Politécnico
Castelo Branco
Escola Superior
de Educação

Curso de Desporto e Atividade Física

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

Matilde Fernandes Galvão

Junho 2026

Politécnico Castelo Branco
Escola Superior de Educação

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

Associação de Natação Albicastrense "Os Redentoristas"

Supervisor

Professor Doutor Pedro Mendes

Tutor de Prática

Professor Rui Agostinho

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

Junho de 2026

Composição do júri

Arguente

Professora Doutora Fabiana Silva

Professora-Adjunta, Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Vogais

Professor Doutor Pedro Alexandre Duarte Mendes

Professor-Adjunto, Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Licenciado Rui Agostinho

Diretor Técnico, Associação de Natação Albicastrense “Os Redentoristas”

Dedicatória

Dedico este trabalho de estágio à minha família, pelo apoio constante ao longo de todo o percurso. Aos meus colegas, pela entreajuda e companheirismo nestes três anos de Licenciatura. E a todos os docentes, pela orientação, disponibilidade e incentivo que foram fundamentais para a minha evolução.

Agradecimentos

Quero expressar o meu profundo agradecimento a todos os docentes e não docentes da Escola Superior de Educação de Castelo Branco, pela dedicação, disponibilidade e apoio prestado ao longo de todo o meu percurso académico.

Um agradecimento especial ao Professor Doutor Pedro Mendes, pela orientação durante o meu estágio. O seu rigor, exigência e os seus conselhos foram determinantes para que eu aproveitasse ao máximo esta experiência e evoluísse a nível pessoal e profissional.

Ao meu tutor de estágio, Professor Rui Agostinho, e à treinadora Sara Garcia, deixo também o meu sincero reconhecimento pela partilha de conhecimentos, pela orientação constante e pela forma próxima como me acompanharam. A confiança que depositaram em mim foi essencial para o desenvolvimento do meu trabalho e para a aquisição de competências importantes.

À Direção da Associação de Natação Albicastrense, agradeço o apoio, a forma acolhedora como me receberam e por me proporcionarem um ambiente de trabalho tão positivo ao longo de toda a época. A todos os atletas do clube, o meu obrigado pela forma como me integraram e pelo contributo para uma adaptação fácil e motivadora.

No plano pessoal, agradeço de forma muito especial aos meus pais pelo apoio incondicional em todas as circunstâncias.

Agradeço também à minha irmã, Maria Galvão, que está no mesmo curso que eu, pelo companheirismo, incentivo e ajuda ao longo deste percurso, tornando esta caminhada mais leve e significativa.

Grata por tudo.

Resumo

Este portefólio resulta do estágio desenvolvido no âmbito da unidade curricular Projeto de Intervenção Prática, ao longo de dois semestres, no qual tive a oportunidade de aplicar, em contexto real, os conhecimentos adquiridos durante os três anos da Licenciatura em Desporto e Atividade Física da Escola Superior de Educação de Castelo Branco. O estágio decorreu nas Piscinas Municipais de Castelo Branco, na Associação de Natação Albicastrense “Redentoristas”.

Ao longo deste documento apresento o trabalho por mim realizado, sustentado em reflexões diárias e registos semanais, que evidenciam as aprendizagens, dificuldades e evolução ao longo do processo. Para uma melhor contextualização do local de estágio, é também incluído um levantamento da infraestrutura onde se realizam os treinos, contemplando aspetos com instalações, estrutura organizacional, equipamentos disponíveis e atividades desenvolvidas pela instituição de acolhimento.

Em síntese, este estágio revelou-se uma experiência marcante e altamente enriquecedora, permitindo-me integrar e consolidar conhecimentos em situações práticas, exigentes e desafiantes. A vivência nas Piscinas Municipais de Castelo Branco, em articulação com a Associação de Natação Albicastrense “Redentoristas”, proporcionou-me um contacto direto com a realidade profissional, contribuindo de forma significativa para o meu crescimento pessoal, técnico e profissional. Este percurso permitiu-me reforçar competências na área do treino e da organização desportiva, aumentando a minha preparação e confiança para enfrentar futuros desafios enquanto profissional na área do Desporto.

Palavras chave

Desporto e Atividade Física, Natação Pura, Licenciatura, Treino.

Abstract

This portfólio results from the internship carried out within the scope of the course unit *Practical Intervention Project*, over the course of two semesters, during which I had the opportunity to apply, in a real-world context, the knowledge acquired throughout the three years of the Bachelor's Degree in Sport and Physical Activity at the School of Education of Castelo Branco. The internship took place at the Municipal Swimming Pools of Castelo Branco, within the Associação de Natação Albicastrense "Redentoristas".

Throughout this document, I present the work I carried out, supported by daily reflections and weekly records, which highlight my learning process, difficulties, and development over time. To provide a clearer understanding of the internship setting, the portfólio also includes an overview of the facilities where training sessions take place, addressing aspects such as the infrastructure, organizational structure, available equipment, and the activities developed by the host institution.

In summary, this internship proved to be a significant and highly enriching experience, allowing me to integrate and consolidate knowledge through practical, demanding, and challenging situations. My experience at the Municipal Swimming Pools of Castelo Branco, in coordination with the Associação de Natação Albicastrense "Redentoristas", provided direct contact with professional practice and contributed meaningfully to my personal, technical, and professional growth. This journey enabled me to strengthen my skills in coaching and sports organization, increasing my preparedness and confidence to face future challenges as a professional in the field of Sport.

Keywords

Sport and Physical Activity, Competitive Swimming, Bachelor's degree, Training.

Índice geral

Lista de tabelas XIX
I - INTRODUÇÃO 1
II – PLANO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL 3
1. Autoapresentação do autor 3
2. Reflexão sobre as Componentes do meu portefólio 3
3. Autoconhecimento 5
4. Os Papéis da Minha Vida 6
5. A Minha Aprendizagem 8
6. O Meu Plano de Desenvolvimento Profissional 13
III – PROJETO DE FORMAÇÃO 15
IV – ORGANIZAÇÃO DO PORTEFOLIO 24
1 - Análise Institucional 24
1.1 - História e Organização 24
1.1.1 - Origem e situação atual da instituição 24
1.1.2 - Horário e regime de funcionamento 26
1.1.3 - Níveis pedagógicos existentes 26
1.1.4 – Localização e Caracterização do envolvimento 26
1.2 - Recursos Humanos 27
1.2.1 - Quadro Administrativo 27
1.2.2 - Quadro Técnico 28
1.2.2.1- Funções que desempenham, formação base e específica 28
1.2.2.2- Objetivos gerais nas diferentes áreas 28
1.4 - Caraterização da População 30
1.4.1 - Descrição da população e estratégias de captação 30
1.4.2 - Áreas de Observação- Metodologias de avaliação 30
1.4.3 - Nível socioeconómico da população 30
2. Variáveis 31
2.1. Variáveis de contexto 31
2.2. Variáveis de Programa 31
2.3. A Filosofia do Professor 32
V - DIÁRIO DE BORDO 33
1. Descrição das atividades realizadas no âmbito do local de estágio 33

Plano de Atividades 35
Planificação anual / Periodização (longo prazo) 36
Registo Semanal de Atividades 36
Os restantes registos semanais de atividades encontram-se em anexo. 37
Registo de Assiduidade do Estudante 38
2. Descrição de outras atividades realizadas no âmbito do local de estágio 39
I Torregri de Cadetes 41
Jantar de Natal 42
Palestra de Nutrição 43
Estágio Interno ANAR 44
Palestra de Nutrição para os Pais 44
3. Participação em atividades de avaliação da aptidão física 47
Apoio à aplicação do Teste de Cooper a Bombeiros 47
4. Análise das minhas participações/ organizações em palestras e os seus respetivos temas 48
VI – PROJECTO DE INTERVENÇÃO 55
VII- PROJETO DE INVESTIGAÇÃO 56
Participação em Projeto de Investigação e Apresentação em Congresso Científico 56
Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento em Natação: Um Modelo Multidisciplinar 59
..... 59
Reflexão da leitura dos manuais e o conhecimento que adquiri 68
..... 69
Síntese do Conteúdo 71
Enquadramento Teórico e Introdução 71
Objetivos do Estudo 72
Metodologia 72
Resultados Principais 72
Resultados Principais 72
Palavras-chave 73
Notas Adicionais 73
Referência completa (APA 7.ª edição) 73
Enquadramento Teórico e Introdução 75
Objetivos do Estudo 75

Analisar como a literatura aborda a influência da natação na psicomotricidade entre 0 e 3 anos. ... 75
Metodologia ... 75
Resultados Principais ... 76
Conclusões dos Autores ... 76
Análise Crítica ... 77
✓ Forças do Estudo ... 77
✓ Limitações do Estudo ... 77
✓ Contributo para a Sua Área / Investigação ... 77
Comentários Pessoais e Conexões ... 77
Palavras-chave ... 77
Notas Adicionais ... 78
Enquadramento Teórico e Introdução ... 80
Objetivos do Estudo ... 80
Metodologia ... 80
Resultados Principais ... 80
Análise Crítica ... 82
Forças do Estudo ... 82
Limitações do Estudo ... 82
Contributo para a Sua Área / Investigação ... 82
Palavras-chave ... 83
Notas Adicionais ... 83
Enquadramento Teórico e Introdução ... 86
Objetivos do Estudo ... 86
Metodologia ... 86
Resultados Principais ... 87
Conclusões dos Autores ... 87
VIII- O MEU DESEMPENHO ENQUANTO ESTUDANTE / AUTO-AVALIAÇÃO ... 88
IX- REFLEXÃO CRÍTICA DA UNIDADE CURRICULAR ... 89
X- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS ... 90
XI- ANEXOS ... 92
Anexo- Registo de Assiduidade do Estudante ... 628

Índice de figuras

Figura 1-Resultados do questionário dos estilos de aprendizagem..... 9
Figura 2-Resultados do Questionário dos Estilos de Aprendizagem. Disponível em... 11
Figura 3-Resultados do Questionário dos Estilos de Aprendizagem em Gráfico 11
Figura 4- Símbolo do clube 24
Figura 5- Localização da piscina 27
Figura 6- Organograma quadro administrativo..... 28
Figura 7- interior da piscina municipal de Castelo Branco..... 30
Figura 8- Periodização anual 36
Figura 9- Programa Youpart..... 40
Figura 10-Formação Turquia..... 40
Figura 11-Formação Turquia..... 40
Figura 12- Prova campeonato Regional de Absolutos e preparação de infantis 41
Figura 13-Prova de Cadetes 42
Figura 14-Prova de Cadetes 42
Figura 15- Jantar de Natal 42
Figura 16- Cartaz da palestra de nutrição..... 43
Figura 17- Cartaz do estágio interno ANAR..... 44
Figura 18-Cartaz Palestra de Nutrição para os pais..... 44
Figura 19- Atletas na prova 45
Figura 20- Equipa ANAR 46
Figura 21-Bolo ANAR..... 47
Figura 22-Declaração de presença 47
Figura 23- A organização..... 49
Figura 24- Cartaz da palestra- O Segredo das Conquitas da Formação ao Alto Rendimento..... 49
Figura 25- Certificado palestra "O Desporto adaptado nas diferentes instituições".... 49
Figura 26- Cartaz palestra "O Desporto adaptado nas diferentes instituições"..... 49
Figura 28-Certificado palestra "TeamGym" 51
Figura 27- Cartaz palestra "TeamGym"..... 51
Figura 29- Cartaz Palestra “Alto Rendimento VS Vida Académica” 52
Figura 30- cartaz da palestra " Ética nos Esports Apostas online" 53
Figura 31- Cartaz palestra psicologia 55
Figura 32-Palestrante..... 55
Figura 33-Palestra de Psicologia..... 55
Figura 34-Certificado de participação do estudo..... 58
Figura 35- Abandono na natação capa 59
Figura 36- Capa Manual de referência FPN para o ensino e aperfeiçoamento técnico em natação (Versão completa)..... 61
Figura 37- Capa Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento em Natação: Um Modelo Multidisciplinar..... 64
Figura 38- Manuais lidos..... 69
Figura 39-Impactos da natação na saúde física e mental: inclusão social e desenvolvimento de habilidades interpessoais 70

Figura 40- NATAÇÃO COMO ELEMENTO INFLUENCIADOR NA PSICOMOTRICIDADE DE CRIANÇAS DOS 0 A 3 ANOS 73

Lista de tabelas

Tabela 1- Analise de swot pessoal 5
Tabela 2- Descrição do plano de trabalhos 16
Tabela 3- Declaração Missão de carreira 18
Tabela 4- Principais objetivos de carreira 18
Tabela 5- Balanço de aspetos relativos a intervenção técnica 19
Tabela 6- Caracterização da instituição 25
Tabela 7- níveis pedagógicos existentes 26
Tabela 8- Material 29
Tabela 9- Plano de atividades 35
Tabela 10- Registo semanal de atividades 37
Tabela 11- Registo assinatura do estudante 38
Tabela 12- Abandono na Natação: Caracterização, Motivos e Orientações para a Prevenção 59
Tabela 13- Manual de referência FPN para o ensino e aperfeiçoamento técnico em natação (Versão completa) 61
Tabela 14- Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento em Natação: Um Modelo Multidisciplinar 64
Tabela 15- Benefícios da natação para crianças e adolescentes 78
Tabela 16- Performance Trade-Offs in Elite Swimmers 84

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

ANAR – Associação de Natação Albicastrense “Redentoristas”

ESECB – Escola Superior de Educação de Castelo Branco

FPN – Federação Portuguesa de Natação

IM – Individual Medley-prova ou exercício que combina os quatro estilos de nado

IPCB – Instituto Politécnico de Castelo Branco

PHF- Posição Hidrodinâmica Fundamental

PIP – Projeto de Intervenção Prática

SWOT – Strengths, Weaknesses, Opportunities and Threats

I - INTRODUÇÃO

O presente portefólio é realizado no âmbito da Unidade Curricular “Projeto de intervenção Prática I” do curso de licenciatura em Desporto e Atividade Física do Instituto Politécnico de Castelo Branco, tendo como objetivos relatar as experiências e habilidades adquiridas e apresentar de forma detalhada as atividades desenvolvidas durante o estágio curricular na Associação de Natação Albicastrense Redentoristas.

O Estágio foi realizado na Instituição da Associação de Natação Albicastrense Redentoristas, por um período de 16 a 18 horas semanais, cujo início foi a 14 de outubro de 2025 e terminou a 5 de junho de 2026.

Este portefólio é organizado em cinco capítulos: introdução, Plano de Desenvolvimento pessoal, projeto de formação, organização do portefólio e diário de bordo. O Plano de Desenvolvimento pessoal inclui as minhas experiências, habilidades, aprendizagens e perspetivas futuras.

O projeto de formação inclui a caracterização e análise institucional, história e organização, regime de funcionamento, localização e recursos existentes. No diário de bordo são descritas todas as atividades realizadas no local de estágio, experiências, registos de aula e assiduidade. Eu acredito que minha evolução é notável, considerando que me dediquei a aprender e a melhorar os conhecimentos da modalidade.

O local de estágio selecionado foi a Associação de Natação Albicastrense “Os Redentoristas” (ANAR), em Castelo Branco, por constituir um contexto com prática regular e enquadramento competitivo na modalidade de natação. Esta escolha teve como finalidade aprofundar conhecimentos e competências técnico-profissionais associados ao processo de treino, nomeadamente a prescrição de exercício, o planeamento de sessões**,** a observação e correção técnica e a adaptação do treino às necessidades individuais dos nadadores.

O estágio decorreu sob a orientação de Professor Doutor Pedro Mendes e foi acompanhado localmente pelo Professor Rui Agostinho. As atividades desenvolvidas foram organizadas em componentes complementares, centradas na integração nos processos de trabalho da instituição e na intervenção direta com os praticantes, incluindo, apoio à condução de sessões de treino em grupo; acompanhamento individualizado de nadadores, com foco na melhoria técnica e na adequação das tarefas; e, quando aplicável, colaboração em rotinas associadas ao contexto competitivo (organização, acompanhamento e apoio logístico/desportivo).

Do ponto de vista conceptual, a natação é uma prática desportiva amplamente reconhecida pelos seus benefícios ao nível da saúde e da aptidão física, contribuindo para o desenvolvimento de capacidades cardiovasculares, musculares e coordenativas quando orientada de forma adequada (Maglischo, 2003). Em contexto de competição,

estes benefícios articulam-se com objetivos de rendimento, exigindo um planeamento progressivo, controlo da carga e consistência técnica, de modo a promover uma evolução sustentada e segura.

Tal como noutras modalidades, a obtenção de melhorias consistentes na técnica e no desempenho em natação depende de continuidade, compromisso e ajustamentos progressivos ao treino. Neste processo, o papel do treinador (e do estagiário integrado na equipa técnica) torna-se determinante, não só na prescrição e na correção técnica, mas também na criação de condições motivacionais que favoreçam a adesão e a qualidade do envolvimento dos atletas. A Teoria da Autodeterminação (Deci & Ryan, 2000) é particularmente relevante neste âmbito, sublinhando a importância de satisfazer três necessidades psicológicas básicas associadas à persistência e ao bem-estar na prática (Teixeira et al., 2012):

Autonomia – promover a compreensão dos objetivos e o envolvimento do nadador no processo, ajudando-o a atribuir significado às tarefas e metas do treino.

Relação/integração – contribuir para um clima de treino positivo, de apoio e pertença, fortalecendo a ligação treinador–nadador e a coesão do grupo.

Competência – estruturar desafios ajustados ao nível do atleta, permitindo perceção de progresso, confiança e consistência na execução técnica.

Assim, o presente relatório tem como objetivo enquadrar o estágio realizado na ANAR e apresentar, de forma descritiva e reflexiva, o serviço desenvolvido ao longo do período de estágio. Em termos específicos, pretende-se: descrever o contexto institucional e os processos de trabalho; caracterizar as atividades realizadas e os métodos adotados; refletir criticamente sobre as opções tomadas, relacionando-as com princípios e literatura da área; e evidenciar as competências adquiridas e aspetos a melhorar para a prática profissional futura.

Por fim, o relatório encontra-se organizado em capítulos que incluem: o enquadramento da instituição e do contexto de intervenção**,** a descrição detalhada das atividades desenvolvidas, e uma reflexão crítica fundamentada sobre a intervenção e sobre as aprendizagens realizadas ao longo do estágio.

II – PLANO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

1. Autoapresentação do autor

O meu nome é Matilde Fernandes Galvão, sou estudante do 3 º ano da licenciatura em Desporto e Atividade Física, Minor em Atividade Física para Crianças e Idosos, na Escola Superior de Educação de Castelo Branco, pertencente ao Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Pratiquei natação dos 3 aos 18 anos e fiz competição dos 10 aos 18 anos.

2. Reflexão sobre as Componentes do meu portefólio

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

No meu portefólio procurei reunir elementos que representassem de forma fiel o meu percurso, as aprendizagens adquiridas e o crescimento pessoal e profissional ao longo do estágio. Incluí evidências do trabalho desenvolvido, como planificações, relatórios de atividades, registos fotográficos e reflexões críticas, que demonstram a minha capacidade de planear, executar e avaliar intervenções no contexto real.

Para além dos aspetos técnicos, procurei que o portefólio transmitisse também a minha identidade enquanto profissional, revelando as minhas competências interpessoais, valores, atitudes e a forma como me relaciono com colegas, alunos e orientadores. Dessa forma, o portefólio não se limita a mostrar o que fiz, mas também como penso**,** aprendo e evoluo perante os desafios.

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

Espero que o meu portefólio transmita a imagem de uma estagiária responsável, empenhada e profissional, que procurou constantemente aprender, evoluir e contribuir de forma positiva para o ambiente de trabalho. Quero que demonstre reflexão crítica, autonomia e compromisso com a melhoria contínua, evidenciando a minha evolução pessoal e profissional ao longo de todo o estágio.

Considero-me uma pessoa dedicada, comunicativa e proativa, que valoriza o trabalho em equipa e a partilha de conhecimentos. Sou organizada, pontual e disponível para aprender com os colegas e com a experiência prática. Acredito que a empatia, a responsabilidade e a capacidade de adaptação foram aspetos fundamentais para o sucesso das minhas intervenções durante o estágio.

Considero-me uma pessoa profissional, responsável e empenhada em todas as tarefas que desempenho. Cumpro rigorosamente os horários e organizo o meu trabalho de forma cuidada. Sou uma pessoa comunicativa e colaborativa, o que me permite criar boas relações com colegas, orientadores e participantes das atividades. Reconheço em mim competências de planeamento, observação e adaptação, essenciais para lidar com diferentes situações do dia a dia. Tenho facilidade em trabalhar em equipa, valorizo a partilha de ideias e mantenho uma atitude positiva e disponível para aprender. Procuro melhorar continuamente, refletindo sobre as minhas práticas e procurando formas de evoluir enquanto profissional e pessoa.

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

Pretendo que o meu portefólio reflita quem sou enquanto aprendiz da minha profissão num contexto real de um clube de natação de competição, alguém empenhada, responsável e em constante evolução. Quero que, ao longo do portfólio, fique claro que encaro este estágio com seriedade, que observo com atenção, que respeito as regras e a segurança na piscina e que procuro sempre melhorar a forma como intervenho. Também quero que o portefólio mostre a minha capacidade de trabalhar em equipa, comunicar de forma adequada com atletas e treinadores e manter uma postura profissional, organizada e focada no bem-estar e no desempenho dos atletas.

Ao longo do estágio, aprendi muito para além do que se vê à primeira vista num treino. Fui percebendo como se estrutura um treino, desde o aquecimento até ao retorno à calma, e como cada parte tem um objetivo específico. Aprendi a olhar para a técnica com mais rigor, a identificar erros mais comuns e a compreender a importância dos detalhes, como a eficiência da respiração, a posição do corpo, a coordenação e o trabalho subaquático. Além disso, comecei a entender melhor a lógica do planeamento e da progressão do treino, a gestão de intensidades e a importância de controlar tempos, ritmos e intervalos. Paralelamente, desenvolvi aprendizagens importantes como dar feedback claro e objetivo, como motivar sem perder a disciplina, como gerir um grupo com diferentes níveis e como criar um ambiente em que os atletas se sintam acompanhados e confiantes para evoluir.

Aprendi sobretudo através de um processo contínuo de observação, participação e reflexão. No início, observei de forma atenta a dinâmica dos treinos, a forma como os treinadores comunicavam e como organizavam o grupo. Aos poucos, fui passando para uma participação mais ativa, ajudando em tarefas concretas, aplicando exercícios, acompanhando séries, marcando tempos e apoiando correções técnicas, sempre com supervisão. O feedback da equipa técnica foi essencial, porque me permitiu perceber o que estava a fazer bem e o que precisava de ajustar, e isso ajudou-me a ganhar segurança e consistência. No final de cada treino, fui refletindo sobre o que correu melhor, o que poderia ter sido diferente e quais seriam os próximos passos, transformando a experiência prática em aprendizagem.

3. Autoconhecimento

➢ Autoconceito

Na Tabela 1 apresenta-se uma análise SWOT pessoal, que permite identificar e avaliar as minhas principais forças, fraquezas, oportunidades e ameaças.

Tabela 1- Analise de swot pessoal

FORÇAS	FRAQUEZAS
• Boa relação com os atletas e facilidade de comunicação com diferentes idades e escalões. • Responsável e pontual. • Capacidade de observação e atenção aos detalhes técnicos (ex: correção da técnica de crol, viragens ou partidas). • Boa adaptação ao ambiente do clube e integração rápida com a equipa técnica. • Interesse genuíno em aprender e aplicar feedback dos treinadores orientadores.	• Alguma dificuldade em dar feedback imediato e objetivo quando estou sob pressão ou em sessões muito dinâmicas. • Dificuldade em dizer "não" de primeira quando pedem "só mais uma coisa" (estou a alinhar expectativas com impacto/prazo e alternativas). • Como ainda não tenho o curso de treinador, reconheço que me faltam alguns fundamentos teóricos e metodológicos, que pretendo reforçar e consolidar através de formação contínua.
OPORTUNIDADES	**AMEAÇAS**
• Ser treinadora de natação, • A presença de atletas com diferentes níveis de desempenho, o que me permite desenvolver estratégias variadas de ensino e progressão. • A integração numa equipa técnica experiente, que representa uma oportunidade constante de aprendizagem e partilha de métodos de treino.	• Eventual dificuldade em recusar pedidos, por querer corresponder à imagem de competência que transmito. • Ser vista como alguém que consegue lidar com tudo, levando a uma carga de trabalho acima do ideal. • A deixar fugir oportunidades. • O elevado número de profissionais que concluem formação todos os anos na área do desporto e do treino, o que intensifica a concorrência e torna mais competitivo o acesso ao mercado de trabalho.

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

As características identificadas na minha análise SWOT serão destacadas ao longo deste portefólio, através da apresentação das diversas atividades que realizei durante o estágio, acompanhadas de uma descrição detalhada de cada uma delas. Além disso, essas mesmas características serão aprofundadas de forma mais específica nos pontos seguintes.

- **Qualidades pessoais e interpessoais**

Para destacar as minhas qualidades pessoais e interpessoais no portefólio, procuro apresentar situações concretas do estágio. Exemplos como a forma como comunico com atletas, treinadores e colegas, a minha capacidade de adaptação, o espírito de equipa e a facilidade em criar um ambiente positivo durante o treino.

Além disso, destaco a minha forte motivação para evoluir continuamente. Tenho uma atitude muito proativa na procura de novos conhecimentos e oportunidades de aprendizagem, mostrando empenho em melhorar dia após dia. Gosto de envolver-me em formações, atividades e desafios que me permitam crescer, aprimorar competências e reforçar a minha prática profissional.

- **Habilidades pessoais**

Como habilidades pessoais, realço a facilidade com que estabeleço relações positivas no ambiente de trabalho e a minha capacidade de comunicar de forma objetiva e eficaz.

Mostro sempre abertura para novas ideias e desafios, demonstrando flexibilidade e vontade de crescer. Para além disso, evidencio a minha aptidão para orientar grupos, tomar decisões e gerir situações de forma equilibrada, mostrando competências de liderança e de mediação que contribuem para alcançar as metas propostas.

4. Os Papéis da Minha Vida

- **Os meus sonhos de futuro**

Um dos meus principais objetivos é terminar a licenciatura, etapa essencial para avançar no caminho que pretendo seguir. Posteriormente, ambiciono ingressar no mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, formação que me permitirá concretizar o desejo de lecionar e ser professora de Educação Física.

Ao mesmo tempo, mantenho um grande interesse pela área da natação, onde pretendo continuar a evoluir enquanto treinadora. Quero aprofundar competências e consolidar a minha presença no desporto aquático, contribuindo para o progresso dos atletas e para a qualidade do trabalho desenvolvido no meio competitivo.

- **O meu tempo livre**

- **Atividades**

Apesar de a minha rotina ser bastante preenchida devido aos vários compromissos profissionais, tento valorizar ao máximo os momentos que tenho para mim. Nos períodos livres, procuro manter-me ativa através da prática de exercício físico, nado sempre que possível, não só para preservar o bem-estar físico e mental, mas também para reforçar a minha ligação ao desporto, que continua a ser uma parte essencial da minha vida.

Por último, procuro constantemente informação atualizada que me permita ampliar competências, garantindo uma evolução contínua enquanto profissional.

- **O meu outro curriculum**

- ✓ Outubro de 2023 até ao presente - a frequentar o 3ºano da Licenciatura em Desporto e Atividade Física, na Escola Superior de Educação de Castelo Branco,
- ✓ De 4 de Novembro a 10 de Novembro de 2025- Training course em Seferihisar, Turquia
- ✓ De 21 de Julho a 1 de Agosto de 2025- summer School course- Manchester Metropolitan university
- ✓ 27 de julho de 2027 de 2025- Curso de Suporte de vida e DAE- Renata
- ✓ De 20 a 23 de janeiro de 2025 Atividades Físicas no Meio Natural Esqui Alpino – Outback Serveis Esportius de Muntanya (Faculdade de Ciências da Educação Universidade Autónoma de Barcelona)
- ✓ *2024* Universidade de Extremadura – Cáceres (Faculdade Ciências do Desporto) Erasmus
- ✓ 15-18 de janeiro de 2024- Atividades Físicas no Meio Natural – Esqui Alpino – Outback Serveis Esportius de Muntanya (Faculdade de Ciências da Educação Universidade Autónoma de Barcelona)
- ✓ 2020-2023- Escola Secundária Amato Lusitano- 12ºano, Curso Profissional Técnico de Desporto
- ✓ 2016- Atualidade- ANAR Associação de Natação Albicastrense “Os Redentoristas” – federada em natação pura
- ✓ 2022-Atualidade- Federação Portuguesa de Natação- Árbitra- Arbitragem das seguintes disciplinas da modalidade de natação: natação pura, águas abertas e natação adaptada
- ✓ 22 de Junho de 2023- Projeto televisivo TVI- Gravações como figurante especial

- ✓ 20 de março-1 de junho de 2023- ANAR- Estagiária

- ✓ 10 de maio a 10 de Julho de 2022- MYCAMP- QUINTA DE BROEIRA- estagiária

5. A Minha Aprendizagem

- **O meu percurso**

Ensino Pré-Escolar e Básico:

- Iniciei o meu percurso escolar no infantário Pimpão, que frequentei dos 3 aos 6 anos. Posteriormente, concluí o 1.º e 2.º Ciclo na escola Básica Faria De Vasconcelos.
- Ensino Secundário: Frequentei o 3.º Ciclo no agrupamento de escolas Nuno Álvares e o Ensino Secundário na Escola Secundária Amato Lusitano, em Castelo Branco. No 10.º ano, optei pela área de Desporto, e concluí o curso técnico profissional de Desporto.
- No entanto, tirei o curso elementar de arbitragem de natação Pura e águas abertas ministrado pela Federação Portuguesa de Natação.
- Ensino Superior e Formação Complementar: Após terminar o ensino secundário, iniciei o meu percurso académico na Escola Superior de Educação de Castelo Branco, onde atualmente estou a tirar a Licenciatura em Desporto e Atividade Física.

Ensino Secundário:

- No ano letivo de 2020/2021, ingressei na Escola Secundária Amato Lusitano, em Castelo Branco, onde frequentei o Curso Profissional de Técnico de Desporto. Concluí o 12.º ano com a classificação final de 15,5 valores.

Ensino Superior e Formação Complementar:

- Após concluir o ensino secundário, ingressei na Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco, onde frequento a Licenciatura em Desporto e Atividade Física, iniciada em 2023.
- No âmbito da minha formação, participei no Programa Erasmus na Universidade de Extremadura – Cáceres (Faculdade de Ciências do Desporto).
- Desde 2022, desempenho funções como árbitra da Federação Portuguesa de Natação, exercendo arbitragem nas disciplinas de Natação Pura, Águas Abertas e Natação Adaptada, o que tem contribuído para o meu desenvolvimento técnico e sentido de responsabilidade em contexto competitivo.
- Realizei também formações complementares, como as Atividades Físicas no Meio Natural – Esqui Alpino, na Universidade Autónoma de Barcelona (2024 e

2025), e o Curso de Suporte Básico de Vida e DAE (2025), no qual obtive 20 valores.

- Entre 21 de julho e 1 de agosto de 2025, frequentei o Summer Scholl Course em Art & Design na Manchester Metropolitan University, experiência que me permitiu desenvolver competências de criatividade, expressão visual e interculturalidade.
- Entre 3 de novembro a 11 de novembro de 2025, frequentei um curso de formação ERASMUS + / YouthPass com o nome "YouPart- From Tokenism to Active Participation" na Turquia (Formação internacional não formal – programa europeu de mobilidade e aprendizagem) onde debati temas sobre a participação ativa e cidadania do jovem; Democracia participativa e outh work; Método de educação não formal; Inclusão e empoderamento juvenil; Cooperação internacional e trabalho intercultural; Planeamento e facilitação de atividades educativas;

- **O meu estilo de aprendizagem**

O meu estilo de aprendizagem tem evoluído ao longo dos anos, acompanhando a minha maturidade académica e a experiência adquirida. Inicialmente, baseava-se sobretudo na leitura dos apontamentos que fazia nas aulas, revisitando-os apenas alguns dias antes dos testes, numa tentativa de memorizar o máximo de conteúdos possível. No entanto, percebi que esse método tinha resultados limitados, uma vez que a informação permanecia retida apenas por um curto período.

Com o passar do tempo procurei ajustar a minha forma de estudar. Comecei a privilegiar a componente auditiva, ouvindo atentamente as explicações dadas pelos professores e articulando-as com os apontamentos recolhidos durante as aulas. Nas semanas que antecediam os testes, focava-me em compreender verdadeiramente a matéria, em vez de a decorar mecanicamente. Esta nova abordagem revelou-se mais eficaz e é aquela que continuo a utilizar atualmente.

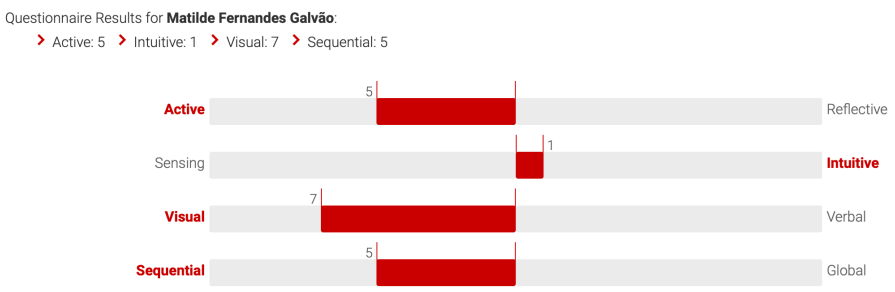


Figura 1-*Resultados do questionário dos estilos de aprendizagem*

https://www.webtools.ncsu.edu/learningstyles/ilsweb.html.

Análise dos resultados obtidos

Os resultados do questionário indicam um perfil de aprendizagem tendencialmente ativo**,** visual e sequencial**,** com uma preferência intuitiva muito ligeira.

Na dimensão ativo reflexivo (Active: 5), observa-se uma inclinação moderada para aprender através da prática e da participação direta nas tarefas. Em contexto de estágio, isto significa que a consolidação dos conteúdos tende a ser mais eficaz quando existe envolvimento ativo nas sessões, como acompanhar exercícios, observar com intenção, aplicar correções e experimentar diferentes formas de intervenção. Ainda assim, a reflexão após a prática continua a ser importante para analisar o que correu melhor e o que pode ser ajustado.

Na dimensão sensorial–intuitivo (Intuitive: 1), o resultado mostra uma preferência muito ligeira pelo polo intuitivo, o que indica um perfil praticamente equilibrado. Isto sugere capacidade para trabalhar bem tanto com informação concreta e objetiva (observação do desempenho, instruções práticas, rotinas) como com a compreensão de conceitos mais gerais e relações entre conteúdos (por exemplo, perceber o "porquê" de determinadas opções de treino).

Na dimensão visual–verbal (Visual: 7), destaca-se uma preferência clara pelo processamento visual da informação. Assim, a aprendizagem tende a ser facilitada por demonstrações técnicas, observação do gesto, referências visuais e análise da execução. No estágio, esta característica é especialmente útil, uma vez que a observação detalhada e a identificação de aspetos técnicos são fundamentais para apoiar a correção e o acompanhamento dos atletas.

Por fim, na dimensão sequencial–global (Sequencial: 5), verifica-se uma preferência moderada por uma aprendizagem passo a passo, com progressões lógicas. Isto favorece a organização do trabalho com objetivos definidos e uma estrutura progressiva das tarefas (do mais simples para o mais complexo), contribuindo para maior clareza na planificação e na intervenção durante o treino.

Em síntese, trata-se de um perfil que beneficia sobretudo da prática, da observação visual e de uma estrutura de trabalho organizada e progressiva, aspetos que se enquadram bem nas exigências do estágio e podem ser potenciados através de participação ativa, demonstrações e planeamento claro das sessões.

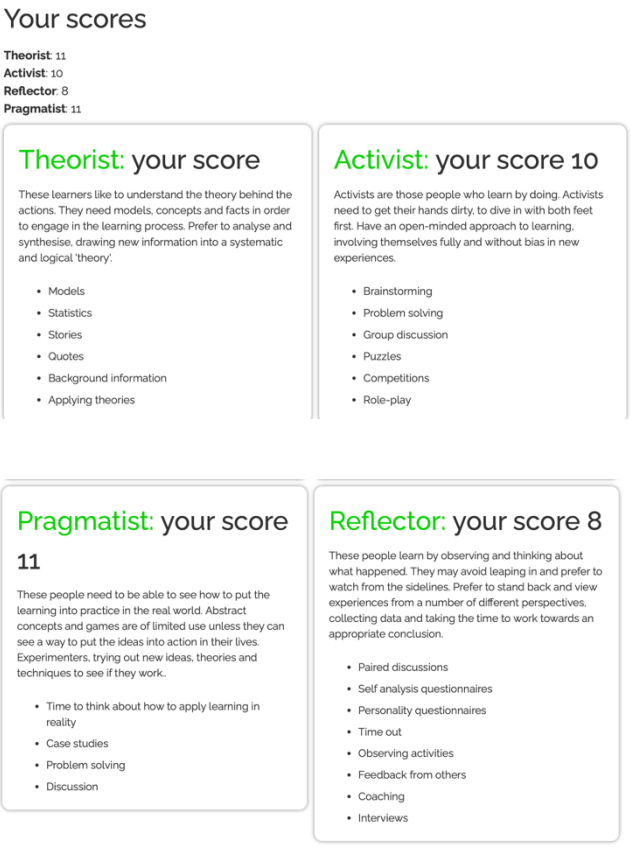


Figura 2-*Resultados do Questionário dos Estilos de Aprendizagem. Disponível em* https://www.mint-hr.com/mumford/

Perante os dados recolhidos anteriormente realizei um gráfico em radar representando os meus estilos de aprendizagem.

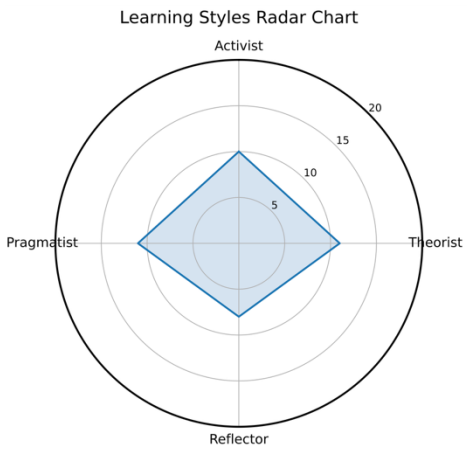


Figura 3-*Resultados do Questionário dos Estilos de Aprendizagem em Gráfico*

Como Theorist e Pragmatist, aparecem as pontuações mais elevadas (11 em ambos), sendo os tópicos mais dominantes. Isto indica que tenho preferência

por compreender a lógica e a estrutura dos conteúdos (modelos, explicações coerentes e análise) e, ao mesmo tempo, valorizo a aplicação prática do que aprendo, procurando perceber como os conceitos funcionam na realidade e testando-os em situações concretas.

Em seguida surge o Activist, com uma pontuação de 10, muito próxima das mais altas. Este resultado demonstra que também tenho alguma facilidade em aprender fazendo, através de experiências, resolução de problemas e atividades mais dinâmicas, embora esta não seja a dimensão mais dominante do meu perfil.

Por fim, o Reflector apresenta a pontuação mais baixa (8). Isto sugere que, comparativamente aos restantes estilos, tenho menor tendência para adiar a ação apenas para observar durante muito tempo, preferindo avançar para uma aprendizagem mais estruturada e/ou para a prática, em vez de permanecer numa fase longa de reflexão.

Em conclusão, com base na análise do gráfico e das pontuações, posso verificar que sou uma pessoa preferencialmente Theorist e Pragmatist, ou seja, a minha aprendizagem foca-se em entender corretamente os conceitos com lógica e organização e aplicá-los de forma prática, mantendo ainda uma componente ativa relevante (Activist), enquanto a dimensão Reflexiva (Reflector) é a menos dominante no meu perfil.

- **Análise Refletiva**

Analisando o meu gráfico verifiquei que apresento maior predominância nos estilos teórico e pragmático, ambos com a pontuação mais elevada. Isto demonstra que tenho como prioridade compreender bem os conceitos antes de avançar, dando importância a explicações estruturadas, teorias e modelos lógicos que me ajudem a organizar a informação e a construir um raciocínio consistente. Em simultâneo, surge o estilo pragmático, indicando que para mim é essencial ver utilidade no que aprendo, ou seja, perceber como aplicar os conhecimentos na realidade e como os transformar em resultados concretos.

Sobre a minha abordagem, sinto que aprendo melhor quando existe um processo bem organizado e claro, com etapas definidas, exemplos práticos e estratégias que me permitam ligar a teoria à aplicação. Assim, a aprendizagem torna-se mais eficaz quando consigo primeiro entender o “porquê” e o “como” e, de seguida, testar ou aplicar o que aprendi, reforçando a minha compreensão através da prática.

Para finalizar, o estilo menos predominante no meu perfil é o refletor, o que demonstra que não tenho tanta tendência para permanecer muito tempo apenas a observar e a refletir antes de agir. Apesar de conseguir analisar situações, o meu modo de aprender torna-se mais eficiente quando avanço para uma compreensão lógica e para a aplicação prática, em vez de depender de uma postura mais passiva e prolongada de observação.

6. O Meu Plano de Desenvolvimento Profissional

- **Expetativas em relação ao Estágio**

Relativamente ao estágio, espero consolidar os conhecimentos adquiridos ao longo da formação e aplicá-los em situações reais, desenvolvendo competências essenciais para a minha futura prática profissional. Pretendo aprender com a experiência dos orientadores, compreender melhor a dinâmica do ambiente de trabalho e ganhar confiança na tomada de decisões. Além disso, espero melhorar a minha capacidade de comunicação, gestão de tempo e organização, bem como enfrentar desafios que me permitam crescer tanto a nível pessoal como profissional. No geral, espero que este estágio seja uma oportunidade de evolução contínua e de preparação sólida para a entrada no mercado de trabalho.

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

O principal objetivo alcançado foi o contacto direto com o mundo do trabalho na área da natação. Durante o estágio tive oportunidade de integrar-me no ambiente profissional de uma piscina, compreender a dinâmica das aulas e treinos, e perceber as responsabilidades associadas ao papel de treinador ou professor. Este contacto permitiu-me desenvolver competências práticas essenciais, como a gestão do grupo, a correção técnica dos atletas, a adaptação dos exercícios às suas necessidades e a capacidade de tomar decisões rápidas. Para além disso, ajudou-me a ganhar confiança na intervenção em contexto real e a perceber de forma concreta as exigências e desafios que enfrentarei no futuro enquanto profissional da natação.

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

Vivi uma experiência de estágio num contexto real de treino diário, onde pude acompanhar de perto a rotina de atletas e treinadores e perceber o que está por detrás do trabalho que leva à evolução do desempenho. Esta experiência aconteceu nas instalações do clube (piscina e espaços de apoio), ao longo do período do meu estágio, integrada na equipa técnica e em contacto direto com os grupos de treino. Foi um processo exigente, mas muito formativo, porque me colocou perante situações reais, com ritmos, objetivos e responsabilidades concretas.

Atingi este objetivo crescer enquanto aprendiz e consolidar competências profissionais de forma gradual, através da combinação entre observação, prática e reflexão. No início, foquei-me em observar atentamente a estrutura dos treinos, a organização do grupo, a forma como eram dadas instruções e correções técnicas e como se controlavam tempos e intensidades. Ajudei na preparação do material, apoiei a gestão do grupo nas pistas, acompanhei exercícios técnicos, marquei tempos e dei indicações simples e objetivas aos atletas, sempre com orientação e supervisão.

- **Informação/formação que já tenho**

Tenho uma base de conhecimento que resulta não só da minha formação, mas também da minha experiência prática enquanto nadadora. O facto de já ter sido atleta deu-me um contacto direto com a realidade da natação, com a estrutura e a exigência dos treinos, com a disciplina necessária para evoluir e com a forma como a relação treinador–atleta influencia a motivação e o rendimento. Já conhecia a dinâmica das sessões, o significado de trabalhar por tempos, a importância da técnica e dos detalhes, e também os aspetos mais práticos do dia a dia, como a organização por pistas, o respeito pelas indicações e a gestão do esforço ao longo do treino.

Além disso, por ter vivido a modalidade "por dentro", trouxe para o estágio uma noção mais clara do que o atleta sente e precisa: explicações objetivas, correções simples e eficazes, incentivo no momento certo e um ambiente que equilibre exigência e confiança. Essa vivência ajudou-me a integrar-me mais rapidamente no clube e a compreender melhor as decisões técnicas durante os treinos, servindo como uma base sólida para continuar a aprender e a desenvolver-me enquanto profissional.

- **Informação/formação que me falta**

Considero que, ao nível da preparação de atletas para a competição, estou bem preparada. No entanto, reconheço que ainda me falta experiência no ensino e acompanhamento de pessoas que estão a iniciar a aprendizagem da natação.

- **Decisões que já tomei a respeito do meu presente ou futuro profissional**

Relativamente ao meu futuro profissional, pretendo aprofundar e aperfeiçoar as minhas competências na prescrição de exercício e na elaboração de treinos personalizados. Apesar de tudo o que aprendi neste primeiro semestre de estágio, considero que ainda há margem para evoluir nestes dois aspetos, de forma a melhorar a qualidade da intervenção e o acompanhamento dos atletas.

- **Plano para poder consegui-los**

Reforçar a componente teórica através de estudo sobre prescrição e periodização na natação, planear as sessões com antecedência definindo objetivos e progressões, recolher informação sobre cada atleta para individualizar séries, ritmos e exercícios técnicos, pedir feedback frequente ao treinador responsável e registar a evolução dos atletas para ajustar o treino de forma contínua.

III – PROJETO DE FORMAÇÃO

Identificação da Escola

Escola: Escola Superior de Educação de Castelo Branco

Morada: Rua Professor Doutor Faria de Vasconcelos; 6000-266 Castelo Branco, Portugal

Telefone: +351 272 339 100 **Fax:** +351 272 343 477

Duração: 14 de Outubro a 5 de junho

Calendarização: 1º e 2º semestre.

Local de Formação: Associação de Natação Albicastrense "Redentoristas" – Complexo de piscinas municipais, Avenida do empresário, Zona de lazer de Castelo Branco

Identificação da tipologia de estágio: Natação

Identificação do Supervisor

Nome: Prof. Doutor Pedro Mendes

Contato: +351 967174874

pedromendes@ipcb.pt

Tabela 2- Descrição do plano de trabalhos

Curso:	Desporto e Atividade Física
Instituição:	Associação de Natação Albicastrense "Redentoristas"
Estagiário:	Matilde Fernandes Galvão
Data de início:	14 de Outubro de 2025 Data de Fim: 5 de Junho de 2026
Horário de Trabalho	Tarde Segunda-Feira 18h00-21h00 Terça-feira 18h00-21h00 Quarta-feira 18h00-21h00 Quinta-feira 18h00 - 21h00 Sexta-feira 18h00 - 21h00
Cooperante de prática (Instituição):	Rui Agostinho
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Pedro Mendes

Descrição do Plano de Trabalhos:

Título do Plano de Trabalhos:	Estágio como treinadora de natação
Objetivos:	Adquirir experiência prática na planificação, condução e avaliação de sessões de treino. Consolidar experiência prática no contexto do treino de natação, acompanhando nadadores de diferentes níveis de aprendizagem e rendimento. Aperfeiçoar a capacidade de planificação e gestão de sessões de treino, adaptando os conteúdos às necessidades, objetivos e evolução dos atletas. Fortalecer competências de observação, análise e correção técnica, de modo a contribuir para o desenvolvimento técnico e motor dos nadadores.
Atividades a Desenvolver:	Colaborar na preparação e acompanhamento de competições, Ensinar e aperfeiçoar as técnicas básicas e específicas da natação,

Participar ativamente na condução das sessões do treino.

Acompanhar os atletas nas provas

Resultados Esperados:

No final do estágio, pretende-se estar preparada para a integração no mercado de trabalho como treinadora de natação, tendo adquirido e aprofundado o máximo de competências possíveis, ao mesmo tempo que se contribuiu para a evolução dos atletas e para a concretização dos seus objetivos desportivos.

Calendarização:

Segunda- feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
18h00-21h00	18h00-21h00	18h00-21h00	18h00-21h00.	18h00-21h00.

Tabela 3- Declaração Missão de carreira

Declaração de Missão de Carreira
Atualmente, sinto que estou numa fase positiva do meu percurso, pois consegui atingir quase todos os objetivos definidos. Assim, nesta etapa, pretendo concentrar-me em finalizar o curso, garantir a colocação no Mestrado em Ensino de Educação Física (Ensinos Básico e Secundário) e começar a trabalhar como treinador(a) de natação.

Tabela 4- Principais objetivos de carreira

Principais objetivos de carreira			
O que precisas atingir a médio prazo para atingir a tua missão?			
Objetivo: Concluir a licenciatura	**Data prevista** Junho de 2026	**Objetivo:** Ser colocada no mestrado em ensino de Educação Física no ensino básico e secundário	**Data prevista** Setembro de 2026
Objetivo: Começar a trabalhar como treinadora de natação.	**Data prevista** Setembro de 2026		

Tabela 5- Balanço de aspetos relativos a intervenção técnica

Licenciatura em Desporto e Atividade Física

Balanço de aspetos relativos a Intervenção Técnica

A: Atingi esta habilidade/Demonstro elevada competência

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

C: Preciso melhorar esta habilidade/competência

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

E: Preciso adquirir esta habilidade/desenvolver esta competência

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

Licenciatura em Desporto e Atividade Física

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

A: Atingi esta habilidade/Demonstro elevada competência

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

C: Preciso melhorar esta habilidade/competência

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

E: Preciso adquirir esta habilidade/desenvolver esta competência

	Início do Estágio	Intermédio	Final do Estágio
Capacidade de análise e síntese	B	B	A
Capacidade de organização e planificação	B	A	A
Comunicação oral e escrita na língua materna	A	B	A
Conhecimentos de uma língua estrangeira	B	B	A
Conhecimentos de informática relativos ao âmbito de estudo	B	B	A
Capacidade de gestão da informação	B	B	A
Resolução de problemas	A	B	A
Tomada de decisões	A	A	A
Trabalho em equipa	A	A	A
Trabalho numa equipa de caráter interdisciplinar	B	A	A
Trabalho num contexto internacional	B	B	A
Habilidades nas relações interpessoais	B	B	A
Reconhecimento da diversidade e da multiculturalidade	B	B	A
Raciocínio crítico	B	B	A
Compromisso ético	B	A	A
Aprendizagem autónoma	B	A	A
Adaptação a novas situações	B	B	A
Criatividade	B	A	A
Liderança	B	B	A
Conhecimento de outras culturas e costumes	B	B	A
Iniciativa e espírito empreendedor	B	B	A
Motivação pela qualidade	B	B	A
Sensibilidade a temas do meio ambiente	B	A	A

Licenciatura em Desporto e Atividade Física, Minor em Pessoas com Deficiência

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

A: Atingi esta habilidade/Demonstro elevada competência

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

C: Preciso melhorar esta habilidade/competência

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

E: Preciso adquirir esta habilidade/desenvolver esta competência

	Início PIP1	Intermédio	Final PIP2
I – Aprendizagem dos conhecimentos disciplinares básicos (saber)	B	A	A
Conhecer e compreender o objeto de estudo das Ciências da Atividade Física e do Desporto ……	B	A	A
Adquirir a formação científica básica aplicada à atividade física e ao desporto nas suas diferentes manifestações ……..	B	B	A
Conhecer e compreender os fatores fisiológicos, biomecânicos, comportamentais e sociais que condicionam a prática da atividade física e do desporto ……	B	A	A
Conhecer e compreender os efeitos da prática do exercício físico sobre a estrutura e função do corpo humano ……	B	B	A
Conhecer e compreender os efeitos da prática do exercício físico sobre os aspetos psicológicos e sociais do ser humano ……	B	B	A
Conhecer e compreender os fundamentos, estruturas e funções das habilidades e padrões da motricidade humana ……	B	B	A
Conhecer e compreender a estrutura e função das diferentes manifestações da motricidade humana ……	B	B	A
Conhecer e compreender os fundamentos do desporto ……			
II – Aprendizagem dos conhecimentos aplicados. Competências profissionais específicas (saber fazer específico). Ser capaz de:	B	A	A
Utilizar o exercício físico e o ambiente como meio de promoção e conservação da saúde, alegria e bem-estar ……	B	A	A
Aplicar princípios fisiológicos, biomecânicos, comportamentais e sociais, aos diferentes campos da atividade física e do desporto ……	B	B	A
Organiza e prescreve programas de atividades aplicando crítica e adequadamente, de forma integrada saberes multidisciplinares e interdisciplinares, mobilizando dados da investigação relacionados com o bem-estar, considerando os contextos culturais e sociais, das populações com deficiências, das crianças e idosos ……	B	A	A

Planeia, gere, avalia e controla programas lúdicos promotores do bem-estar e desenvolvimento harmonioso de crianças ou promotores do bem-estar e manutenção da qualidade de vida do idoso ……	B	B	A
Define, desenha, desenvolve e avalia os processos de ensino-aprendizagem relativos à atividade física e ao desporto, de acordo com as caraterísticas individuais e contextuais das pessoas com quem trabalha ……	B	B	A
Avalia as diferentes atividades como elemento regulador e promotor da qualidade de vida, das populações com deficiência, das crianças e idosos ……	B	B	A
Promove aprendizagens relativas à atividade lúdico-recreativa e físico-desportiva tendo em conta as caraterísticas individuais e contextuais das populações com que trabalha ……	B	A	A
Promove e avalia a formação de hábitos perduráveis e autónomos da prática da atividade física e do desporto ……	B	B	A
Planifica, desenvolve e avalia a realização de programas de atividades físico-desportivas para populações especiais no âmbito da atividade física e desporto para todos ……	C	A	A
Avalia a condição física prescrevendo exercícios físicos orientados para a saúde e sabe identificar os riscos que decorrem para a saúde, da prática de atividades físicas inadequadas ……	B	B	A
Identifica os riscos para a saúde das populações com deficiência ou de crianças e idosos, relativamente às práticas lúdico-recreativas e físico-desportivas inadequadas ……	B	B	B
Planifica, desenvolve e controla o processo de treino nos seus distintos níveis de acordo com as populações com quem trabalha ……	B	B	A
Elabora programas para a direção de organizações, entidades e instalações desportivas ……	B	A	A
Coopera de uma forma participada na organização e desenvolvimento de eventos direcionados a populações com deficiência ou a crianças e idosos ……	B	B	A
Selecionar e saber utilizar os materiais e equipamentos adequados às necessidades das populações especiais com as quais trabalha, tendo em conta os diferentes contextos de atuação e também as questões de segurança e risco específicas ……	B	B	A
Conseguir pesquisar e avaliar factos, teorias, paradigmas, princípios e conceitos das matérias específicas relacionadas com a atividade lúdico-recreativa e físico-desportiva ……	B	A	A
Realizar pesquisa relevante à sua atividade, de forma autónoma ou em cooperação ……	A	A	A
III – Aprendizagem de destrezas instrumentais (saber fazer comum)			
Possuir capacidade de planificação, inovação, criatividade e iniciativa ……	B	A	A
Compreender a literatura científica do âmbito da atividade física e do desporto em língua inglesa e noutras línguas de presença significativa no âmbito científico ……	B	B	A
	B	B	A

Saber aplicar as tecnologias da informação e comunicação (TIC) no âmbito das Ciências da Atividade Física e do Desporto ……	C	B	A
Utilizar linguagens adequadas às capacidades dos seres humanos com quem desenvolve a sua actividade profissional ……	B	B	A
Desenvolver habilidades de liderança, relação interpessoal e trabalho em equipa ……	B	B	A
Desenvolver competências para a adaptação a novas situações e resolução de problemas, e para a aprendizagem autónoma ……	B	B	A
Possuir uma boa capacidade de gerir crises e antecipar-se aos problemas, bem como desenvolver um controlo emocional adequado ……	B	A	A
Ter capacidade para tomar decisões, trabalhar em equipa e assumir riscos calculados ……	B	A	A
Possuir capacidade para estabelecer relações sociais, respeitar os valores éticos e deontológicos ……			
Desenvolver hábitos de excelência e qualidade no exercício profissional ……	B	A	A
Compreender e revelar consciência crítica das questões morais, éticas, estéticas, ecológicas e legais que sustentam as boas práticas ……	B	B	A
Conhecer e atuar dentro dos princípios éticos necessários para o correto exercício profissional ……	B	B	A
Perspetivar o seu espaço profissional como um campo de intervenção social e cultural de formação e cidadania ……			

IV – ORGANIZAÇÃO DO PORTEFOLIO

1 - Análise Institucional

1.1 - História e Organização

1.1.1 - Origem e situação atual da instituição

A ANAR é uma instituição desportiva que se dedica à promoção e desenvolvimento da Natação Pura de competição. Está filiada na Associação de Natação do Interior Centro e na Federação Portuguesa de Natação, tendo como principais objetivos a valorização da modalidade e a busca constante pela excelência no desempenho e na formação dos seus atletas.

O clube foi fundado a 17 de maio de 2011, por iniciativa de um grupo de pais e encarregados de educação de jovens atletas da modalidade. As atividades formais e os treinos tiveram início a 1 de setembro do mesmo ano, contando inicialmente com 35 nadadores distribuídos pelos diferentes escalões competitivos: 14 cadetes, 10 infantis, 6 juvenis, 4 juniores e 1 sénior.

Desde então, o clube tem vindo a participar regularmente nas competições oficiais da Associação de Natação do Interior Centro (ANIC) e da Federação Portuguesa de Natação (FPN). As provas organizadas pela ANIC abrangem os distritos de Portalegre, Castelo Branco e Guarda, realizando-se em várias localidades, como Elvas, Portalegre, Ponte de Sor, Castelo Branco, Fundão, Sabugal, Sertã e Guarda, entre outras. Para além destas competições, o clube marca também presença em eventos integrados no calendário da Associação de Natação de Santarém, participando regularmente nas provas disputadas nas piscinas desse distrito.

O clube desenvolve a sua atividade na Piscina Municipal Coberta de Castelo Branco, onde treina atualmente cerca de 58 atletas federados, com idades entre os 6 e os 25 anos.

Em termos competitivos, o clube tem vindo a destacar-se pelo seu historial de sucesso, contando com vários campeões regionais e atletas que integram regularmente as seleções regionais, bem como participações consistentes em provas de âmbito nacional.

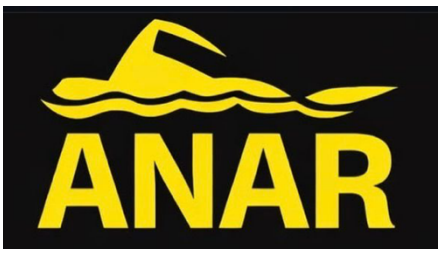


Figura 4- Símbolo do clube

Tabela 6- Caracterização da instituição

ANAR – Associação de Natação Albicastrense "Os Redentoristas"	
Tipologia	Associação Desportiva
Morada	Rua Conselheiro Albuquerque nº23 6000-161 Castelo Branco
Correio Eletrónico	anar.natacao@gmail.com
Telefone	272 348 320
Data de Fundação do Clube	17 de maio de 2011
Entidade Proprietária da Instalação Desportiva	Câmara Municipal de Castelo Branco

A ANAR é um Clube desportivo dedicado ao desenvolvimento da disciplina de Natação Pura de competição, filiado na Associação de Natação do Interior Centro e na Federação Portuguesa de Natação, tendo como objetivos primordiais, o desenvolvimento da modalidade e o alcance de um nível qualitativo de excelência.

O clube foi formado no dia 17 de maio de 2011 por um conjunto de pais e encarregados de educação dos atletas da modalidade. Iniciou a sua atividade formal e de treino no dia 1 de setembro do mesmo ano, tendo 35 atletas em competição nos diferentes escalões da modalidade, sendo estes, 14 cadetes, 10 infantis, 4 juniores, 6 juvenis e 1 sénior.

O clube de natação participa no calendário federado regular da modalidade da Associação de Natação do Interior Centro (ANIC) e da Federação Portuguesa de Natação (FPN).

As provas organizadas pela ANIC abrangem geograficamente os distritos de Portalegre, Castelo Branco e Guarda, percorrendo inúmeras vilas e cidades entre Elvas e Gouveia (a título de exemplo- Elvas, Portalegre, Ponte Sor, Castelo Branco, Fundão, Sabugal, Sertã, Guarda, Gouveia, etc.).

O Clube desenvolve a sua atividade regular na piscina municipal coberta de Castelo Branco, contando nas suas fileiras com cerca de 50 atletas federados, com idades compreendidas entre os 6 e os 25 anos.

No que respeita ao historial competitivo do clube, este possui nas suas fileiras, campeões regionais e atletas com presenças regulares nas seleções regionais e nas competições nacionais.

1.1.2 - Horário e regime de funcionamento

O clube desenvolve a sua atividade regular de segunda a sexta-feira, entre as 18h00 e as 21h00, sendo que os horários de treino são ajustados de acordo com o escalão etário e competitivo dos atletas.

Cadetes- Todos os dias úteis menos quarta-feira das 18h00 às 19h00

Infantis- Todos os dias úteis exceto quarta-feira das 19h00 às 20h30

Absolutos- Todos os dias úteis das 19h30 às 21h00

1.1.3 - Níveis pedagógicos existentes

Os níveis pedagógicos são definidos em função da idade e do género dos atletas, permitindo uma melhor adaptação dos conteúdos e métodos de treino.

Tabela 7- níveis pedagógicos existentes

CATEGORIAS	MASCULINOS		FEMININOS	
Cadetes C	8 anos a 6 anos	2017 e 2019	8 anos a 6 anos	2017 e 2019
Cadetes B	9, 10 anos	2016 e 2015	9, 10 anos	2016 e 2015
Cadetes A	11 anos	2014	11 anos	2014
Infantis B	12 anos	2013	12 anos	2013
Infantis A	13 anos	2012	13 anos	2012
Juvenis B	14 anos	2011	14 anos	2011
Juvenis A	15 anos	2010	15 anos	2010
Juniores	16 e 17 anos	2008 – 2009	16 e 17 anos	2008 – 2009
Seniores	18 anos e +	2007 e anterior	18 anos e +	2007 e anterior

1.1.4 – Localização e Caracterização do envolvimento

O clube está sediado em Castelo Branco, pertencente à Região Centro (Beira Baixa) e inserido na sub-região da Beira Interior Sul. O concelho de Castelo Branco é um dos maiores do país, com uma área aproximada de 1.438 km² e uma população de cerca de 52 mil habitantes, distribuída por 19 freguesias.

As sessões de treino decorrem no Complexo de Piscinas Municipais de Castelo Branco, localizado na Avenida do Empresário, na Zona de Lazer da cidade, a cerca de

2 km do centro urbano. Este espaço é gerido pela empresa ALBIGEC e oferece excelentes condições para a prática da modalidade.

O complexo conta com uma piscina coberta de 25 metros com 6 pistas utilizada para os treinos aquáticos, uma sala polivalente destinada aos exercícios em seco, um tanque de aprendizagem e hidroginástica, e ainda uma piscina exterior, que funciona durante o verão para atividades de lazer.

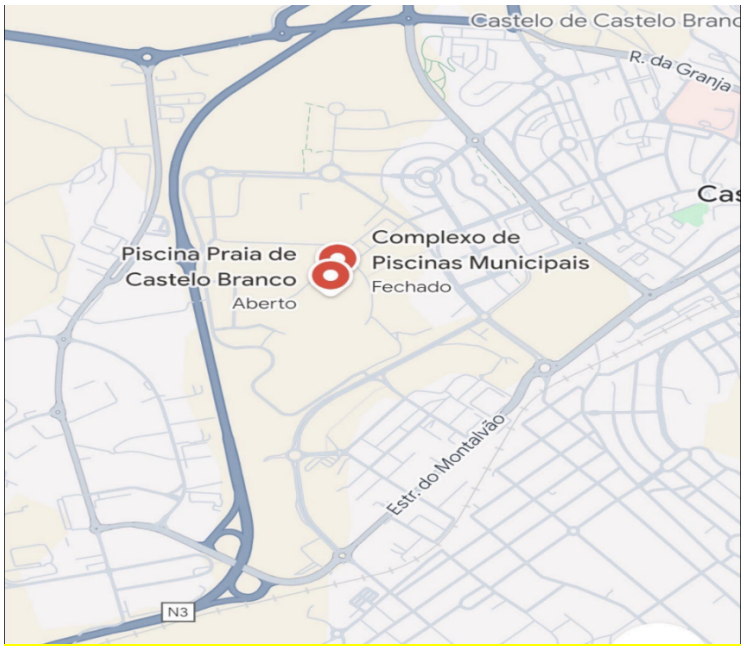


Figura 5- Localização da piscina

1.2 - Recursos Humanos

1.2.1 - Quadro Administrativo

De acordo com a tabela apresentada, a direção é composta por Lino Galvão, que assume o cargo de Presidente, Susana Louro, como Tesoureira, e Ana Margarida Salavessa, como Secretária. Integram ainda a equipa diretiva os Vogais Renato Silveira e Orlando Henriques. A coordenação da vertente técnica fica a cargo de Rui Agostinho, que acumula também funções como Treinador, contando com o apoio de Sara Garcia, na função de Treinadora.

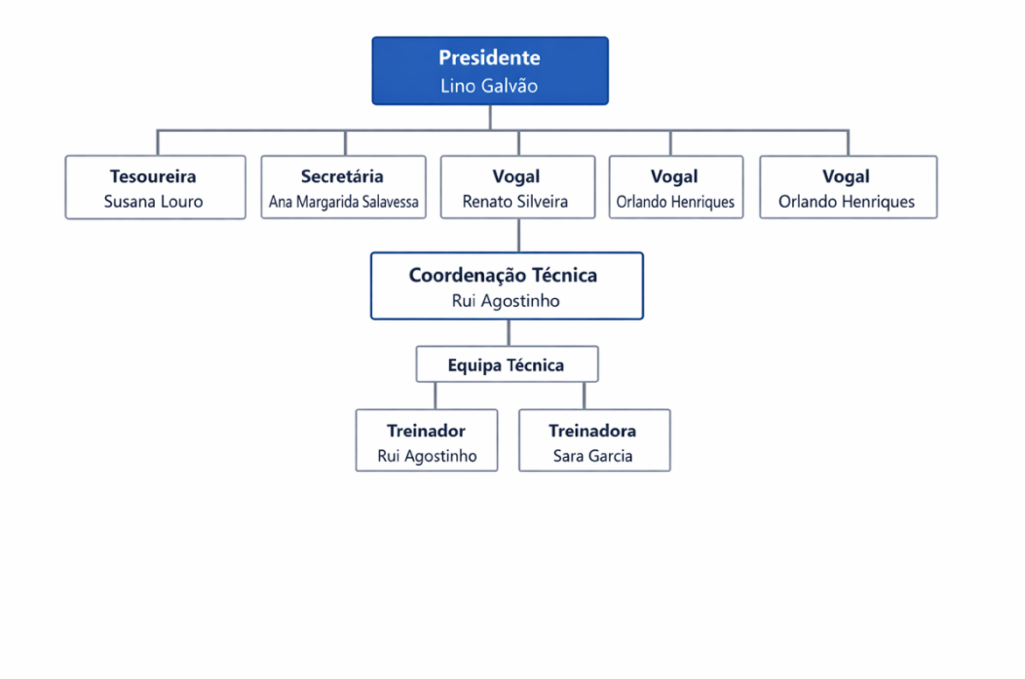


Figura 6- Organograma quadro administrativo

Sua articulação com os quadros técnicos e de apoio

Na ANAR, exerço funções de treinadora, colaborando com o treinador Rui Agostinho e a treinadora Sara Garcia na orientação e acompanhamento dos atletas, tanto nas sessões de treino como em algumas competições. Por se tratar de um clube de dimensão reduzida, existe uma proximidade significativa entre treinadores, atletas, direção e encarregados de educação, o que favorece um ambiente de trabalho colaborativo e familiar.

1.2.2 - Quadro Técnico

1.2.2.1- Funções que desempenham, formação base e específica

Treinador Rui Agostinho, Licenciatura em Ensino Básico com variante de Educação Física, Curso de Treinador de Futebol nível 1, Curso de Treinador de Natação Grau III, desempenha as funções de coordenador técnico e treinador dos cadetes.

Treinadora Sara Garcia, Licenciatura em Desporto e Atividade Física, mestrado em treino desportivo, Curso de Treinador de Natação Grau I, desempenha a função de treinadora dos Infantis e Absolutos.

1.2.2.2- Objetivos gerais nas diferentes áreas

O principal objetivo da ANAR centra-se na melhoria contínua do desempenho dos atletas, procurando que estes alcancem os melhores tempos possíveis a cada estilo, consequentemente, resultados de destaque nas competições em que participam.

1.3 - Recursos Materiais

1.3.1- Instalações e equipamento

Os treinos da ANAR decorrem nas Piscinas Municipais de Castelo Branco, sendo as sessões em seco realizadas na sala polivalente e os treinos aquáticos na piscina semiolímpica.
Relativamente ao material utilizado, este provém dos atletas. Esses são, as pranchas os pull buoys, tubo, barbatanas, esparguete e palas.

Tabela 8- Material

Material	Descrição / Utilização	Imagem
Barbatanas	Ajudam a melhorar a técnica de pernada e aumentar a velocidade; desenvolvem força nas pernas.	
Pull-buoy	Usado entre as pernas para isolar o trabalho de braços e melhorar a técnica de nado.	
Prancha	Utilizada para treinar a pernada e trabalhar a resistência dos membros inferiores.	
Palas	Aumentam a resistência na puxada, fortalecendo os membros superiores e aperfeiçoando a técnica de braços.	
Tubos (snorkel)	Permite manter a cabeça alinhada sem necessidade de respirar lateralmente, focando na técnica.	
Esparguete	Usado para flutuação, exercícios de técnica e atividades recreativas ou de aprendizagem.	



Figura 7- interior da piscina municipal de Castelo Branco

1.4 - Caraterização da População

1.4.1 - Descrição da população e estratégias de captação

O clube tem no total 58 atletas, com idades entre os 6 e os 25 anos de idade.

No que toca às estratégias de captação, os treinadores vão acompanhando e avaliando as crianças das turmas da ALBIGEC e do regime livre e, a partir daí, vão integrando novos atletas - sobretudo aqueles que demonstram vontade e motivação para passar para a vertente competitiva.

1.4.2 - Áreas de Observação- Metodologias de avaliação

É feito um controlo rigoroso da assiduidade e da pontualidade dos atletas, tanto nos treinos a seco como nos treinos na água, o que permite acompanhar de forma contínua o grau de compromisso de cada nadador com o programa de treino. Paralelamente, recorre-se à plataforma SwimRanking para consultar os tempos obtidos nas competições mais recentes.

Através da comparação entre os resultados atuais e as marcas anteriores, é possível avaliar a evolução individual de cada atleta, identificando situações de melhoria, manutenção ou quebra de rendimento. Esta análise serve de apoio à tomada de decisão do treinador, permitindo ajustar o planeamento e o conteúdo dos treinos às necessidades específicas de cada nadador.

1.4.3 - Nível socioeconómico da população

A prática da natação é uma modalidade desportiva que implica um certo nível socioeconómico, uma vez que, além do pagamento das mensalidades, os atletas precisam de adquirir diversos equipamentos.

Entre estes encontram-se fatos de banho de treino, fatos de competição homologados pela FINA, óculos de natação, snorkels, palas, barbatanas, entre outros acessórios. Assim, é comum que a maioria dos praticantes pertença a um estrato socioeconómico médio a elevado.

2. Variáveis

2.1. Variáveis de contexto

Recursos materiais e dificuldades

A maioria dos atletas utiliza o seu próprio equipamento, como palas, barbatanas e tubos de respiração. Já materiais de uso mais comum, como pranchas e pull buoys, são fornecidos pela piscina. Até ao momento, não se registaram dificuldades relevantes durante os treinos, quer ao nível dos recursos materiais, quer do ponto de vista económico. No entanto, nas competições surgem alguns constrangimentos financeiros, especialmente relacionados com deslocações e alimentação dos atletas. Nesses casos, o Clube não consegue assumir todos os custos, sendo necessário o apoio dos encarregados de educação, que acabam por suportar essas despesas.

Condições humanas

Os atletas encontram-se organizados por grupos etários. Apesar de treinarem em pistas distintas, existe entre todos um ambiente de amizade e espírito de entreajuda.

Caraterísticas socioculturais do meio

As características socioculturais da ANAR refletem um ambiente comunitário onde atletas, treinadores e famílias interagem de forma próxima, valorizando a disciplina, a responsabilidade e o espírito de equipa. O clube promove estilos de vida saudáveis, estimula a participação em competições e atividades sociais, e oferece boas condições para o treino e crescimento dos seus atletas. Para além disso, evidencia uma forte ligação à comunidade local, investe na formação integral dos nadadores e defende princípios de inclusão e igualdade.

2.2. Variáveis de Programa

Objetivos do Ensino

A ANAR orienta a sua missão para a promoção de valores como o respeito, a disciplina, o companheirismo e o sentido de responsabilidade junto dos seus nadadores, utilizando a natação como um meio de formação desportiva e pessoal. O clube procura incentivar a prática regular da natação e a adoção de hábitos de vida saudáveis, contribuindo para o combate ao sedentarismo e à obesidade infantil.

Paralelamente, através da participação em treinos, estágios e competições, a ANAR promove a integração, o espírito de equipa e o convívio entre atletas, reforçando a motivação e a continuidade na prática. Desta forma, procura proporcionar um ambiente

seguro e positivo, favorecendo uma evolução saudável e equilibrada das crianças e jovens, tanto ao nível técnico como humano.

Objetivos Gerais

Os principais objetivos gerais da ANAR passam por formar jovens atletas, promovendo o desenvolvimento das suas capacidades físicas e psicológicas, combatendo o sedentarismo e incentivando um estilo de vida ativo. Procura-se igualmente estimular o bem-estar físico e mental e, naturalmente, potenciar o nível competitivo de cada atleta, de forma a contribuir para a obtenção de bons resultados. Para além disso, pretende-se incutir nos atletas a importância da disciplina, do esforço e da persistência, ensinando-os a trabalhar com determinação para alcançar as suas metas.

Objetivos Específicos

Como objetivos específicos, a ANAR pretende elevar o rendimento dos atletas nas competições, corrigir e aperfeiçoar aspetos técnicos, incentivar a autossuperação e apoiar cada nadador na concretização das suas metas pessoais, contribuindo também para o seu desenvolvimento e evolução a nível individual.

2.3. A Filosofia do Professor

Para a ANAR, a apresentação e a imagem do clube, da equipa técnica e dos treinadores é um fator a ter em consideração. Durante o treino devem evitar transmitir para o exterior uma imagem de acomodação, monotonia e passividade, mantendo uma postura ativa, atenta e interventiva.

No contexto da natação, desde o início foi aconselhado chegar ao local de treino cerca de 10 minutos antes do início da unidade de treino. A análise do plano de treino deve ser rigorosa para que não surjam dúvidas no decorrer da sessão e para que esta seja cumprida, tanto quanto possível, ao nível da organização, do desenvolvimento e da identificação dos feedbacks a utilizar (critérios de êxito/componentes críticas), quer na parte técnica (nado, partidas e viragens), quer na parte física (séries, intensidades e recuperações).

O treinador deve realizar um planeamento atempado e adequado de cada treino, garantindo que o plano seja percetível caso tenha de ser consultado, e deve fazer-se acompanhar do mesmo durante o treino. É igualmente importante assegurar a organização do espaço e das pistas, a distribuição dos atletas por escalões, e a preparação do material necessário (pranchas, pull buoy, barbatanas, palas, elásticos, etc.), bem como garantir que as condições de segurança e funcionamento da sessão estão reunidas.

No início de cada treino deve existir a preocupação de não deixar o material ao alcance direto dos atletas antes das indicações iniciais, esclarecendo que não é permitido entrar na água ou utilizar material sem a autorização do treinador. Existe uma tendência geral para alguns atletas se dirigirem de imediato à borda da piscina e iniciarem atividades por conta própria, o que pode transmitir uma imagem de desorganização, indisciplina e falta de regras, além de comprometer a segurança.

Assim, os atletas devem cumprimentar os treinadores e ouvir as instruções iniciais antes de iniciarem o treino. Mesmo aqueles que por qualquer motivo cheguem atrasados devem primeiro cumprimentar os treinadores e só depois integrar-se na sessão, respeitando as orientações em vigor. Por outro lado, deve garantir-se uma organização que permita controlar todo o material e evitar perdas ou utilização inadequada.

No que diz respeito a chamadas de atenção, os atletas são advertidos caso desrespeitem o treinador, os restantes treinadores presentes ou os colegas. Os atletas são educados para respeitar o próximo e manter o espírito de equipa e confraternização durante os treinos e fora deles. Relativamente a consequências dentro do treino, caso os atletas não se dediquem, não cumpram as tarefas propostas ou coloquem em causa a dinâmica da sessão, são chamados à atenção e orientados para corrigir atitudes e melhorar o compromisso, podendo ser ajustadas tarefas de acordo com objetivos técnicos e disciplinares (por exemplo, reforço de exercícios técnicos ou de controlo de ritmo), sempre com carácter pedagógico.

Os treinadores devem estimular a sua capacidade reflexiva e crítica no decorrer do treino, no sentido de proceder a possíveis melhorias ou alternativas nas tarefas apresentadas, bem como na preparação da organização da sessão para que esta seja o mais “rentável” possível, garantindo qualidade de ensino, segurança e maximização do tempo útil de treino.

Ao longo do estágio tive o privilégio de poder trabalhar com vários treinadores da ANAR. Cada treinador apresenta um método de trabalho diferente, adequado ao escalão etário e ao nível desportivo com que trabalha, ajustando objetivos, estratégias e formas de comunicação às necessidades do grupo.

Na instituição, de um modo geral, em todos os escalões não existe discriminação de género, ou seja, todos os atletas, sejam do género feminino ou masculino, treinam em conjunto, de acordo com os seus níveis e objetivos, promovendo um ambiente inclusivo e de respeito mútuo.

V - DIÁRIO DE BORDO

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

1.1.1 - Integração no local de estágio

Relativamente ao processo de integração no local de estágio, considero importante referir que a escolha da instituição foi minha, tendo sido motivada pelo facto de já ser atleta da ANAR. Por esse motivo, a minha integração decorreu de forma muito natural e sem qualquer tipo de dificuldade.

Uma vez que já fazia parte da instituição antes do início do estágio, conhecia previamente os atletas, os treinadores, a direção e os restantes funcionários das piscinas, o que facilitou significativamente todo o processo. Desde o primeiro momento

fui muito bem-recebida por todos, num ambiente marcado pela proximidade, cooperação e espírito de equipa.

O facto de já estar integrada na dinâmica da instituição permitiu-me adaptar rapidamente às funções e responsabilidades inerentes ao estágio, não sendo necessário um período prolongado de adaptação. Esta familiaridade com o funcionamento interno, rotinas e valores da ANAR contribuiu para um início de estágio mais tranquilo, produtivo e eficaz, possibilitando um maior foco na aprendizagem e no desenvolvimento das minhas competências ao longo do período de estágio.

1.1.2 - O que é referido como fator de aprendizagem

Relativamente à minha integração no local de estágio, importa referir que a escolha da instituição foi pessoal, uma vez que já integrava o clube como atleta e reconhecia o ambiente positivo, o profissionalismo e as condições de trabalho que oferece. Por esse motivo, considerei que a ANAR seria o contexto ideal para desenvolver competências na área da natação.
A integração decorreu de forma muito natural e sem qualquer dificuldade. Fui recebido de forma cordial por atletas, treinadores, direção e funcionários das piscinas, o que facilitou rapidamente a adaptação às rotinas e ao funcionamento do clube. Em suma, a integração foi rápida, tranquila e bastante positiva.

1.1.3 - Principais dificuldades encontradas

Nos momentos iniciais do estágio, uma das principais dificuldades prendeu-se com a necessidade de chamar a atenção de alguns atletas sem ainda dominar o nome de todos, o que condicionava a comunicação individualizada. Adicionalmente, revelou-se desafiante motivar atletas menos empenhados ou sem objetivos claramente definidos, incentivando-os a dar o máximo durante os treinos.

1.1.4 - Questões/dúvidas relevantes

Sempre que se iniciava uma nova tarefa surgiam, naturalmente, algumas dúvidas ou questões que exigiam esclarecimento. Ao longo dos meses de estágio, essas dúvidas foram recorrentes, tendo sido prontamente esclarecidas quer pelo supervisor, quer pela treinadora, o que contribuiu de forma significativa para o meu processo de aprendizagem e desenvolvimento profissional.

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

Como pontos positivos, destaco que a ANAR proporciona um ambiente de treino muito bom, com atletas de qualidade, dos quais também é possível aprender, e treinadores muito competentes e sempre disponíveis para ajudar no que for necessário. Cheguei mesmo a ter atletas a dizer que não queriam que eu fosse embora, o que me deixou muito satisfeita. Agradeço a oportunidade de estagiar na área de que mais gosto e de poder aprender com pessoas com grande experiência, bem como todo o conhecimento partilhado de forma aberta, o carinho recebido e a confiança que depositaram em mim.

Quanto aos aspetos menos positivos, saliento apenas a falta de motivação de alguns atletas, que nem sempre demonstram interesse em evoluir no treino e focam-se apenas nos resultados em competição. Apesar disso, continuo a intervir, dando feedback e correções sempre que necessário.

Plano de Atividades

Tabela 9- Plano de atividades

Atividades	Data
Visita ao local de estágio com o Professor, para falar com o orientador e dar início ao mesmo.	14-10-2025
Programa Erasmus “YOU PART” Turquia	03/11/2025 - 11/11/2025
Campeonato Regional ANIC e preparação infantis em Castelo Branco.	23-11-2025
I Torregri de cadetes	13-12-2025
Palestra de Nutrição	20/01/2026
Jantar de Natal	15-12-2025
Palestra de nutrição para os pais	20-01-2026
Estágio interno ANAR	24-01-2026
Palestra de Nutrição	24-02-2026
II Torregri de cadetes	1-03-2026
XIII Meeting Cidade de Castelo Branco	25-04-2026
1º congresso de Desporto	14-05-2026/15-05-2026
Aniversário da Anar	18-05-2026
Palestra de psicologia para Atletas e pais	20-05-2025

Planificação anual / Periodização (longo prazo)

No planeamento do treino, o macrociclo corresponde à organização global da época desportiva e divide-se em mesociclos. Estes, por sua vez, são compostos por vários microciclos, normalmente entre três e seis, de acordo com Castelo (2002). Esta estrutura de organização do treino está associada aos princípios da sobrecarga e à gestão da relação entre volume e intensidade.

Através deste planeamento, pretende-se aplicar cargas de esforço de forma progressiva, intercaladas com momentos de recuperação, permitindo uma evolução gradual do rendimento do atleta.

Na figura seguinte apresenta-se o macrociclo da época desportiva da ANAR, abrangendo os escalões de Infantis a Seniores.

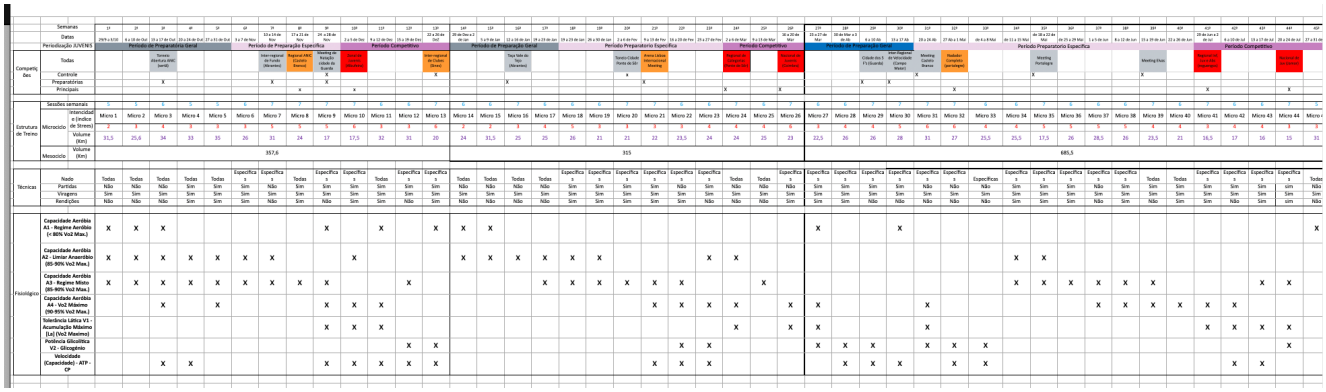


Figura 8- Periodização anual

Registo Semanal de Atividades

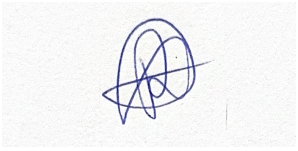
No registo semanal da atividade, identifico a semana a que corresponde a reflexão e indico as datas abrangidas. Em seguida, apresento as datas em que decorreram as atividades e específico quais foram.

Numa segunda etapa, realizo uma apreciação global da semana, descrita de forma breve e objetiva, caracterizando o trabalho desenvolvido e destacando os principais aspetos positivos.

Por fim, incluo os pontos a melhorar, que dizem respeito a aspetos do meu desempenho enquanto treinador, ou seja, elementos que devo aperfeiçoar ou considerar com maior atenção.

Tabela 10- Registo semanal de atividades

<table>
<tr><td>1.ª Semana</td><td colspan="2">De 14/10/2025 a 17/10/2025</td></tr>
<tr><td>14\10\2025
15\10\2025
16\10\2025
17\10\2025</td><td colspan="2">Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
Treino-Infantis e Absolutos
Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apreciação Semanal:

Durante a primeira semana de estágio, o foco principal incidiu na apresentação e no estabelecimento de uma relação inicial entre a professora e os alunos. Houve uma atenção particular à observação das características individuais de cada aluno, procurando identificar capacidades, comportamentos e níveis de desempenho, de forma a compreender melhor o grupo.</td><td>Assinatura do Tutor:
</td></tr>
<tr><td colspan="2">Aspetos a melhorar:

Tornar a transmissão de informações e as transições entre tarefas mais eficientes, de modo a dinamizar as aulas.

Ampliar e diversificar os feedbacks fornecidos aos alunos, ajustando-os às necessidades individuais de cada um.

Intervir de forma mais eficaz na correção de comportamentos inadequados ou situações de distração, garantindo o cumprimento das tarefas propostas.</td><td></td></tr>
</table>

Os restantes registos semanais de atividades encontram-se em anexo.

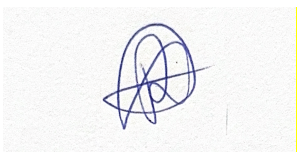
Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: Associação de Natação Albicastrense "Os Redentoristas"
Estagiário: Matilde Galvão
Cooperante de prática (Instituição): Professor Rui Agostinho
Supervisor de prática (ESECB): Professor Pedro Mendes

Tabela 11- Registo assinatura do estudante

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

O Tutor da Instituição:



Os restantes registos de assiduidade encontram-se em anexo xi

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

A atividade internacional *From Tokenism to Active Participation* decorreu entre os dias 3 e 11 de novembro de 2025, em Seferihisar, na Turquia, reunindo participantes de vários países com o objetivo de aprofundar conhecimentos sobre a participação jovem e o trabalho em parceria entre jovens e adultos.

No dia 3 de novembro, realizou-se a chegada dos participantes ao local do curso. Durante a tarde e noite teve lugar uma reunião informal de abertura, onde foi feita a apresentação do programa, dos formadores e dos participantes, permitindo o primeiro contacto entre todos e facilitando a integração no grupo.

No dia 4 de novembro, iniciaram-se oficialmente as atividades de formação. Durante a manhã foram apresentadas as regras, o funcionamento do local e os objetivos do curso, bem como uma introdução geral ao tema da participação juvenil. Os participantes tiveram ainda oportunidade de partilhar as suas expectativas e contributos. Durante a tarde trabalhou-se a perceção local sobre a participação dos jovens e as políticas locais que promovem o envolvimento juvenil, terminando o dia com uma sessão de avaliação. À noite realizou-se a festa de boas-vindas com o tema *Masquerade*, que promoveu o convívio intercultural.

No dia 5 de novembro**,** foram abordadas as definições básicas de participação juvenil, assim como os benefícios e ganhos do trabalho colaborativo entre jovens. Durante a tarde discutiram-se os principais desafios e obstáculos à participação dos jovens nas suas comunidades. No final do dia trabalhou-se o Youthpass, nomeadamente a sua estratégia e processo de avaliação. À noite teve lugar a noite cultural da Turquia, onde os participantes puderam conhecer melhor a cultura do país anfitrião.

No dia 6 de novembro**,** o foco esteve nas parcerias entre adultos e jovens. Durante a manhã foram apresentados os princípios e as condições necessárias para uma cooperação eficaz. À tarde foram exploradas diferentes formas de participação juvenil e, mais tarde, a metodologia DELFI, seguida de uma avaliação das atividades do dia. À noite realizou-se a atividade intercultural *Global Village*, dinamizada pelos participantes dos Países Baixos, Portugal e Lituânia.

No dia 7 de novembro, abordaram-se as estratégias e abordagens europeias para a participação juvenil. Teve ainda lugar uma sessão com um orador convidado do Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (UNDP). Durante a tarde foi trabalhada a definição dos níveis de participação e realizou-se a avaliação intermédia do curso. A noite foi livre.

O dia 8 de novembro foi dedicado a um dia livre, permitindo aos participantes descansar, explorar a região e reforçar os laços interpessoais.

No dia 9 de novembro, realizou-se a simulação *Youth in Action*, onde os participantes puderam aplicar na prática os conhecimentos adquiridos. Foram também apresentados os projetos juvenis como ferramenta de participação, em articulação com o Eurodesk. No final do dia foram partilhadas boas práticas, incluindo o *The Hague Film Festival* e o projeto *Valhalla*. A noite foi livre.

No dia 10 de novembro, decorreram as atividades finais do curso. Durante a manhã foi feito o balanço do treino e um brainstorming sobre o impacto do mesmo. À tarde realizou-se uma atividade de disseminação, com a criação de conteúdos para divulgação, bem como a autoavaliação no âmbito do Youthpass. Seguiu-se a cerimónia de entrega dos certificados Youthpass e a avaliação final do curso. À noite realizou-se a festa de despedida.

No dia 11 de novembro, teve lugar a partida dos participantes, marcando o encerramento oficial da atividade.

youpart
FROM TOKENISM TO ACTIVE PARTICIPATION

PROGRAMME

03-11.11.2025
SEFERİHİSAR

	3.11 MONDAY	4.11 TUESDAY	5.11 WENDESDAY	6.11 THURSDAY	7.11 FRIDAY	8.11 SATURDAY	9.11 SUNDAY	10.11 MONDAY	11.11 TUESDAY
		BREAKFAST	BREAKFAST	BREAKFAST	BREAKFAST	BREAKFAST	BREAKFAST	BREAKFAST	BREAKFAST
09.30 11.30	ARRIVAL OF THE PARTICIPANTS	• WELCOME!!! • RULES AND REGULATIONS • THE VENUE	• BASIC DEFINITIONS ON YOUTH PARTICIPATION	• PRINCIPLES ON ADULT-YOUTH PARTNERSHIP	• EUROPEAN APPROACHES AND STRATEGIES IN PARTICIPATION	• FREE DAY	• YOUTH IN ACTION SIMULATION	• DEBRIFING OF THE TRAINING - POWER BRAINSTORMING	DEPARTURE OF THE PARTICIPANTS
		BREAK	BREAK	BREAK	BREAK	BREAK	BREAK	BREAK	
12.00 13.30	ARRIVAL OF THE PARTICIPANTS	• INTRODUCTION TO THE TRAINING • PARTICIPANT CONTRIBUTIONS	• BENEFITS AND GAINS OF YOUTH CO-WORK	• PRECONDITIONS OF ADULT-YOUTH PARTNERSHIP	• GUEST SPEAKER FROM UNITED NATIONS DEVELOPMENT PR.	• FREE DAY	• YOUTH IN ACTION SIMULATION	• DISSEMINATION ACTIVITY - CREATING POSTS AND SHARES	
		LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH	
15.30 17.00	ARRIVAL OF THE PARTICIPANTS	• DEFINING THE LOCAL YOUTH PERCEPTION	• CHALLENGES AND OBSTACLES	• FORMS OF PARTICIPATION	• DEFINING THE LEVEL OF PARTICIPATION	• FREE DAY	• YOUTH PROJECTS AS A TOOL FOR PART. (EURODESK)	• YOUTHPASS SELF EVALUATION	
		BREAK	BREAK	BREAK	BREAK	BREAK	BREAK	BREAK	
17.30 19.00	ARRIVAL OF THE PARTICIPANTS	• LOCAL POLICIES ENHANCING YOUTH PARTICIPATION • EVALUATION	• YOUTHPASS STRATEGY • EVALUATION	• DELFI METHODOLOGY • EVALUATION	• MID-EVALUATION OF THE TRAINING	• FREE DAY	• GOOD PRACTICES: THE HAGUE FILM FEST., VALHALLA PROJECT	• YOUTHPASS CEREMONY • EVALUATION	
	DINNER	DINNER	DINNER	DINNER	DINNER	DINNER	DINNER	DINNER	
20.00	INFORMAL OPENING AND MEETING	THE MASQUERADE, WELCOME PARTY	IT IS TIME FOR TÜRKİYE, CULTURAL NIGHT	GLOBAL VILLAGE, CULTURAL NIGHT FOR NL,PT,LT	FREE NIGHT	FREE NIGHT	FREE NIGHT	A NIGHT TO REMEMBER, FAREWELL NIGHT	

Figura 9- Programa Youpart



Figura 11-Formação Turquia



Figura 10-Formação Turquia

- **Prova Campeonato Regional de Absolutos e preparação de infantis da Anicentro 2025**

Nos dias 22 e 23 de novembro, teve lugar o Campeonato Regional de Absolutos e de Preparação de Infantis da ANICENTRO, uma competição que reuniu atletas de vários clubes da região e que teve como principal objetivo avaliar o nível de desempenho competitivo dos nadadores, tanto nos escalões de absolutos como nos escalões de formação.

No âmbito do meu estágio, desempenhei funções como árbitra ao longo dos dois dias de competição, estive a cronometrar a pista número 2 participando ativamente na organização e no bom funcionamento das provas.



Figura 12- Prova campeonato Regional de Absolutos e preparação de infantis

I Torregri de Cadetes

No dia 13 de dezembro, realizou-se, durante o período da tarde, a prova de cadetes de natação em Castelo de Vide. Esta competição contou com a participação de vários clubes e teve como principal objetivo proporcionar aos jovens atletas uma primeira experiência competitiva, promovendo o seu desenvolvimento desportivo e pessoal.

No âmbito do estágio, acompanhei os atletas do clube ao longo de toda a prova, apoiando-os na organização, no aquecimento, na gestão dos tempos e na preparação para as diferentes provas. Estive também envolvida no acompanhamento logístico, ajudando na deslocação, na organização dos materiais e no cumprimento dos horários definidos pela organização.

Durante a competição, foi ainda possível observar o comportamento dos atletas em contexto competitivo, nomeadamente a sua capacidade de concentração, disciplina e trabalho em equipa. Esta experiência permitiu-me compreender melhor o funcionamento

de uma prova oficial de natação, bem como a importância do papel dos treinadores e assistentes no apoio técnico e emocional aos atletas, sobretudo em idades mais jovens.

Esta atividade contribuiu de forma significativa para o meu percurso de estágio, uma vez que me permitiu aplicar na prática conhecimentos relacionados com a organização desportiva, acompanhamento de atletas e promoção do desporto juvenil.



Figura 14-Prova de Cadetes



Figura 13-Prova de Cadetes

Jantar de Natal

No dia 15 de dezembro de 2025, teve lugar o tradicional jantar de Natal da ANAR, uma oportunidade para celebrar a época natalícia de forma especial. Este evento reuniu a direção, os treinadores e os atletas, permitindo momentos de convívio fora do ambiente habitual do clube.

Durante o jantar, não faltaram conversas animadas, histórias divertidas que arrancaram muitas risadas e a partilha de saberes e vivências entre todos. Um dos pontos altos da noite foi a troca de presentes do amigo secreto, que veio acrescentar ainda mais entusiasmo e alegria ao convívio.

O evento, como se pode ver na foto abaixo, decorreu de forma exemplar e foi muito apreciado por todos os participantes, reforçando os laços entre os membros da ANAR.



Figura 15- Jantar de Natal

Palestra de Nutrição



Figura 16- Cartaz da palestra de nutrição

No dia 20 de janeiro de 2026 realizou-se uma Palestra de Nutrição promovida pela ANAR, conduzida pela nutricionista Mónica Roque, entre as 19h00 e as 20h00, nas Piscinas Municipais de Castelo Branco. A sessão foi dirigida aos escalões de Infantis, Juvenis, Juniores e Séniores, tendo-se verificado uma boa recetividade por parte dos atletas, que demonstraram interesse, atenção e participação ao longo da palestra.

Durante a sessão foram abordados vários temas relacionados com a importância da alimentação no rendimento desportivo, especialmente no contexto da natação. A nutricionista explicou a necessidade de manter uma alimentação equilibrada e adequada às exigências dos treinos e das competições, destacando a importância dos hidratos de carbono como principal fonte de energia, das proteínas na recuperação muscular e das gorduras saudáveis no funcionamento geral do organismo.

Foi também falado sobre a importância da hidratação antes, durante e após o treino, uma vez que, apesar de os atletas estarem dentro de água, também perdem líquidos através da transpiração. Outro aspeto abordado foi a alimentação antes das competições, reforçando a necessidade de escolher refeições leves, de fácil digestão e consumidas com antecedência suficiente para evitar desconforto durante a prova.

A palestra incidiu ainda sobre a recuperação após o esforço físico, salientando a importância de repor energia e nutrientes depois dos treinos, através de uma alimentação adequada. Foram também dadas algumas orientações práticas sobre hábitos alimentares saudáveis no dia a dia, a importância de não saltar refeições e a necessidade de adaptar a alimentação à idade, ao nível de treino e aos objetivos de cada atleta.

De forma geral, a palestra revelou-se bastante pertinente, pois permitiu aos atletas compreenderem melhor a influência da nutrição no desempenho desportivo, na recuperação e na prevenção da fadiga. A sessão contribuiu para sensibilizar os nadadores para a importância de adotarem hábitos alimentares mais conscientes e adequados à prática desportiva.

Estágio Interno ANAR



Figura 17- Cartaz do estágio interno ANAR

No dia 24 de janeiro realizou-se um Estágio Interno promovido pela ANAR, com inscrição obrigatória, seguindo um programa organizado ao longo do dia: entre as 08:30 e as 10:00 decorreu um treino de natação com gravação de vídeos, das 10:30 às 13:00 realizou-se a avaliação técnica e medições, pelas 13:15 aconteceu um almoço em equipa, às 14:00 foi feita a análise das filmagens com feedback aos atletas, às 15:00 realizou-se uma atividade surpresa e, por fim, das 16:30 às 18:00 decorreu um segundo treino de natação.

Palestra de Nutrição para os Pais



Figura 18-Cartaz Palestra de Nutrição para os pais

A palestra “Nutrição - Para os Pais” teve lugar no dia 24 de fevereiro de 2026, às 19h00, nas Piscinas Municipais de Castelo Branco, e foi organizada pela ANAR - Associação de Natação Albicastrense.

A sessão foi conduzida pela nutricionista Mónica Roque e teve como finalidade principal consciencializar os pais dos atletas para a relevância da alimentação, tanto no desenvolvimento desportivo como na promoção da saúde. Pretendeu-se, assim, reforçar o papel da família no apoio nutricional dos jovens, salientando a importância de manter hábitos alimentares equilibrados e ajustados às exigências do treino e da competição.

Ao longo da apresentação, foram explorados aspetos como a planificação das refeições no contexto escolar e desportivo, a hidratação, o ajuste das quantidades às diferentes fases de crescimento e ao nível de intensidade do treino, bem como sugestões práticas para preparar refeições saudáveis no dia a dia familiar. A nutricionista recorreu a orientações objetivas e a exemplos concretos, o que facilitou a compreensão e incentivou a participação dos pais através do esclarecimento de dúvidas.

No geral, a iniciativa revelou-se muito pertinente do ponto de vista formativo, pois fortaleceu a ligação entre clube, atletas e encarregados de educação, promovendo uma abordagem mais completa ao desenvolvimento desportivo. Ao envolver diretamente os pais, contribuiu para um ambiente mais informado, favorável ao crescimento saudável e ao melhor rendimento dos atletas.

II Torregri de Cadetes

No âmbito das atividades desenvolvidas durante o estágio, no dia 1 de março, domingo, durante o período da tarde, acompanhei os cadetes numa prova realizada no Fundão.

Esta participação permitiu-me estar presente num contexto prático de apoio e acompanhamento dos jovens atletas, observando de perto a organização da atividade, o desenrolar da prova e as necessidades associadas à presença dos cadetes em competição.

Esta experiência revelou-se importante, pela oportunidade de contribuir para o apoio, supervisão e enquadramento dos participantes ao longo de toda a atividade.



Figura 19- *Atletas na prova*

Meeting de Natação ANAR

No dia 25 de abril decorreu, na cidade de Castelo Branco, um meeting de natação organizado pela ANAR e pela ANIC.

Durante o evento, desempenhei funções como árbitra, acompanhando o decorrer das provas e colaborando na garantia do cumprimento das regras da modalidade.

De modo geral, todos os atletas apresentaram bons resultados, demonstrando empenho, dedicação e espírito competitivo ao longo das diferentes provas. Foi possível observar uma evolução positiva no desempenho dos participantes, bem como uma atitude responsável e respeitosa dentro do ambiente desportivo.



Figura 20- Equipa ANAR

Aniversário ANAR

No dia 18 de maio, realizou-se a comemoração do aniversário da ANAR, momento que contou com a presença dos atletas, treinadores e pais/encarregados de educação. A atividade decorreu num ambiente informal e de convívio, através da realização de um lanche partilhado, permitindo fortalecer a relação entre todos os elementos envolvidos na associação.

Esta iniciativa teve como principal objetivo celebrar a data de aniversário da instituição, promovendo simultaneamente a proximidade entre atletas, equipa técnica e famílias. Para além do momento de celebração, a atividade contribuiu para reforçar o espírito de grupo, a união e o sentido de pertença à ANAR.



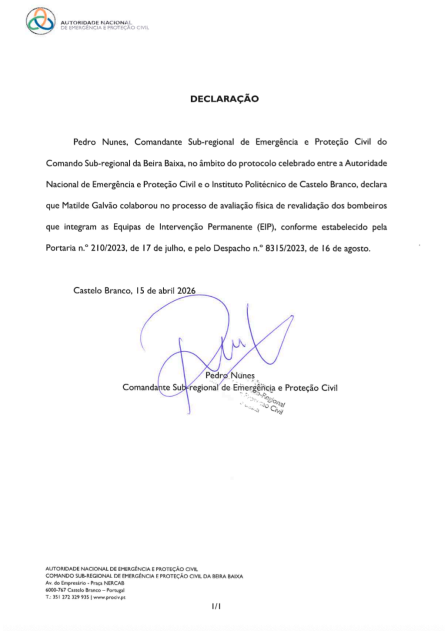
Figura 21-Bolo ANAR

3. Participação em atividades de avaliação da aptidão física

Apoio à aplicação do Teste de Cooper a Bombeiros

No dia 16 de março, decorreu na pista de atletismo a prova de Cooper destinada aos bombeiros, na qual participei como elemento de apoio à organização.

A minha função consistiu na contagem das voltas realizadas pelos participantes, contribuindo para o correto acompanhamento e registo do desempenho de cada um durante a realização da prova.



AUTORIDADE NACIONAL DE EMERGÊNCIA E PROTEÇÃO CIVIL

DECLARAÇÃO

Pedro Nunes, Comandante Sub-regional de Emergência e Proteção Civil do Comando Sub-regional da Beira Baixa, no âmbito do protocolo celebrado entre a Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil e o Instituto Politécnico de Castelo Branco, declara que Matilde Galvão colaborou no processo de avaliação física de revalidação dos bombeiros que integram as Equipas de Intervenção Permanente (EIP), conforme estabelecido pela Portaria n.º 210/2023, de 17 de julho, e pelo Despacho n.º 8315/2023, de 16 de agosto.

Castelo Branco, 15 de abril 2026

Pedro Nunes
Comandante Sub-regional de Emergência e Proteção Civil

AUTORIDADE NACIONAL DE EMERGÊNCIA E PROTEÇÃO CIVIL
COMANDO SUB-REGIONAL DE EMERGÊNCIA E PROTEÇÃO CIVIL DA BEIRA BAIXA
Av. do Empresário - Praça NERCAB
6000-767 Castelo Branco – Portugal
T.: 351 272 329 935 | www.prociv.pt

1/1

Figura 22-Declaração de presença

4. Análise das minhas participações/ organizações em palestras e os seus respetivos temas

"O Segredo das Conquitas da Formação ao Alto Rendimento"

A palestra "O Segredo das Conquistas: Da Formação ao Alto Rendimento" realizou-se no dia 24 de novembro de 2025, no âmbito da unidade curricular de Projetos e Eventos Desportivos, sob orientação do Professor Doutor António Faustino. Esta iniciativa integrou o XI Ciclo de Colóquios de Desporto e Bem-Estar e consistiu na organização de uma ação de formação com o mesmo título, dinamizada pelos estudantes da Licenciatura em Desporto e Atividade Física (Maria Galvão, Matilde Galvão, Simão Alves, Tomás Vieira, Paulo Russo e Carolina Lourenço), da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

O foco principal da sessão centrou-se no percurso de desenvolvimento do atleta, desde as fases iniciais de formação até à realidade do alto rendimento, abordando diferentes dimensões que influenciam o sucesso desportivo, nomeadamente aspetos técnicos, pedagógicos, organizacionais e humanos. A escolha do tema prendeu-se com a sua importância científica e educativa, bem como com a intenção de proporcionar aos estudantes uma perspetiva prática e abrangente sobre as exigências atuais do desporto, através do contacto com profissionais e atletas com experiência no terreno.

A ação de formação foi estruturada para integrar diferentes visões sobre o fenómeno desportivo. Nesse sentido, foram convidados quatro oradores com percursos diversos: Hugo Ribeiro, Team Manager do Benfica Campus, que falou sobre a organização e a gestão do treino de elite; o Professor Rui Agostinho, treinador de natação de Grau 3, que partilhou a sua abordagem ao desenvolvimento técnico e pedagógico ao longo do processo formativo; Paulo Martins, treinador de futsal e coordenador da Academia BBE, que destacou a relevância da metodologia, disciplina e acompanhamento contínuo do jovem atleta; e Adriana Torres, atleta de judo de alto rendimento, que apresentou o seu testemunho pessoal no contexto de competição nacional e internacional.

A sessão decorreu no Auditório da Escola Superior de Educação de Castelo Branco, teve início às 14h30 e prolongou-se por cerca de três horas e quarenta e cinco minutos, incluindo um momento de coffee break. A abertura foi realizada pelo Professor Doutor Paulo Silveira, Diretor da ESECB, a moderação ficou a cargo do Professor Doutor Miguel Rebelo e o encerramento foi conduzido pelo Professor Doutor João Serrano, reforçando o enquadramento institucional e formativo do evento.

Embora a sessão tenha ultrapassado ligeiramente o horário previsto, o interesse demonstrado pelo público, a qualidade das intervenções e a interação promovida entre oradores e participantes contribuíram para o êxito da iniciativa. No geral, a palestra revelou-se uma experiência muito enriquecedora, não só para os participantes enquanto momento de aprendizagem e reflexão, mas também para a equipa organizadora, permitindo desenvolver competências fundamentais na planificação, gestão e concretização de eventos desportivos.



Figura 23- A organização



Figura 24- Cartaz da palestra- O Segredo das Conquitas da Formação ao Alto Rendimento

"O Desporto Adaptado e Alto Rendimento"



Figura 26- Cartaz palestra "O Desporto adaptado nas diferentes instituições"



Figura 25- Certificado palestra "O Desporto adaptado nas diferentes instituições"

A palestra "O Desporto Adaptado nas Diferentes Instituições" decorreu no dia 27 de novembro de 2025, no Auditório da Escola Superior de Educação de Castelo Branco, inserida na XI edição do Ciclo de Colóquios "Desporto e Bem-Estar".

A iniciativa foi organizada por estudantes da Licenciatura em Desporto e Atividade Física (Beatriz Fernandes, Felipe Santiago e Maria Martins), com o apoio do Professor Doutor António Faustino, que teve um papel importante no acompanhamento e orientação do planeamento, coordenação e realização do evento.

Esta ação teve como objetivo principal apresentar diferentes realidades e contextos de intervenção no desporto adaptado, destacando o contributo das instituições, dos técnicos e dos próprios atletas na promoção da inclusão, da igualdade de oportunidades e do desenvolvimento pessoal através da prática desportiva. A sessão permitiu uma

visão global do tema, integrando perspetivas institucionais, técnicas e experiências vividas.

A palestra contou com vários convidados com percursos complementares na área do desporto adaptado. A Professora Isabel Moreira, coordenadora do programa Sporting para Todos, explicou o trabalho desenvolvido para facilitar o acesso ao desporto a pessoas com necessidades específicas. O Professor Filipe Gonçalves, técnico de atletismo no Special Olympics e coordenador técnico de desporto do COI, abordou o enquadramento técnico e organizacional do treino adaptado em contexto competitivo.

O Professor Pedro Pires, treinador de desporto adaptado na APPACDM de Castelo Branco, destacou o trabalho diário com atletas com deficiência intelectual, sublinhando os benefícios físicos, sociais e emocionionais associados à prática regular. A presença de um atleta da APPACDM trouxe uma dimensão mais pessoal e realista ao encontro, através do seu testemunho sobre desafios e conquistas no desporto adaptado. Por fim, o Professor Armando Riscado, coordenador do Desporto Escolar do distrito de Castelo Branco, apresentou a realidade do desporto adaptado no meio escolar, reforçando a importância de promover a inclusão desde cedo.

Ao longo da sessão, foram debatidos temas como a adaptação das metodologias de treino, o apoio institucional ao atleta, a articulação entre escola, clubes e associações, e os impactos positivos do desporto adaptado no desenvolvimento global dos praticantes. A variedade de intervenções permitiu compreender melhor a complexidade e a relevância desta área nas diferentes estruturas.

No geral, a atividade revelou-se extremamente formativa e pertinente, contribuindo para o enriquecimento académico dos estudantes e para a sensibilização da comunidade educativa sobre o desporto enquanto instrumento de inclusão social e promoção do bem-estar.

“TeamGym”

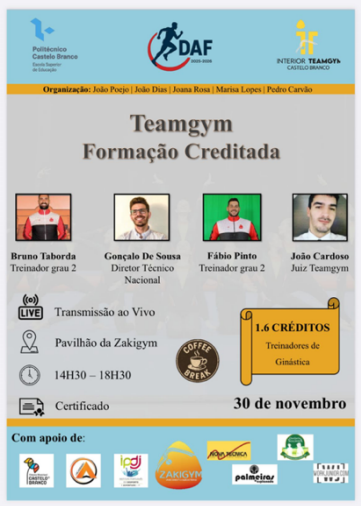


Figura 28- Cartaz palestra "TeamGym"



Figura 27-Certificado palestra "TeamGym"

A palestra intitulada “TeamGym” decorreu no dia 30 de novembro de 2025, entre as 14h30 e as 18h30, no pavilhão da Zakigym, em Castelo Branco. Esta iniciativa inseriu-se no âmbito da Licenciatura em Desporto e Atividade Física do Instituto Politécnico de Castelo Branco e integrou a XI edição do Ciclo de Colóquios “Desporto e Bem-Estar”.

A organização do evento ficou a cargo de estudantes da Licenciatura em Desporto e Atividade Física (Marisa Lopes, Joana Rosa, João Poejo, João Dias e Pedro Carvão), com o apoio do Professor Doutor António Faustino, que acompanhou e orientou o processo de coordenação, planeamento e realização da sessão.

Esta ação integrou-se no conjunto de atividades formativas do curso e teve acreditação de 1,6 créditos para treinadores de ginástica.

O objetivo central da formação foi aprofundar conhecimentos, tanto a nível teórico como prático, sobre a modalidade de TeamGym, abordando componentes técnicas, metodológicas e regulamentares relacionadas com o treino e com a competição. A sessão destinou-se principalmente a estudantes, treinadores e profissionais da área da ginástica que procuravam desenvolver competências específicas nesta disciplina coletiva.

A formação contou com a presença de vários especialistas com experiência e reconhecimento na modalidade. Bruno Taborda e Fábio Pinto, treinadores de grau 2, focaram-se em aspetos ligados à preparação técnica e à componente metodológica do treino dos praticantes. Gonçalo de Sousa, Diretor Técnico Nacional, apresentou uma visão mais abrangente sobre o enquadramento da modalidade em Portugal, abordando modelos de desenvolvimento, organização das competições e critérios técnicos. A vertente regulamentar ficou a cargo de João Cardoso, juiz de TeamGym, que esclareceu questões relacionadas com a avaliação, as regras competitivas e as exigências específicas desta disciplina.

Durante a sessão foram discutidos temas como a estruturação do treino em TeamGym, progressões técnicas, critérios de segurança, requisitos competitivos e a ligação entre o treino, o julgamento e os regulamentos oficiais. A variedade de intervenções permitiu aos participantes obter uma perspetiva completa da modalidade, conjugando o olhar do treinador, do diretor técnico e do juiz.

No geral, a ação revelou-se bastante relevante do ponto de vista formativo, permitindo aos participantes adquirir conhecimentos especializados e atualizados, essenciais para a intervenção profissional na área da ginástica. Para os estudantes da Licenciatura em Desporto e Atividade Física, esta formação constituiu um complemento importante ao percurso académico, reforçando a relação entre a teoria, a prática e o contexto competitivo.

"Alto Rendimento VS Vida Académica"



Figura 29- Cartaz Palestra "Alto Rendimento VS Vida Académica"

A palestra intitulada "Alto Rendimento vs Vida Académica" realizou-se no dia 16 de dezembro de 2025, entre as 14h30 e as 18h30, no Auditório da Escola Superior de Educação de Castelo Branco. Esta iniciativa enquadrou-se no âmbito da Licenciatura em Desporto e Atividade Física do Instituto Politécnico de Castelo Branco e integrou a XI edição do Ciclo de Colóquios "Desporto e Bem-Estar".

A organização do evento ficou a cargo de estudantes da Licenciatura em Desporto e Atividade Física (Daniel Gamas, Guilherme Bispo, João Silva e Mafalda Correia), com o apoio do Professor Doutor António Faustino, que teve um papel importante no acompanhamento da coordenação, planeamento e realização da sessão.

Ao longo da palestra, os oradores convidados abordaram de forma clara e sustentada as principais dificuldades e exigências associadas à conciliação entre o desporto de alto rendimento e a vida académica. A atleta internacional de atletismo

Laura Taborda partilhou a sua experiência no alto nível competitivo, destacando as exigências físicas e psicológicas do treino intensivo, assim como a necessidade de organização e disciplina para manter o equilíbrio com os estudos. Por sua vez, João Rocha, ex-atleta de basquetebol do FC Porto e docente do IPCB, apresentou uma visão dupla, enquanto antigo atleta e profissional do ensino, evidenciando a importância do planeamento académico e do suporte institucional ao longo da carreira desportiva.

A Professora Ana Hormigo, ex-selecionadora nacional sénior e sub-23 e treinadora de judo, analisou a temática numa perspetiva mais pedagógica e formativa, salientando o papel dos treinadores e das estruturas de apoio no acompanhamento dos atletas em contexto escolar e universitário. Por fim, Daniel Alves, atleta Elite Pro e considerado um dos melhores atletas do mundo em 2022, partilhou o seu percurso no alto rendimento, reforçando a relevância da resiliência, da gestão do tempo e da definição de objetivos como fatores essenciais para alcançar resultados desportivos sem comprometer a formação académica.

As intervenções permitiram aos participantes obter uma visão ampla e realista sobre a chamada dupla carreira, compreendendo diferentes perspetivas e experiências ligadas ao alto rendimento. A diversidade de testemunhos contribuiu para enriquecer o conhecimento dos presentes e incentivar uma reflexão mais profunda sobre o equilíbrio entre desempenho desportivo, bem-estar pessoal e percurso académico.

“Ética – Esports e as Apostas Online”



Figura 30- cartaz da palestra " Ética nos Esports Apostas online"

A palestra “Ética nos Esports e Apostas Online” decorreu no dia 18 de dezembro de 2025, entre as 14h30 e as 18h30, no Auditório da Escola Superior de Educação de Castelo Branco. Esta iniciativa realizou-se no âmbito da Licenciatura em Desporto e

Atividade Física do Instituto Politécnico de Castelo Branco e integrou a XI edição do Ciclo de Colóquios “Desporto e Bem-Estar”.

A organização do evento ficou a cargo de estudantes da Licenciatura em Desporto e Atividade Física (Daniel Salvador, Daniel Monteiro, Rafael Silva, Gonçalo Correia e Leonardo), com o apoio do Professor Doutor António Faustino, desempenhando um papel essencial na coordenação, preparação e concretização da sessão.

Ao longo da palestra, os convidados abordaram de forma aprofundada e especializada as questões éticas relacionadas com os desportos eletrónicos e com as apostas online. João Vaz, jogador profissional de EA Sports FC e bicampeão nacional, partilhou a sua experiência no alto rendimento, salientando a relevância da integridade competitiva, do fair play e dos principais dilemas éticos presentes no cenário competitivo dos esports.

Pedro Almeida Couto, Diretor de Educação e Investigação Científica da Federação Portuguesa de Desportos Eletrónicos, apresentou uma perspetiva institucional e científica, alertando para os perigos associados às apostas online e reforçando a necessidade de regulamentação, educação e estratégias de prevenção no ecossistema dos esports. Telmo Silva, CEO e fundador da Grow UP Esports, abordou o tema numa vertente mais organizacional, destacando a responsabilidade das entidades e organizações na formação ética dos atletas e na promoção de práticas conscientes e responsáveis.

Edna Nabais, docente da Escola Superior de Gestão de Idanha-a-Nova, contribuiu com uma abordagem académica centrada nos valores, na ética e nos processos de tomada de decisão em ambientes digitais. Por fim, Teresa Beirão, psicóloga e coordenadora na CRI Castelo Branco, focou-se nos efeitos psicológicos das apostas online, sublinhando os riscos associados a comportamentos aditivos e a importância da prevenção, sobretudo junto de públicos mais jovens.

No geral, as intervenções permitiram aos participantes obter uma visão ampla e esclarecedora sobre as implicações éticas, sociais e psicológicas ligadas aos esports e às apostas online. A diversidade de perspetivas e experiências partilhadas enriqueceu o conhecimento dos presentes e promoveu uma reflexão crítica sobre os desafios emergentes deste contexto desportivo digital.

VI – PROJECTO DE INTERVENÇÃO

No âmbito do estágio, foi realizado um projeto de intervenção que consistiu numa palestra de Psicologia no Desporto, destinada a pais e atletas.

A atividade realizou-se no dia 20 de maio, no auditório da Escola Superior de Educação, e foi organizada por mim, enquanto estagiária, em conjunto com a Maria, alunas do 3.º ano da Licenciatura em Desporto e Atividade Física.

A escolha desta intervenção surgiu da importância de abordar a dimensão psicológica no contexto desportivo, uma vez que esta influência diretamente o rendimento, a motivação, a confiança e o bem-estar dos atletas. Para a realização da palestra, foi convidado o psicólogo do desporto Josué, que partilhou conhecimentos e estratégias relacionadas com vários temas relevantes para a prática desportiva.

Durante a palestra foram abordados temas como a ansiedade, a pressão sentida pelos atletas, a confiança, a forma de lidar com o erro e a importância do foco nos treinos e nas competições. Estes conteúdos foram trabalhados de forma acessível, permitindo que os atletas compreendessem melhor algumas dificuldades psicológicas que podem surgir ao longo da sua prática desportiva.

A palestra também teve como objetivo sensibilizar os pais para o seu papel no percurso desportivo dos filhos. Foi reforçada a importância de os pais apoiarem os atletas de forma equilibrada, evitando criar pressão excessiva e contribuindo para um ambiente mais positivo, motivador e saudável.

Considero que este projeto de intervenção foi bastante importante, pois permitiu valorizar a psicologia no desporto e mostrar que o sucesso desportivo não depende apenas da preparação física, técnica e tática, mas também da componente mental e emocional.

A atividade contribuiu ainda para promover uma maior reflexão entre atletas e pais sobre a importância da confiança, do foco, da gestão da ansiedade e da forma como se encara o erro no processo de aprendizagem e evolução desportiva.



Figura 33-Palestra de Psicologia



Figura 32-Palestrante

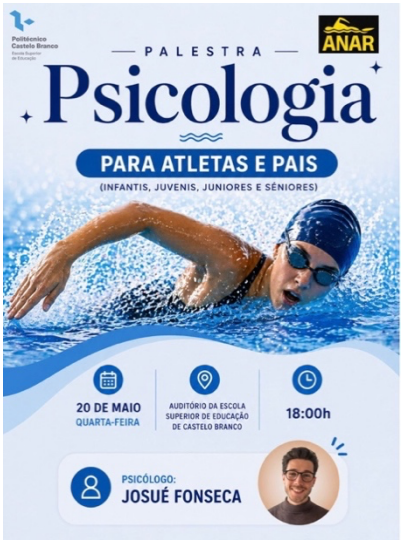


Figura 31- *Cartaz palestra psicologia*

VII- PROJETO DE INVESTIGAÇÃO

Participação em Projeto de Investigação e Apresentação em Congresso Científico

Durante o estágio curricular, tive a possibilidade de integrar o desenvolvimento de um projeto de investigação inserido na área das Ciências do Desporto, com o título "Does Competitive Swimming Experience Shape Motor Imagery Ability? A Comparative Study in Children". Posteriormente, este trabalho foi apresentado no I Congresso de Desporto do Instituto Politécnico de Portalegre – Tendências Evolutivas do Treino Desportivo, que decorreu nos dias 14 e 15 de maio de 2026, na Escola Superior de Biociências de Elvas. A minha participação neste projeto revelou-se bastante significativa, uma vez que me permitiu acompanhar várias fases do processo de investigação científica, desde a recolha dos dados, passando pela sua organização e análise, até à divulgação dos resultados em contexto académico e científico.

O principal objetivo do estudo consistiu em perceber de que forma a experiência competitiva poderia influenciar a capacidade de imagética motora em crianças praticantes de natação. A imagética motora corresponde à capacidade de imaginar mentalmente uma ação ou movimento sem que este seja realizado fisicamente, estando associada a processos como o planeamento motor, o controlo do movimento e diferentes funções cognitivas. No contexto desportivo, esta capacidade tem assumido uma relevância crescente, sobretudo pelo seu contributo para a aprendizagem de competências motoras, para o desenvolvimento técnico e para a melhoria do rendimento dos atletas.

A recolha de dados decorreu em dois clubes da região de Castelo Branco: a Associação de Natação Albicastrense e o Centro Social Padres Redentoristas de Castelo Branco. No âmbito das tarefas realizadas durante o estágio, participei de forma direta na recolha de dados junto dos atletas da Associação de Natação Albicastrense. Esta participação envolveu a colaboração na aplicação dos instrumentos de avaliação, o apoio no esclarecimento de questões colocadas pelos participantes e a organização da informação recolhida.

Todos os procedimentos utilizados no estudo foram previamente aprovados pela comissão de ética local. Considerando que a investigação envolveu crianças, foi disponibilizado aos encarregados de educação um consentimento informado, no qual eram explicados os objetivos do estudo, os procedimentos a realizar e as garantias relativas à confidencialidade dos dados. Apenas foram incluídas no estudo as crianças cujos encarregados de educação autorizaram formalmente a sua participação, através da assinatura do respetivo consentimento informado. Ao longo de todo o processo, foi também garantido o anonimato dos participantes e a confidencialidade da informação recolhida.

A amostra foi composta por 32 crianças praticantes de natação, divididas em dois grupos. O grupo dos nadadores federados integrou 17 participantes, com uma idade média de 8,2 ± 1,1 anos, enquanto o grupo dos nadadores não federados foi constituído por 15 participantes, com uma idade média de 10,9 ± 2,3 anos. Para poderem participar no estudo, as crianças tinham de apresentar mais de três anos de prática da modalidade e não possuir qualquer condição cognitiva ou psiquiátrica que pudesse comprometer ou influenciar os resultados da investigação.

Para avaliar a capacidade de imagética motora, foi utilizado o Movement Imagery Questionnaire for Children, numa versão preliminar adaptada à população portuguesa. Este instrumento permitiu analisar diferentes dimensões da imagética motora, nomeadamente a imagética visual interna, a imagética visual externa e a imagética cinestésica. A imagética visual interna diz respeito à capacidade de imaginar um movimento na primeira pessoa, como se estivesse a ser executado pelo próprio indivíduo. A imagética visual externa refere-se à visualização mental do movimento a partir de uma perspetiva exterior, semelhante à observação de outra pessoa ou de um vídeo. Já a imagética cinestésica está relacionada com a capacidade de imaginar e sentir mentalmente as sensações corporais associadas à execução do movimento.

Após a recolha dos dados, a informação obtida foi organizada e inserida numa base de dados, de forma a permitir a sua posterior análise estatística. O tratamento estatístico foi realizado com recurso ao software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Numa primeira fase, procedeu-se à análise descritiva dos dados e, de seguida, à verificação da normalidade das distribuições através do teste de Shapiro-Wilk. Posteriormente, foram aplicados testes estatísticos adequados às características dos dados, nomeadamente o teste t de Student para amostras independentes e o teste de Mann-Whitney. Para além disso, foi calculada a magnitude do efeito das diferenças encontradas entre os grupos, tendo sido adotado um nível de significância estatística de $p \leq 0,05$.

Os resultados obtidos indicaram que os nadadores federados apresentaram valores mais elevados de capacidade de imagética motora em comparação com os nadadores não federados. Estas diferenças foram particularmente evidentes nas componentes da imagética cinestésica e da imagética visual externa. Assim, os resultados sugerem que a prática regular em contextos de treino estruturado e de competição poderá favorecer o desenvolvimento da capacidade de representação mental do movimento, contribuindo para a aprendizagem e para o aperfeiçoamento técnico dos jovens praticantes.

O estudo foi apresentado no I Congresso de Desporto do Instituto Politécnico de Portalegre – Tendências Evolutivas do Treino Desportivo, através da comunicação científica intitulada “Does Competitive Swimming Experience Shape Motor Imagery Ability? A Comparative Study in Children”. A comunicação teve como autores Íris Martins, Filipe Magalhães, Maria Galvão, Matilde Galvão, Francisco Antunes, Bruno Conceição, Marco Mendes, Mafalda Calha e Pedro Duarte-Mendes. A apresentação deste trabalho possibilitou a divulgação dos resultados junto da comunidade académica e científica, promovendo a partilha de conhecimento e a discussão em torno das principais conclusões alcançadas.

A participação neste congresso representou uma experiência bastante enriquecedora, pois permitiu o contacto com profissionais, investigadores, docentes e estudantes ligados às Ciências do Desporto. Para além da apresentação do estudo, tive também a oportunidade de assistir a diferentes palestras, comunicações científicas e momentos de debate, nos quais foram abordadas temáticas relacionadas com o treino desportivo, a análise da performance, a prevenção de lesões, a aplicação de novas tecnologias ao treino e as tendências atuais da investigação na área das Ciências do Desporto.

Do ponto de vista pessoal e profissional, a integração neste projeto de investigação contribuiu para o desenvolvimento de várias competências, nomeadamente ao nível da recolha e organização de dados, da aplicação de instrumentos de avaliação, da utilização do software SPSS para tratamento estatístico, da interpretação de resultados

científicos, do trabalho em equipa e da comunicação científica. Esta experiência foi particularmente importante para compreender melhor o papel da investigação científica na produção de conhecimento e na fundamentação das práticas profissionais na área das Ciências do Desporto.

Para além da comunicação científica apresentada, o congresso proporcionou um contexto privilegiado de aprendizagem e partilha, permitindo o contacto com diferentes perspetivas e experiências profissionais. A participação nas sessões científicas e nas palestras contribuiu para aprofundar conhecimentos sobre temas atuais do treino desportivo e da investigação, reforçando a importância da atualização contínua nesta área.

Assim, considero que a participação neste projeto de investigação, bem como a apresentação dos seus resultados num congresso científico, constituiu uma das experiências mais relevantes e marcantes do meu estágio curricular. Esta vivência contribuiu de forma significativa para o meu crescimento académico, científico e profissional, permitindo-me desenvolver competências essenciais para o futuro exercício da profissão na área das Ciências do Desporto.



Certificado de Participação

Certifica-se que Matilde Fernandes Galvão
participou no I Congresso de Desporto do Instituto Politécnico de Portalegre - Tendências Evolutivas do Treino Desportivo, realizado nos dias 14 e 15 de maio de 2026, na Escola Superior de Biociências de Elvas, em regime presencial.

Elvas, 15 maio de 2026

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

Nelson Valente
Presidente da Comissão Organizadora
Assinado por: **Nelson André Alcácer Valente**
Num. de Identificação: 12734064

PORTALEGRE POLYTECHNIC UNIVERSITY
POLITÉCNICO DE PORTALEGRE
POLITÉCNICO DE PORTALEGRE
Escola Superior de Biociências de Elvas

Figura 34-*Certificado de participação do estudo*

Leitura de livros e adquirindo conhecimentos

Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento em Natação: Um Modelo Multidisciplinar



Figura 35- Abandono na natação capa

Tabela 12- Abandono na Natação: Caracterização, Motivos e Orientações para a Prevenção

Título:	Abandono na Natação: Caracterização, Motivos e Orientações para a Prevenção
Autor:	Diogo Monteiro; João Moutão; Daniel Marinho; Luís Cid
Editora:	Edições Federação Portuguesa de Natação / Federação Portuguesa de Natação
Local e data de edição:	Lisboa, 2016
Páginas:	34
ISBN:	978-989-95747-5-5

Palavras-chave: Abandono desportivo; natação; retenção; motivação; prevenção; treinador; jovens atletas.

Objetivo(s):

Diagnosticar o abandono na natação federada em Portugal (por género, escalões, disciplinas e associações territoriais) e identificar os principais motivos do abandono através de um questionário a ex-praticantes. Com base nesses dados, apresentar orientações/medidas práticas para prevenir o abandono e aumentar a retenção na natação.

Resumo:

O documento, produzido no âmbito do Plano Estratégico da Federação Portuguesa de Natação, aborda o problema do abandono vs. retenção e pretende apoiar clubes e treinadores com um diagnóstico e recomendações práticas. Para isso, começa por analisar os registos do FPNSYSTEM em quatro épocas desportivas (2009/2010–2013/2014), classificando os percursos dos praticantes e centrando a análise nos atletas que abandonaram e não regressaram (abandono "sem interrupções"). No período estudado, foram identificados 12 561 abandonos na natação federada, sendo a natação pura a disciplina com maior expressão (8268), com uma média nacional de abandono de 26% na natação pura nas épocas analisadas.

Numa segunda parte, o documento apresenta um estudo empírico para perceber os motivos do abandono: foram envolvidos 104 clubes, recolhidos contactos de 1695 ex-praticantes e obtidas 1008 respostas (56%), usando o questionário QRA (32 motivos, escala 1–5). Os resultados mostram que os motivos variam com a idade/escalão, mas repetem temas como falta de diversão/aborrecimento, conflito com outras prioridades, relação com o treinador, pressão e perceção de competência (por exemplo: em cadetes surgem muito "não era divertido o suficiente", "ter outras coisas para fazer/outras prioridades", "era aborrecido" e "não gostava do treinador"; em infantis aparece também a pressão; e a partir de juvenis/juniores/seniores mantém-se o peso das prioridades, treinador, aborrecimento, pouca diversão e (nalguns escalões) pressão/perceção de não ser tão bom como gostaria).

Por fim, com base nesses dados, são propostas linhas orientadoras de prevenção por escalões e modalidades, destacando a necessidade de manter a vertente lúdica e a diversidade do treino nos mais jovens, equilibrar objetivos (tarefa/resultado), promover autonomia e gerir expectativas/pressão, além de melhorar a articulação com família e escola; para outras disciplinas (como polo aquático e águas abertas) sugere-se também reforço de oportunidades/estrutura competitiva e medidas organizacionais que facilitem a participação (ex.: atividades, escalões, logística).

O que aprendi:

O abandono na natação não depende só do "atleta": há fatores de contexto (escola/rotinas), motivacionais (divertimento, aborrecimento) e relacionais (qualidade da relação com o treinador). Estratégias simples (variar treinos, reforçar,divertimento,

definir objetivos realistas e dar autonomia) podem ajudar muito na retenção, sobretudo nos escalões jovens.

A articulação com encarregados de educação e a gestão das transições escolares são pontos-chave para prevenir abandono.

O estudante: Matilde Galvão

Tabela 13- Manual de referência FPN para o ensino e aperfeiçoamento técnico em natação (Versão completa)

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



Figura 36- Capa Manual de referência FPN para o ensino e aperfeiçoamento técnico em natação (Versão completa)

Palavras-chave:

Objetivo(s) do manual:

O manual tem como objetivo servir de referência para o ensino e aperfeiçoamento técnico em natação, contribuindo para aumentar, com qualidade, o número de pessoas que aprendem a nadar. Pretende também apoiar a implementação de programas de prática desportiva da natação em Portugal, desde a adaptação ao meio aquático até ao aperfeiçoamento das técnicas de nado, partidas e viragens. O documento foi criado pela Federação Portuguesa de Natação como material de apoio para técnicos, treinadores, escolas de natação e clubes.

Resumo:

O manual organiza-se em várias áreas relacionadas com o ensino, a aprendizagem e o aperfeiçoamento técnico da natação.

1) Enquadramento da natação e missão da FPN
O documento começa por enquadrar a importância da Federação Portuguesa de Natação no desenvolvimento da modalidade. Refere que a FPN pretende massificar a prática da natação, desenvolver a modalidade, apoiar o rendimento competitivo e garantir a sustentabilidade da atividade. O manual salienta que não basta ter mais pessoas a nadar, sendo necessário garantir qualidade no ensino e na prática.

2) Competência pedagógica do professor de natação
O manual destaca que o professor, técnico ou treinador de natação deve possuir competência científica e pedagógica. Isto significa que deve conhecer os aspetos técnicos da modalidade, mas também saber transmitir os conteúdos, comunicar com os alunos ou atletas, organizar as tarefas, motivar o grupo e corrigir erros de forma adequada.

3) Métodos e estilos de ensino
São apresentados diferentes métodos de ensino, nomeadamente o método global, o método analítico e o método sintético ou misto. O manual explica que a escolha do método deve depender dos objetivos da tarefa, dos conteúdos a ensinar e do nível dos praticantes. Também são abordados estilos de ensino como o estilo por comando, ensino por tarefas, ensino recíproco, ensino em pequenos grupos, ensino individualizado, descoberta guiada e resolução de problemas.

4) Adaptação ao meio aquático
Uma parte importante do manual é dedicada à adaptação ao meio aquático, desde a primeira infância até idades mais avançadas. São trabalhados conteúdos como a adaptação ao local, flutuações, deslocamentos, imersões, passagens e saltos.
O manual valoriza uma progressão pedagógica adequada, respeitando o desenvolvimento motor, cognitivo e social dos praticantes.

5) Aprendizagem e treino técnico em natação
O documento aborda a importância da observação da técnica, da identificação de erros técnicos, da análise qualitativa e da utilização de drills técnicos. Esta parte mostra que a evolução do nadador depende da repetição, mas também da qualidade da execução, do feedback e da correção técnica.

6) Técnicas de nado, partidas e viragens
O manual apresenta modelos técnicos e propostas de ensino para as técnicas de nado alternadas e simultâneas, assim como para partidas e viragens. Estes conteúdos são importantes para orientar o trabalho dos técnicos e melhorar a execução dos atletas nas diferentes fases da prova.

O que aprendi:

Este manual ajudou-me a perceber que o ensino da natação deve ser organizado, progressivo e adaptado ao nível dos praticantes. Aprendi que o professor ou treinador tem um papel fundamental na evolução dos alunos e atletas, pois deve saber observar, corrigir, orientar e motivar. Também compreendi que a qualidade técnica é essencial em todas as fases da aprendizagem, desde a adaptação ao meio aquático até ao aperfeiçoamento das técnicas de nado, partidas e viragens. O manual mostrou-

me ainda que os exercícios devem ter objetivos claros e que o feedback do treinador é importante para melhorar o desempenho.

Pontos Fortes:

- Apresenta conteúdos desde a iniciação até ao aperfeiçoamento técnico.
- Valoriza a qualidade do ensino da natação.
- Explica diferentes métodos e estilos de ensino.
- Dá importância à competência pedagógica e científica do professor/treinador.
- Inclui propostas práticas de exercícios e drills técnicos.
- Aborda conteúdos importantes como adaptação ao meio aquático, técnicas de nado, partidas e viragens.
- É útil para escolas de natação, clubes e técnicos.

Aplicação prática no meu estágio

Exemplo 1 — Adaptação ao meio aquático:
O manual pode ser aplicado através de exercícios progressivos de flutuação, deslocamento, imersão e saltos, respeitando o ritmo de aprendizagem de cada praticante.

Exemplo 2 — Observação e correção técnica:
Durante os treinos, posso observar a execução dos atletas, identificar erros técnicos e ajudar na correção, tendo em conta aspetos como a posição corporal, a respiração, a coordenação e a ação dos membros superiores e inferiores.

Exemplo 3 — Utilização de drills técnicos:
Os drills técnicos podem ser usados para melhorar partes específicas da técnica de nado, permitindo que os atletas trabalhem de forma mais focada determinados movimentos.

Exemplo 4 — Partidas e viragens:
Nos atletas mais avançados, o manual pode ajudar a planear exercícios para melhorar partidas e viragens, nomeadamente a impulsão, o deslize, a rotação e o reinício do nado.

O estudante: Matilde Galvão



Figura 37- Capa Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento em Natação: Um Modelo Multidisciplinar

Tabela 14- Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento em Natação: Um Modelo Multidisciplinar

Título:	*Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento em Natação: Um Modelo Multidisciplinar*
Volume:	Vol. 1 – 2.ª edição
Autor:	Tiago M. Barbosa; Mário J. Costa; Daniel A. Marinho; Telma M. Queirós; Aldo Costa; Luís Cardoso; Marta Martins; Fernando Leite; José Machado; António J. Silva
Editora/Entidade:	Federação Portuguesa de Natação (FPN)
Local e data de edição:	Portugal, 2022
Páginas:	**276**
ISBN:	978-989-54231-5-6

Palavras-chave: Natação; ensino da natação; aperfeiçoamento técnico; modelo multidisciplinar; adaptação ao meio aquático; métodos de ensino; estilos de ensino; jogo aquático; competência pedagógica; técnicas de nado; partidas; viragens; polo aquático; natação artística; drills técnicos.

Objetivo(s) do manual: O manual tem como objetivo servir de referência para o ensino e aperfeiçoamento em natação, apresentando um modelo multidisciplinar que pode ser aplicado em programas educativos, escolas de natação, clubes e atividades aquáticas. Pretende apoiar técnicos, professores e treinadores na organização de programas de qualidade, promovendo a aprendizagem da natação desde a adaptação ao meio aquático até ao aperfeiçoamento técnico das técnicas de nado, partidas, viragens e introdução a outras disciplinas aquáticas, como a natação artística e o polo aquático. A FPN reforça que não basta ter mais pessoas a nadar, sendo necessário garantir que o façam com qualidade e com técnicos competentes

Resumo:

O manual organiza-se em várias áreas relacionadas com o ensino, a aprendizagem e o aperfeiçoamento da natação, numa perspetiva multidisciplinar.

1) Enquadramento e missão da FPN
O documento enquadra-se no Plano Estratégico FPN 2014/2024 e apresenta quatro vetores principais: massificar a prática da natação, desenvolver a prática desportiva, competir ao alto nível e sustentar a atividade. A FPN defende que a natação deve ser promovida ao longo da vida, com programas diversificados, técnicos competentes e qualidade no processo de aprendizagem.

2) Modelo multidisciplinar
A segunda edição do manual apresenta uma abordagem mais ampla da natação, entendendo-a não apenas como natação pura, mas também como um conjunto de atividades aquáticas. O manual inclui uma perspetiva integradora e multidisciplinar, com destaque para a natação pura, natação artística e polo aquático. Esta abordagem permite desenvolver uma base motora aquática mais completa nos praticantes.

3) Competência pedagógica do professor de natação
O manual destaca que o professor, técnico ou treinador de natação deve articular competência científica e competência pedagógica. Isto significa que deve conhecer os fundamentos técnicos da modalidade, mas também saber comunicar, organizar tarefas, motivar os alunos ou atletas, gerir a aula/treino e corrigir erros. A competência pedagógica envolve o saber, o saber fazer e o fazer.

4) Métodos e estilos de ensino
O documento apresenta diferentes métodos de ensino, nomeadamente o método global, o método analítico e o método sintético ou misto. O método sintético é valorizado por permitir uma progressão gradual, das ações mais simples até ao movimento completo. O manual também aborda estilos de ensino como o comando, ensino por tarefas, ensino recíproco, ensino em pequenos grupos, ensino individualizado, descoberta guiada e resolução de problemas.

5) O jogo e a aprendizagem
O manual dá grande importância ao jogo como estratégia de ensino, principalmente nas fases iniciais. O jogo permite criar motivação, facilitar a adaptação ao meio aquático, promover a socialização e desenvolver capacidades motoras, cognitivas e táticas. No entanto, o manual também reforça que o jogo deve ter um objetivo claro, para não se transformar apenas em recreação sem intenção educativa.

6) Adaptação ao meio aquático
Uma parte importante do manual é dedicada à adaptação ao meio aquático. São trabalhados conteúdos como adaptação ao local, flutuações, deslocamentos, imersões, passagens e saltos. O manual apresenta estes conteúdos de forma progressiva, respeitando o desenvolvimento motor, cognitivo e social dos praticantes.

7) Aprendizagem e treino técnico em natação
O manual aborda a observação da técnica, a identificação de erros técnicos, o drill técnico e a análise qualitativa. Estes aspetos são essenciais para melhorar a execução dos atletas, permitindo ao treinador observar, diagnosticar dificuldades, dar feedback e escolher exercícios adequados para corrigir ou aperfeiçoar a técnica.

8) Técnicas de nado, partidas e viragens
O documento apresenta modelos técnicos e propostas de ensino para as técnicas de nado alternadas e simultâneas, bem como para partidas e viragens. Estes conteúdos ajudam a planear sessões de treino e a desenvolver exercícios específicos para melhorar aspetos como equilíbrio, respiração, ação dos membros superiores e inferiores, coordenação, impulsão, deslize e reinício do nado.

9) Polo Aquático e Natação Artística
Por ser um manual multidisciplinar, inclui também conteúdos relacionados com o polo aquático e a natação artística. Estas disciplinas surgem como complemento ao ensino da natação, permitindo desenvolver outras competências aquáticas, como o controlo corporal, a orientação espacial, a manipulação da bola, a cooperação, a oposição e a criatividade motora.

O que aprendi:

Este manual ajudou-me a perceber que o ensino da natação deve ser visto de forma completa e progressiva, não se limitando apenas à aprendizagem dos estilos de nado. Aprendi que a adaptação ao meio aquático é uma etapa essencial para criar segurança, confiança e autonomia nos praticantes. Também compreendi que o professor ou treinador tem um papel fundamental, pois deve saber planear, observar, corrigir, motivar e adaptar os exercícios ao nível dos alunos ou atletas. Através deste manual percebi ainda que uma abordagem multidisciplinar, incluindo jogos, polo aquático e natação artística, pode tornar o ensino mais variado, motivador e enriquecedor.

Pontos fortes do manual

- Apresenta uma visão atualizada e multidisciplinar do ensino da natação.
- Valoriza a qualidade da prática e não apenas o aumento do número de praticantes.
- Explica métodos e estilos de ensino aplicáveis a diferentes níveis e idades.

- Dá importância ao papel do professor/treinador no processo de ensino-aprendizagem.
- Valoriza o jogo como estratégia de ensino, desde que tenha objetivos pedagógicos claros.
- Inclui conteúdos desde a adaptação ao meio aquático até ao aperfeiçoamento técnico.
- Aborda técnicas de nado, partidas, viragens, polo aquático e natação artística.
- Apresenta exercícios, drills e progressões que podem ser aplicados em contexto de treino ou escola de natação.

Aplicação prática no meu estágio

Exemplo 1 — Adaptação ao meio aquático:
Aplicar exercícios progressivos de flutuação, deslocamento, imersão, passagens e saltos, respeitando o nível de cada praticante e promovendo confiança dentro de água.

Exemplo 2 — Utilização do jogo:
Usar jogos aquáticos com objetivos claros para tornar as sessões mais motivadoras, desenvolver competências motoras e ajudar os praticantes a ultrapassar medos ou dificuldades no meio aquático.

Exemplo 3 — Observação e correção técnica:
Durante os treinos, observar a execução dos atletas, identificar erros técnicos e ajudar na correção de aspetos como a posição corporal, a respiração, a coordenação e a ação dos membros superiores e inferiores.

Exemplo 4 — Drills técnicos:
Aplicar exercícios específicos para trabalhar partes concretas da técnica de nado, permitindo melhorar a execução e consolidar movimentos antes de os integrar na técnica completa.

Exemplo 5 — Partidas e viragens:
Nos atletas mais avançados, aplicar exercícios para melhorar a impulsão, o deslize, a entrada na água, a rotação, a viragem e o reinício do nado.

Exemplo 6 — Abordagem multidisciplinar:
Integrar atividades ligadas ao polo aquático e à natação artística, como jogos com bola, exercícios de orientação espacial, equilíbrio, coordenação e controlo corporal, tornando o treino mais completo e diversificado.

Estudante: Matilde Galvão

Reflexão da leitura dos manuais e o conhecimento que adquiri

A leitura dos manuais da Federação Portuguesa de Natação foi uma mais-valia para o meu percurso de estágio, pois permitiu-me aprofundar conhecimentos teóricos e relacioná-los com a prática desenvolvida na ANAR. Estes documentos ajudaram-me a compreender melhor a natação enquanto modalidade desportiva, educativa e formativa, reforçando a importância do papel do treinador no desenvolvimento técnico, físico, psicológico e social dos atletas.

Através da leitura do manual sobre o abandono na natação, compreendi que a permanência dos atletas na modalidade não depende apenas dos resultados competitivos. Fatores como a motivação, o ambiente de treino, a relação treinador-atleta, o apoio dos pais, a gestão da pressão e a conciliação com a vida escolar têm uma grande influência na continuidade dos nadadores. Este manual fez-me perceber que o treinador deve estar atento não só ao rendimento, mas também ao bem-estar dos atletas, criando um clima positivo, ajustando objetivos e promovendo o gosto pela modalidade.

Relativamente ao Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento Técnico em Natação, adquiri conhecimentos importantes sobre a adaptação ao meio aquático, os métodos e estilos de ensino, a observação técnica, os drills, as técnicas de nado, as partidas e as viragens. Esta leitura ajudou-me a perceber que o ensino da natação deve ser progressivo, organizado e adaptado ao nível de cada praticante. Também compreendi melhor a importância de observar com atenção, identificar erros técnicos e dar feedback claro e objetivo, para que os atletas consigam corrigir e melhorar a sua execução.

Com o manual Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento em Natação: Um Modelo Multidisciplinar, alarguei a minha visão sobre a modalidade. Percebi que a natação pode ser trabalhada de forma mais completa, incluindo não só a natação pura, mas também outras disciplinas aquáticas, como o polo aquático e a natação artística. Este manual mostrou-me a importância do jogo, da variedade de exercícios e da abordagem multidisciplinar no desenvolvimento de competências como a coordenação, o equilíbrio, a orientação espacial, a cooperação, a criatividade e o controlo corporal.

No contexto do meu estágio, estas leituras ajudaram-me a compreender melhor a importância do planeamento das sessões, da escolha adequada dos exercícios e da progressão das tarefas. Passei a valorizar ainda mais a organização do treino, a adaptação dos exercícios aos diferentes escalões e níveis dos atletas, e a necessidade de criar um ambiente seguro, motivador e exigente. Também percebi que o treinador deve ser capaz de equilibrar a componente técnica com a componente humana, promovendo simultaneamente o rendimento, a motivação e a continuidade dos atletas na modalidade.

Em síntese, a leitura destes manuais permitiu-me adquirir uma visão mais completa e fundamentada da natação. Compreendi que ser treinadora não significa apenas prescrever treinos ou procurar melhores tempos, mas também ensinar, observar, corrigir, motivar, adaptar e acompanhar cada atleta no seu processo de evolução. Estes

conhecimentos foram importantes para o meu crescimento enquanto estagiária, ajudando-me a ligar a teoria à prática e a desenvolver uma intervenção mais consciente, responsável e profissional.



Figura 38- Manuais lidos

Figura 39-Impactos da natação na saúde física e mental: inclusão social e desenvolvimento de habilidades interpessoais

Informações do Leitor	
Nome do leitor	*Matilde Galvão*
Disciplina/Unidade curricular	*Estágio- PIP*
Data da leitura	*11/12/2025*
Instituição	*ESE IPCB- Instituto politécnico de castelo Branco*
Título do artigo :	Impactos da natação na saúde física e mental: inclusão social e desenvolvimento de habilidades interpessoais
Autores:	Silva, Gleycia dos Santos
Ano de publicação	2024
Volume e número	v. 1, e 17824
Páginas:	
DOI/URL	
Área cientifica	Educação Física / Saúde / Educação Social
Tipo de Estudo	
Delineamento: Estudo empírico de natureza quantitativa, com análise estatística descritiva, realizado no âmbito de um projeto social de natação.	
Contexto/Local do estudo: Projeto “Natação Cidadã”, desenvolvido no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN), Campus Parnamirim.	
Amostra/População	

Dimensão da amostra (n): 86 participantes

Características principais dos participantes:

Idades compreendidas entre os 14 e os 72 anos;

Participantes de diferentes níveis de escolaridade e condições socioeconómicas;

Maioritariamente provenientes da comunidade externa ao IFRN;

Distribuição equilibrada entre participantes do sexo feminino e masculino.

Critérios de inclusão/exclusão:

Inclusão: participantes com frequência mínima de 75% nas aulas do projeto e inscritos numa das quatro turmas oferecidas.

Exclusão: participantes com frequência inferior a 75% ou que optaram por não responder ao questionário.

Síntese do Conteúdo

Enquadramento Teórico e Introdução

O artigo enquadra a natação como uma prática desportiva que ultrapassa os benefícios físicos, assumindo um papel relevante na promoção da saúde mental, da inclusão social e do desenvolvimento de competências interpessoais. A autora destaca o desporto, e em particular a natação, como uma ferramenta educativa e social capaz de promover cooperação, respeito pelas diferenças e integração entre indivíduos de diferentes contextos sociais.

A natação é apresentada como uma modalidade inclusiva, adaptável a diferentes idades, condições físicas e realidades socioeconómicas, sendo especialmente eficaz em contextos educativos e projetos sociais. O enquadramento teórico reforça a relação entre prática regular de atividade física, bem-estar psicológico, desenvolvimento emocional e construção de valores sociais, salientando o papel da natação na formação integral do indivíduo.

Objetivos do Estudo

Objetivo geral:
Analisar os impactos da prática da natação na saúde física e mental, bem como a sua contribuição para a inclusão social e o desenvolvimento de habilidades interpessoais.

Objetivos específicos:

Avaliar os benefícios físicos e psicológicos da prática da natação;

Analisar o contributo da natação para a inclusão social;

Identificar o desenvolvimento de competências sociais e interpessoais nos participantes.

Metodologia

O estudo recorreu à aplicação de um questionário estruturado, dividido em três partes:

Dados demográficos;

Perceção dos benefícios da natação na saúde física, mental e inclusão social;

Grau de satisfação com o projeto, infraestrutura e atuação dos profissionais.

Os dados foram analisados através de estatística descritiva, com recurso a ferramentas como Excel e SPSS.

Resultados Principais

Resultados Principais

Os resultados demonstram impactos positivos significativos da natação:

69,7% dos participantes melhoraram o condicionamento físico;

67,4% relataram controlo do peso;

58,1% referiram aumento da disposição física;

59% indicaram redução do stress;

61% relataram maior equilíbrio emocional;

74% observaram melhoria da autoestima;

81% afirmaram ter desenvolvido novas interações sociais e amizades.

A maioria dos participantes manifestou elevada satisfação com a organização do projeto, a infraestrutura e a atuação dos professores.

Conclusões dos Autores

O estudo conclui que a natação é uma ferramenta eficaz na promoção da saúde física e mental, da inclusão social e do desenvolvimento de habilidades interpessoais. O projeto "Natação Cidadã" revelou-se uma iniciativa com impacto positivo significativo, apresentando potencial para ser replicada e expandida em outras comunidades.

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

Palavras-chave
Natação; Saúde física; Saúde mental; Inclusão social; Habilidades interpessoais.

Notas Adicionais
O artigo é particularmente útil para fundamentar práticas pedagógicas em natação, projetos sociais e educativos, intervenções comunitárias e estudos relacionados com saúde, inclusão social e desenvolvimento de competências interpessoais em contextos aquáticos.

Referência completa (APA 7.ª edição)
Silva, G. S. (2024). *Impactos da natação na saúde física e mental: Inclusão social e desenvolvimento de habilidades interpessoais*. Cuca – Saber em Foco, 1, e17824.

Figura 40- NATAÇÃO COMO ELEMENTO INFLUENCIADOR NA PSICOMOTRICIDADE DE CRIANÇAS DOS 0 A 3 ANOS

Informações do Leitor	
Nome do leitor	*Matilde Galvão*
Disciplina/Unidade curricular	*Estágio- PIP*
Data da leitura	*11/12/2025*

Instituição	*ESE IPCB- Instituto politécnico de castelo Branco*
Título do artigo:	NATAÇÃO COMO ELEMENTO INFLUENCIADOR NA PSICOMOTRICIDADE DE CRIANÇAS DE 0 A 3 ANOS
Autores:	Andrielly Gomes Cezar; Thiago da Silva Machado
Ano de publicação	2019
Volume e número	Não aplicável
Páginas:	19 páginas
DOI/URL	Não disponível no documento
Área cientifica	Educação Física / Psicomotricidade / Desenvolvimento Infantil

Tipo de Estudo

Delineamento:
Revisão bibliográfica qualitativa e descritiva baseada em artigos científicos publicados entre 2012 e 2019.

Contexto/Local do estudo:
Pesquisa realizada a partir de artigos de Educação Física e Psicopedagogia relacionados à natação infantil.

Amostra/População

Dimensão da amostra (n):
7 artigos selecionados após triagem.

Características principais dos participantes:
Artigos que tratam de crianças de 0 a 3 anos e sua relação com a natação e psicomotricidade.

Critérios de inclusão/exclusão:
Inclusão: artigos referentes à natação na primeira infância (0–3 anos).
Exclusão: estudos sobre natação fora dessa faixa etária ou que não tratassem de psicomotricidade.

Enquadramento Teórico e Introdução

O artigo aborda a natação como um importante estímulo para o desenvolvimento psicomotor na primeira infância, destacando o papel do movimento nas fases iniciais do desenvolvimento da criança. Os autores defendem que a adaptação ao meio aquático favorece experiências motoras diversificadas, essenciais para a aquisição de competências fundamentais, contribuindo para um desenvolvimento mais harmonioso e global.

A prática da natação é apresentada como uma atividade educativa completa, que influencia não apenas o domínio motor, mas também os aspetos cognitivos, sociais e afetivos. Ao longo do texto, é evidenciado que o contacto precoce com o meio aquático promove melhorias na coordenação motora, no equilíbrio, na lateralidade e na noção espaço temporal, elementos centrais da psicomotricidade. Paralelamente, a interação com o professor, com os pais e com outras crianças favorece a socialização, a autoconfiança e o fortalecimento dos vínculos afetivos.

A psicomotricidade é enquadrada como uma abordagem integradora que articula corpo, movimento, emoção e aprendizagem, considerando a criança de forma global. Segundo os autores, na primeira infância o corpo constitui o principal meio de relação com o mundo, sendo através da ação motora que se constroem as aquisições cognitivas, afetivas e sociais. Assim, as atividades aquáticas assumem um papel relevante enquanto contexto privilegiado para a estimulação psicomotora.

O artigo enfatiza ainda a importância da ludicidade no processo de ensino-aprendizagem da natação infantil, salientando o valor do brincar e das atividades lúdicas como estratégias pedagógicas adequadas a esta faixa etária. A criação de um ambiente prazeroso, seguro e motivador é apontada como fundamental para promover a participação ativa da criança e facilitar a adaptação ao meio líquido. Neste contexto, o professor assume um papel central enquanto mediador do processo educativo, sendo responsável por selecionar estímulos adequados, respeitar o ritmo individual de cada criança e potenciar o seu desenvolvimento integral.

Objetivos do Estudo

Analisar como a literatura aborda a influência da natação na psicomotricidade entre 0 e 3 anos.

Identificar benefícios psicomotores, cognitivos e sociais da prática da natação precoce.

Metodologia

Revisão bibliográfica qualitativa e descritiva:

Pesquisa em artigos científicos de 2012 a 2019.

Seleção baseada em palavras-chave (“natação”, “primeira infância”).

Análise dos conteúdos teóricos, metodológicos e dos benefícios apresentados pelos estudos.

Resultados Principais A natação contribui para a coordenação motora, equilíbrio, lateralidade, noção espaço-temporal e autonomia da criança. Há benefícios sociais (interação, vínculo afetivo), cognitivos (memória, perceção) e fisiológicos (adaptação ao meio líquido, melhoria do sono, prevenção respiratória). Os artigos reforçam o papel central do professor e a importância da presença dos pais. há poucos estudos direcionados para esta faixa etária
Conclusões dos Autores A natação na primeira infância é amplamente benéfica e influencia positivamente o desenvolvimento psicomotor global do bebé. Os autores destacam a necessidade de mais estudos e reforçam o valor educativo, social e afetivo da prática.

Análise Crítica

- ✓ Forças do Estudo
- ✓ Compilação sistemática de literatura relevante.
- ✓ Integração clara entre natação e psicomotricidade.
- ✓ Boa fundamentação teórica e conceptual.

- ✓ Limitações do Estudo
- ✓ Ausência de análise estatística por se tratar de revisão descritiva.
- ✓ Falta de padronização das fontes (algumas referências são monografias e sites).

- ✓ Contributo para a Sua Área / Investigação

Considero este artigo particularmente relevante pelo facto de me encontrar a realizar estágio num clube de natação, contexto no qual a prática aquática assume um papel central no processo de ensino-aprendizagem. A leitura do estudo permitiu-me compreender melhor a importância da natação enquanto ferramenta pedagógica na primeira infância, não apenas do ponto de vista técnico, mas sobretudo enquanto estímulo para o desenvolvimento psicomotor global das crianças.

O artigo contribui para a minha formação enquanto estagiária ao reforçar a necessidade de um planeamento pedagógico adequado à faixa etária, valorizando a estimulação precoce, a ludicidade e o respeito pelo ritmo individual de cada criança. As ideias apresentadas ajudam a fundamentar as práticas observadas e realizadas no clube, nomeadamente no que diz respeito à adaptação ao meio aquático, à criação de ambientes seguros e motivadores e ao papel do professor como mediador do processo educativo.

Comentários Pessoais e Conexões

O estudo confirma evidências já reconhecidas na área da natação infantil.

Destaca bem o papel da ludicidade e do vínculo afetivo nas aprendizagens motoras.

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

Palavras-chave

Primeira infância

Natação na primeira infância Psicomotricidade Desenvolvimento psicomotor Natação infantil **Notas Adicionais** O artigo revela-se particularmente útil para fundamentar práticas pedagógicas em natação infantil, projetos educativos direcionados para a primeira infância, intervenções em contexto de clubes de natação e revisões teóricas sobre o desenvolvimento psicomotor e o comportamento da criança em meio aquático.

Tabela 15- Benefícios da natação para crianças e adolescentes

Informações do Leitor	
Nome do leitor	*Matilde Galvão*
Disciplina/Unidade curricular	*Estágio- PIP*
Data da leitura	*11/12/2025*
Instituição	*ESE IPCB- Instituto politécnico de castelo Branco*
Título do artigo:	Benefícios da natação para crianças e adolescentes
Autores:	Melo, J. M. P.; Souza, J. R.; Lima, R. K. V.; Silva, S. L.; Santos, G. O.
Ano de publicação	2020
Volume e número	Brazilian Journal of Development
Páginas:	Artigo com 9 páginas

DOI/URL	https://doi.org/10.34117/bjdv6n8-619
Área cientifica	Educação Física / Desenvolvimento Motor / Atividade Física Infantil

Tipo de Estudo

Delineamento:
Revisão de literatura de carácter descritivo.

Contexto/Local do estudo:
Análise de estudos científicos nacionais e internacionais sobre natação infantil e juvenil.

Amostra/População

Dimensão da amostra (n):
Não se aplica, por se tratar de uma revisão de literatura.

Características principais dos participantes:
Crianças e adolescentes de diferentes faixas etárias;

Estudos envolvendo bebés, crianças em idade pré-escolar, escolar e adolescentes;

Populações com e sem patologias associadas (ex.: asma, deficiência motora).

Critérios de inclusão/exclusão:

Inclusão: estudos relacionados com a prática da natação e os seus benefícios no desenvolvimento físico, psicomotor, psicológico e social de crianças e adolescentes.

Exclusão: estudos não relacionados com natação ou que não abordassem o público infantil e juvenil.

Enquadramento Teórico e Introdução

O artigo aborda a natação como uma atividade física de grande relevância para o desenvolvimento global de crianças e adolescentes, destacando os seus benefícios ao nível físico, psicomotor, cognitivo e socioafetivo. Os autores defendem que a natação é uma modalidade acessível, de baixo impacto e passível de ser praticada desde a infância até à adolescência, respeitando os diferentes estágios de desenvolvimento maturacional.

A introdução enfatiza que o contacto precoce com o meio aquático favorece a exploração motora, o fortalecimento muscular, a coordenação motora, o equilíbrio e a orientação espaço-temporal. Paralelamente, a interação com o professor e com os pares contribui para o desenvolvimento da afetividade, da autoconfiança, da criatividade e da socialização, reforçando o papel da natação como ferramenta educativa e formativa.

Objetivos do Estudo

O objetivo principal do artigo é apresentar e aprofundar os benefícios da prática da natação para crianças e adolescentes, evidenciando a sua importância no desenvolvimento físico, psicomotor, psicológico e social, bem como na promoção da qualidade de vida.

Metodologia

O estudo recorreu a uma revisão de literatura, com pesquisa em livros, artigos científicos, monografias e bases de dados como SciELO e PubMed**.** A seleção dos materiais teve como base palavras-chave relacionadas com criança, adolescência, natação, aprendizagem, desenvolvimento motor e benefícios da prática aquática.

Resultados Principais

Os estudos analisados demonstram que a natação proporciona múltiplos benefícios, nomeadamente:

- Desenvolvimento da coordenação motora, equilíbrio, lateralidade e orientação espacial;
- Melhoria da resistência cardiorrespiratória e da força muscular;
- Benefícios no controlo e prevenção de patologias respiratórias, como a asma;
- Promoção do desenvolvimento psicomotor e neuromotor;
- Contributos positivos para a socialização, autonomia, autoestima e bem-estar emocional;
- Possibilidade de inclusão de crianças e adolescentes com deficiência ou necessidades especiais.

Conclusões dos Autores

Os autores concluem que a natação é uma das atividades físicas mais completas para crianças e adolescentes, desempenhando um papel fundamental no seu desenvolvimento integral. A prática regular da natação contribui para a melhoria das capacidades motoras, psicológicas e sociais, sendo especialmente relevante numa fase de crescimento e maturação acelerada. O artigo reforça ainda a importância de um ensino adequado e orientado por profissionais qualificados.

Análise Crítica

Forças do Estudo

Os autores concluem que a natação é uma das atividades físicas mais completas para crianças e adolescentes, desempenhando um papel fundamental no seu desenvolvimento integral. A prática regular da natação contribui para a melhoria das capacidades motoras, psicológicas e sociais, sendo especialmente relevante numa fase de crescimento e maturação acelerada. O artigo reforça ainda a importância de um ensino adequado e orientado por profissionais qualificados.

Limitações do Estudo

Ausência de dados empíricos próprios;

Dependência exclusiva de estudos secundários;

Heterogeneidade metodológica dos estudos analisados

Contributo para a Sua Área / Investigação

Este artigo é relevante para professores de natação, profissionais de Educação Física e contextos educativos, ao fornecer uma base teórica sólida sobre a importância da natação no desenvolvimento de crianças e adolescentes. Contribui para o planeamento pedagógico das aulas, reforçando a necessidade de respeitar o desenvolvimento maturacional, utilizar estratégias adequadas e valorizar a natação como meio de promoção da saúde, da inclusão e do bem-estar.

Comentários Pessoais e Conexões

A leitura deste artigo revelou-se particularmente pertinente, uma vez que os benefícios da natação apresentados pelos autores vão ao encontro da minha experiência pessoal enquanto atleta e estagiária na área. Ao longo do meu percurso desportivo, pude constatar que a prática regular da natação contribui não só para o desenvolvimento físico, mas também para o equilíbrio emocional, a disciplina e a capacidade de trabalho em equipa, aspetos amplamente referidos no artigo.

Além disso, os benefícios descritos para crianças e adolescentes estabelecem uma ligação direta com o contexto do meu estágio, onde é possível observar diariamente a evolução dos atletas a nível motor, social e comportamental. A natação assume, assim, um papel fundamental no crescimento integral dos praticantes, funcionando como uma ferramenta educativa e promotora de hábitos de vida saudáveis.

Desta forma, este artigo reforça a importância da natação no contexto formativo e desportivo, validando teoricamente aquilo que é observado na prática, e contribuindo para uma melhor compreensão do impacto positivo desta modalidade no desenvolvimento global dos jovens atletas.

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

Palavras-chave

Natação; Crianças; Adolescentes; Desenvolvimento motor; Benefícios.

Notas Adicionais

O artigo é particularmente útil para fundamentar práticas pedagógicas em natação infantil e juvenil, projetos educativos e intervenções relacionadas com desenvolvimento motor, saúde e inclusão, sendo uma referência relevante para relatórios de estágio e trabalhos académicos na área da Educação Física

Tabela 16- Performance Trade-Offs in Elite Swimmers

Informações do Leitor	
Nome do leitor	*Matilde Galvão*
Disciplina/Unidade curricular	*Estágio- PIP*
Data da leitura	*11/12/2025*
Instituição	*ESE IPCB- Instituto politécnico de castelo Branco*
Título do artigo:	Performance Trade-Offs in Elite Swimmers
Autores:	Vilain, M.; Careau, V.
Ano de publicação	2022
Volume e número	Vol. 8, pp. 28–51
Páginas:	
DOI/URL	https://doi.org/10.1007/s40750-021-00179-z
Área cientifica	Ciências do Desporto / Fisiologia do Exercício / Análise da Performance

Tipo de Estudo
Delineamento: Estudo quantitativo observacional, com análise de dados secundários provenientes de competições internacionais de natação, utilizando modelos estatísticos multivariados para avaliar trade-offs de performance.
Contexto/Local do estudo: Competições internacionais de alto rendimento (Jogos Olímpicos e Campeonatos do

Mundo), com dados recolhidos entre 1991 e 2019, a partir de bases de dados públicas da Federação Internacional de Natação (FINA).

Amostra/População

Dimensão da amostra (n):

- **Homens:** 121 nadadores
- **Mulheres:** 131 nadadoras
- Total de 896 observações (semi-finais e finais)

Características principais dos participantes:

- Nadadores de elite internacional
- Especialistas nos 200 metros estilos (individual medley)
- Participantes em Jogos Olímpicos e Campeonatos do Mundo

Critérios de inclusão/exclusão:

Inclusão:

- Atletas que competiram em meias-finais ou finais dos 200 m estilos
- Provas realizadas em competições internacionais oficiais (Jogos Olímpicos e Campeonatos do Mundo)

Exclusão:

- Resultados provenientes das eliminatórias iniciais (heats)
- Provas com mais de um tempo parcial em falta

Enquadramento Teórico e Introdução

O artigo baseia-se no conceito de trade-offs de performance, que ocorre quando a melhoria de uma capacidade implica a diminuição de outra. No desporto, estes trade-offs podem manifestar-se entre indivíduos (atletas melhores numa tarefa tendem a ser piores noutra) ou dentro do mesmo indivíduo, associados à fadiga e às estratégias de pacing.

Na natação, este tema é especialmente relevante na prova dos 200 m estilos, que exige elevado desempenho em quatro técnicas distintas (borboleta, costas, bruços e crawl), cada uma com exigências técnicas, biomecânicas e fisiológicas diferentes. Os autores referem que a necessidade de distribuir o treino por vários estilos, bem como diferenças morfológicas e musculares, pode gerar compromissos de desempenho.

Assim, o estudo procura analisar se existem trade-offs de performance em nadadores de elite dos 200 m estilos, contribuindo para uma melhor compreensão das limitações do rendimento e para a otimização do treino nesta prova.

Objetivos do Estudo

Objetivo geral:
Investigar a existência de trade-offs de performance entre os diferentes estilos de natação em nadadores de elite dos 200 m estilos.

Objetivos específicos:

- Analisar as correlações de desempenho entre os quatro estilos de natação
- Comparar padrões de desempenho entre nadadores masculinos e femininos
- Compreender a influência de estratégias de pacing e fadiga na performance

Metodologia

Foram analisados os tempos parciais de cada estilo através de modelos mistos multivariados, permitindo separar:

Variação entre nadadores

Variação dentro do mesmo nadador ao longo das provas

Foram controladas variáveis como:

- Ano da competição
- Tipo de piscina (25 m ou 50 m)
- Experiência competitiva
- Tempo de reação

Resultados Principais

Os principais resultados indicam que:

Existe um trade-off negativo significativo entre os estilos costas e bruços, tanto em homens como em mulheres

Nadadores com melhor desempenho em bruços tendem a apresentar pior desempenho em costas, e vice-versa

Nos homens, foi identificado um trade-off intra-individual entre o início (borboleta) e o final da prova (crawl), associado à fadiga

Nas mulheres, os resultados sugerem uma estratégia de pacing mais equilibrada, sem trade-offs intra-individuais marcados

Aproximadamente 50% da variabilidade do desempenho é explicada por diferenças individuais estáveis

Conclusões dos Autores

Os autores concluem que:

Existem trade-offs reais de performance em nadadores de elite dos 200 m estilos

O conflito mais evidente ocorre entre bruços e costas

Estes trade-offs podem resultar de fatores extrínsecos (alocação do treino) e intrínsecos (morfologia e fisiologia muscular)

A compreensão destes padrões pode contribuir para a otimização do treino de nadadores de estilos

VIII- O MEU DESEMPENHO ENQUANTO ESTUDANTE / AUTO-AVALIAÇÃO

Ao longo do estágio, considero que o meu desempenho enquanto estudante foi positivo, uma vez que procurei estar sempre envolvida nas atividades propostas e demonstrar responsabilidade, interesse e vontade de aprender. O facto de o estágio ter sido realizado num clube de competição de natação facilitou a minha integração, pois já tinha experiência anterior como nadadora, o que me permitiu compreender melhor a realidade dos treinos, as exigências dos atletas e a dinâmica da modalidade.

Durante este percurso, tentei aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura, relacionando a teoria com a prática. Procurei observar atentamente os treinos, colaborar com os treinadores e participar nas tarefas sempre que necessário, mantendo uma postura ativa e disponível. A minha experiência na natação ajudou-me a sentir mais confiança e segurança, tanto na comunicação com os atletas como na compreensão dos exercícios e objetivos de cada sessão.

Considero que fui evoluindo ao longo do estágio, principalmente ao nível da organização, da capacidade de observação, da intervenção prática e da comunicação. Também percebi a importância de adaptar a minha postura às diferentes idades e níveis dos atletas, respeitando o ritmo de aprendizagem de cada um.

De forma geral, faço uma autoavaliação positiva do meu desempenho, pois considero que demonstrei empenho, assiduidade, responsabilidade e interesse em melhorar. Este estágio foi uma experiência muito enriquecedora, permitindo-me crescer enquanto estudante e futura profissional na área do Desporto e Atividade Física.

IX- REFLEXÃO CRÍTICA DA UNIDADE CURRICULAR

Ao longo da licenciatura em Desporto e Atividade Física, foram abordadas várias áreas e conteúdos importantes para a nossa formação enquanto futuros profissionais. Apesar de o curso ter uma componente prática bastante presente, muitas vezes essa prática acontece num contexto mais controlado, diferente da realidade que encontramos quando estamos inseridos numa instituição ou clube desportivo.

Neste sentido, considero que a unidade curricular de estágio foi fundamental, pois permitiu-me contactar diretamente com o contexto real de trabalho.

O meu estágio foi realizado num clube de competição de natação, uma realidade que já me era familiar, uma vez que fui nadadora. Este aspeto facilitou a minha adaptação, pois já conhecia a dinâmica dos treinos, a exigência da modalidade e o ambiente competitivo.

Durante o estágio, tive a oportunidade de observar e participar em diferentes momentos do processo de treino, acompanhando atletas de vários escalões e percebendo melhor o papel do treinador na organização, orientação e correção das tarefas. Esta experiência permitiu-me aplicar conhecimentos adquiridos ao longo do curso, mas também desenvolver novas competências ao nível da comunicação, responsabilidade, observação e intervenção prática.

Considero que esta unidade curricular é muito importante, porque aproxima os estudantes do mercado de trabalho e permite compreender melhor as exigências reais da profissão. O contacto com profissionais da área, com atletas e com diferentes situações do dia a dia fez com que eu consolidasse aprendizagens e ganhasse mais confiança enquanto estudante e futura profissional.

De forma geral, faço uma avaliação positiva desta unidade curricular, pois considero que o estágio contribuiu bastante para o meu crescimento pessoal e profissional. Foi uma experiência enriquecedora, que me permitiu perceber melhor a realidade do treino desportivo e reforçar o meu interesse pela área da natação. Por esse motivo, considero que a forma como a unidade curricular está organizada é adequada, pois dá aos estudantes a oportunidade de aprender num contexto real, com acompanhamento e apoio ao longo do processo.

X- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barbosa, T. M., Costa, M. J., Marinho, D. A., Queirós, T. M., Costa, A. M., Cardoso, L., Machado, J., & Silva, A. J. (2015). *Manual de referência FPN para o ensino e aperfeiçoamento técnico em natação: Versão completa*. Federação Portuguesa de Natação.

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

Bompa, T. O. (1999). *Periodização: Teoria e metodologia do treino*. Phorte.

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.

Cezar, A. G., & Machado, T. da S. (2020). *Natação como elemento influenciador na psicomotricidade de crianças de 0 a 3 anos: Uma pesquisa bibliográfica*

https://unisales.br/wp-content/uploads/2022/05/Artigo_TCC_2020.2_Andrielly_Gomes_Cesar.pdf?utm_source=chatgpt.com

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Maglischo, E. W. (2003). *Swimming fastest*. Human Kinetics.

Melo, J. M. P. de, Souza, J. R., Lima, R. K. V., Silva, S. L. da, & Santos, G. de O. (2020). Benefícios da natação para crianças e adolescentes. *Brazilian Journal of Development*

Monteiro, D., Moutão, J., Marinho, D., & Cid, L. (2016). *Abandono na natação: Caracterização, motivos e orientações para a prevenção*. Edições Federação Portuguesa de Natação.

Platonov, V. N. (2001). *La teoría general del entrenamiento deportivo olímpico*. Paidotribo.
(Nota: você indicou 1999, mas registos catalográficos da edição da Paidotribo em espanhol costumam apontar 2001.)

Silva, G. dos S. (2024). *Impactos da natação na saúde física e mental: Inclusão social e desenvolvimento de habilidades interpessoais*. . https://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/cuca/article/view/17824

Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 9*, Article 78.

Vilain, M., & Careau, V. (2022). Performance trade-offs in elite swimmers. *Adaptive Human Behavior and Physiology*

https://link.springer.com/article/10.1186/1479-5868-9-78

XI- ANEXOS

Anexo I – Registo Semanal de Atividades

<table>
<tr><td>1.ª Semana</td><td colspan="2">De 14/10/2025 a 17/10/2025</td></tr>
<tr><td>14\10\2025
15\10\2025
16\10\2025
17\10\2025</td><td colspan="2">Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
Treino-Infantis e Absolutos
Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apreciação Semanal:

Durante a primeira semana de estágio, o foco principal incidiu na apresentação e no estabelecimento de uma relação inicial entre a professora e os alunos. Houve uma atenção particular à observação das características individuais de cada aluno, procurando identificar capacidades, comportamentos e níveis de desempenho, de forma a compreender melhor o grupo.</td><td>Assinatura do Tutor:

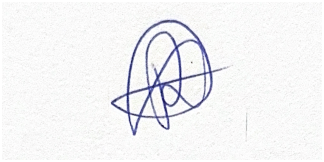
</td></tr>
<tr><td colspan="2">Aspetos a melhorar:

Tornar a transmissão de informação e as transições mais eficientes (dinamizar as aulas): nas fichas, a organização do projeto/aulas e a atuação dos professores surgem associadas a elevada satisfação dos participantes, o que reforça que uma aula mais fluída (menos tempo “parado” e mais tempo útil) melhora a experiência e a adesão. (Silva, 2024).

Ampliar e diversificar os feedbacks, ajustando ao indivíduo: as fichas destacam que a natação contribui para desenvolvimento psicomotor/motor, autoconfiança, autoestima **e** bem-estar emocional, e que isso depende de um ensino adequado por profissionais qualificados; logo, feedback mais variado e individualizado ajuda a potenciar estes ganhos (Melo et al., 2020; Silva, 2024).

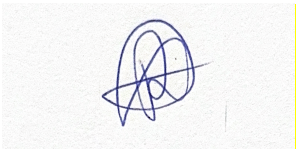
Intervir melhor em distrações/comportamentos inadequados (garantir cumprimento das tarefas): no estudo do projeto social, os resultados positivos surgem em participantes com frequência mínima de 75%, e há referência ao desenvolvimento de interações sociais/amizades; isto liga-se à necessidade de manter os alunos on-task, para garantir participação regular e um ambiente positivo de cooperação e inclusão (Silva, 2024).</td><td></td></tr>
</table>

2.ª Semana	De 20/10/2025 a 24/10/2025
20\10\2025	Treino nº1- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
21\10\2025	Treino nº2- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
22\10\2025	Treino nº3-Infantis e Absolutos
23\10\2025	Treino nº4- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
24\10\2025	Treino nº5- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Durante a segunda semana de estágio, participei ativamente em momentos de observação, condução de treinos e apoio direto aos atletas. Tive oportunidade de colaborar com os treinadores, aplicando algumas estratégias de correção técnica e ajudando os nadadores a melhorar pequenos erros de execução. Senti-me cada vez mais envolvida nas dinâmicas do treino e mais à vontade na interação com os atletas, o que contribuiu para o meu crescimento enquanto futura profissional da área.	

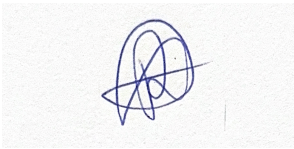
Aspetos a melhorar:	
Instruções mais claras e objetivas (comunicação): a ficha sobre benefícios da natação destaca que a interação com o professor (e com os pares) contribui para o desenvolvimento socio afetivo e para a qualidade da aprendizagem, o que reforça a importância de uma comunicação eficaz durante o treino (Melo et al., 2020). Além disso, no projeto "Natação Cidadã" é referido que houve elevada satisfação com a atuação dos professores, o que se relaciona com a necessidade de manter instruções claras para melhorar a experiência e a adesão (Silva, 2024). Estratégias de correção ajustadas ao nadador (individualização): as tuas fichas descrevem a natação como adaptável a diferentes idades/condições e reforçam a importância de um ensino adequado por profissionais qualificados, o que sustenta a ideia de variar as correções conforme as características individuais (Melo et al., 2020; Silva, 2024). Gerir melhor observação e intervenção (equilibrar participação e escuta): a ficha do projeto indica que a avaliação incluiu a organização do projeto e a atuação dos professores, aspetos que dependem de observar bem, intervir no momento certo e manter a aula a funcionar com qualidade (Silva, 2024).	

3.ª Semana	De 20/10/2025 a 24/10/2025
20\10\2025	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
21\10\2025	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
22\10\2025	Treino –Infantis e Absolutos
23\10\2025	Treino – Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
24\10\2025	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

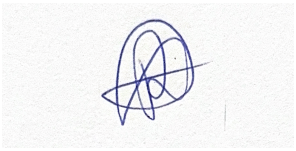
Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Ao longo da segunda semana de estágio, estive envolvida de forma ativa em momentos de observação, na condução de treinos e no apoio direto aos atletas. Tive a oportunidade de colaborar com os treinadores, aplicando estratégias de correção técnica e auxiliando os nadadores na correção de pequenos erros de execução. Progressivamente, senti-me mais integrada nas dinâmicas do treino e mais confiante na interação com os atletas, o que contribuiu de forma significativa para o meu desenvolvimento enquanto futura profissional da área.	
Aspetos a melhorar: Comunicação mais clara, direta e eficaz: nas fichas, a interação com o professor é apresentada como um fator que favorece autoconfiança, socialização e bem-estar, pelo que instruções mais claras e eficazes ajudam a potenciar esses ganhos durante o treino (Melo et al., 2020). Também é referida elevada satisfação com a atuação dos professores, o que reforça a importância de uma comunicação eficaz ao longo das aulas/treinos (Silva, 2024). Estratégias de correção ajustadas ao nadador: a ficha reforça que a natação é adaptável e que o ensino orientado por profissionais qualificados é determinante, sustentando a necessidade de variar e ajustar as correções às características individuais (Melo et al., 2020).	

4.ª Semana	De 27/10/2025 a 31/10/2025

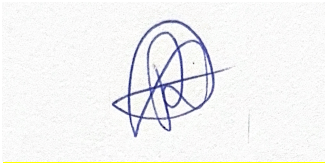
27\10\2025	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
28\10\2025	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
29\10\2025	Treino–Infantis e Absolutos
30\10\2025	Treino-Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
31\10\2025	Treino-Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

Apreciação Semanal: Durante a terceira semana de estágio, comecei a sentir uma maior confiança e autonomia na condução das atividades. Mantive as funções de apoio aos atletas e participei ativamente na planificação e execução dos exercícios realizados nos treinos. Verifiquei uma melhoria significativa na comunicação com os nadadores, o que me permitiu fornecer feedbacks mais específicos e eficazes. Gradualmente, tenho vindo a consolidar os conhecimentos adquiridos e a aplicá-los com maior segurança, contribuindo para uma evolução progressiva do meu desempenho enquanto estagiária.	Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar: Reforçar progressivamente a autonomia na condução das sessões: a literatura que resumiste refere que a natação promove autonomia, autoestima e bem-estar emocional, e sublinha a importância de um ensino estruturado e orientado por profissionais qualificados; por isso, assumir responsabilidades de forma gradual ajuda a garantir qualidade pedagógica enquanto se desenvolve essa autonomia na prática (Melo et al., 2020). Aprofundar conhecimentos técnicos dos estilos de nado para feedbacks mais rigorosos: nas fichas, é destacado que o impacto positivo da natação depende de um ensino adequado por profissionais qualificados; logo, maior domínio técnico dos estilos sustenta correções mais específicas e consistentes, contribuindo também para a perceção positiva do trabalho do treinador/professor (Melo et al., 2020; Silva, 2024). Diversificar estratégias de ensino e motivação ajustadas ao perfil do atleta: a revisão de Melo et al. (2020) aponta a necessidade de respeitar o desenvolvimento maturacional e utilizar estratégias adequadas no ensino da natação, e o estudo de Silva (2024) apresenta a natação como prática educativa e inclusiva, promotora de competências interpessoais; isto sustenta variar estratégias motivacionais e pedagógicas conforme as necessidades individuais e a dinâmica do grupo (Melo et al., 2020; Silva, 2024).	

5.ª Semana	De 3/11/2025 a 11/11/2025
3\11\2025	FORMAÇÃO “YOUR PART” - TURQUIA
4\11\2025	FORMAÇÃO “YOUR PART” – TURQUIA
5\11\2025	FORMAÇÃO “YOUR PART” - TURQUIA
6\11\2025	FORMAÇÃO “YOUR PART” - TURQUIA
7\11\2025	FORMAÇÃO “YOUR PART” - TURQUIA
9\11\2025	FORMAÇÃO “YOUR PART” - TURQUIA
10\11\2025	FORMAÇÃO “YOUR PART” - TURQUIA
11\11\2025	FORMAÇÃO “YOUR PART” - TURQUIA

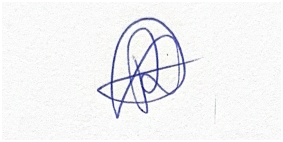
Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Durante a semana de 3 a 11 de novembro participei na formação internacional “YOU PART”, realizada em Seferihisar, na Turquia. Ao longo destes dias, estive envolvida em várias atividades formativas relacionadas com participação juvenil, trabalho em equipa, estratégias de liderança, políticas locais de juventude e metodologias de dinamização de grupos. A formação incluiu workshops teóricos, atividades práticas, trabalhos de grupo, debates, simulações e apresentações. Tive também contacto com diferentes realidades culturais e profissionais, o que contribuiu para o desenvolvimento das minhas competências pessoais e sociais. A carga horária diária foi de aproximadamente 8 horas, seguindo o plano estabelecido pela organização. Esta experiência permitiu-me aprofundar conhecimentos sobre participação ativa dos jovens e reforçar capacidades de comunicação, cooperação e liderança, essenciais para futuras atividades enquanto team leader.	
Aspetos a melhorar: No futuro, pretendo aperfeiçoar a gestão do tempo nas atividades de grupo, reforçar a minha participação em debates de natureza mais técnica e desenvolver maior confiança na comunicação em língua inglesa durante as sessões formativas.	

6.ª Semana	De 17/11/2025 a 21/11/2025
17/11/2025	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
18/11/2025	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
19/11/2025	Treino- Infantis e Absolutos
20/11/2025	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
21/11/2025	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Ao longo desta semana, dei continuidade ao desenvolvimento de competências relacionadas com a gestão das sessões, a correção técnica e o acompanhamento dos diferentes escalões. As sessões apresentaram níveis de intensidade diferenciados, ajustados às necessidades de cada grupo, permitindo aprofundar o trabalho de resistência aeróbia e anaeróbia, bem como o aperfeiçoamento técnico dos quatro estilos. Senti uma maior autonomia ao nível da comunicação, da organização e da condução das tarefas, conseguindo ajustar o volume e o grau de exigência às características dos atletas. Nos escalões mais velhos, foi possível observar melhorias na consistência técnica e na capacidade de manter o ritmo ao longo do treino. Nos escalões mais jovens, verificou-se a consolidação de fundamentos essenciais, nomeadamente a respiração, o alinhamento corporal e a coordenação. De forma global, a semana revelou-se produtiva, com uma atitude positiva por parte dos atletas e progressos visíveis tanto ao nível técnico como físico.	
Aspetos a melhorar: Intensificar o trabalho de viragens e do deslize (Mini Cadetes e Cadetes): este foco técnico é coerente com a evidência que aponta a natação como promotora de coordenação motora, equilíbrio e orientação espaço-temporal, sobretudo em idades de desenvolvimento (Melo, Souza, Lima, Silva & Santos, 2020). Reforçar a frequência de feedbacks corretivos individualizados nas séries longas: a revisão destaca a importância de um ensino adequado orientado por profissionais qualificados e a relevância da interação professor–aluno no processo formativo (Melo et al., 2020); no projeto “Natação Cidadã”, a elevada satisfação com a	

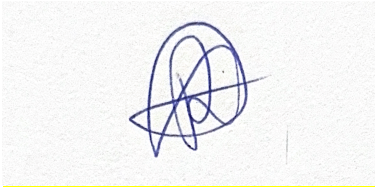
atuação dos professores reforça o impacto da qualidade da intervenção pedagógica (Silva, 2024). Estimular maior consistência técnica nas repetições finais (prevenir quebras por fadiga): os estudos revistos apontam ganhos em resistência cardiorrespiratória e força, pelo que manter qualidade técnica sob fadiga é uma prioridade pedagógica coerente com esse desenvolvimento, exigindo estratégias adequadas e ensino qualificado (Melo et al., 2020).	

7.ª Semana	De 24/11/2025 a 28/11/2025
24/11/2025	Organização da Palestra- "O Segredo das Conquistas- Da Formação Ao Alto Rendimento" e Treino – Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
25/11/2025	Treino – Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
26/11/2025	Treino– Infantis e Absolutos
27/11/2025	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
28/11/2025	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Durante esta semana, organizei uma palestra no âmbito da disciplina de Projetos e Eventos Desportivos, subordinada ao tema **"O Segredo das Conquistas - Da Formação ao Alto Rendimento"**. Paralelamente, continuei a desenvolver competências relacionadas com a gestão das sessões, o acompanhamento técnico e a adaptação das tarefas aos diferentes escalões. As sessões foram diversificadas e exigiram atenção constante à organização das pistas, ao controlo da intensidade e à correção individual, sobretudo devido à presença simultânea de grupos com níveis distintos. Os Mini Cadetes e Cadetes evidenciaram progressos ao nível da coordenação, da respiração e da postura, consolidando os fundamentos técnicos de base. Os Infantis apresentaram maior consistência técnica, especialmente nos exercícios de resistência moderada e nas séries combinadas. Os Absolutos demonstraram boa capacidade física e adaptação às exigências do treino, conseguindo manter o	

ritmo e a qualidade técnica ao longo de sessões mais extensas. De forma global, a semana decorreu com uma dinâmica de grupo positiva, comunicação eficaz e evolução contínua, tanto nos aspetos técnicos como na autonomia dos atletas.	
Aspetos a melhorar: Reforçar o feedback individualizado durante séries de maior duração: a revisão de Melo et al. (2020) sublinha a importância da interação professor–aluno e de um ensino orientado por profissionais qualificados; isso sustenta a necessidade de feedback corretivo mais frequente e ajustado ao nadador, especialmente quando a tarefa se prolonga e surgem erros por fadiga. Otimizar a gestão da fadiga nos momentos finais das sessões de maior intensidade: Melo et al. (2020) referem ganhos na resistência cardiorrespiratória e força muscular com a prática regular, e o estudo de Silva (2024) aponta melhoria do condicionamento físico; estes pontos justificam controlar a carga e proteger a qualidade do trabalho nos momentos finais, onde a fadiga tende a aumentar. Promover maior controlo da respiração e do alinhamento corporal (Infantis e Absolutos): Melo et al. (2020) destacam benefícios no controlo/prevenção de aspetos respiratórios e melhorias ao nível da coordenação, equilíbrio e orientação espacial, o que sustenta trabalhar respiração e alinhamento corporal, sobretudo em ritmos elevados e em escalões com maior volume/intensidade.	

8.ª Semana	De 9/12/2025 a 12/12/2025
9/12/2025	Treino – Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
10/12/2025	Treino– Infantis e Absolutos
11/12/2025	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
12/12/2025	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

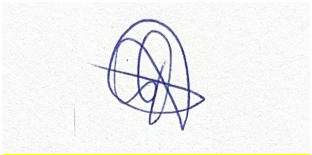
Apreciação Semanal: Ao longo desta semana, foi dada continuidade ao trabalho técnico e aeróbio nos diferentes escalões. As sessões foram diversificadas, permitindo consolidar aspetos fundamentais como a respiração, a coordenação, a postura e a eficiência gestual. A utilização da demonstração revelou-se um recurso importante, facilitando a compreensão dos exercícios e possibilitando correções técnicas mais imediatas.	Assinatura do Tutor: 

Nos escalões mais jovens, Mini Cadetes e Cadetes, observaram-se melhorias claras na execução das pernadas, maior controlo corporal e progressos ao nível das viragens. Os Infantis responderam de forma positiva às exigências das séries combinadas e de velocidade, evidenciando evolução na consistência técnica e na gestão do ritmo. Já os Absolutos demonstraram boa capacidade física e resistência, conseguindo manter a qualidade técnica em situações de maior intensidade. A organização das sessões decorreu de forma fluida, com uma gestão eficaz das pistas e transições bem estruturadas. O empenho dos atletas manteve-se elevado, contribuindo para um ambiente de treino produtivo e para progressos visíveis ao longo da semana.	
Aspetos a melhorar: Estratégias de correção ajustadas ao nadador: a ficha reforça que a natação é adaptável e que o ensino orientado por profissionais qualificados é determinante, sustentando a necessidade de variar e ajustar as correções às características individuais (Melo et al., 2020). Os benefícios observados no projeto (ex.: autoestima e relações sociais) também se relacionam com intervenções pedagógicas adequadas e ajustadas ao grupo (Silva, 2024).	

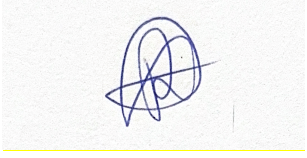
9.ª Semana	De 15/12/2025 a 19/12/2025
15/12/2025	Jantar de Natal do clube- ANAR
16/12/2025	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
17/12/2025	Treino– Infantis e Absolutos
18/12/2025	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
19/12/2025	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Esta semana foi composta por quatro sessões de treino, uma vez que o dia 15 foi dedicado ao Jantar de Natal do clube, um momento relevante de convívio e integração entre atletas, treinadores e direção.	

Nas restantes sessões, o trabalho manteve-se orientado para o aperfeiçoamento técnico e para o desenvolvimento da resistência aeróbia, com tarefas ajustadas aos diferentes níveis de exigência e objetivos de cada escalão. Nos Mini Cadetes e Cadetes observaram-se progressos no domínio das pernadas, na coordenação e na postura, com uma resposta positiva às demonstrações realizadas. Nos Infantis, a conjugação do trabalho técnico com séries de maior duração favoreceu uma execução mais regular e consistente. Já os Absolutos evidenciaram estabilidade técnica e capacidade para manter o ritmo em séries de elevada intensidade, aplicando de forma eficaz as correções propostas. De forma global, a semana decorreu com uma boa gestão do tempo, transições eficientes e elevados níveis de motivação por parte dos atletas, permitindo o cumprimento dos objetivos definidos.	
Aspetos a melhorar: Promover maior amplitude e continuidade dos movimentos na execução dos estilos: a revisão destaca contributos para o desenvolvimento psicomotor/neuromotor e para a coordenação, apoiando a ideia de insistir numa execução mais ampla e fluída dos gestos técnicos (Melo et al., 2020).	

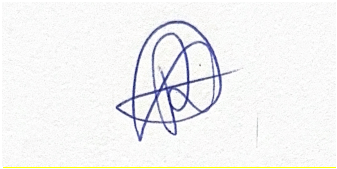
10.ª Semana	De 22/12/2025 a 23/12/2025
22/12/2025 23/12/2025	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
Apreciação Semanal: Esta semana contou apenas com duas sessões de treino, que ainda assim permitiram reforçar e consolidar aspetos técnicos fundamentais. Nos escalões mais jovens, o trabalho incidiu sobretudo na coordenação das pernadas, nos golfinhos, no deslize e nas primeiras abordagens às viragens. Verificou-se uma	Assinatura do Tutor: 

evolução ao nível da postura e uma maior consciência corporal durante a execução dos exercícios. Nos Infantis e Absolutos, a sessão centrou-se em séries combinadas e repetições de maior duração, favorecendo o aperfeiçoamento do ritmo, das transições e da fluidez técnica. O trabalho específico de viragens e subaquáticos teve um impacto positivo na eficiência dos percursos. Apesar de se tratar de uma semana mais curta, o envolvimento dos atletas foi elevado, permitindo cumprir os objetivos definidos para este período e manter uma boa dinâmica e motivação geral.	
Aspetos a melhorar: Intensificar o trabalho de deslize e de impulsão após a viragem (Mini Cadetes e Cadetes): além de exigir coordenação e controlo corporal (Melo, Souza, Lima, Silva & Santos, 2020), o manual da FPN recomenda diversidade e componente lúdica nos escalões jovens, porque a falta de divertimento/aborrecimento é um motivo valorizado para o abandono (Monteiro, Moutão, Marinho & Cid, s/d). Promover maior estabilidade no alinhamento corporal em exercícios subaquáticos: relaciona-se com melhorias de equilíbrio, coordenação e desenvolvimento psicomotor descritas na revisão (Melo et al., 2020) e com a orientação do manual para privilegiar objetivos centrados na tarefa/desenvolvimento pessoal (Monteiro et al., s/d). Desenvolver controlo mais eficaz da respiração nas séries a maior velocidade: é coerente com os benefícios cardiorrespiratórios e no controlo/prevenção de aspetos respiratórios (Melo et al., 2020) e com a necessidade de gerir melhor a pressão/expectativas em contextos competitivos referida no manual (Monteiro et al., s/d).	

11.ª Semana	De 29/12/2025 a 30/12/2025
29/12/2025 30/12/2025	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
Apreciação Semanal: Nesta semana, devido ao período festivo, realizaram-se apenas duas sessões de treino, que ainda assim me permitiram continuar a desenvolver competências relacionadas com a condução e o acompanhamento dos	Assinatura do Tutor: 

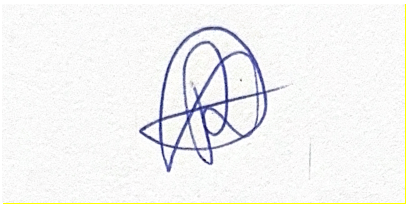
diferentes escalões. Senti uma maior segurança na organização das tarefas e na gestão do tempo de prática, garantindo que os atletas se mantiveram concentrados ao longo das sessões. Durante os treinos, estive ativamente envolvida no apoio técnico aos atletas, com especial incidência na correção das pernadas, da coordenação e da execução das viragens. Consegui comunicar de forma mais clara e objetiva, ajustando os feedbacks às necessidades específicas de cada escalão, o que facilitou a compreensão dos exercícios propostos. De forma global, considero que estas sessões foram positivas, permitindo consolidar aprendizagens e reforçar a minha confiança enquanto estagiária no contexto de treino.	
Aspetos a melhorar: Reforçar progressivamente a autonomia na condução de exercícios de maior complexidade (Monteiro, Moutão, Marinho & Cid, s.d.). Intensificar a frequência de feedbacks individualizados, sobretudo nos escalões mais jovens, garantindo "atenção" a todos os atletas, sem exceção (Monteiro, Moutão, Marinho & Cid, s.d.).	

12.ª Semana	De 06/01/2026 a 09/01/2026
06/01/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
07/01/2026	Treino-Infantis e Absolutos
08/01/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
09/01/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

Apreciação Semanal: Ao longo desta semana, participei em várias sessões de treino com escalões distintos, o que implicou uma adaptação contínua da intervenção pedagógica, da forma de comunicar e do acompanhamento técnico. Nos escalões mais jovens (Mini Cadetes e Cadetes), o trabalho incidiu essencialmente na consolidação das bases técnicas, com destaque para a coordenação, o controlo corporal, as pernadas e a execução correta dos diferentes estilos. Foi possível notar uma evolução progressiva, tanto na compreensão das tarefas como na qualidade da realização. Nos Infantis, a prioridade passou pela resistência aeróbia e pela capacidade de manter a técnica ao longo das	Assinatura do Tutor: 

séries, verificando-se maior regularidade no ritmo e melhor gestão do esforço. Já nos Absolutos, as sessões apresentaram maior exigência, com volumes e intensidades superiores, permitindo desenvolver resistência aeróbia e anaeróbia, melhorar as viragens e reforçar a eficiência técnica em ritmos elevados. A postura e o envolvimento dos atletas foram positivos, o que contribuiu para treinos consistentes e produtivos.	
Aspetos a melhorar: Manter e intensificar correções técnicas individualizadas (sobretudo quando surgem sinais de fadiga), garantindo "atenção" e apoio a todos os atletas, sem exceção (Monteiro, Moutão, Marinho & Cid).	

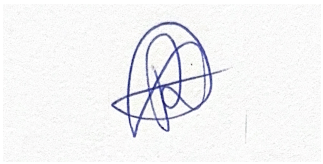
13.ª Semana	De 12/01/2026 a 16/01/2026
12/01/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
13/01/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
14/01/2026	Treino-Infantis e Absolutos
15/01/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
16/01/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

Apreciação Semanal: Ao longo desta semana de estágio, estive envolvida em sessões com todos os escalões, o que implicou uma adaptação contínua da comunicação, da organização do treino e das intervenções pedagógicas. No geral, as sessões contribuíram para consolidar o trabalho técnico e físico, com destaque para a resistência, a execução dos estilos e as viragens. Nos escalões mais jovens, a prioridade foi reforçar os fundamentos técnicos, nomeadamente a coordenação, o controlo corporal, as pernadas e a noção de ritmo. Verificou-se uma boa adesão às tarefas e uma evolução gradual na forma como os atletas executaram os exercícios. Nos Infantis e Absolutos, os treinos foram mais exigentes, com maior volume e intensidade, permitindo desenvolver a consistência técnica, a gestão do esforço e a capacidade de manter o ritmo ao longo das séries. A participação	Assinatura do Tutor: 

ativa nas sessões favoreceu também uma maior autonomia na realização e condução das tarefas. De forma global, foi uma semana positiva e produtiva, marcada por bom envolvimento dos atletas e progressos visíveis ao nível do comportamento, do desempenho técnico e da capacidade física.	
Aspetos a melhorar: Intensificar o acompanhamento e o feedback individual, sobretudo nas séries mais exigentes, ajustando a comunicação às características de cada escalão, para que o atleta sinta o treinador como uma referência de apoio e "atenção" consistente ao longo do processo. (Monteiro, Moutão, Marinho & Cid, s.d.; Melo et al., 2020). Aperfeiçoar a qualidade e o rigor das correções técnicas (com foco nas viragens e chegadas) e garantir a manutenção da qualidade técnica nas repetições finais, tendo em conta que a fadiga e as estratégias de pacing podem influenciar o desempenho dentro do próprio atleta. (Melo et al., 2020 Vilain & Careau, 2022).	

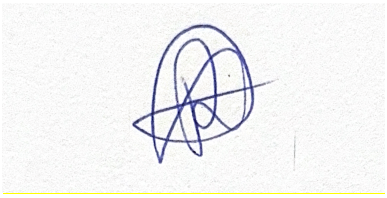
14.ª Semana	De 19/01/2026 a 24/01/2026
19/01/2026 24/01/2026	Palestra de Nutrição Estágio Interno da ANAR

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Durante esta semana realizaram-se apenas duas atividades, ambas de natureza formativa, nas quais estive diretamente envolvida na preparação, montagem e organização. Acompanhei de forma próxima toda a componente logística e o decorrer das sessões, sendo experiências que contribuíram de forma relevante para o desenvolvimento técnico, pedagógico e humano dos atletas e das estagiárias envolvidas. A Palestra de Nutrição permitiu reforçar a importância de hábitos alimentares adequados às exigências da prática desportiva, sensibilizando atletas de diferentes escalões para a ligação entre alimentação, desempenho e recuperação. A sessão foi objetiva, dinâmica e bem adaptada às idades presentes, incentivando a participação e o esclarecimento de dúvidas. O Estágio Interno da ANAR representou um momento de elevado valor formativo, possibilitando uma avaliação técnica mais detalhada através da observação e análise de vídeo, bem como a aplicação de feedback individual	

e coletivo. Destacou-se também a dimensão pedagógica do estágio, que promoveu a reflexão sobre o desempenho e incentivou o envolvimento ativo dos atletas no seu próprio processo de aprendizagem. De forma global, ambas as atividades foram muito produtivas, contribuindo para o enriquecimento formativo dos atletas e para o reforço das minhas competências de intervenção, organização e dinamização em contexto real, uma vez que participei ativamente em todas as etapas, desde a preparação até à execução.	
Aspetos a melhorar: Fortalecer a ligação entre os conteúdos teóricos da palestra (nutrição) e a sua aplicação no treino, traduzindo-os em objetivos claros e realistas e em orientações práticas integradas no planeamento (ex.: rotinas pré/pós-treino), de acordo com as necessidades do atleta. (Monteiro, Moutão, Marinho & Cid, 2016; Melo, Souza, Lima, Silva & Santos, 2020).	
15.ª Semana	De 26/01/2026 a 30/01/2026
26/01/2026 27/01/2026 28/01/2026 29/01/2026 30/01/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos Treino-Infantis e Absolutos Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
Apreciação Semanal: Durante esta semana de estágio, participei em sessões de treino com os escalões de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos, o que implicou uma adaptação contínua da organização, da comunicação e das intervenções pedagógicas, ajustando-as às necessidades e características de cada grupo. Nos Mini Cadetes e Cadetes, o trabalho centrou-se sobretudo no reforço dos fundamentos técnicos, com	Assinatura do Tutor: 

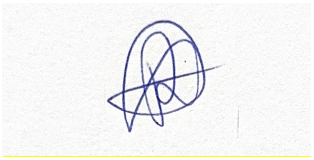
destaque para a coordenação, o controlo corporal, a respiração e a execução correta dos estilos. Verificou-se uma boa adesão às tarefas propostas e uma evolução gradual na execução técnica, especialmente nos exercícios de nado completo e pernadas. Nos Infantis, os treinos permitiram desenvolver a resistência aeróbia e melhorar a consistência técnica ao longo das séries, com enfoque na manutenção do ritmo e na gestão do esforço. Os atletas mostraram empenho e capacidade de cumprir as tarefas com qualidade. Nos Absolutos, as sessões foram mais exigentes, com maior volume e intensidade, incidindo no desenvolvimento da resistência aeróbia e anaeróbia e na eficiência técnica em ritmos elevados. A resposta positiva às propostas de treino e a participação ativa dos atletas contribuíram para progressos no desempenho global.	
Aspetos a melhorar: Reforçar o feedback individualizado, sobretudo nas séries de maior exigência, garantindo que o treinador é percecionado como uma referência de apoio e que dá "atenção" a todos os atletas, sem exceção (Monteiro, Moutão, Marinho & Cid, s.d.). Melhorar a precisão técnica em situações de maior fadiga (incluindo o foco nas viragens), tendo em conta que a fadiga e as estratégias de pacing estão associadas a variações de desempenho dentro do próprio nadador (Vilain & Careau, 2022) e reforçando a importância de um ensino/correção técnica orientado por profissionais qualificados (Melo, Souza, Lima, Silva & Santos, 2020).	

16.ª Semana	De 02/02/2026 a 06/02/2026
02/02/2026	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
03/02/2026	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
04/02/2026	Treino–Infantis e Absolutos
05/02/2026	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
06/02/2026	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Durante esta semana de estágio, participei, como é habitual, em sessões de treino com todos os escalões, o que implicou uma adaptação contínua da comunicação, da organização e das estratégias de intervenção pedagógica. Ao longo dos treinos, foi possível trabalhar a resistência aeróbia e anaeróbia, assim como o aperfeiçoamento técnico dos diferentes estilos de nado. Nos Mini Cadetes e Cadetes, a intervenção centrou-se na consolidação das bases técnicas, com ênfase na coordenação, nas pernadas específicas, no controlo corporal e na execução correta das técnicas fundamentais, registando-se boa adesão às tarefas e uma evolução gradual. Nos Infantis, os treinos apresentaram um volume superior, permitindo desenvolver a resistência aeróbia, melhorar a gestão do esforço e reforçar a consistência técnica ao longo das séries, com progressos evidentes na manutenção do ritmo. Nos Absolutos, o trabalho foi mais exigente ao nível da intensidade, promovendo a resistência anaeróbia, a velocidade e a eficiência técnica, com atenção particular às viragens e ao controlo respiratório. De forma global, a semana decorreu de forma produtiva, com elevado envolvimento dos atletas, boa dinâmica de treino e uma evolução técnica e física consistente.	
Aspetos a melhorar: Aperfeiçoar a execução técnica das viragens, garantindo maior precisão, especialmente quando o cansaço se faz sentir, reforçando a necessidade de controlo da degradação técnica em contexto de fadiga (Vilain & Careau, 2022) e a importância de um ensino/correção técnica orientado por profissionais qualificados (Melo, Souza, Lima, Silva & Santos, 2020).	

17.ª Semana	De 09/02/2026 a 13/02/2026
09/02/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
10/02/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
11/02/2026	Treino-Infantis e Absolutos
12/02/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

13/02/2026	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

Apreciação Semanal: Durante esta semana de estágio, estive envolvida de forma ativa nas sessões de treino com todos os escalões, colaborando na organização das tarefas, no acompanhamento dos atletas e no apoio à execução dos exercícios propostos. As sessões tiveram como objetivo principal o desenvolvimento da resistência aeróbia e o aperfeiçoamento técnico, ajustando-se o volume e a intensidade às características de cada grupo. Nos Mini Cadetes e Cadetes, o trabalho centrou-se sobretudo na consolidação das bases técnicas, na coordenação e na execução correta dos estilos, recorrendo a exercícios simples, progressivos e adequados ao nível dos atletas. NosInfantis, foi dada prioridade à continuidade do esforço, à manutenção da técnica ao longo das séries e à gestão do ritmo, procurando também promover maior autonomia na realização das tarefas. Nos Absolutos, o treino incidiu na manutenção da resistência aeróbia e na qualidade técnica, reforçando a responsabilidade individual e a consistência na execução, sem um aumento significativo do volume. De forma global, a semana decorreu de maneira positiva e bem organizada, com bom envolvimento dos atletas e cumprimento dos objetivos definidos para cada escalão.	Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar: Adaptar o feedback nos momentos de maior fadiga, reforçando as indicações essenciais para manter a qualidade da execução, considerando que a fadiga e as estratégias de pacing influenciam a performance (Vilain & Careau, 2022) e a necessidade de “atenção” e apoio do treinador (Monteiro et al., 2016).	

18.ª Semana	De 16/02/2026 a 20/02/2026

16/02/2026	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
17/02/2026	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
18/02/2026	Treino–Infantis e Absolutos
9/02/2026	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
20/02/2026	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

Apreciação Semanal:

Ao longo desta semana de estágio, estive envolvida em sessões com todos os escalões, o que implicou uma adaptação contínua ao nível da comunicação, da organização e da intervenção pedagógica. Os treinos decorreram de forma organizada e possibilitaram a consolidação de conteúdos técnicos e físicos, com maior enfoque na resistência, na execução correta dos estilos e na qualidade das viragens.

Nos escalões mais jovens, a prioridade centrou-se no reforço das bases técnicas, sobretudo na coordenação, no controlo corporal, na respiração e na perceção do ritmo. Verificou-se uma participação positiva nas tarefas propostas, assim como uma evolução gradual na realização dos exercícios.

Nos grupos de Infantis e Absolutos, os treinos foram mais exigentes do ponto de vista técnico, permitindo desenvolver a consistência técnica, a gestão do esforço e a capacidade de manter o ritmo ao longo das séries. O empenho demonstrado pelos atletas foi positivo, favorecendo um bom ambiente e dinâmica de treino.

De um modo geral, esta foi uma semana produtiva, marcada pelo bom compromisso dos atletas e por progressos visíveis tanto ao nível técnico como comportamental.

Assinatura do Tutor:



Aspetos a melhorar:

Melhorar a adaptação da intervenção aos diferentes escalões, Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos. Apesar de os treinos terem decorrido de forma organizada, é importante continuar a ajustar a linguagem, o grau de exigência e o tipo de feedback ao nível de cada grupo. Nos escalões mais jovens, as indicações devem ser mais simples, demonstrativas e

centradas nas bases técnicas, enquanto nos Infantis e Absolutos a intervenção pode ser mais específica, relacionada com a consistência técnica, a gestão do ritmo e a manutenção da qualidade do nado ao longo das séries. Esta necessidade está de acordo com Barbosa et al. (2022), que defendem que a competência pedagógica do treinador passa por adaptar a intervenção ao contexto, às características dos praticantes e aos objetivos da aprendizagem. Reforçar a qualidade das viragens e das transições, visto que esta semana houve maior enfoque na resistência, na execução correta dos estilos e na qualidade das viragens. Apesar dos progressos observados, devo continuar a dar mais atenção à aproximação à parede, à impulsão, ao alinhamento corporal, ao deslize e à retoma do nado. Barbosa et al. (2015) referem que o ensino e aperfeiçoamento técnico deve incluir modelos específicos para as técnicas de nado, partidas e viragens, bem como propostas de drills que permitam trabalhar estas componentes de forma mais sistemática. Aperfeiçoar a observação técnica durante séries de resistência, principalmente nos grupos de Infantis e Absolutos. Como os treinos foram mais exigentes ao nível da gestão do esforço e da capacidade de manter o ritmo, torna-se importante observar se os atletas conseguem preservar a técnica quando surge fadiga. Assim, devo estar mais atenta à perda de alinhamento, à alteração da respiração, à diminuição da amplitude da braçada e à quebra do ritmo. De acordo com Barbosa et al. (2015), o treino técnico deve apoiar-se na observação, identificação de erros e utilização de exercícios adequados, permitindo ao treinador intervir de forma mais eficaz no aperfeiçoamento da execução. Continuar a promover um ambiente positivo e motivador, mantendo o bom compromisso observado ao longo da semana. Apesar do empenho dos atletas ter sido positivo, é importante continuar a reforçar o esforço, valorizar pequenas evoluções e evitar que os treinos de resistência se tornem demasiado repetitivos ou desmotivantes. Monteiro et al. (2016) destacam que fatores como a falta de diversão, o aborrecimento, a pressão, a relação com o treinador e a perceção de competência podem influenciar o abandono da modalidade, pelo que a motivação e o clima de treino devem ser considerados aspetos fundamentais na intervenção do treinador.	

19.ª Semana	De 23/02/2026 a 27/02/2026

23/02/2026	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
24/02/2026	Palestra de Nutrição para os Pais
25/02/2026	Treino–Infantis e Absolutos
26/02/2026	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
27/02/2026	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

Apreciação Semanal:

Durante a semana de 23 a 27 de fevereiro de 2026, estive envolvida de forma ativa na orientação e no acompanhamento dos treinos dos vários escalões (Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos). As sessões tiveram como principais objetivos o desenvolvimento da resistência aeróbia, o aperfeiçoamento técnico, o controlo da respiração e a melhoria da execução das viragens.

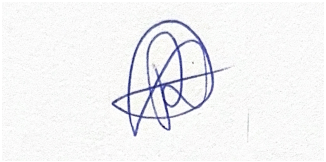
Nos escalões mais novos, o trabalho incidiu sobretudo no reforço das bases técnicas, com destaque para a coordenação, o controlo corporal, as pernadas específicas e o aperfeiçoamento das viragens. Ao longo da semana, foi possível observar uma evolução gradual na realização dos exercícios, bem como uma boa participação nas tarefas propostas.

Relativamente aos Infantis e Absolutos, os treinos caracterizaram-se por um nível de exigência mais elevado, especialmente ao nível da organização das séries, do controlo do ritmo e da capacidade de manter a qualidade técnica em momentos de maior intensidade. O trabalho de respiração controlada e as séries organizadas por estilos contribuíram para melhorar a consistência técnica e a gestão do esforço durante o treino.

É ainda importante referir que, no dia 24 de fevereiro, decorreu uma palestra destinada aos pais dos atletas sobre nutrição, com o objetivo de destacar a importância da alimentação no rendimento desportivo, na recuperação e na adoção de hábitos saudáveis. Esta iniciativa mostrou-se relevante, uma vez que ajudou a reforçar a ligação entre o contexto desportivo e o apoio familiar, promovendo uma perspetiva mais integrada no desenvolvimento dos atletas.

De um modo geral, a semana foi positiva e produtiva, destacando-se o bom envolvimento dos atletas, o

Assinatura do Tutor:



cumprimento dos objetivos definidos e uma evolução técnica evidente nos diferentes escalões.	
Aspetos a melhorar: Reforçar o controlo da respiração e da qualidade técnica nas séries de maior intensidade, sobretudo nos Infantis e Absolutos, garantindo que a fadiga não compromete a execução dos estilos. Barbosa et al. (2015) destacam a importância da observação técnica, da identificação de erros e do feedback frequente para melhorar a execução. Aperfeiçoar o trabalho das viragens, com maior atenção à aproximação à parede, impulsão, deslize e retoma do nado, uma vez que esta componente foi um dos objetivos centrais da semana. Segundo Barbosa et al. (2015), as partidas e viragens devem ser trabalhadas com progressões e drills específicos para consolidar a técnica. Nos Mini Cadetes e Cadetes, diversificar mais as tarefas ligadas à coordenação, controlo corporal e pernadas, utilizando exercícios simples, progressivos e motivadores. Barbosa et al. (2022) defendem que a aprendizagem deve respeitar o nível dos praticantes e valorizar estratégias lúdicas e multidisciplinares.	

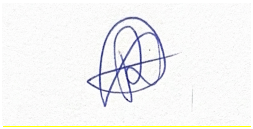
20.ª Semana	De 02/03/2026 a 06/03/2026
02/03/2026	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
03/03/2026	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
04/03/2026	Treino–Infantis e Absolutos
05/03/2026	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
06/03/2026	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

Apreciação Semanal: Durante esta semana de estágio, estive ativamente envolvida na orientação e no acompanhamento dos treinos dos vários escalões (Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos), sendo percetível uma	Assinatura do Tutor: 

evolução gradual na intensidade e na complexidade das tarefas realizadas. Nos escalões mais jovens, o trabalho centrou-se sobretudo no reforço dos aspetos técnicos fundamentais, como a coordenação, o controlo da respiração, as pernadas específicas, as viragens e as partidas. Ao longo da semana, foi possível notar uma melhoria progressiva na execução técnica, assim como uma maior autonomia e compreensão das tarefas por parte dos atletas. No escalão de Infantis, os treinos apresentaram um volume superior e uma maior exigência ao nível da resistência aeróbia, articulando o trabalho técnico com séries organizadas por estilos. Verificaram-se progressos na gestão do ritmo, na capacidade de manter a técnica em situações de fadiga e numa maior consistência na realização das viragens. Nos Absolutos, as sessões incluíram estímulos mais intensos, trabalho de força específica e de velocidade, bem como exercícios de controlo respiratório (3-3 e 5-5). As séries realizadas à intensidade máxima exigiram maior rigor técnico e capacidade para preservar a qualidade do nado até ao final, contribuindo para o desenvolvimento da resistência anaeróbia e para uma maior eficiência técnica. De um modo geral, esta foi uma semana exigente, mas bastante positiva e produtiva, marcada pelo bom empenho dos atletas, pelo cumprimento dos objetivos definidos e por uma evolução técnica visível nos diferentes escalões.	
Aspetos a melhorar: Reforçar o feedback técnico individualizado durante as tarefas de maior intensidade, sobretudo nos momentos em que os atletas apresentam sinais de fadiga. Barbosa et al. (2015) defendem que a observação da técnica e a identificação de erros são essenciais para uma intervenção mais eficaz no aperfeiçoamento técnico. Melhorar a consistência das viragens e partidas, principalmente nos escalões mais jovens, garantindo maior atenção à posição corporal, impulsão, deslize e retoma do nado. Segundo Barbosa et al. (2015), estas componentes devem ser trabalhadas através de progressões e drills específicos. Nos Infantis e Absolutos, continuar a desenvolver a capacidade de manter a qualidade técnica em séries	

longas ou de intensidade máxima, evitando perdas de alinhamento, ritmo e eficiência do nado. Barbosa et al. (2022) reforçam que a aprendizagem e o treino devem ser ajustados ao nível dos praticantes e aos objetivos da sessão. Nos Mini Cadetes e Cadetes, diversificar mais os exercícios de coordenação, respiração e pernadas, utilizando tarefas simples, progressivas e motivadoras. Barbosa et al. (2022) valorizam estratégias lúdicas e multidisciplinares para tornar a aprendizagem mais rica e ajustada às idades mais jovens. Continuar a promover um ambiente motivador e positivo, valorizando o esforço e a evolução dos atletas, principalmente em semanas de maior exigência física. Monteiro et al. (2016) referem que a motivação, o clima de treino e a relação treinador-atleta são fatores importantes para a continuidade dos atletas na modalidade.	

21.ª Semana	De 09/03/2026 a 13/03/2026
09/03/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
10/03/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
11/03/2026	Treino-Infantis e Absolutos
12/03/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
13/03/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

Apreciação Semanal: Durante esta semana de estágio, estive envolvida de forma ativa nas sessões de treino dos diferentes escalões, nomeadamente Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos, tendo tido a possibilidade de observar, colaborar e participar na orientação de algumas tarefas ao longo dos treinos. As sessões tiveram como principal foco o desenvolvimento da resistência aeróbia e anaeróbia, assim como o aperfeiçoamento técnico dos vários estilos de nado. Nos escalões mais jovens, deram-se prioridade a exercícios de técnica, como o trabalho de pernadas, viragens, partidas	Assinatura do Tutor: 

e coordenação motora, com o objetivo de reforçar as bases técnicas da natação. Já nos escalões mais avançados, em especial Infantis e Absolutos, os treinos apresentaram maior volume e intensidade, incluindo séries organizadas que exigiam controlo do ritmo, da respiração e da qualidade técnica ao longo do esforço. Ao longo da semana, procurei acompanhar de perto o trabalho desenvolvido pelos treinadores, prestando apoio na organização do material, na explicação de algumas tarefas e na observação dos nadadores durante a realização dos exercícios. Esta participação permitiu-me compreender de forma mais clara a estrutura e a lógica de organização dos treinos, bem como a relevância de ajustar as tarefas ao nível e às características específicas de cada grupo. Senti também que, de forma gradual, fui ganhando mais confiança na interação com os atletas e um maior envolvimento nas dinâmicas de treino, conseguindo identificar com mais facilidade alguns aspetos técnicos a corrigir e reconhecer os momentos mais adequados para intervir.	
Aspetos a melhorar: Melhorar a objetividade do feedback dado aos atletas, garantindo que as correções sejam curtas, claras e ajustadas ao nível de cada escalão. Segundo Barbosa et al. (2022), a competência pedagógica do treinador passa pela capacidade de adaptar a comunicação às características dos praticantes e aos objetivos da tarefa. Continuar a desenvolver a capacidade de ajustar os exercícios ao nível dos atletas, sobretudo quando existem diferenças entre Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos. Barbosa et al. (2022) defendem que o ensino da natação deve respeitar uma progressão adequada e considerar as características de cada grupo. Aperfeiçoar a observação da qualidade técnica em situações de fadiga, principalmente nos Infantis e Absolutos, onde o volume e a intensidade dos treinos são mais elevados. Barbosa et al. (2015) destacam a importância dos drills e da análise técnica para corrigir erros e manter a eficiência do nado.	

22.ª Semana	De 16/03/2026 a 20/03/2026

16/03/2026	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
17/03/2026	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
18/03/2026	Treino–Infantis e Absolutos
19/03/2026	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
20/03/2026	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

Apreciação Semanal:

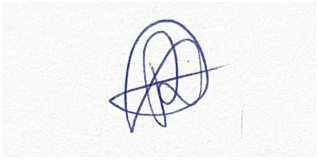
Durante esta semana de estágio, estive envolvida no acompanhamento e no apoio aos treinos dos vários escalões (Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos). Ao longo das sessões, tive a possibilidade de observar contextos de treino com finalidades distintas, sobretudo ao nível do desenvolvimento da resistência aeróbia e anaeróbia, assim como do aperfeiçoamento técnico dos diferentes estilos de nado.

No decorrer dos treinos, foi possível verificar uma boa organização das sessões e uma participação empenhada por parte dos atletas, que demonstraram interesse e dedicação na realização das tarefas propostas. Nos escalões mais jovens, o trabalho incidiu maioritariamente no reforço das capacidades motoras fundamentais e na melhoria da coordenação em meio aquático, com recurso a materiais como a prancha e o esparguete, que facilitaram a aprendizagem e a execução técnica.

Nos grupos mais avançados, os treinos caracterizaram-se por uma maior exigência em termos de intensidade e volume, através de séries estruturadas que permitiram desenvolver o controlo do ritmo, a resistência e a qualidade técnica em situações de maior esforço. A observação destas sessões ajudou-me a compreender melhor a forma como as cargas de treino são geridas e como os exercícios são ajustados em função das características e necessidades de cada escalão.

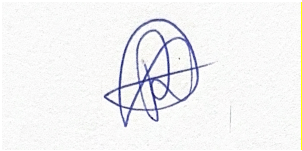
De um modo geral, senti-me progressivamente mais integrada no contexto do treino e mais segura no acompanhamento dos atletas, conseguindo contribuir, de forma gradual, para a identificação e correção de alguns aspetos técnicos durante a realização dos exercícios.

Assinatura do Tutor:



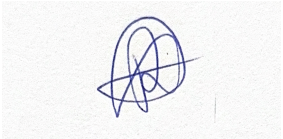
Aspetos a melhorar: Melhorar a capacidade de ajustar a comunicação aos diferentes escalões, usando instruções mais simples e demonstrativas com os Mini Cadetes e Cadetes, e indicações mais técnicas com os Infantis e Absolutos. Segundo Barbosa et al. (2022), a competência pedagógica do treinador exige adaptar a intervenção às características dos praticantes. Nos escalões mais jovens, diversificar os exercícios de coordenação e controlo corporal, utilizando materiais como prancha e esparguete de forma mais variada e motivadora. Barbosa et al. (2022) valorizam estratégias progressivas e lúdicas no ensino da natação, sobretudo nas fases iniciais. Nos grupos mais avançados, continuar a observar a qualidade técnica em situações de maior esforço, principalmente quando aumenta a intensidade e o volume das séries. Barbosa et al. (2015) referem que o treino técnico deve incluir análise, correção e drills adequados para manter a eficiência do nado.	

23.ª Semana	De 23/03/2026 a 27/03/2026
23/03/2026	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
24/03/2026	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
25/03/2026	Treino–Infantis e Absolutos
26/03/2026	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
27/03/2026	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Ao longo desta semana de estágio, estive envolvida de forma ativa nas sessões de treino dos vários escalões (Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos), o que me permitiu observar, colaborar e intervir pontualmente no acompanhamento dos nadadores. As sessões de treino centraram-se sobretudo no desenvolvimento da resistência aeróbia e anaeróbia, assim como no aperfeiçoamento técnico dos diferentes estilos de natação. Nos escalões mais jovens, os exercícios assumiram um caráter mais lúdico e técnico, recorrendo a materiais como prancha, esparguete e bola, de forma a estimular a coordenação, o controlo corporal e a adaptação ao meio aquático de modo progressivo e motivador. No escalão de Infantis, os treinos revelaram um maior volume de trabalho e uma organização mais estruturada das séries, favorecendo o desenvolvimento da resistência e a capacidade de preservar a técnica ao longo do esforço. A diversidade de estilos e as diferentes variações aplicadas nas séries contribuíram igualmente para o trabalho do controlo do ritmo e da eficiência do nado. Relativamente aos Absolutos, os treinos caracterizaram-se por um nível de exigência mais elevado, com séries mais extensas e organizadas, bem como com trabalho específico de velocidade, resistência e partidas. Foi ainda possível reconhecer a relevância do controlo respiratório, da qualidade das viragens e da manutenção da técnica em contextos de fadiga. Durante a semana, senti uma melhoria na minha capacidade de observação e de intervenção, conseguindo detetar com maior facilidade erros técnicos e identificar os momentos mais adequados para fornecer feedback aos atletas. O contacto com os treinadores e nadadores foi também importante para aprofundar a minha compreensão relativamente à organização do treino e à adequação das tarefas aos diferentes níveis de prática.	

Aspetos a melhorar: Reforçar o feedback técnico individualizado, sobretudo nas tarefas de maior intensidade e nas séries em que os atletas demonstram fadiga, para garantir que mantêm a qualidade do nado até ao final. Barbosa et al. (2015) destacam a importância da observação técnica, da identificação de erros e da utilização de drills para corrigir e aperfeiçoar a execução. Melhorar a intervenção nas partidas e viragens, dando mais atenção à impulsão, ao deslize, ao alinhamento corporal e à retoma do nado, principalmente nos Mini Cadetes e Cadetes. Born, Romann e Stöggl (2022) referem que as viragens têm grande influência no rendimento competitivo, sendo uma componente que deve ser trabalhada de forma sistemática.	

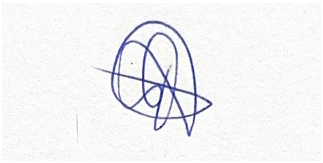
24.ª Semana	De 30/03/2026 a 02/04/2026
30/03/2026	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
31/03/2026	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
01/04/2026	Treino–Infantis e Absolutos
02/04/2026	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

Apreciação Semanal: Ao longo desta semana de estágio, estive envolvida de forma ativa nas sessões de treino dos diferentes escalões, nomeadamente Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos, acompanhando a estruturação das tarefas, a observação dos atletas e a intervenção pedagógica desenvolvida durante os treinos. As sessões tiveram como principais objetivos o desenvolvimento da resistência aeróbia, o aperfeiçoamento técnico e, em determinados escalões, o trabalho mais direcionado para a intensidade e para o	Assinatura do Tutor: 

controlo técnico. Nos escalões mais jovens, a intervenção incidiu sobretudo na consolidação das bases fundamentais da natação, como a coordenação, o domínio corporal, a execução correta dos diferentes estilos e a adaptação progressiva ao meio aquático, através de tarefas acessíveis, motivadoras e apoiadas por materiais variados. No escalão de Infantis, os treinos evidenciaram um maior volume de trabalho e uma exigência superior ao nível da organização das séries, possibilitando o desenvolvimento da consistência técnica, do controlo do ritmo e da manutenção da qualidade do nado ao longo do esforço. A diversidade das tarefas propostas contribuiu ainda para reforçar a resistência e a capacidade de resposta a diferentes estímulos de treino. Relativamente aos Absolutos, o trabalho incidiu na resistência e na qualidade técnica em situações de maior intensidade, favorecendo a gestão do esforço, o controlo respiratório e a eficiência da execução. A observação destas sessões permitiu-me compreender de forma mais clara a importância da relação entre volume, intensidade e rigor técnico no processo de treino. De um modo geral, considero que esta foi uma semana positiva e enriquecedora, que me permitiu consolidar aprendizagens ao nível da observação, da organização do treino e da intervenção junto dos atletas. Senti uma evolução gradual na minha segurança para identificar erros técnicos e para adequar a comunicação às características e necessidades de cada escalão.	
Aspetos a melhorar: Reforçar a precisão do feedback técnico, principalmente quando os atletas realizam séries com maior volume ou intensidade, para que consigam manter a qualidade do nado mesmo em situação de fadiga. Barbosa et al. (2015) destacam que a observação da técnica e a identificação de erros são fundamentais para orientar melhor o processo de aperfeiçoamento técnico. Melhorar a adaptação das tarefas aos diferentes escalões, garantindo que os Mini Cadetes e Cadetes continuam a trabalhar as bases técnicas de forma simples, progressiva e motivadora, enquanto os Infantis e Absolutos recebem estímulos mais exigentes e adequados ao seu nível. Barbosa et al. (2022) reforçam que a intervenção do treinador deve ser ajustada às características dos praticantes e aos objetivos da aprendizagem. Aperfeiçoar a observação da técnica em contexto de fadiga, sobretudo nos Infantis e Absolutos, onde o volume e a intensidade são mais elevados. Neste sentido, é importante estar atenta à perda de alinhamento corporal, ao controlo respiratório, ao ritmo de braçada e à	

eficiência do nado. Zatoń e Szczepan (2012) defendem que o feedback verbal imediato pode ajudar o nadador a realizar ajustes técnicos durante a execução.	

25.ª Semana	De 07/04/2026 a 10/04/2026
07/04/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
08/04/2026	Treino-Infantis e Absolutos
09/04/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
10/04/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

Apreciação Semanal: Durante esta semana de estágio, estive envolvida de forma ativa nas sessões de treino dos vários escalões, concretamente Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos, acompanhando a organização das atividades, a observação dos nadadores e a intervenção pedagógica realizada ao longo dos treinos. As sessões incidiram principalmente no desenvolvimento da resistência aeróbia e anaeróbia, assim como no aperfeiçoamento técnico dos diferentes estilos de natação. Nos escalões mais jovens, as tarefas assumiram um carácter mais simples e motivador, com recurso a materiais como pull buoy, bolas e esparguete, possibilitando o trabalho da coordenação, do controlo corporal e da adaptação ao meio aquático de forma gradual. No escalão de Infantis, os treinos evidenciaram maior volume e exigência ao nível da resistência e da estruturação das séries, favorecendo o controlo do ritmo, da respiração e da técnica ao longo do esforço. A organização dos exercícios contribuiu para consolidar a execução técnica e para melhorar a capacidade de manter a qualidade do nado em séries de maior duração. Nos Absolutos, os treinos destacaram-se por um nível de intensidade e complexidade superior, incluindo trabalho específico de resistência, estilos, viragens e partidas. Foi possível verificar a importância da preservação da técnica em situações de fadiga, bem como da gestão adequada	Assinatura do Tutor: 

dos tempos de recuperação e do controlo respiratório nas séries mais exigentes. De um modo geral, considero que a semana foi positiva e enriquecedora, permitindo-me reforçar a minha capacidade de observação, aprofundar a compreensão da estrutura dos treinos e intervir de forma mais consciente e ajustada junto dos atletas.	
Aspetos a melhorar: Melhorar a intervenção nas viragens e partidas, principalmente nos grupos mais avançados, dando maior atenção à impulsão, ao deslize, à posição hidrodinâmica e à retoma do nado. Segundo Barbosa et al. (2015), estas componentes devem ser trabalhadas através de progressões e drills específicos. Nos Mini Cadetes e Cadetes, continuar a diversificar as tarefas com materiais e exercícios motivadores, mantendo objetivos técnicos claros ligados à coordenação, controlo corporal e adaptação ao meio aquático. Barbosa et al. (2022) valorizam estratégias lúdicas e multidisciplinares para tornar a aprendizagem mais adequada e eficaz. Aperfeiçoar a gestão dos tempos de recuperação nas séries mais exigentes, relacionando melhor volume, intensidade e qualidade técnica. Barbosa et al. (2022) reforçam a importância de planear tarefas ajustadas ao nível dos praticantes e aos objetivos do treino. Continuar a desenvolver a minha segurança na intervenção pedagógica, procurando dar feedback curto, claro e individualizado. Monteiro et al. (2016) destacam que a relação treinador-atleta e o clima motivacional são fatores importantes para manter os atletas envolvidos na modalidade.	

26.ª Semana	De 13/04/2026 a 17/04/2026
13/04/2026	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
14/04/2026	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
15/04/2026	Treino–Infantis e Absolutos Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

16/04/2026 17/04/2026	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

Apreciação Semanal:

Durante a semana de 13 a 17 de abril de 2026, estive presente nas sessões de treino dos vários escalões, concretamente Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos, acompanhando a organização das atividades, a orientação dos exercícios e a observação do rendimento dos atletas.

Ao longo da semana, os treinos centraram-se essencialmente no desenvolvimento da resistência aeróbia, articulado com o aperfeiçoamento técnico dos diferentes estilos, dando especial importância à execução das pernadas, à coordenação e ao controlo da respiração. Em alguns momentos, foram ainda abordados aspetos relacionados com as viragens e as partidas, sobretudo nos escalões mais avançados.

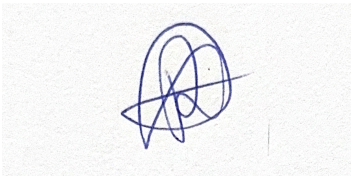
Nos Mini Cadetes e Cadetes, as sessões assumiram um caráter mais acessível, dinâmico e motivador, com utilização de materiais como pranchas, bolas e esparguetes, o que permitiu trabalhar as competências básicas de forma mais lúdica. Estas tarefas favoreceram o desenvolvimento do equilíbrio, da coordenação e da adaptação ao meio aquático, promovendo simultaneamente uma participação ativa dos atletas.

No escalão de Infantis, os treinos revelaram um aumento do volume de trabalho e da complexidade das tarefas, através de séries estruturadas que possibilitaram o desenvolvimento da resistência, do controlo do ritmo e da manutenção da técnica ao longo do esforço. A introdução de estafetas e de exercícios diversificados contribuiu igualmente para manter os atletas envolvidos e reforçar o espírito de grupo.

Quanto aos Absolutos, os treinos caracterizaram-se por um nível de exigência superior, tanto em volume como em intensidade. Foram realizadas séries mais longas e organizadas, com controlo dos tempos de recuperação e incidência na eficiência técnica, sobretudo ao nível das viragens e da gestão do esforço. Foi possível constatar a importância de manter a consistência técnica mesmo em contextos de fadiga.

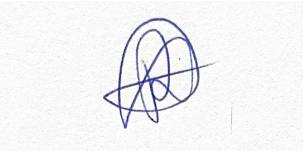
De um modo geral, considero que esta semana foi bastante positiva, pois permitiu consolidar competências relacionadas com a observação, a intervenção pedagógica

Assinatura do Tutor:



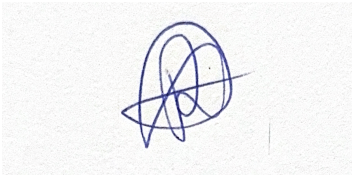
e a organização do treino, bem como melhorar a minha capacidade de adaptação às características de cada escalão.	
Aspetos a melhorar: Aperfeiçoar a gestão da motivação e do envolvimento dos atletas, especialmente nas séries mais longas e repetitivas. Monteiro et al. (2016) referem que o clima de treino, a motivação e a relação treinador-atleta são fatores importantes para a continuidade dos atletas na modalidade. Continuar a melhorar a minha adaptação da comunicação a cada escalão, utilizando instruções simples e demonstrativas com os mais novos e feedback mais técnico com os Infantis e Absolutos. Barbosa et al. (2022) reforçam que a intervenção pedagógica deve ser ajustada às características dos praticantes.	

27.ª Semana	De 20/04/2026 a 24/04/2026
20/04/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
21/04/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
22/04/2026	Treino-Infantis e Absolutos
23/04/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
24/04/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

Apreciação Semanal: Ao longo desta semana de estágio, estive envolvida de forma ativa nas sessões de treino dos diferentes escalões, nomeadamente Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos, acompanhando a organização das atividades, a observação dos atletas e a intervenção pedagógica realizada durante os treinos. As sessões tiveram como principal foco o desenvolvimento da resistência aeróbia, o aperfeiçoamento técnico e, em alguns momentos, o trabalho específico de viragens, partidas, controlo respiratório e intensidade. Nos escalões mais jovens, os exercícios assumiram um caráter mais simples e progressivo, com recurso a materiais como pranchas, esparguetes e bolas, permitindo reforçar o	Assinatura do Tutor: 

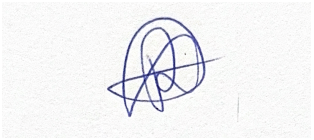
controlo corporal, a coordenação e a adaptação ao meio aquático de forma motivadora. No escalão de Infantis, os treinos evidenciaram maior volume de trabalho e uma organização mais estruturada das séries, favorecendo a manutenção do ritmo, a eficiência técnica e a capacidade de sustentar o esforço ao longo do treino. A diversidade das tarefas permitiu trabalhar diferentes estilos, o controlo respiratório e a recuperação ativa, mantendo os atletas motivados e concentrados. Relativamente aos Absolutos, os treinos caracterizaram-se por um nível de exigência superior ao nível do volume, da intensidade e do controlo técnico. O trabalho incidiu na resistência aeróbia, no aperfeiçoamento das viragens, no controlo do ritmo e na capacidade de preservar a qualidade do nado em situações de fadiga. A observação destas sessões ajudou-me a compreender melhor a relação entre a estrutura das séries, os tempos de recuperação e os objetivos físicos e técnicos definidos para o treino. De uma forma geral, considero que a semana foi positiva e enriquecedora, permitindo-me consolidar a minha capacidade de observação, aprofundar a compreensão da lógica de organização dos treinos e ajustar a comunicação aos diferentes escalões de forma mais consciente.	
Aspetos a melhorar: Reforçar o feedback técnico individualizado, sobretudo nos momentos de maior intensidade e fadiga, para ajudar os atletas a manterem a qualidade do nado, o controlo respiratório e o alinhamento corporal. Barbosa et al. (2015) destacam que a observação da técnica e a identificação de erros são fundamentais para o aperfeiçoamento técnico. Melhorar o trabalho de viragens e partidas, dando mais atenção à aproximação à parede, impulsão, deslize, posição hidrodinâmica e retoma do nado. Segundo Barbosa et al. (2015), estas componentes devem ser trabalhadas com progressões e drills específicos. Manter um clima de treino positivo e motivador, valorizando o esforço e a evolução dos atletas. Monteiro et al. (2016) salientam que a motivação, a relação treinador-atleta e o ambiente de treino são fatores importantes para a continuidade dos atletas na modalidade.	

28.ª Semana	De 25/04/2026 a 30/04/2026
25/04/2026	Meeting de Natação ANAR
27/04/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
28/04/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
29/04/2026	Treino-Infantis e Absolutos
30/04/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Durante esta semana, para além das sessões de treino, participei no Meeting de Natação ANAR, onde desempenhei funções de apoio e arbitragem. Esta experiência permitiu-me observar os atletas em contexto competitivo e compreender melhor a importância da organização, da concentração e da preparação prévia para a prova. Nos treinos, foi dada continuidade ao trabalho técnico e físico dos diferentes escalões. Os Mini Cadetes e Cadetes continuaram a consolidar bases técnicas, enquanto os Infantis e Absolutos trabalharam a gestão do ritmo, a resistência e a manutenção da qualidade técnica. A semana foi positiva, pois permitiu relacionar o treino diário com o comportamento dos atletas em competição.	
Aspetos a melhorar:	
Aperfeiçoar a ligação entre o que é observado em competição e os objetivos trabalhados nos treinos seguintes, utilizando a análise do desempenho para ajustar a intervenção técnica e metodológica (Barbosa et al., 2015; Vilain & Careau, 2022). Reforçar a atenção ao aquecimento, à concentração e à preparação dos atletas antes das provas, reduzindo a ansiedade e promovendo maior confiança em contexto competitivo (Monteiro et al., 2016). Continuar a desenvolver maior segurança na organização e acompanhamento dos atletas em competição, garantindo apoio, orientação e um ambiente positivo antes, durante e após as provas (Monteiro et al., 2016).	

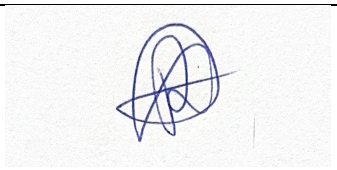
29.ª Semana	De 04/05/2026 a 08/05/2026

04/05/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
05/05/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
06/05/2026	Treino-Infantis e Absolutos
07/05/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
08/05/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

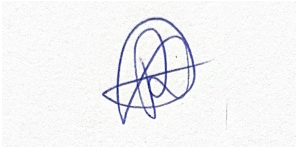
Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Ao longo desta semana, estive presente nas sessões de treino dos diferentes escalões, acompanhando a realização das tarefas e colaborando na correção técnica dos atletas. O trabalho desenvolvido permitiu reforçar conteúdos relacionados com a coordenação, respiração, viragens, partidas e eficiência dos estilos. Nos escalões mais jovens, verificou-se uma evolução gradual na compreensão dos exercícios e na autonomia durante as tarefas. Nos Infantis e Absolutos, o foco esteve na capacidade de manter o ritmo e a técnica em séries mais longas e exigentes. De forma geral, a semana foi organizada e produtiva, contribuindo para consolidar a minha capacidade de observação e intervenção.	
Aspetos a melhorar: Melhorar a rapidez na identificação dos erros técnicos, intervindo no momento mais adequado, uma vez que a observação e o feedback são fundamentais para a evolução técnica do nadador (Barbosa et al., 2015). Utilizar feedbacks mais curtos, objetivos e ajustados ao atleta, facilitando a compreensão imediata e a aplicação prática da correção durante o treino (Barbosa et al., 2022). Continuar a desenvolver a capacidade de acompanhar vários atletas em simultâneo, sem perder qualidade na observação individual, assegurando uma intervenção mais eficaz e inclusiva (Silva, 2024; Melo et al., 2020).	

30.ª Semana	De 11/05/2026 a 15/05/2026
11/05/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
12/05/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
13/05/2026	Treino-Infantis e Absolutos
14/05/2026	I Congresso de Desporto
15/05/2026	I Congresso de Desporto

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Durante esta semana, acompanhei sessões de treino e participei no I Congresso de Desporto, subordinado ao tema das tendências evolutivas do treino desportivo. Esta	

participação permitiu-me contactar com diferentes perspetivas científicas e práticas sobre treino, desempenho, saúde, nutrição, prevenção de lesões e análise da performance. Nos treinos realizados, continuei a apoiar a organização das tarefas e a correção técnica dos atletas. A articulação entre a experiência prática no clube e os conteúdos abordados no congresso foi bastante enriquecedora, pois permitiu reforçar a importância do conhecimento atualizado, da reflexão crítica e da aplicação da teoria no contexto real de treino.	
Aspetos a melhorar: Aplicar de forma mais consciente os conhecimentos adquiridos no congresso à realidade prática dos treinos, relacionando teoria, planeamento e intervenção em contexto real (Bompa & Buzzichelli, 2019; Platonov, 2001). Continuar a aprofundar temas como prevenção de lesões, controlo da carga e análise da performance, uma vez que a organização e a gestão do treino são determinantes para a evolução dos atletas (Bompa & Buzzichelli, 2019; Vilain & Careau, 2022). Melhorar a capacidade de refletir sobre as sessões, relacionando os exercícios realizados com objetivos técnicos e físicos concretos, reforçando a avaliação contínua da intervenção (Barbosa et al., 2015).	

31.ª Semana	De 18/05/2026 a 22/05/2026
18/05/2026	Aniversário da ANAR e Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
19/05/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
20/05/2026	Palestra de Psicologia para Atletas e Pais
21/05/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
22/05/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

Apreciação Semanal: Esta semana foi marcada por momentos importantes para a instituição, nomeadamente a comemoração do aniversário da ANAR e a realização da palestra de psicologia para atletas e pais. Estas atividades reforçaram a importância da ligação entre clube, atletas, treinadores e famílias, promovendo o espírito de equipa e a reflexão sobre a dimensão emocional do rendimento desportivo. Nos treinos, continuei a acompanhar os diferentes escalões, colaborando na organização das tarefas e no apoio técnico aos atletas. A palestra permitiu-me compreender melhor a relevância da confiança, da gestão	Assinatura do Tutor: 

da ansiedade, do foco e da forma como os atletas lidam com o erro. De forma global, foi uma semana enriquecedora, tanto ao nível técnico como humano.	
Aspetos a melhorar: Continuar a valorizar a componente psicológica no acompanhamento dos atletas, sobretudo em situações de pressão ou erro, promovendo confiança, motivação e bem-estar durante o processo de treino (Deci & Ryan, 2000; Teixeira et al., 2012). Melhorar a comunicação com os atletas, reforçando mensagens positivas, claras e objetivas durante o treino, de forma a aumentar a perceção de competência e o envolvimento dos nadadores (Monteiro et al., 2016). Aproveitar momentos de convívio e formação para fortalecer a relação com atletas, pais e equipa técnica, uma vez que o clima positivo e o apoio social contribuem para a continuidade na modalidade (Monteiro et al., 2016; Silva, 2024).	

32.ª Semana	De 25/05/2026 a 29/05/2026
25/05/2026	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
26/05/2026	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
27/05/2026	Treino–Infantis e Absolutos
28/05/2026	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
29/05/2026	Treino– Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
Apreciação Semanal: Durante esta semana, continuei a acompanhar os treinos dos diferentes escalões, numa fase já próxima do final do estágio. As sessões permitiram consolidar aprendizagens adquiridas ao longo do ano, especialmente ao nível da observação técnica, da comunicação com os atletas e da adaptação da intervenção às necessidades de cada grupo. Nos Mini Cadetes e Cadetes, o trabalho incidiu na consolidação dos fundamentos técnicos e na autonomia dos atletas na execução das tarefas. Nos Infantis e Absolutos, foram trabalhadas séries de resistência, manutenção do ritmo, gestão do esforço e qualidade técnica em momentos de maior intensidade. De forma global, a semana foi positiva e senti maior confiança na minha intervenção.	Assinatura do Tutor: 
Aspetos a melhorar: Reforçar a autonomia na condução de momentos específicos do treino, assumindo progressivamente mais	

responsabilidade na explicação, organização e controlo das tarefas (Barbosa et al., 2022). Continuar a melhorar a objetividade dos feedbacks, procurando que sejam curtos, claros e diretamente ligados ao erro observado, favorecendo a aprendizagem e a correção técnica (Barbosa et al., 2015). Aperfeiçoar a avaliação informal da evolução dos nadadores, registando dificuldades persistentes e progressos alcançados, para ajustar melhor os exercícios às necessidades individuais (Barbosa et al., 2015; Melo et al., 2020).	

33.ª Semana	De 01/06/2026 a 05/06/2026
01/06/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
02/06/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
03/06/2026	Treino-Infantis e Absolutos
04/06/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
05/06/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Esta foi a última semana de estágio, correspondendo ao encerramento do percurso realizado na ANAR. Ao longo das sessões, procurei consolidar as competências desenvolvidas durante o ano, nomeadamente a observação técnica, o acompanhamento dos atletas, a organização das tarefas e a comunicação com os diferentes escalões. Senti que terminei o estágio com maior confiança, responsabilidade e capacidade de intervenção. A experiência permitiu-me compreender melhor o papel do treinador no contexto da natação de competição, não só ao nível da prescrição e correção técnica, mas também na motivação, no apoio e na relação com os atletas. De forma geral, considero que esta semana fechou de forma positiva todo o processo de aprendizagem.	
Aspetos a melhorar: Continuar a aprofundar conhecimentos técnicos e metodológicos na área da natação, através de formação contínua, de modo a melhorar a qualidade da intervenção enquanto treinadora (Barbosa et al., 2015; Barbosa et al., 2022). Melhorar a capacidade de planear sessões de forma autónoma, definindo objetivos, progressões e critérios de correção ajustados aos diferentes escalões e níveis de desempenho (Bompa & Buzzichelli, 2019; Barbosa et al., 2022). Manter uma atitude reflexiva sobre a minha intervenção, identificando pontos fortes e aspetos a aperfeiçoar em futuras experiências profissionais, valorizando a	

aprendizagem contínua e a melhoria da prática (Teixeira et al., 2012; Monteiro et al., 2016).	

Anexo II

- Fichas de Reflexão das Sessões

Fichas de Reflexão das Sessões

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:1	Data:**14-10-2025**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

Nesta sessão inicial, privilegiou-se o contacto direto com o grupo, com o objetivo de observar o funcionamento do treino e compreender as características individuais dos atletas, bem como as suas atitudes e comportamentos em contexto desportivo. Esta abordagem permitiu estabelecer uma relação de proximidade entre a treinadora e os atletas, fomentar um clima de trabalho positivo e reforçar a comunicação e o respeito mútuo desde o início do processo de treino.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

Observou-se um clima de treino favorável, marcado pela cooperação e respeito entre todos os elementos;

Todos os atletas se mantiveram envolvidos nas tarefas propostas, não se registando comportamentos de desatenção ou afastamento da atividade. Verificou-se uma interação positiva e um elevado envolvimento entre os atletas e a treinadora;
Aspetos a melhorar nesta sessão: • Reforçar o número e a diversidade dos feedbacks fornecidos aos atletas; • Recorrer a estratégias mais diversificadas e criativas na planificação e condução das sessões de treino.
Observações / Comentários A sessão decorreu de forma tranquila, sem dificuldades de comunicação. Os atletas mostraram motivação e colaboração, o que facilitou a integração e a observação inicial do grupo.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:2	Data:**15-10-2025**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física Nesta sessão deu-se continuidade aos conteúdos abordados anteriormente, com especial incidência na execução técnica dos estilos e no controlo do ritmo durante as séries principais. O treino decorreu num ambiente positivo e colaborativo, evidenciando-se o empenho dos atletas e a sua capacidade de superação. Foi dada especial atenção ao reforço da comunicação e ao feedback individualizado, com o objetivo de corrigir de forma imediata pequenos desvios técnicos identificados ao longo da sessão.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Os atletas mantiveram-se motivados e participativos ao longo de toda a sessão;
- Evidenciou-se uma maior segurança e autonomia na condução e organização das tarefas propostas.
- Verificou-se uma gestão eficaz do tempo, com cumprimento integral do plano de treino definido;

Aspetos a melhorar nesta sessão:

Reforçar a variedade dos feedbacks, integrando um maior número de reforços positivos;

Aprofundar o trabalho de controlo do ritmo nas séries longas, de forma a evitar quebras de desempenho na fase final.

Observações / Comentários

A sessão decorreu de forma organizada e com uma dinâmica de grupo positiva. Observou-se uma evolução no comportamento e na execução técnica dos atletas em comparação com a primeira intervenção.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:3	Data:**16-10-2025**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

↳ Comportamentos dos Alunos	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

Durante esta sessão deu-se continuidade ao trabalho técnico previamente desenvolvido, com especial ênfase na coordenação entre respiração, braçada e batimento de pernas. Os atletas demonstraram uma boa capacidade de adaptação às instruções fornecidas, evidenciando progressos na fluidez e eficiência do nado. Adotou-se uma postura mais confiante e assertiva na condução da sessão, reforçando o feedback individualizado e promovendo uma comunicação clara e positiva com o grupo.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

Verificou-se uma dinâmica positiva na execução das tarefas, com cumprimento dos tempos de treino estabelecidos;

Evidenciou-se um reforço da confiança na intervenção e na observação técnica.

Observou-se uma melhoria significativa na relação treinador-atleta

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Melhorar a gestão da intensidade ao longo das séries principais;

Observações / Comentários

A sessão decorreu de forma eficaz e equilibrada, com envolvimento consistente de todos os atletas. Observou-se uma progressão clara tanto ao nível do desempenho técnico como na condução da sessão.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:4	Data: **17-10-2025**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			x
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			x
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			X
	Feedback		x	
	Observação			x
	Demonstração			X
	Organização			X

	Afetividade			X
	Interações Verbais			x
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

Nesta dia evidenciou-se uma evolução clara na capacidade de gestão e condução do treino. A intervenção centrou-se na melhoria da técnica de respiração e no controlo do ritmo durante séries longas. Os atletas mantiveram-se concentrados e colaborativos ao longo da sessão, o que facilitou a execução das tarefas e contribuiu para um ambiente positivo e motivador.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

O ambiente de treino revelou-se participativo, organizado e disciplinado.

Observou-se maior eficácia na comunicação e no acompanhamento individual dos atletas;

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar técnica nas viragens

Observações / Comentários

A sessão revelou-se bastante produtiva, sendo evidente a evolução tanto no desempenho dos atletas como na intervenção realizada. Observou-se maior segurança, clareza na transmissão das instruções e um melhor domínio da gestão global da sessão.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:5	Data:**20-10-2025**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição			X
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			X
	Feedback		x	
	Observação		x	
	Demonstração			X
	Organização			X

	Afetividade			X
	Interações Verbais			x
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

Durante esta sessão, a intervenção centrou-se no desenvolvimento da resistência aeróbia e no aperfeiçoamento técnico, com particular incidência nas viragens, na coordenação e no deslize. Os atletas demonstraram elevado empenho, cumprindo as séries propostas com intensidade adequada e boa qualidade técnica. A utilização de exercícios com e sem material (pranchas e *pull buoy*) contribuiu para o reforço da técnica de pernada e para o aumento da consciência corporal. Enquanto treinadora-estagiária, evidenciou-se um maior nível de autonomia e confiança na condução da sessão e na correção técnica dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

Observou-se um cumprimento eficaz dos tempos de descanso, aliado a transições rápidas entre exercícios;

Evidenciou-se um reforço da segurança e da clareza na transmissão das instruções.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o acompanhamento técnico individual nas séries de maior intensidade.

Observações / Comentários

A sessão apresentou uma estrutura organizada e revelou-se produtiva, num ambiente positivo e colaborativo. Os atletas evidenciaram uma evolução clara no controlo do ritmo e na eficiência técnica.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:6	Data:**21-10-2025**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição			X
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			X
	Feedback		x	

	Observação			x
	Demonstração			X
	Organização			X
	Afetividade			X
	Interações Verbais			x
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

Nesta sessão, a intervenção centrou-se no desenvolvimento da resistência aeróbia e anaeróbia, através da combinação de séries curtas e intensas com momentos de recuperação ativa. Os atletas demonstraram um bom domínio técnico e mantiveram o nível de esforço ao longo de todo o treino, evidenciando progressos na coordenação e no ritmo respiratório. A inclusão de exercícios como *catch-up* e séries de pernada contribuiu para o reforço da eficiência técnica e do alinhamento corporal. Ao nível da intervenção, verificou-se um aumento da confiança e da autonomia na gestão da sessão, bem como uma maior capacidade de observação e correção imediata dos desvios técnicos.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

Verificou-se uma boa resposta dos atletas a estímulos de elevada intensidade;

Observou-se o cumprimento adequado dos tempos de recuperação**, aliado a uma** organização eficaz das tarefas**;**

Evidenciou-se maior fluidez e segurança na comunicação com o grupo**.**

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Dar mais atenção à execução do subquático após as viragens.

Observações / Comentários

A sessão revelou-se completa e exigente, apresentando resultados positivos tanto ao nível técnico como físico. Os atletas evidenciaram progressos na resistência e na consistência técnica ao longo de toda a sessão.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:7	Data:**22-10-2025**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Infantis e Absolutos		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**

↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			X
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			X
	Feedback			x
	Observação			x
	Demonstração			X
	Organização			X
	Afetividade			X
	Interações Verbais			x
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

Nesta dia o treino foi orientado para os escalões de Infantis e Absolutos, incidindo no aperfeiçoamento técnico e no desenvolvimento da resistência anaeróbia. As séries propostas exigiram um controlo rigoroso da respiração e da variação de ritmo, contribuindo para o trabalho da resistência específica e da eficiência nas transições de velocidade.

Os nadadores demonstraram boa capacidade de adaptação, mantendo-se concentrados ao longo de toda a sessão e respondendo de forma positiva às orientações e correções fornecidas. Ao nível da intervenção, evidenciou-se um maior domínio na gestão da intensidade e no acompanhamento técnico individual.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

Observou-se uma boa execução das séries, com cumprimento rigoroso dos tempos de descanso;

Os atletas mantiveram-se focados, disciplinados e com uma atitude competitiva adequada;

Evidenciou-se um reforço da confiança na observação e na correção técnica.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Aumentar o número de feedbacks durante o treino.

Observações / Comentários

A sessão revelou-se exigente e produtiva, destacando-se o elevado empenho dos atletas mais experientes.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:8	Data:**23-10-2025**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

Nesta sessão, a intervenção incidiu no desenvolvimento da resistência anaeróbia e da velocidade, através da aplicação de exercícios de elevada intensidade aos grupos de Cadetes, Infantis e Absolutos. O treino centrou-se no aperfeiçoamento técnico, com particular atenção às viragens, partidas e ao controlo da respiração, exigindo elevados níveis de concentração e disciplina por parte dos atletas. Ao longo da sessão, verificou-se um elevado empenho e uma boa qualidade de execução técnica, com os nadadores a manterem um ritmo competitivo e o foco até ao final do treino. A condução da sessão caracterizou-se por uma gestão eficaz do tempo, permitindo o cumprimento integral das tarefas planeadas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

Observou-se boa execução técnica durante as séries de maior intensidade;

Verificou-se a manutenção de um ritmo constante, aliado a uma gestão eficiente do tempo de treino.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

Aprofundar o trabalho subaquático e a fase de deslize após as partidas;

Intensificar a correção individualizada dos atletas do escalão de Absolutos durante as séries longas.

Observações / Comentários

O treino revelou-se exigente e tecnicamente desafiante, evidenciando um bom controlo do grupo e elevada qualidade na condução da intervenção. Os atletas demonstraram progressos na resistência, na técnica e na consistência global, verificando-se uma evolução clara face às sessões anteriores.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:9	Data:24-10-2025
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

Neste treino, a intervenção teve como principal objetivo o desenvolvimento da resistência anaeróbia, da velocidade e da técnica respiratória, envolvendo os escalões de Cadetes, Infantis e Absolutos. O treino caracterizou-se por elevada intensidade, com séries de curta duração e forte exigência técnica, incidindo nas partidas, nas viragens e na eficiência do subaquatico. Os atletas evidenciaram elevado empenho e espírito competitivo, mantendo o ritmo e a qualidade técnica mesmo em situações de intensidade máxima. A sessão decorreu de forma fluida e organizada, permitindo a otimização do tempo de prática e uma resposta positiva por parte dos nadadores.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

Observou-se boa execução das viragens **e** consistência nas partidas**;**

Evidenciou-se uma gestão eficaz do tempo**, acompanhada de** feedback técnico ajustado às necessidades individuais**.**

Verificou-se um elevado envolvimento dos atletas**, com** cumprimento rigoroso das séries propostas**;**

Aspetos a melhorar nesta sessão:

Reforçar a técnica respiratória nas distâncias mais longas.
Observações / Comentários O treino revelou-se muito. Produtivo, evidenciando uma evolução notória na resistência, na velocidade e na técnica dos atletas de todos os escalões. A dinâmica e a comunicação mostraram-se eficazes, permitindo uma condução segura e confiante da sessão. Observou-se ainda um progresso visível tanto na execução técnica como na capacidade física dos nadadores.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:10	Data:**27-10-2025**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física Neste treino, a intervenção centrou-se no aperfeiçoamento técnico e no desenvolvimento da resistência aeróbia e anaeróbia, envolvendo os escalões de Cadetes, Infantis e Absolutos. O treino foi estruturado com séries longas e exigentes, alternando componentes técnicas e momentos de intensidade máxima, permitindo trabalhar a eficiência do nado, o controlo da respiração e a resistência física. Os atletas evidenciaram elevado empenho e disciplina, adaptando-se de forma positiva à carga de treino e mantendo a qualidade técnica nas distâncias mais longas. O treino decorreu de forma organizada e dinâmica, com uma gestão eficaz do tempo e acompanhamento próximo dos nadadores.
Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão • Muita concentração e empenho dos atletas durante todo o treino. • Boa execução técnica nas viragens.
Aspetos a melhorar nesta sessão:

Intensificar a correção de pequenas falhas técnicas durante as séries de maior duração;

Atribuir maior atenção ao controlo do ritmo respiratório nas situações de maior intensidade.

Observações / Comentários

A sessão caracterizou-se por elevada exigência física e técnica, tendo os atletas evidenciado progressos claros na resistência, no ritmo e na consistência do nado. A condução da sessão decorreu de forma segura e confiante, com uma interação positiva entre treinadora e atletas, reforçando a evolução no desempenho e na autonomia da estagiária.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:11	Data:**28-10-2025**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

Nesta sessão, os principais objetivos centraram-se no aperfeiçoamento técnico, na melhoria da resistência aeróbia e anaeróbia e no desenvolvimento da força dos membros superiores e inferiores. O treino integrou trabalho em seco e trabalho em meio aquático, recorrendo a materiais como arcos, colchões e elásticos, o que permitiu diversificar os estímulos e promover um desenvolvimento físico global. Os atletas evidenciaram elevado empenho e espírito de cooperação, respondendo de forma positiva à intensidade proposta e à alternância entre exercícios técnicos e físicos. A sessão decorreu de forma organizada e motivadora, reforçando a relevância da articulação entre a preparação física e o treino técnico na natação.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão Verificou-se boa execução e elevado empenho nas tarefas realizadas em treino em seco e em meio aquático; Observou-se um excelente ambiente de grupo, marcado por um forte espírito de entreajuda; Evidenciou-se a aplicação eficaz das correções técnicas fornecidas ao longo da sessão.
Aspetos a melhorar nesta sessão: Aprimorar a articulação entre o treino em seco e o treino em meio aquático, de forma a otimizar o tempo útil de prática; Reforçar a atenção à execução técnica nas repetições finais, prevenindo a perda de qualidade associada à fadiga.
Observações / Comentários O treino revelou-se equilibrado e completo, integrando trabalho técnico, físico e de resistência, ajustado às necessidades dos atletas dos diferentes escalões. Os resultados obtidos foram bastante positivos, observando-se progressos no controlo técnico e no desempenho físico global.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:12	Data:**29-10-2025**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Infantis e Absolutos		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição			x
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			X
	Feedback		x	
	Observação			x
	Demonstração			x
	Organização			X

	Afetividade			X
	Interações Verbais			x
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

Esta sessão teve como principais objetivos a melhoria da execução técnica e o reforço da resistência aeróbia e anaeróbia dos escalões de Infantis e Absolutos.
Um dos treinos apresentou um grau de exigência elevado, com um volume total significativo (3800 m), integrando séries extensas orientadas para o controlo do ritmo, a estabilidade técnica e a gestão eficaz do esforço ao longo das repetições.
De um modo geral, os atletas evidenciaram elevados níveis de resistência, concentração e compromisso, conseguindo realizar todas as tarefas propostas com qualidade técnica. A orientação da sessão foi estruturada e fluida, destacando-se uma boa organização temporal e a aplicação de feedbacks individualizados, fatores que se refletiram positivamente no rendimento global do grupo.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Adequada capacidade de adaptação dos atletas às exigências do treino, tanto ao nível do volume como da intensidade.
- Manutenção de uma execução técnica estável e eficaz ao longo das séries de maior duração.
- Comunicação clara e aplicação de feedbacks específicos e ajustados durante o decorrer da sessão.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Promover um maior controlo respiratório e uma recuperação ativa mais eficaz nos intervalos entre as séries.
- Intensificar o acompanhamento dos atletas nas fases finais das repetições, assegurando a preservação da qualidade técnica em situações de fadiga.

Observações / Comentários

Tratou-se de uma sessão com elevada exigência física, à qual os nadadores responderam de forma positiva, evidenciando níveis elevados de envolvimento e rendimento.
Observou-se uma evolução clara ao nível da resistência e da capacidade de manutenção do ritmo de prova, com maior destaque no escalão de Absolutos.
Ao longo da sessão, demonstrei segurança, autonomia e capacidade de adaptação na sua condução, ajustando as tarefas propostas às necessidades específicas de cada escalão.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:13	Data:**30-10-2025**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

	Graus de Avaliação

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

Esta sessão teve como principais objetivos o refinamento da técnica e o incremento da resistência anaeróbia, recorrendo a séries prolongadas e de elevada intensidade, que implicaram um rigoroso controlo respiratório, gestão do ritmo e elevada qualidade técnica.
O treino foi organizado de forma progressiva, possibilitando a adaptação de todos os escalões (Cadetes, Infantis e Absolutos) às exigências propostas, através do ajuste das distâncias e da intensidade de acordo com o nível de cada grupo.
A parte fundamental da sessão incidiu na realização de séries de 200 m e 150 m em ritmo elevado, visando o desenvolvimento da resistência específica de prova.
De um modo geral, os atletas evidenciaram boa execução técnica, nomeadamente nas saídas e viragens, mantendo elevados níveis de concentração, compromisso e envolvimento ao longo de toda a sessão.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Execução técnica consistente e eficaz nas distâncias de curta e média duração.
- Gestão adequada do tempo de treino e do ritmo de execução das tarefas propostas.
- Ambiente motivador, com forte espírito de grupo e interação positiva entre os diferentes escalões.
- Elevados níveis de compromisso e disciplina demonstrados pelos atletas ao longo de todas as séries realizadas.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Aperfeiçoar aspetos técnicos relacionados com a fase subaquática de recuperação.
- Reforçar a estabilidade e a qualidade da execução técnica nas repetições finais de séries de maior duração.
- Incentivar uma maior atenção ao controlo respiratório em situações de intensidade máxima.

Observações / Comentários

Tratou-se de uma sessão simultaneamente produtiva e fisicamente exigente, à qual os atletas de todos os escalões responderam de forma muito positiva, evidenciando elevados níveis de adesão e empenho.
Ao longo da sessão, demonstrei maturidade na sua condução e no acompanhamento técnico do grupo, assegurando um ambiente de trabalho seguro, organizado e dinâmico.
Observou-se uma evolução relevante ao nível da capacidade anaeróbia e da resistência global, permitindo a consolidação dos objetivos definidos para esta fase do planeamento de treino.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:14	Data:**31-10-2025**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

Esta sessão teve como finalidade o desenvolvimento da resistência anaeróbia e o aprimoramento técnico dos quatro estilos de nado, com conteúdos ajustados às características e necessidades de todos os escalões.
O planeamento incluiu séries de 200 metros com tempos previamente definidos, possibilitando o trabalho do ritmo, da resistência específica e da disciplina de treino.
Os escalões mais jovens (Mini Cadetes e Cadetes) realizaram versões adaptadas em termos de volume e intensidade, privilegiando a qualidade técnica e a regularidade respiratória, enquanto os Infantis e Absolutos cumpriram a totalidade do plano proposto.
A orientação da sessão decorreu de forma contínua e organizada, com uma gestão eficaz do tempo, estímulo motivacional e aplicação de feedbacks direcionados, assegurando o envolvimento ativo de todo o grupo.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Cumprimento consistente pelos tempos definidos de saída e chegada ao longo das séries.
- Demonstração de disciplina, compromisso e participação ativa durante toda a sessão.

- Transmissão clara das orientações e gestão eficaz da carga de treino aplicada.
- Adequada adaptação dos atletas às solicitações inerentes ao trabalho anaeróbio.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Intensificar a atenção à precisão técnica das viragens, associada a um controlo respiratório mais consistente.
- Estimular a manutenção de um ritmo elevado nas repetições finais, garantindo a constância da intensidade de esforço.
- Reforçar o acompanhamento técnico individual durante a parte principal da sessão, através de feedbacks mais frequentes e direcionados.

Observações / Comentários

Tratou-se de uma sessão de elevada exigência e elevada produtividade, na qual os atletas demonstraram excelente participação e qualidade técnica na execução das tarefas propostas. Verificou-se uma evolução evidente ao nível do controlo do ritmo e da capacidade de resistência. A minha intervenção na condução da sessão foi segura, confiante e bem organizada, refletindo progressos consistentes na gestão do treino e na comunicação com o grupo.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:15	Data:**17-11-2025**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

Nesta sessão, os objetivos centraram-se no aprimoramento técnico e no desenvolvimento da capacidade de resistência, com adaptação das tarefas às características dos diferentes escalões. Os Mini Cadetes e Cadetes realizaram exercícios básicos de coordenação e controlo respiratório, com vista ao reforço dos fundamentos técnicos dos estilos, enquanto os Infantis e Absolutos executaram séries de maior exigência, envolvendo volumes e intensidades superiores.
A sessão decorreu de forma organizada e dinâmica, possibilitando o cumprimento integral dos conteúdos planeados. Ao longo da sua condução, evidenciei maior autonomia na gestão dos grupos, procurando assegurar uma comunicação clara, a correção de aspetos técnicos relevantes e o estímulo à melhoria da eficiência na execução das tarefas propostas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Elevados níveis de adesão e motivação demonstrados pelos atletas de todos os escalões.
- Execução eficaz das séries previstas, com cumprimento consistente dos tempos estabelecidos.
- Evolução positiva da coordenação e da fluidez técnica, particularmente nos escalões de Infantis e Absolutos.
- Maior regularidade na observação e no acompanhamento individual dos atletas ao longo da sessão.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Incrementar a frequência de feedbacks corretivos durante a realização das séries de maior duração.
- Intensificar o trabalho específico das viragens, com especial atenção aos escalões mais jovens.
- Assegurar que os Mini Cadetes mantêm a concentração nas fases de transição e no controlo da respiração ao longo das tarefas propostas.

Observações / Comentários

A sessão revelou-se produtiva e bem estruturada, com níveis elevados de envolvimento por parte dos atletas e progressos evidentes na qualidade da execução técnica.
O clima de treino foi positivo e cooperativo, o que facilitou a intervenção pedagógica e a correção imediata de incorreções técnicas.
Ao longo da sessão, evidenciei maior segurança e fluidez na sua condução, reforçando as minhas competências ao nível da comunicação e do acompanhamento técnico dos diferentes grupos.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:16	Data:**18-11-2025**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
	Tempo de Informação	x		

Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Transição	x		
	Tempo Disponível para a Prática			X
Comportamentos do Interveniente	Instrução		X	
	Feedback		x	
	Observação			x
	Demonstração		x	
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais			x
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

Nesta sessão foi dada continuidade ao desenvolvimento do trabalho técnico e de resistência, com adaptação dos exercícios às características e necessidades de cada escalão etário. Os escalões de Mini Cadetes e Cadetes realizaram exercícios direcionados para a melhoria da técnica respiratória, coordenação motora e trabalho de pernas com recurso ao esparguete, contribuindo para o aumento da consciência corporal e para uma maior estabilidade na execução dos estilos. Relativamente aos escalões de Infantis e Absolutos, o treino incidiu no desenvolvimento da resistência aeróbia e na preparação específica para as provas, através da realização de séries longas e exigentes, com especial enfoque no controlo da respiração, manutenção do ritmo e eficiência técnica. A sessão decorreu de forma organizada e com uma dinâmica positiva, verificando-se um elevado nível de empenho por parte dos atletas, o que permitiu a concretização integral do plano de treino definido.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Verificou-se um elevado nível de motivação e participação ativa dos atletas em todos os escalões;
- Observou-se uma execução técnica consistente, bem como melhorias ao nível da coordenação e das transições entre exercícios;
- Constatou-se o cumprimento eficaz dos tempos de descanso e das séries previamente estabelecidas;
- ▫ Evidenciou-se uma maior autonomia e segurança na minha intervenção, com um aumento da frequência de correções individualizadas.

- Aspetos a melhorar nesta sessão:
- Reforçar o trabalho técnico das viragens nos escalões de Infantis e Absolutos;
- Aumentar a frequência e qualidade do feedback técnico dirigido aos Mini Cadetes, com especial incidência no trabalho de pernada;
- ▫ Melhorar o controlo da intensidade nas repetições finais dos exercícios de resistência, assegurando a manutenção da qualidade técnica.

Observações / Comentários

A sessão revelou-se bastante produtiva, evidenciando-se progressos significativos ao nível da técnica, da resistência e da disciplina dos atletas.
O ambiente de treino foi positivo, o que facilitou o acompanhamento individualizado e a prestação de feedback contínuo ao longo da sessão.
A condução do treino decorreu de forma segura e fluida, demonstrando uma evolução consistente nas competências de organização, comunicação e correção técnica ao longo de todo o processo.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:17	Data:**19-11-2025**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

Nesta sessão, o planeamento incidiu sobre os escalões de Infantis e Absolutos, tendo como principal objetivo a preparação para a competição do fim de semana.
O treino incluiu séries prolongadas e de elevada exigência, requerendo um bom controlo do ritmo, da respiração e da técnica em situação de fadiga.
Os atletas revelaram um elevado nível de foco e compromisso, conseguindo realizar as séries de 100m e 200m de forma consistente do ponto de vista técnico, com especial destaque para as transições e viragens.
No papel de treinadora-estagiária, procurei adaptar os feedbacks às características individuais de cada atleta, reforçando correções técnicas durante a execução e promovendo uma gestão eficaz do esforço.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Adequada adaptação ao ritmo competitivo nas séries de 200m e 100m;
- Elevado nível de concentração e empenho ao longo de toda a sessão;
- Comunicação eficaz, evidenciando maior confiança na intervenção técnica.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Melhorar o controlo técnico na fase final das séries de maior duração;
- Aumentar a frequência de feedbacks individuais nos momentos de maior exigência.

Observações / Comentários

Sessão de elevada exigência física e técnica, com uma resposta muito positiva por parte dos escalões de Infantis e Absolutos.
Os atletas evidenciaram progressos relevantes ao nível técnico e físico, demonstrando estar bem preparados para os objetivos definidos para a semana.
A condução do treino decorreu de forma estruturada e segura, com uma dinâmica de grupo eficaz e intervenções técnicas adequadas às necessidades individuais.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:18	Data:**20-11-2025**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

O treino foi ajustado às diferentes exigências técnicas e físicas de cada grupo, assegurando um desenvolvimento equilibrado e adequado ao nível de cada escalão.
Os Mini Cadetes e Cadetes focaram-se maioritariamente em aspetos básicos de coordenação, respiração e técnica de nado, recorrendo a exercícios simples que favoreceram a consciência

corporal e a estabilidade técnica.
Os Infantis e Absolutos realizaram séries com maior volume e intensidade, promovendo o desenvolvimento da resistência aeróbia e da consistência técnica em distâncias médias e longas, mantendo a atenção no alinhamento corporal, na respiração e na qualidade das viragens.

A sessão decorreu de forma organizada e fluida, com uma gestão eficaz do tempo e uma comunicação clara, possibilitando a execução de todas as tarefas planeadas com segurança e eficiência.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Progressos técnicos evidentes nas pernadas e nas transições;
- Ritmos de execução consistentes, sobretudo nos escalões de Infantis e Absolutos;
- Sessão bem estruturada, com transições rápidas e eficientes entre os exercícios

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o trabalho técnico das viragens nos estilos de maior complexidade;
- Aumentar a frequência de feedbacks corretivos individualizados, especialmente durante as séries de maior duração;
- Incentivar um maior foco dos Mini Cadetes na respiração e na postura corporal.

Observações / Comentários

Sessão bem organizada e produtiva, evidenciando uma evolução progressiva na técnica e na resistência dos atletas.
O ambiente de treino revelou-se positivo e cooperativo, facilitando o acompanhamento contínuo e a aplicação de correções técnicas.
A intervenção demonstrou segurança, atenção às necessidades individuais e uma boa capacidade de gestão simultânea dos diferentes escalões.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:19	Data:**21-11-2025**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x		
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		X	
	Feedback			X
	Observação		x	
	Demonstração	x		

	Organização			X
	Afetividade		x	
	Interações Verbais			x
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

Nesta sessão, estive responsável pelos escalões de Mini Cadetes/Cadetes, Infantis e Absolutos, adaptando as tarefas às características, necessidades e objetivos específicos de cada grupo.
Os Mini Cadetes e Cadetes realizaram exercícios de coordenação, respiração e técnica de nado, privilegiando a consolidação dos fundamentos técnicos e a fluidez dos movimentos.
Os Infantis e Absolutos executaram séries de maior duração e exigência, com enfoque no desenvolvimento da resistência aeróbia, da eficiência técnica e da capacidade de manter o ritmo e a postura ao longo das distâncias.
A sessão decorreu de forma estruturada e consistente, com comunicação clara e acompanhamento individualizado sempre que possível.
Os atletas demonstraram uma atitude positiva e elevado empenho, o que facilitou a condução do treino e o cumprimento dos objetivos definidos.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Elevada motivação e envolvimento dos atletas de todos os escalões;
- Progressos técnicos evidentes nos exercícios de pernada e respiração;
- Ritmos de execução controlados e consistentes nas séries dos Infantis e Absolutos;
- Boa gestão do tempo, permitindo a realização integral de todas as tarefas planeadas.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Aumentar a frequência de feedbacks individualizados durante as séries de maior duração;
- Incentivar uma maior estabilidade técnica nas últimas repetições dos atletas Absolutos.

Observações / Comentários

Sessão muito positiva, evidenciando progressos técnicos e físicos nos diferentes escalões.
A interação com os atletas foi clara e eficaz, permitindo a correção de erros e o reforço de comportamentos técnicos adequados.
A condução do treino demonstrou segurança, clareza e uma boa capacidade de gestão simultânea dos vários grupos.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:20	Data:**24-11-2025**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

O treino foi organizado de forma progressiva, com ajuste do volume e da intensidade de acordo com as características de cada grupo.
Os Mini Cadetes e Cadetes realizaram exercícios simples de coordenação, respiração e técnica de nado, promovendo a consolidação dos fundamentos essenciais.
Os Infantis e Absolutos efetuaram um treino de maior exigência, com séries prolongadas e ritmos mais elevados, reforçando a resistência aeróbia, o alinhamento corporal e a consistência técnica ao longo das distâncias.
A sessão decorreu com boa dinâmica e organização, sustentada por uma comunicação eficaz, o que permitiu um acompanhamento próximo dos atletas e a aplicação de correções adequadas ao longo de todo o treino.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Elevado nível de motivação e empenho dos atletas de todos os escalões;
- Melhorias técnicas evidentes nas pernadas e na respiração;
- Ritmos estáveis e boa qualidade de execução nas séries de maior duração dos Infantis e Absolutos;
- Transições bem controladas e organização eficaz da sessão de treino.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar a correção técnica das viragens, sobretudo nos escalões de Mini Cadetes e Cadetes;
- Aumentar o feedback individualizado nas séries longas dos escalões mais velhos;
- Promover um maior controlo da respiração em situações de ritmo mais elevado.

Observações / Comentários

Sessão equilibrada e produtiva, evidenciando uma boa evolução técnica e física nos diferentes escalões.
O ambiente de treino revelou-se positivo, facilitando a comunicação e a aplicação de correções técnicas.
A intervenção demonstrou segurança, clareza e uma gestão eficaz do tempo, refletindo progressos consistentes na condução das sessões.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:21	Data:25-11-2025
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão do dia 25 de novembro integrou os escalões de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos, exigindo uma gestão equilibrada das tarefas e dos níveis de intensidade.
Os Mini Cadetes e Cadetes realizaram exercícios simples e adequados ao seu nível, com enfoque na coordenação, na respiração e na técnica de nado, promovendo a consolidação dos fundamentos básicos.
Os Infantis desenvolveram trabalho técnico aliado a resistência moderada, alternando exercícios de estilos com nado completo.
Os Absolutos efetuaram um treino de maior exigência, com volume e intensidade superiores, centrado na estabilidade técnica, no controlo da respiração e na manutenção de um ritmo consistente.
A comunicação foi clara e adaptada a cada escalão, assegurando a correta compreensão das tarefas e um bom nível de empenho por parte dos atletas. A sessão decorreu de forma organizada e fluida, com uma interação positiva entre treinadora e atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Progressos evidentes na coordenação e na respiração dos Mini Cadetes e Cadetes;
- Ritmo controlado e boa qualidade de execução técnica nas séries dos Infantis;

• Boa capacidade de resistência e consistência técnica demonstrada pelos Absolutos; • Sessão bem estruturada, com transições rápidas e eficazes entre tarefas.
Aspetos a melhorar nesta sessão: • Melhorar a postura corporal e o controlo da respiração nos escalões mais jovens; • Incentivar um maior foco nas viragens e na saída de parede; • Aumentar o feedback corretivo nos momentos de maior exigência do treino.
Observações / Comentários Sessão equilibrada e eficaz, evidenciando uma evolução técnica e física clara em todos os escalões. Os atletas revelaram empenho, disciplina e uma atitude positiva perante as tarefas propostas. A intervenção decorreu de forma segura e clara, com uma gestão eficiente dos diferentes grupos, contribuindo para uma sessão motivadora e bem-sucedida.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:22	Data:**26-11-2025**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

O treino dos Infantis centrou-se no desenvolvimento da resistência aeróbia e no aperfeiçoamento da técnica em nado livre e estilos, através de séries progressivas e momentos de intensidade controlada. Nos Absolutos, o treino caracterizou-se por uma maior intensidade e exigência física, recorrendo à utilização de barbatanas para potenciar a frequência gestual, a velocidade de pernada e a eficiência

técnica em situação de fadiga. O volume total permitiu o desenvolvimento da resistência anaeróbia e a consolidação da técnica específica dos estilos. A sessão decorreu de forma organizada, com comunicação clara e acompanhamento contínuo, ajustado às necessidades individuais de cada atleta.
Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão • Boa execução técnica e elevado empenho demonstrados em ambos os escalões; • Ritmo consistente dos Infantis e boa adaptação às séries de carácter progressivo; • Excelente capacidade de resistência e resposta à intensidade por parte dos Absolutos; • Utilização adequada das barbatanas, refletindo maior eficiência das pernadas; • Sessão bem estruturada, com uma gestão eficaz dos tempos de descanso.
Aspetos a melhorar nesta sessão: • Aumentar o feedback individualizado durante as séries de maior duração; • Melhorar a qualidade técnica nos metros finais das repetições, prevenindo quebras associadas à fadiga; • Incentivar um maior controlo da respiração durante fases de maior intensidade.
Observações / Comentários Sessão de elevada exigência, mas muito produtiva, evidenciando progressos técnicos e físicos nos escalões de Infantis e Absolutos. O ambiente de treino foi positivo e colaborativo, facilitando o acompanhamento contínuo e a aplicação de correções técnicas. A intervenção decorreu com segurança, clareza e uma boa capacidade de gestão simultânea de ambos os escalões, contribuindo para a melhoria contínua do desempenho dos atletas.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:23	Data:**27-11-2025**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x		
	Tempo de Transição	x		
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		X	
	Feedback		x	
	Observação			x
	Demonstração		X	
	Organização		x	
	Afetividade		x	

	Interações Verbais			x
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

Os Mini Cadetes e Cadetes realizaram tarefas orientadas para a coordenação, a postura e a respiração, reforçando os fundamentos técnicos.
Os Infantis e Absolutos executaram séries de maior duração e intensidade técnica e física, promovendo o desenvolvimento da resistência aeróbia, da consistência técnica e do controlo da respiração.
O treino exigiu uma organização eficaz da pista e uma comunicação clara, de forma a responder às necessidades específicas de cada grupo.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Elevado envolvimento e dedicação demonstrados pelos atletas de todos os escalões;
- Progressos visíveis no controlo da respiração e na manutenção do alinhamento corporal;
- Capacidade dos Infantis e Absolutos para sustentar o desempenho técnico nas séries de maior duração;
- Treino dinâmico e contínuo, com transições bem geridas ao longo da sessão.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Intensificar o trabalho de viragens e do deslize, com maior incidência nos escalões mais jovens;
- Reforçar a intervenção individual nas repetições finais, com feedback mais frequente e direcionado;
- Promover uma maior estabilidade técnica dos Absolutos em situações de fadiga.

Observações / Comentários

Sessão muito produtiva, evidenciando progressos técnicos consistentes nos três escalões.
A intervenção decorreu de forma segura e clara, ajustada às necessidades específicas das aulas.
Os atletas revelaram empenho e sentido de responsabilidade, contribuindo para um ambiente de treino eficaz e motivador.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:24	Data:**28-11-2025**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
	Tempo de Informação	x		

↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Transição	x		
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		X	
	Feedback			X
	Observação		x	
	Demonstração	x		
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais			x
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

Os Mini Cadetes e Cadetes desenvolveram um treino direcionado para o aperfeiçoamento da técnica de nado, incidindo na coordenação, na respiração e na execução das pernadas de bruços e mariposa, promovendo maior estabilidade e consciência técnica.
Nos Infantis, a sessão assumiu um caráter técnico-aeróbio, com alternância de estilos e intensidades, destacando-se as séries de 4 × 75 metros, nas quais se trabalhou a variação entre ritmos moderados e máximos, incentivando o controlo respiratório e a melhoria da eficiência.

Os Absolutos fizeram um treino de elevado volume e intensidade, integrando séries prolongadas de estilos, pernadas e nado completo, com o propósito de reforçar a resistência aeróbia e a consistência técnica. A sessão exigiu um elevado nível de capacidade física e rigor na execução dos movimentos. A organização da pista, aliada a uma comunicação clara e a correções individualizadas, contribuiu para manter os atletas focados e para assegurar que todos os escalões alcançassem os objetivos definidos para a respetiva aula.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Elevado nível de participação e dedicação por parte dos atletas de todos os escalões;
- Progressos técnicos evidentes nas pernadas e no controlo respiratório dos atletas mais jovens;
- Manutenção de ritmos estáveis e boa qualidade de execução nas séries realizadas pelos Infantis;
- Forte capacidade de resistência evidenciada pelo escalão de Absolutos;
- Treino bem estruturado, com mudanças de tarefa eficientes e uma gestão adequada do tempo disponível.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Intensificar a atenção às viragens e ao deslize, especialmente nos escalões de Mini Cadetes e Cadetes;
- Reforçar a intervenção individual com feedback mais frequente nas séries de maior intensidade dos Infantis e Absolutos;
- Promover um maior foco na postura corporal durante a execução das pernadas;
- Trabalhar a manutenção da qualidade técnica nas repetições finais, sobretudo no escalão de Absolutos.

Observações / Comentários

Sessão eficaz, evidenciando progressos técnicos e físicos consistentes nos três escalões. A interação entre os grupos foi positiva, e a intervenção decorreu de forma segura, clara e ajustada às necessidades específicas de cada aula.
Os atletas revelaram motivação, disciplina e uma postura adequada, contribuindo para um treino fluido e tecnicamente consistente.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:25	Data:**9-12-2025**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

Nesta sessão, utilizei com frequência a demonstração como estratégia pedagógica, o que facilitou a compreensão das tarefas e permitiu uma correção mais rápida dos aspetos técnicos. Os Mini Cadetes e Cadetes responderam de forma positiva, evidenciando melhorias ao nível da coordenação e da respiração. Nos escalões de Infantis e Absolutos, a demonstração revelou-se eficaz no aperfeiçoamento de pormenores técnicos, sobretudo em contextos de maior intensidade. A sessão decorreu de forma organizada, com boa participação de todos os atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Utilização eficaz das demonstrações, contribuindo para uma melhor compreensão das tarefas;
- Postura positiva e elevado empenho por parte dos atletas;
- Progressos técnicos evidentes nos estilos e na execução das pernadas;
- Sessão dinâmica, com boa organização e continuidade ao longo do treino.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Intensificar o trabalho de viragens e do deslize, com especial atenção aos atletas mais jovens;
- Reforçar o acompanhamento individual através de feedback mais frequente nas séries de maior duração;
- Promover um melhor controlo da respiração em contextos de maior intensidade.

Observações / Comentários

Sessão eficaz, com uma resposta positiva por parte dos atletas e progressos técnicos bem evidentes. As demonstrações revelaram-se particularmente úteis na correção de erros e na orientação adequada da execução dos exercícios.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:26	Data:**10-12-2025**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão teve foco na técnica e resistência aeróbia, com forte ênfase nas viragens (Absolutos) e na execução correta dos estilos (Infantis). A utilização frequente de demonstração facilitou a compreensão dos exercícios e permitiu melhorar a qualidade técnica. Os atletas participaram com boa atitude e mostraram evolução ao longo da sessão.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Qualidade de execução nas séries de estilos realizadas pelos Infantis;

- Manutenção de bons ritmos e elevada consistência técnica por parte dos Absolutos;
- Sessão bem estruturada, com participação ativa dos atletas.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Intensificar o trabalho de viragens prolongadas e eficientes no escalão de Absolutos;
- Desenvolver de forma mais consistente o deslize e o alinhamento corporal;
- Reforçar o feedback individualizado nos momentos de maior intensidade do treino.

Observações / Comentários

Sessão eficiente, com progressos técnicos evidentes e uma resposta positiva por parte dos atletas. A utilização de demonstrações e de feedback imediato revelou-se determinante para elevar a qualidade da execução.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:27	Data:**11-12-2025**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão teve um carácter técnico e aeróbio nos três escalões. Nos Mini Cadetes e Cadetes, o trabalho incidiu na técnica das pernadas, dos golfinhos e das viragens, verificando-se uma boa resposta às demonstrações apresentadas. Nos Infantis, o treino assumiu maior exigência, com séries diversificadas de estilos e trabalho de ritmo, sendo a demonstração fundamental para a correção de pormenores técnicos.
Nos Absolutos, a intensidade foi superior, com a realização de séries longas e especial foco na manutenção da consistência técnica.

A sessão decorreu de forma organizada, contando com uma participação ativa e empenhada por parte dos atletas.
Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão • Demonstrações bem estruturadas e eficazes ao longo de toda a sessão; • Atitude positiva e elevado nível de empenho em todos os escalões; • Execução técnica estável e consistente nos escalões de Infantis e Absolutos; • Progressos evidentes nas viragens e na coordenação dos atletas mais jovens.
Aspetos a melhorar nesta sessão: • Intensificar o trabalho de alinhamento corporal e de deslize nas pernadas dos Mini Cadetes e Cadetes; • Reforçar o acompanhamento individual através de feedback mais frequente nas séries de maior duração; • Promover um controlo mais eficaz da respiração em situações de ritmo elevado.
Observações / Comentários Sessão eficaz, marcada por uma participação positiva e por progressos técnicos evidentes. O recurso às demonstrações facilitou a compreensão das tarefas e permitiu melhorias rápidas nos três escalões.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:28	Data:**12-12-2025**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão teve como principal objetivo o aperfeiçoamento técnico, com trabalho de pernadas, mariposa, bruços, costas e nado livre nos escalões de Mini Cadetes e Cadetes, que responderam de forma positiva às demonstrações apresentadas. Nos Infantis e Absolutos, o treino assumiu maior intensidade, integrando séries longas e momentos de velocidade máxima, exigindo especial atenção ao controlo da respiração e do ritmo. O recurso à demonstração permitiu correções técnicas imediatas, e a sessão decorreu de forma organizada, com bom nível de empenho por parte dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Demonstrações claras e eficazes, facilitando a correção dos aspetos técnicos;
- Atitude positiva e empenhada por parte dos atletas de todos os escalões;
- Progressos evidentes no controlo da respiração e na qualidade do deslize;
- ▫ Bons ritmos de execução nas séries de intensidade máxima dos Infantis e Absolutos.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Intensificar o trabalho técnico das viragens e das entradas na parede;
- Promover um melhor alinhamento corporal durante a execução das pernadas;
- Reforçar o feedback individualizado nos momentos de maior exigência do treino.

Observações / Comentários

Sessão eficaz e motivadora, evidenciando progressos técnicos claros. O recurso às demonstrações teve um impacto positivo na execução das tarefas, e os atletas demonstraram disponibilidade e interesse em aprender e evoluir.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:29	Data:**16-12-2025**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão possibilitou o trabalho de objetivos diferenciados em cada escalão. Nos Mini Cadetes e Cadetes, a intervenção centrou-se na coordenação das pernadas e no domínio dos estilos básicos, registando-se uma boa resposta às demonstrações práticas. Os Infantis evidenciaram progressos no controlo do ritmo, tanto nas séries combinadas como nas repetições de intensidade máxima. Por sua vez, os Absolutos demonstraram maturidade técnica nas viragens longas e no deslize, conseguindo aplicar as correções de forma rápida e eficaz.
A dinâmica da sessão manteve-se consistente, com boa adaptação às transições e elevado envolvimento dos atletas nas tarefas propostas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Capacidade elevada de ajustar a execução de forma imediata após o feedback recebido;
- Melhoria da eficiência nas viragens nos escalões mais velhos;
- Envolvimento ativo e motivado por parte de todos os grupos;
- Execução técnica mais estável e controlada durante as séries de maior duração.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Intensificar o trabalho de alinhamento corporal nas pernadas de bruços e costas;
- Promover maior regularidade e consistência nas repetições de elevada intensidade;
- Desenvolver uma melhor coordenação entre braços e pernas nos atletas mais jovens;
- Ajustar o controlo da respiração durante exercícios com aumento progressivo de ritmo.

Observações / Comentários

Sessão bem-sucedida, evidenciando melhorias claras ao nível técnico e do controlo do ritmo. O recurso às demonstrações contribuiu para uma melhor compreensão das tarefas e para a manutenção do foco ao longo do treino. Os atletas revelaram compromisso e progressos consistentes durante toda a sessão.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:30	Data:**17-12-2025**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Infantis e Absolutos		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x		
	Tempo de Transição	x		
	Tempo Disponível para a Prática			X
	Instrução			x

↳ Comportamentos do Interveniente	Feedback		X	
	Observação		x	
	Demonstração			x
	Organização			X
	Afetividade		x	
	Interações Verbais			x
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão apresentou níveis de exigência distintos para os escalões de Infantis e Absolutos, sendo que ambos demonstraram uma boa capacidade de adaptação às tarefas propostas. Nos Infantis, destacou-se o trabalho técnico realizado em repetições de maior duração e na alternância entre ritmos lento e rápido, promovendo uma maior consciência do gesto técnico e do controlo da respiração.
Nos Absolutos, as séries prolongadas permitiram consolidar a resistência e a consistência técnica, evidenciando a capacidade de manter a qualidade de execução em situação de fadiga. A explicação das tarefas, aliada às demonstrações, revelou-se fundamental para clarificar os objetivos da sessão, contribuindo para uma execução mais segura e eficiente.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Capacidade dos Absolutos para controlar o ritmo de forma eficaz ao longo das séries de maior duração;
- Maior estabilidade na execução dos estilos por parte dos Infantis;
- Nível elevado de empenho e concentração mantido durante toda a sessão;
- Adaptação rápida às correções efetuadas e boa recetividade ao feedback transmitido.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Aumentar a regularidade e eficácia das viragens longas, especialmente no escalão de Infantis;
- Potenciar a amplitude dos movimentos durante a execução das séries a ritmo mais lento.

Observações / Comentários

Sessão organizada e consistente, evidenciando progressos técnicos claros. Os atletas revelaram foco e determinação, o que possibilitou um treino fluido e com elevada qualidade de execução.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:31	Data:**18-12-2025**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

	Graus de Avaliação

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

Nesta sessão, o trabalho com os Mini Cadetes e Cadetes incidiu maioritariamente em aspetos técnicos, com especial enfoque na coordenação das pernadas e no domínio dos diferentes estilos. A resposta às indicações e demonstrações foi positiva, refletindo-se numa melhoria global da execução. Nos escalões de Infantis e Absolutos, a sessão integrou séries com variação de intensidade, privilegiando o controlo do ritmo e a eficiência técnica. Verificou-se uma boa adaptação às exigências propostas, sobretudo nas repetições de maior duração e nos exercícios de velocidade. A dinâmica do treino manteve-se organizada, com acompanhamento constante e atenção ao cumprimento dos objetivos técnicos definidos para a aula.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Execução adequada das tarefas técnicas por parte dos escalões mais jovens;
- Maior regularidade no controlo do ritmo durante as séries realizadas pelos Infantis e Absolutos;
- Nível elevado de empenho demonstrado pelos atletas ao longo de toda a sessão;
- Aplicação rápida das correções após a apresentação das demonstrações.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Intensificar o trabalho de viragens a ritmos mais elevados, com especial incidência nos Infantis;
- Promover maior atenção à amplitude e à estabilidade na execução das pernadas;
- Melhorar o controlo dos tempos de descanso entre séries no escalão de Absolutos.

Observações / Comentários

Sessão dinâmica e eficaz, com progressos evidentes ao nível técnico e do controlo do ritmo. Verificou-se uma atitude positiva e um elevado envolvimento por parte de todos os escalões ao longo do treino.

Estudante Interveniente:	Sessão/Intervenção	Data:**19-12-2025**

Matilde Galvão	nº:32	
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão contemplou diferentes níveis de exigência ajustados a cada escalão. Nos Mini Cadetes e Cadetes, o trabalho centrou-se maioritariamente na coordenação e na técnica de base, com especial atenção ao domínio das pernadas e dos estilos. Nos Infantis, as séries de intensidade progressiva contribuíram para o desenvolvimento da adaptação ao ritmo e para uma maior precisão técnica. Por sua vez, os Absolutos responderam de forma positiva às séries prolongadas e às repetições de maior exigência, evidenciando consistência e boa capacidade de resistência. O recurso às demonstrações facilitou o esclarecimento rápido de dúvidas e promoveu melhorias na execução em todos os escalões.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Capacidade consistente de manter a concentração ao longo de toda a sessão;
- Progressos evidentes na técnica de costas e nado livre nos escalões mais jovens;
- Aplicação rápida e eficaz das correções após o feedback fornecido.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Valorizar o deslize e a maior extensão dos movimentos durante as séries realizadas a ritmo mais lento;
- Corrigir e ajustar a postura corporal na execução das pernadas de bruços e costas.

Observações / Comentários

Treino eficaz, com progressos técnicos consistentes nos diferentes grupos. O empenho e a atitude positiva dos atletas permitiram alcançar os objetivos definidos para esta sessão.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:33	Data:**22-12-2025**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão integrou um trabalho técnico consistente nos três escalões. Nos Mini Cadetes e Cadetes, a intervenção centrou-se na coordenação das pernadas e no reforço dos estilos base, recorrendo a exercícios com prancha e deslocamentos controlados. Os Absolutos realizaram séries de maior duração, com alternância de estilos, beneficiando das correções efetuadas e do trabalho específico de respiração e deslize. Nos Infantis, a sessão articulou componentes técnicas com velocidade e séries de intensidade máxima, visando a consolidação de gestos técnicos específicos. De forma geral, os atletas demonstraram empenho e uma boa adaptação às tarefas propostas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Capacidade positiva de assimilação das correções técnicas, especialmente ao nível das pernadas;
- Elevado nível de motivação e participação ativa em todos os grupos;
- Progressos evidentes na coordenação e no alinhamento corporal durante a execução dos estilos.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Incentivar uma maior amplitude dos movimentos nos escalões de Mini Cadetes e Cadetes;

- Assegurar a manutenção de uma técnica mais consistente nas séries finais do escalão de Infantis.

Observações / Comentários

Sessão produtiva, dinâmica e bem recebida pelos atletas. As demonstrações ajudaram a melhorar a execução e permitiram maior atenção aos detalhes técnicos de cada estilo.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:34	Data:**23-12-2025**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão de hoje destacou-se pelo trabalho técnico focado nas viragens, nos subaquáticos e no domínio das pernadas.
Nos Mini Cadetes e Cadetes, a introdução de exercícios específicos, como golfinhos, pernadas e cambalhotas, ajudou a melhorar a consciência corporal e a coordenação.
Nos Infantis, o treino combinou várias técnicas e intensidades, reforçando o controlo do ritmo e a estabilidade dos estilos.
Os Absolutos realizaram séries mais longas e exigentes, com forte componente técnica e foco na resistência.
No geral, os atletas mostraram boa adaptação e empenho ao longo da sessão.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Excelente envolvimento dos atletas nos exercícios de viragens;
- Clareza na aplicação das demonstrações, com melhorias imediatas;
- Boa capacidade de manter técnica em intensidades variadas;
- Alto nível de motivação em todos os escalões.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar a amplitude dos movimentos nos Mini Cadetes/Cadetes;
- Manter técnica mais consolidada nas séries finais dos Infantis.

Observações / Comentários
Sessão variada e bem conseguida. O foco nas viragens permitiu avanços claros na técnica, e os atletas demonstraram concentração e boa disposição ao longo do treino.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:35	Data:**29-12-2025**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

Nesta sessão, os Mini Cadetes e Cadetes realizaram um treino de carácter predominantemente técnico, recorrendo a pranchas para o trabalho de pernadas, coordenação e correta execução das viragens, permitindo a consolidação progressiva dos fundamentos básicos.

Os Infantis desenvolveram um treino orientado para a resistência aeróbia, com elevado volume, integrando séries longas de estilos e trabalho específico de pernas com placas, promovendo a consistência técnica e um melhor controlo do ritmo ao longo da sessão.

Os Absolutos realizaram um treino aeróbio de elevada exigência, com séries prolongadas de 200 metros, possibilitando o trabalho da manutenção da técnica em situação de fadiga e o reforço da capacidade de gestão do esforço.

A sessão desenvolveu-se de forma estruturada, com uma gestão eficiente do tempo, transições bem coordenadas e um elevado nível de envolvimento dos atletas nas tarefas propostas.
Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão • Elevado envolvimento e dedicação demonstrados pelos atletas de todos os escalões; • Progressos consistentes no trabalho de pernadas e no controlo corporal; • Boa capacidade de adaptação dos Infantis ao volume de treino proposto; • Capacidade dos Absolutos para manter a qualidade técnica ao longo de séries prolongadas; • Ambiente de treino organizado, focado e favorável ao cumprimento dos objetivos.
Aspetos a melhorar nesta sessão: • Intensificar a correção individual das viragens, com maior incidência nos escalões mais jovens; • Reforçar a frequência de feedback técnico ao longo das séries de maior duração; • Promover um melhor controlo do ritmo nas fases finais das tarefas de maior exigência; • Estimular uma maior atenção à qualidade técnica em contextos de fadiga.
Observações / Comentários A sessão decorreu de forma satisfatória, com um bom nível de envolvimento por parte dos atletas e concretização dos objetivos estabelecidos. A combinação entre trabalho técnico e volume de treino permitiu identificar aspetos a desenvolver em sessões futuras, nomeadamente no que respeita às viragens e à manutenção da consistência técnica em intensidades mais elevadas.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:36	Data:**30-12-2025**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		X	
	Feedback			x
	Observação			x
	Demonstração			x
	Organização			X
	Afetividade		x	

	Interações Verbais			x
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

Na sessão do dia 30/12/2025 foram desenvolvidos treinos ajustados aos diferentes escalões, com enfoque no aperfeiçoamento técnico e na resistência aeróbia.
Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino privilegiou exercícios técnicos e de coordenação, através de golfinhos, parafusos, pernadas e estafetas, promovendo a aprendizagem de forma dinâmica e motivadora.

Nos Infantis, o trabalho incidiu no aumento do volume aeróbio, com séries longas de livre e exercícios específicos de pernadas com placas, permitindo consolidar a técnica e melhorar a eficiência do nado.
Nos Absolutos, a sessão foi mais exigente, com séries contínuas e intervaladas, promovendo a manutenção do ritmo e a consistência técnica ao longo do esforço.

A sessão decorreu de forma organizada, com boa gestão do tempo e adequada adaptação das tarefas aos diferentes níveis dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa adaptação dos exercícios às características de cada escalão;
- Elevado empenho e participação dos atletas;
- Boa organização das séries e transições entre tarefas;
- Evolução visível na resistência dos Infantis e Absolutos;
- Ambiente positivo e motivador durante toda a sessão.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Intensificar o controlo da execução técnica nas séries finais, sobretudo nos escalões mais velhos;
- Reforçar a frequência de feedback individualizado durante exercícios de maior volume;
- Promover maior estabilidade técnica em situação de fadiga, especialmente na execução das pernadas;
- Desenvolver com maior regularidade o trabalho de viragens nos escalões mais jovens.

Observações / Comentários

Sessão eficaz e bem organizada, com os objetivos propostos plenamente alcançados. A variedade de exercícios contribuiu para manter os atletas motivados, assegurando simultaneamente a evolução técnica e física ao longo do treino.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:37	Data:**06-01-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

Graus de Avaliação

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão envolveu diferentes escalões etários, o que implicou a adaptação da comunicação e do nível de exigência técnica.
Nos escalões de Mini Cadetes e Cadetes, o foco incidiu na consolidação dos fundamentos técnicos, na coordenação das pernadas e na correta execução das viragens.
Nos Infantis, deu-se prioridade à continuidade do nado e ao controlo técnico ao longo de séries de intensidade moderada.
Já no escalão de Absolutos, foi desenvolvido um treino mais exigente, caracterizado por maior volume e intensidade, com ênfase na resistência e na manutenção da qualidade técnica.
A sessão decorreu de forma organizada, evidenciando uma gestão eficaz dos diferentes grupos.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Organização eficaz da sessão, com transições fluídas entre as diferentes tarefas;
- Elevado nível de envolvimento e motivação por parte dos atletas ao longo do treino;
- Adequada adaptação da linguagem e das correções técnicas a cada escalão etário;
- Demonstrações claras e objetivas, que facilitaram a compreensão e execução dos exercícios.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Aperfeiçoar o controlo e a execução das viragens nos escalões mais jovens;
- Incrementar a frequência de feedback corretivo imediato durante a realização das tarefas.

Observações / Comentários

Sessão bem estruturada e produtiva, caracterizada por uma dinâmica de grupo positiva. Os atletas evidenciaram empenho, disciplina e capacidade de resposta às instruções, o que permitiu o cumprimento dos objetivos previamente definidos para a sessão.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:38	Data:07-01-2026
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão integrou os escalões de Infantis e Absolutos, com objetivos diferenciados, mas complementares.
No escalão de Infantis, o treino teve como foco o desenvolvimento da resistência aeróbia e o aperfeiçoamento técnico, através do controlo do ritmo, da variação das intensidades e da consolidação dos diferentes estilos de nado.
Nos Absolutos, o trabalho apresentou uma maior exigência física, combinando volumes elevados com séries cronometradas, visando o desenvolvimento da resistência aeróbia e anaeróbia, bem como a eficiência técnica e a capacidade de sustentar ritmos elevados.
A sessão decorreu de forma organizada, evidenciando uma boa gestão do tempo e uma adequada adaptação das intervenções às características de cada escalão.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Capacidade demonstrada pelo escalão de Absolutos para manter ritmos elevados durante as séries principais;
- Organização eficaz das tarefas, com transições bem estruturadas;
- Evolução positiva no controlo do ritmo e na execução técnica por parte dos atletas do escalão de Infantis.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback corretivo individual, especialmente durante as séries de maior intensidade;
- Melhorar a consistência técnica nas repetições finais, sobretudo no escalão de Absolutos;

- Incentivar uma maior precisão técnica em situações de fadiga.

Observações / Comentários

Sessão exigente e produtiva, marcada por um bom envolvimento dos atletas e pelo cumprimento dos objetivos previamente definidos. A gestão diferenciada dos escalões possibilitou a realização de um trabalho eficaz, ajustado às necessidades específicas de cada grupo.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:39	Data:**08-01-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão do dia 08 de janeiro integrou os escalões de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos, exigindo uma gestão eficaz do tempo, da intensidade e das intervenções pedagógicas.
Nos escalões de Mini Cadetes e Cadetes, o trabalho incidiu na consolidação técnica dos diferentes estilos, na coordenação das pernadas e na introdução progressiva das viragens, registando-se uma boa adesão às tarefas propostas.
No escalão de Infantis, o treino foi orientado para o desenvolvimento da resistência aeróbia e para o aperfeiçoamento técnico, através de séries controladas, com especial atenção ao controlo do ritmo e à execução das partidas.
Já nos Absolutos, foi desenvolvido um treino de maior exigência física, caracterizado por séries de maior duração e intensidades elevadas, promovendo a resistência aeróbia e anaeróbia, bem como a manutenção da consistência técnica ao longo da sessão.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Elevado empenho e nível de concentração dos atletas em todos os escalões;
- Resposta positiva dos escalões de Infantis e Absolutos às séries de maior exigência;

- Evolução na execução técnica e no controlo do ritmo ao longo da sessão;
- Ambiente de treino positivo, colaborativo e favorável à aprendizagem.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Dar continuidade ao trabalho de aperfeiçoamento da eficácia das viragens;
- Melhorar a capacidade de manutenção da qualidade técnica nos momentos de maior fadiga.

Observações / Comentários

Sessão bem estruturada e eficaz, evidenciando uma adequada adaptação das tarefas aos diferentes escalões.
Os atletas demonstraram compromisso, disciplina e uma atitude positiva, o que permitiu o cumprimento dos objetivos definidos para a sessão.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:40	Data:**09-01-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão do dia 9 de janeiro integrou os escalões de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos, exigindo uma gestão eficaz do espaço, do tempo e das tarefas propostas.
Nos escalões de Mini Cadetes e Cadetes, o treino foi direcionado para a consolidação da técnica de base, o desenvolvimento da coordenação motora e a execução correta dos movimentos, recorrendo a exercícios simples e progressivos que facilitaram a compreensão e a adesão às tarefas.

No escalão de Infantis, foi desenvolvido um trabalho centrado na resistência aeróbia e no aperfeiçoamento técnico, registando-se uma boa adesão às séries propostas e capacidade para manter o ritmo ao longo da sessão.
Os atletas do escalão de Absolutos realizaram um treino de maior exigência, caracterizado por maior volume e intensidade, integrando exercícios técnicos e séries de maior duração, evidenciando um bom controlo do ritmo e adequada capacidade física.
A comunicação revelou-se clara e ajustada a cada escalão, contribuindo para uma sessão organizada, fluida e eficaz.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização da sessão e gestão eficaz do tempo de treino;
- Elevado envolvimento e nível de motivação dos atletas ao longo da sessão;
- Boa execução técnica demonstrada pelo escalão de Infantis durante as séries propostas;
- Capacidade de resistência e consistência evidenciada pelos atletas do escalão de Absolutos;
- Ambiente de treino positivo, disciplinado e favorável ao desenvolvimento dos atletas.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Melhorar a consistência técnica nas repetições finais das séries de maior duração;
- Continuar a ajustar a intensidade dos exercícios ao nível e às capacidades dos atletas mais jovens.

Observações / Comentários
Sessão bem estruturada e produtiva, com cumprimento dos objetivos previamente definidos.
Os atletas evidenciaram empenho, atitude positiva e evolução técnica progressiva, contribuindo para a realização de um treino eficaz e motivador.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:41	Data:**12-01-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			X
	Tempo de Transição			x
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			x
	Feedback		X	
	Observação		x	
	Demonstração			x
	Organização		x	
	Afetividade		x	

	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		x	
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

As sessões do dia 12 de janeiro integraram os escalões de Mini Cadetes, Cadetes e Absolutos, exigindo uma adaptação constante da intervenção pedagógica às diferentes idades e níveis de desempenho. Nos escalões mais jovens, o trabalho centrou-se na consolidação da resistência aeróbia e no aperfeiçoamento técnico, através de exercícios simples e progressivos, promovendo a coordenação, o controlo respiratório e a fluidez do nado.
No escalão de Absolutos, a sessão apresentou maior exigência física, recorrendo a séries de maior duração orientadas para o desenvolvimento da resistência anaeróbia e para a manutenção da qualidade técnica ao longo do esforço.
A gestão da sessão revelou-se organizada e eficaz, possibilitando um elevado tempo útil de prática e uma boa compreensão das tarefas propostas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Evolução técnica visível nos escalões de Mini Cadetes e Cadetes;
- Sessões bem estruturadas, com transições eficientes entre tarefas e adequada gestão do tempo.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Garantir a manutenção da qualidade técnica nas fases finais das séries de maior exigência;
- Continuar a aprimorar a precisão e o timing dos feedbacks fornecidos aos atletas.

Observações / Comentários

Sessões produtivas e equilibradas, com boa resposta dos atletas às propostas de treino e evolução técnica consistente, ajustada aos objetivos definidos para cada escalão.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:42	Data:**13-01-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			X
	Tempo de Transição			x
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		X	
	Feedback			x
	Observação		x	

	Demonstração			x
	Organização			X
	Afetividade			x
	Interações Verbais			x
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa		x	
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão do dia 13 de janeiro integrou os escalões de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos, exigindo uma gestão diferenciada do volume e da intensidade das tarefas propostas.
Nos escalões de Mini Cadetes e Cadetes, o treino centrou-se na consolidação técnica, através de exercícios de nado completo, pernadas específicas e trabalho de coordenação e ondulação, promovendo uma maior consciência corporal e a correção da técnica base.
No escalão de Absolutos, a sessão apresentou maior exigência física, com séries longas e controladas, orientadas para o desenvolvimento da resistência anaeróbia, a manutenção do ritmo e a eficiência técnica ao longo das repetições.
Nos Infantis, o trabalho privilegiou o desenvolvimento da resistência aeróbia, recorrendo à alternância de estilos e promovendo a fluidez do nado, com boa adaptação à carga de treino proposta.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Elevado envolvimento e nível de motivação demonstrados pelos atletas;
- Evolução técnica visível nos escalões de Mini Cadetes e Cadetes;
- Boa capacidade de manutenção do ritmo evidenciada pelos atletas do escalão de Absolutos;
- Sessão fluida, com transições eficazes entre os diferentes exercícios.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar a execução técnica nas repetições finais, sobretudo em situações de maior fadiga;
- Melhorar a precisão e eficácia das viragens nos escalões mais jovens.

Observações / Comentários

Sessão equilibrada e produtiva, com boa resposta dos atletas às tarefas propostas.
A intervenção decorreu de forma organizada e segura, permitindo o cumprimento dos objetivos técnicos e físicos definidos para cada escalão, num ambiente positivo e motivador.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:43	Data:**14-01-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Infantis e Absolutos		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			X
	Tempo de Transição	x		

	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			x
	Feedback		X	
	Observação		x	
	Demonstração			x
	Organização			X
	Afetividade		x	
	Interações Verbais			x
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão do dia 14 de janeiro integrou os escalões de Infantis e Absolutos, com objetivos diferenciados, mas complementares, exigindo uma gestão ajustada da intensidade e das tarefas propostas. No escalão de Infantis, o treino foi orientado para a consolidação técnica, recorrendo a exercícios variados de estilos, transições entre técnicas e trabalho de intensidade progressiva, tendo-se observado uma boa adesão às tarefas e melhorias ao nível da coordenação e da execução técnica. No escalão de Absolutos, a sessão apresentou maior exigência física, com séries de elevada intensidade, focadas no desenvolvimento da resistência anaeróbia, da velocidade e da eficácia das viragens, verificando-se uma resposta consistente do grupo, com bons níveis de empenho e controlo do ritmo. A comunicação revelou-se clara e adequada a cada escalão, contribuindo para uma sessão organizada, fluida e com bom controlo dos grupos.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Elevado empenho e nível de concentração dos atletas em ambos os escalões;
- Resposta positiva do escalão de Absolutos às séries de maior intensidade;
- Evolução técnica visível nos atletas do escalão de Infantis, sobretudo na execução dos diferentes estilos;
- Ambiente de treino disciplinado, colaborativo e favorável ao processo de aprendizagem.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar correções técnicas individualizadas,
- Melhorar a consistência técnica dos atletas do escalão de Infantis durante as séries de maior intensidade;
- Aumentar a eficácia da execução das viragens em ambos os escalões;
- Promover um maior controlo do ritmo nas fases iniciais das séries de maior duração.

Observações / Comentários

Sessão bem estruturada, com os objetivos definidos cumpridos em ambos os escalões. Os atletas evidenciaram atitude positiva, elevados níveis de concentração e capacidade de adaptação às diferentes intensidades propostas. A intervenção decorreu de forma segura, clara e com uma boa dinâmica de grupo.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:44	Data:**15-01-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		

Conteúdo(s):
Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão do dia 15 de janeiro integrou os escalões de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos, exigindo uma gestão diferenciada das tarefas e dos níveis de intensidade.
Nos escalões de Mini Cadetes e Cadetes, o treino assumiu um caráter técnico-educativo, com exercícios simples orientados para o desenvolvimento da coordenação, pernadas, ondulação/golfinhos e introdução das viragens, permitindo a consolidação progressiva dos fundamentos técnicos.
No escalão de Infantis, o trabalho centrou-se no desenvolvimento da resistência aeróbia e no aperfeiçoamento técnico dos diferentes estilos, verificando-se uma boa adaptação às cargas propostas e a manutenção de um ritmo consistente ao longo das séries.
Os atletas do escalão de Absolutos realizaram um treino de elevada exigência anaeróbia, com séries intensas, controlo rigoroso do ritmo, trabalho específico de respiração e viragens rápidas, evidenciando elevado compromisso e adequada capacidade física.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Elevada motivação e empenho demonstrados pelos atletas em todos os grupos;
- Resposta positiva dos escalões de Mini Cadetes e Cadetes às tarefas de caráter técnico;
- Capacidade de resistência e manutenção de elevados níveis de intensidade evidenciadas pelos atletas do escalão de Absolutos;
- Ambiente de treino disciplinado, colaborativo e favorável ao desenvolvimento dos atletas.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar a aplicação de correções técnicas individualizadas nos escalões mais jovens;
- Aumentar a precisão da execução das viragens, sobretudo em situações de maior fadiga;
- Continuar a melhorar a gestão e o timing do feedback durante as séries de maior exigência.

Observações / Comentários

Sessão bem estruturada e produtiva, com evolução técnica visível nos escalões mais jovens e elevado rendimento físico nos escalões mais velhos.
A intervenção decorreu de forma segura, clara e bem organizada, contribuindo para o cumprimento dos objetivos previamente definidos.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:45	Data:**16-01-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

As sessões do dia 16 de janeiro envolveram diferentes escalões, exigindo a adequação do volume, da intensidade e da complexidade técnica das tarefas propostas.
Nos escalões de Mini Cadetes e Cadetes, o treino incidiu maioritariamente no reforço técnico, através de exercícios de costas, trabalho ondulatório, pernadas específicas e nado completo, permitindo a consolidação da coordenação, do controlo corporal e da correta execução dos movimentos.
No escalão de Absolutos, o foco centrou-se no desenvolvimento da resistência anaeróbia, na execução técnica em intensidades elevadas e no trabalho específico de viragens e partidas do bloco. As séries apresentaram elevada exigência, promovendo a velocidade, a eficiência técnica e o controlo da respiração.
No escalão de Infantis, a sessão foi orientada para o desenvolvimento da resistência aeróbia, com volumes elevados a ritmo controlado, permitindo trabalhar a consistência técnica, a gestão do esforço e a manutenção do ritmo ao longo das séries.
A comunicação revelou-se clara e ajustada a cada escalão, garantindo a compreensão das tarefas e um bom envolvimento dos atletas ao longo das sessões.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- As sessões decorreram de forma organizada e fluida, apesar da diversidade de escalões envolvidos.
- Verificou-se uma boa adesão e elevado empenho dos atletas em todos os grupos.
- Nos escalões de Mini Cadetes e Cadetes foi possível observar uma evolução técnica clara, sobretudo ao nível da coordenação e do controlo corporal.
- Os atletas do escalão de Absolutos demonstraram capacidade para manter intensidades elevadas, assegurando simultaneamente uma boa execução técnica.
- De forma global, as sessões revelaram-se equilibradas e bem estruturadas.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar correções técnicas nos escalões mais jovens;
- Torna-se pertinente aumentar a precisão da execução das viragens, sobretudo em situações de maior fadiga,
- Continuar a aprimorar a gestão e o timing do feedback durante as séries de maior exigência.

Observações / Comentários

Sessões produtivas e bem conduzidas, caracterizadas por uma boa dinâmica de trabalho, elevada participação dos atletas e cumprimento dos objetivos definidos para cada escalão, evidenciando uma evolução técnica e física consistente.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:46	Data:**26-01-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão de 26 de janeiro de 2026 reuniu os escalões de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos, o que exigiu uma organização cuidadosa do treino, ajustando o volume, a intensidade e o nível de complexidade técnica às características de cada escalão.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o trabalho focou-se no desenvolvimento da resistência aeróbia e na consolidação técnica, recorrendo a exercícios de crol, costas, bruços, mariposa e ondulações, incluindo também tarefas com barbatanas. Estas propostas permitiram reforçar a coordenação motora, o controlo corporal e a qualidade de execução, introduzindo ainda as viragens de forma progressiva.

No grupo de Infantis, a sessão privilegiou a resistência aeróbia através de volumes elevados a ritmo controlado, promovendo a consistência técnica, a gestão do esforço e a capacidade de manter o ritmo ao longo das séries, com especial atenção à respiração e à eficiência do gesto.

Nos Absolutos, a sessão teve como objetivo desenvolver a resistência aeróbia e anaeróbia, com séries mais exigentes, intensidades elevadas e intervalos reduzidos. Paralelamente, foi dado destaque às viragens rápidas, às partidas do bloco e à manutenção da execução técnica em condições de fadiga, procurando potenciar a velocidade, a eficiência e o controlo respiratório.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- A sessão decorreu de forma bem estruturada e contínua, mesmo com a presença de vários escalões;
- Verificou-se uma participação muito positiva, com bom nível de motivação e compromisso em todos os grupos;
- Nos Mini Cadetes e Cadetes, observou-se uma melhoria técnica evidente, sobretudo ao nível da coordenação e do controlo corporal;
- Os Infantis demonstraram competência na manutenção do ritmo e da qualidade técnica durante séries prolongadas;
- Os Absolutos revelaram capacidade para trabalhar a intensidades altas mantendo uma execução técnica eficaz;
- No geral, foi uma sessão bem doseada e coerente, alcançando os objetivos definidos para cada

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Melhorar a precisão das viragens, sobretudo em momentos de maior fadiga
- Continuar a otimizar a gestão e o momento do feedback em séries de elevada exigência
- Aumentar a consistência técnica nas últimas repetições das séries mais longas

Observações / Comentários

Sessão proveitosa e bem orientada, com boa fluidez de trabalho, elevada participação dos atletas e cumprimento dos objetivos estabelecidos para cada escalão, refletindo uma evolução técnica e física consistente.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:47	Data:**27-01-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		

Conteúdo(s):
Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

As sessões integraram os escalões de Mini Cadetes e Cadetes, Infantis e Absolutos, o que obrigou a uma gestão eficaz do tempo, do volume e da intensidade, ajustando o treino às necessidades e ao nível de cada grupo.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, a intervenção focou-se no desenvolvimento da resistência aeróbia e na melhoria técnica, através de exercícios de nado completo, pernadas específicas e golfinhos, contribuindo para reforçar a coordenação e o controlo corporal. De forma geral, os atletas apresentaram boa participação e empenho.

Nos Infantis, a sessão deu prioridade à resistência aeróbia, com séries contínuas que favoreceram a gestão do esforço, a manutenção do ritmo e a consistência técnica, verificando-se uma resposta positiva e adequada por parte dos atletas.

Relativamente aos Absolutos, o treino centrou-se no desenvolvimento da resistência aeróbia e anaeróbia, através de séries mais intensas, evidenciando-se a capacidade do grupo para sustentar o ritmo e manter uma boa qualidade técnica em momentos de maior exigência.

No geral, as sessões decorreram de forma estruturada e organizada, com uma comunicação clara e ajustada a cada escalão, garantindo um elevado tempo útil de prática e o cumprimento dos objetivos estabelecidos.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Sessões bem estruturadas e com boa continuidade, apesar da variedade de escalões
- Participação elevada, com empenho e atitude positiva por parte dos atletas
- Melhoria técnica evidente nos Mini Cadetes e Cadetes, especialmente ao nível do controlo corporal
- Capacidade dos Absolutos para sustentar a intensidade mantendo a qualidade técnica
- Comunicação clara, eficaz e adaptada às necessidades de cada grupo

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar correções técnicas mais individualizadas, principalmente nos escalões mais jovens
- Aperfeiçoar a execução das viragens quando existe maior fadiga
- Otimizar o feedback técnico durante as séries

Observações / Comentários

Sessões bem organizadas e proveitosas, com elevada participação dos atletas e objetivos cumpridos. Observou-se uma evolução técnica consistente e uma boa gestão do esforço ao longo das séries, favorecendo um ambiente de treino positivo, eficiente e motivador.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:48	Data:**28-01-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão envolveu os escalões de Infantis e Absolutos, o que exigiu uma gestão rigorosa do volume e da intensidade ao longo do treino.

Nos Infantis, a sessão foi direcionada para o desenvolvimento da resistência aeróbia e para a consolidação técnica, recorrendo a séries mais longas, com controlo do ritmo, de forma a incentivar a continuidade do esforço e a correta execução dos diferentes estilos.

Nos Absolutos, o objetivo principal foi o trabalho da resistência anaeróbia, através de séries mais exigentes e intensidades elevadas, promovendo a capacidade de sustentar o ritmo e manter a qualidade técnica mesmo em situação de fadiga.

A comunicação manteve-se clara e adaptada às características de cada grupo, assegurando bom envolvimento.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa capacidade dos Infantis para manter um ritmo constante nas séries longas
- Boa resposta dos Absolutos às séries de maior intensidade, mantendo a qualidade técnica
- Sessão bem estruturada e equilibrada, com objetivos cumpridos

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Melhorar a gestão do feedback nos momentos de maior exigência dos Absolutos
- Aumentar a precisão técnica em situação de fadiga, especialmente nas últimas repetições

Observações / Comentários

Sessão bem orientada e eficaz, com elevada participação dos atletas e cumprimento dos objetivos estabelecidos para cada escalão. Verificou-se uma evolução sólida a nível técnico e físico, demonstrando uma boa adaptação às cargas de treino propostas.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:49	Data:**29-01-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão de 29 de janeiro reuniu os escalões de Mini Cadetes e Cadetes, Infantis e Absolutos, o que implicou uma gestão criteriosa do volume, da intensidade e do nível de exigência técnica das tarefas propostas.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino centrou-se principalmente na consolidação da técnica de crol e costas, com ênfase na respiração controlada, na coordenação das pernadas e na execução correta dos movimentos, garantindo uma prática adequada ao nível do grupo e orientada para a melhoria técnica.

Nos Infantis, a sessão teve como objetivo o desenvolvimento da resistência aeróbia, conjugando exercícios técnicos com séries contínuas, permitindo reforçar a consistência do nado, a respiração bilateral e a capacidade de manter o ritmo ao longo do treino.

Nos Absolutos, o trabalho foi maioritariamente aeróbio, com volumes mais elevados, exigindo controlo do ritmo, eficiência técnica e boa gestão do esforço, contribuindo para o aumento da resistência e para a manutenção da qualidade de execução em séries prolongadas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização e continuidade da sessão, mesmo com diferentes escalões
- Boa participação e empenho demonstrados por todos os grupos
- Melhorias visíveis nos Mini Cadetes e Cadetes, sobretudo na respiração e na coordenação
- Boa capacidade dos Infantis para sustentar o ritmo nas séries de caráter aeróbio
- Bom controlo do esforço e resistência demonstrados pelos Absolutos ao longo do treino

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Aperfeiçoar a precisão da respiração bilateral nos Mini Cadetes e Cadetes
- Promover maior consistência técnica nas fases finais das séries, sobretudo nos Infantis
- Continuar a acompanhar e ajustar a eficiência técnica dos Absolutos em volumes mais elevados

Observações / Comentários

Sessão bem orientada, com boa dinâmica e participação ativa dos atletas. Os objetivos estabelecidos para cada escalão foram alcançados, verificando-se evolução técnica e física, bem como um ambiente de treino positivo, motivador e eficaz.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:50	Data:**30-01-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática			X

↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			x
	Feedback		X	
	Observação		x	
	Demonstração			x
	Organização			X
	Afetividade		x	
	Interações Verbais			x
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão integrou os escalões de Mini Cadetes e Cadetes, Infantis e Absolutos, o que exigiu ajustar o volume, a intensidade e a complexidade das tarefas às características de cada grupo.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino teve como objetivo principal o desenvolvimento da resistência aeróbia, associado ao trabalho de respiração controlada e coordenação, recorrendo a exercícios técnicos simples, diversificados e adequados ao nível dos atletas.

Nos Infantis, deu-se prioridade à resistência aeróbia com um volume superior, procurando reforçar a consistência técnica, a organização respiratória e a capacidade de manter o ritmo ao longo das séries.

Nos Absolutos, a sessão foi mais exigente do ponto de vista físico, com séries prolongadas e foco no desenvolvimento da resistência aeróbia e anaeróbia, promovendo o controlo técnico e a capacidade de sustentar o esforço em intensidades mais elevadas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Sessão bem organizada e com boa continuidade, apesar da presença de diferentes escalões
- Elevado envolvimento, participação e empenho dos atletas em todos os grupos
- Boa aceitação e execução das tarefas técnicas propostas
- Capacidade dos Absolutos para suportar volumes elevados mantendo uma execução consistente
- Sessão equilibrada e bem estruturada, com objetivos claros

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar as correções técnicas individualizadas, principalmente nos escalões mais jovens
- Melhorar a precisão da respiração controlada durante séries mais longas
- Aumentar o feedback corretivo nos momentos em que a fadiga é mais evidente

Observações / Comentários

Sessão produtiva e bem orientada, com boa dinâmica e participação ativa dos atletas. Os objetivos definidos para cada escalão foram cumpridos, verificando-se evolução técnica e uma boa capacidade de adaptação ao volume e à intensidade propostos.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:50	Data:**30-01-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		

Conteúdo(s):
Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão de 02 de fevereiro de 2026 contou com a participação dos escalões de Mini Cadetes e Cadetes, Infantis e Absolutos, o que exigiu uma organização rigorosa do treino, com atenção à gestão do tempo, ao controlo da intensidade e à adaptação das tarefas às características de cada grupo.

No grupo de Mini Cadetes e Cadetes, a intervenção incidiu sobretudo no reforço das bases técnicas, através de exercícios de golfinhos, pernadas, respiração bilateral e nado livre, com o objetivo de melhorar o controlo corporal, a coordenação e a execução correta dos gestos. Verificou-se uma boa participação e uma evolução positiva na autonomia durante a realização dos exercícios.

Relativamente aos Infantis, o treino foi direcionado para o desenvolvimento da resistência aeróbia, recorrendo a volumes mais elevados e séries de maior duração, permitindo trabalhar a continuidade do esforço, a estabilidade técnica e a capacidade de manter um ritmo consistente ao longo da sessão.

Nos Absolutos, o enfoque manteve-se na resistência aeróbia e na componente técnica em séries longas e mais exigentes, com destaque para aspetos específicos do rendimento, como o estilo de prova, as viragens e a manutenção de uma intensidade controlada. Observou-se um bom nível de compromisso e uma atitude compatível com maior maturidade desportiva.

De forma global, a comunicação revelou-se adequada e diferenciada para cada escalão, contribuindo para o bom funcionamento do treino e para o envolvimento ativo dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Forte empenho e participação dos atletas em todos os escalões;
- Melhoria técnica evidente nos Mini Cadetes e Cadetes, sobretudo no controlo corporal e na respiração;
- Boa capacidade dos Infantis para sustentar volumes elevados mantendo uma execução técnica adequada;
- Consistência e maturidade dos Absolutos na gestão do esforço durante séries longas.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Intensificar as correções técnicas de forma mais individualizada nos escalões mais jovens;
- Aperfeiçoar a execução das viragens, sobretudo quando a fadiga começa a aumentar;
- Continuar a desenvolver estratégias de feedback mais eficazes durante séries mais exigentes.

Observações / Comentários

Sessão produtiva e bem orientada, com boa dinâmica, cumprimento dos objetivos estabelecidos para cada escalão e progressos técnicos e físicos consistentes. O ambiente de treino manteve-se positivo, promovendo a aprendizagem, a motivação e o rendimento dos atletas.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:52	Data:**3-02-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão do dia 03 de fevereiro contou com a participação dos escalões de Mini Cadetes e Cadetes, Infantis e Absolutos, o que exigiu uma adaptação contínua da intensidade e dos conteúdos técnicos ao longo do treino.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o trabalho centrou-se principalmente na consolidação dos fundamentos técnicos, recorrendo a exercícios de coordenação, pernadas, controlo corporal e reforço da execução correta dos diferentes estilos.

Nos Infantis, o treino foi direcionado para o desenvolvimento da resistência aeróbia, com volumes progressivos e atenção constante à técnica, favorecendo a gestão do esforço e a capacidade de manter um ritmo estável durante a sessão.

Nos Absolutos, a intervenção teve como objetivo o trabalho de resistência aeróbia e o aperfeiçoamento técnico, através de séries mais longas e controladas, permitindo consolidar a consistência do ritmo e melhorar a eficácia das viragens.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização e continuidade ao longo do treino;
- Elevada participação e empenho dos atletas nos três escalões;
- Progressos técnicos evidentes nos escalões mais jovens;
- Boa capacidade dos Infantis e Absolutos para manter ritmo e consistência durante as séries.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Intensificar o feedback técnico individualizado nos Mini Cadetes e Cadetes;
- Aperfeiçoar a precisão das correções técnicas, sobretudo nas viragens;
- Continuar a ajustar a comunicação em função do nível de fadiga dos atletas.

Observações / Comentários

Sessão bem planeada e eficaz, com bom ritmo de trabalho, envolvimento consistente dos atletas e concretização dos objetivos definidos para cada escalão, refletindo progressos técnicos e físicos ao longo do treino.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:53	Data:**4-02-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Infantis e Absolutos		

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

↳ Comportamentos dos Alunos	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão contou com a participação dos escalões de Infantis e Absolutos, o que obrigou a ajustar o volume e a intensidade de acordo com as características e necessidades de cada grupo.

Nos Infantis, o treino foi orientado para o desenvolvimento da resistência aeróbia e para o reforço técnico, através da alternância de ritmos e da preocupação constante com a execução correta dos diferentes estilos.

Nos Absolutos, a sessão incidiu sobretudo no trabalho de velocidade e resistência, com séries mais exigentes e maior rigor técnico em situações de intensidade elevada.

A comunicação manteve-se clara e adequada a cada escalão, facilitando a compreensão das tarefas e promovendo um elevado envolvimento dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Sessão bem organizada e com boa continuidade
- Elevado envolvimento e motivação dos atletas em ambos os escalões;
- Boa capacidade de resposta dos Absolutos às séries de maior intensidade;
- Progressos técnicos evidentes nos Infantis, especialmente no controlo do ritmo;
- Objetivos da sessão alcançados conforme o previsto.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Intensificar o feedback individual, sobretudo durante as séries de maior intensidade;
- Aperfeiçoar a execução técnica nos momentos finais das séries, especialmente em situação de fadiga,
- Manter o ajuste do ritmo de trabalho às capacidades e necessidades individuais dos atletas.

Observações / Comentários

Sessão bem organizada e eficaz, com bom ritmo de trabalho e envolvimento ativo dos atletas. Observou-se uma evolução técnica e física consistente, assim como um ambiente positivo e motivador durante toda a sessão.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:54	Data:**5-02-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação			x
	Tempo de Transição		X	

	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação		x	
	Demonstração		x	
	Organização			X
	Afetividade		x	
	Interações Verbais			x
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão do dia 5 de fevereiro contou com a participação dos escalões de Mini Cadetes e Cadetes, Infantis e Absolutos, o que obrigou a uma adaptação contínua da intervenção pedagógica às necessidades técnicas, físicas e ao nível de maturação de cada grupo.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino teve como principal objetivo o aperfeiçoamento técnico, com destaque para o controlo corporal, a coordenação, pernadas específicas e a execução correta dos estilos. A utilização de material auxiliar revelou-se útil para reforçar a perceção técnica e melhorar a estabilidade dos movimentos.

Nos Infantis, a sessão incidiu no desenvolvimento da resistência aeróbia, combinando um volume moderado com exercícios técnicos diversificados. Verificou-se uma boa capacidade de manter o ritmo ao longo das séries, bem como progressos na execução dos estilos e na forma como os atletas organizaram e realizaram as tarefas.

Nos Absolutos, o trabalho foi orientado para a resistência anaeróbia, com séries de elevada intensidade, promovendo o controlo do esforço, a manutenção da técnica em ritmo forte e a eficácia das viragens. O grupo respondeu de forma positiva às exigências propostas, mantendo bons níveis de concentração e empenho.

De forma geral, a comunicação foi clara e ajustada a cada escalão, o que facilitou a compreensão das tarefas e garantiu um envolvimento ativo dos atletas durante toda a sessão.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Atletas muito empenhados e com postura positiva em todos os grupos;
- Progressos técnicos evidentes nos Mini Cadetes e Cadetes, sobretudo ao nível do controlo corporal e da coordenação;
- Boa capacidade dos Infantis para manter o ritmo e cumprir o volume previsto;
- Nos Absolutos, resposta consistente a estímulos de maior intensidade, mantendo uma execução técnica eficaz.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Intensificar as correções técnicas individualizadas, principalmente nos escalões mais jovens;
- Aumentar a consistência da execução técnica em momentos de maior fadiga;
- Continuar a melhorar a gestão do feedback ao longo das séries mais exigentes;
- Incentivar maior rigor nas viragens e nas transições entre exercícios.

Observações / Comentários

Sessão positiva e bem organizada, com boa dinâmica de treino e objetivos cumpridos em todos os escalões. Observou-se um progresso técnico e físico consistente, assim como um ambiente motivador e favorável ao trabalho ao longo de toda a sessão.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:55	Data:**6-02-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão contou com a participação dos escalões de Mini Cadetes e Cadetes, Infantis e Absolutos, o que implicou um ajuste constante da intensidade, do volume e do grau de complexidade técnica das tarefas.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino teve como objetivo reforçar os fundamentos técnicos, através de exercícios de coordenação, pernadas específicas, golfinhos e nado completo, contribuindo para melhorar o controlo corporal e a execução correta dos movimentos.

Nos Infantis, privilegiou-se o desenvolvimento da resistência aeróbia, com séries de maior volume e ritmo controlado, promovendo maior consistência técnica, melhor gestão do esforço e manutenção do ritmo ao longo das séries.

Nos Absolutos, o trabalho incidiu no desenvolvimento da resistência anaeróbia, com séries mais exigentes e intensas, focando a velocidade, a eficiência técnica e o controlo da respiração.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa capacidade dos Infantis para manter o ritmo e a regularidade em séries mais longas;
- Resposta consistente dos Absolutos a estímulos de elevada intensidade, com boa tolerância ao esforço

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar correções técnicas mais individualizadas nos escalões mais jovens;
- Melhorar a precisão das viragens nos momentos de maior fadiga;
- Continuar a otimizar o feedback corretivo em séries mais exigentes

Observações / Comentários

Sessão positiva e bem organizada, com boa dinâmica de trabalho, elevada participação dos atletas e objetivos cumpridos em todos os escalões, refletindo uma evolução técnica e física consistente

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:56	Data:**9-02-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão do dia 9 de fevereiro envolveu os escalões de Mini Cadetes e Cadetes, Infantis e Absolutos, exigindo adaptação do volume e da intensidade às características de cada grupo.
Nos Mini Cadetes e Cadetes, o trabalho incidiu sobretudo na consolidação técnica, com exercícios de coordenação, pernadas, controlo respiratório e execução correta dos estilos, promovendo uma aprendizagem progressiva e estruturada.
Nos Infantis, a sessão foi orientada para o desenvolvimento da resistência aeróbia, com séries contínuas e ritmo controlado, permitindo trabalhar a consistência técnica e a gestão do esforço ao longo do treino.
Nos Absolutos, o foco esteve na resistência aeróbia, com maior volume e exigência física, promovendo a manutenção da técnica em séries prolongadas e o controlo do ritmo de nado.
A comunicação foi clara e ajustada a cada escalão, garantindo compreensão das tarefas e bom envolvimento dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Sessão bem organizada e com boa continuidade, apesar da presença de diferentes escalões;
- Elevado envolvimento e empenho dos atletas ao longo do treino;
- Boa adequação do volume e da intensidade às características específicas de cada grupo;
- Boa manutenção da técnica em séries mais longas, sobretudo nos Infantis e nos Absolutos.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Intensificar o feedback individual, sobretudo nos escalões mais jovens, para garantir correções mais específicas;
- Aumentar a precisão técnica nos momentos de maior fadiga, reforçando os pontos-chave da execução;
- Continuar a aperfeiçoar a gestão do tempo destinado à explicação inicial, tornando a informação mais objetiva e eficaz.

Observações / Comentários

Sessão bem organizada e produtiva, com um ambiente de treino positivo e objetivos cumpridos em cada escalão, demonstrando evolução técnica e boa capacidade de adaptação às exigências propostas.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:57	Data:**10-02-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
	Instrução		X	

↳ Comportamentos do Interveniente	Feedback			x
	Observação			x
	Demonstração		x	
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais			x
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão contou com a participação dos escalões de Mini Cadetes e Cadetes, Infantis e Absolutos, o que exigiu ajustar as tarefas ao nível técnico e às capacidades específicas de cada grupo.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino focou-se na consolidação dos fundamentos técnicos, com destaque para a coordenação, o controlo corporal, a respiração e a execução correta dos exercícios propostos.

Nos Infantis, a sessão foi direcionada para o desenvolvimento da resistência aeróbia, permitindo trabalhar a manutenção do ritmo e a consistência técnica ao longo das séries.

Nos Absolutos, o objetivo passou pelo aperfeiçoamento técnico e pela eficiência da execução, com intensidade controlada e atenção constante à qualidade do gesto técnico.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Sessão bem organizada e com boa continuidade ao longo do treino;
- Elevado empenho e participação ativa dos atletas;
- Progressos técnicos evidentes nos escalões mais jovens;
- Boa capacidade de concentração e qualidade de execução por parte dos Infantis;
- Nos Absolutos, execução técnica estável e consistente durante a sessão.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Aperfeiçoar a precisão da execução técnica nos momentos de maior fadiga;
- Manter a adaptação do feedback às exigências específicas de cada tarefa e fase do treino.

Observações / Comentários

Sessão bem orientada e equilibrada, com boa dinâmica de trabalho e objetivos cumpridos, demonstrando uma evolução técnica gradual e consistente nos diferentes escalões.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:58	Data:**11-02-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão do dia 11 de fevereiro envolveu os escalões de Infantis e Absolutos, com objetivos direcionados para o desenvolvimento da resistência aeróbia e para o aperfeiçoamento técnico.

Nos Infantis, o treino focou-se na consolidação técnica, na manutenção do ritmo e na gestão do esforço ao longo de volumes mais elevados, promovendo maior continuidade e eficiência na execução.

Nos Absolutos, privilegiou-se a resistência aeróbia associada a trabalho técnico, com atenção à qualidade do gesto, ao controlo do ritmo e à eficácia nas transições entre exercícios.

De forma geral, a sessão foi bem organizada, permitindo uma prática contínua e adequada a cada escalão, com comunicação clara e acompanhamento próximo dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Sessão bem organizada e com boa continuidade ao longo de toda a prática;
- Elevado envolvimento e empenho dos atletas durante o treino;
- Boa adequação das tarefas às características e necessidades de cada escalão;
- Manutenção da qualidade técnica ao longo da sessão, mesmo em volumes mais prolongados.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Intensificar o feedback individual, sobretudo nos momentos em que a fadiga é mais evidente;
- Melhorar a precisão e a oportunidade das correções técnicas ao longo das séries mais longas, garantindo manutenção da qualidade de execução;

- Continuar a aperfeiçoar a gestão do tempo dedicado à informação inicial, tornando as indicações mais objetivas e eficazes.

Observações / Comentários
Sessão bem organizada e produtiva, com boa dinâmica de grupo e objetivos cumpridos em ambos os escalões, evidenciando consistência técnica e uma gestão do esforço adequada ao longo do treino.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:59	Data:12-02-2026
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão do dia 12 de fevereiro contou com a participação dos escalões de Mini Cadetes e Cadetes, Infantis e Absolutos, o que exigiu uma gestão equilibrada do tempo, do volume e da intensidade ao longo do treino.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o trabalho foi direcionado para a consolidação técnica, com destaque para a coordenação, o controlo corporal, a respiração e a execução correta dos exercícios, reforçando os fundamentos do nado.

Nos Infantis, a sessão teve como objetivo o desenvolvimento da resistência aeróbia, com volumes ajustados e atenção à manutenção da consistência técnica ao longo das séries.

Nos Absolutos, apesar de não se ter verificado um aumento significativo do volume, a sessão exigiu maior rigor técnico, sobretudo na execução dos estilos e no controlo do ritmo, promovendo maior eficiência e qualidade do movimento.

De forma geral, a comunicação manteve-se clara e adequada a cada escalão, assegurando a compreensão das tarefas e um bom envolvimento dos atletas.
Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão • Sessão bem organizada e com bom ritmo de trabalho; • Atletas com elevado empenho e boa capacidade de concentração; • Execução técnica estável e consistente nos diferentes escalões; • Intervenção bem ajustada às características e necessidades de cada grupo;
Aspetos a melhorar nesta sessão: • Intensificar as correções técnicas individualizadas, sobretudo nos escalões mais jovens • Reforçar a manutenção da qualidade técnica nas últimas repetições, especialmente sob fadiga;
Observações / Comentários Sessão produtiva e bem estruturada, com bom envolvimento dos atletas e objetivos cumpridos. Verificou-se uma evolução técnica consistente e uma intervenção segura, adequada aos diferentes escalões e às exigências da sessão.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:60	Data:**13-02-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			x
	Feedback		X	
	Observação			x
	Demonstração		x	
	Organização			X
	Afetividade		x	

	Interações Verbais			x
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão integrou vários escalões, o que obrigou a ajustar o volume, a intensidade e o grau de complexidade das tarefas propostas.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino foi orientado para o reforço dos fundamentos técnicos, recorrendo a exercícios simples e diversificados, que permitiram trabalhar a coordenação, o controlo corporal e a execução correta dos movimentos.

Nos Infantis, a intervenção centrou-se no desenvolvimento da resistência aeróbia, na continuidade do trabalho e na manutenção da técnica ao longo das séries, promovendo uma melhor gestão do esforço.

Nos Absolutos, embora não se tenha verificado um aumento significativo do volume, a sessão privilegiou a manutenção da resistência aeróbia e da qualidade técnica, incentivando a autonomia e a responsabilidade na execução das tarefas.

De forma geral, tratou-se de uma sessão equilibrada e ajustada às características e necessidades de cada escalão.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização e estrutura da sessão;
- Tarefas adequadas aos diferentes escalões;
- Boa adesão e elevado empenho dos atletas;
- Execução técnica consistente, sobretudo nos exercícios de estilos;
- Ambiente positivo e motivador durante toda a sessão.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Intensificar as correções técnicas individualizadas, especialmente nos escalões mais jovens;
- Aperfeiçoar a precisão das chegadas à parede e das viragens;
- Ajustar o feedback nos momentos em que a fadiga é mais evidente.

Observações / Comentários

Sessão bem orientada e produtiva, com cumprimento dos objetivos definidos. Verificou-se participação ativa dos atletas e progressos técnicos consistentes, respeitando os princípios pedagógicos do treino e as necessidades específicas de cada escalão.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:61	Data:**16-02-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão do dia 16 de fevereiro de 2026 contou com a participação dos escalões de Mini Cadetes e Cadetes, Infantis e Absolutos, exigindo uma gestão adequada do tempo, da organização e do nível de complexidade técnica das tarefas propostas.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino foi orientado para a consolidação das bases técnicas, através de exercícios de deslize, pernadas, coordenação e trabalho específico de viragens, favorecendo o controlo corporal e a execução correta dos movimentos.

Nos Infantis, a sessão teve como objetivo o desenvolvimento da resistência aeróbia associada ao aperfeiçoamento técnico, com volumes ajustados e alternância de estilos, permitindo reforçar a consistência técnica, a gestão do esforço e a manutenção do ritmo ao longo das séries.

Nos Absolutos, privilegiou-se sobretudo a resistência aeróbia e a qualidade de execução, com séries bem estruturadas e controlo do ritmo, sem um aumento significativo do volume, focando a eficiência, a regularidade do nado e a correta aplicação técnica.

A comunicação manteve-se clara e adequada a cada escalão, garantindo boa compreensão das tarefas e um envolvimento positivo dos atletas durante toda a sessão.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização e estrutura do treino para os diferentes escalões;
- Boa adesão, empenho e comportamento dos atletas ao longo da sessão;
- Progressos técnicos evidentes nos Mini Cadetes e Cadetes, sobretudo no controlo corporal e nas viragens;
- Boa gestão do ritmo e consistência técnica nos Infantis;
- Capacidade dos Absolutos para manter a qualidade técnica em séries prolongadas;
- Comunicação eficaz e ajustada às características de cada grupo.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Intensificar as correções técnicas individualizadas nos escalões mais jovens;
- Melhorar a precisão das viragens em situações de maior fadiga;

- Continuar a desenvolver feedback mais específico durante séries longas;
- Ajustar de forma contínua a intensidade em função do nível individual dos atletas.

Observações / Comentários
Sessão produtiva e bem orientada, com elevado envolvimento dos atletas e objetivos cumpridos em cada escalão, evidenciando evolução técnica e física consistente ao longo do treino.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:62	Data:**17-02-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

Nos grupos de Mini Cadetes e Cadetes, o trabalho incidiu sobretudo na aprendizagem e melhoria dos aspetos técnicos base, com destaque para o deslize, a coordenação motora, o trabalho de pernas e a abordagem inicial às viragens e partidas. Este tipo de exercícios revelou-se importante para reforçar as competências essenciais da modalidade.

No escalão de Infantis, a sessão foi orientada para o aumento da capacidade aeróbia, através de séries organizadas que exigiram controlo do ritmo e manutenção da qualidade técnica durante a execução dos diferentes estilos.

Relativamente aos Absolutos, o treino decorreu com intensidade e volume moderados, privilegiando-se a eficiência do nado, a correção técnica e a capacidade de dosear o esforço ao longo de toda a sessão.

De uma forma geral, a comunicação ao longo do treino foi adaptada às características de cada escalão, permitindo uma boa compreensão das tarefas e uma participação positiva dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa articulação e continuidade nas sessões entre os diferentes escalões;
- Forte envolvimento e dedicação demonstrados pelos atletas,
- Comunicação e propostas de trabalho ajustadas de forma adequada a cada grupo;
- Progressão técnica visível e regular, especialmente nos escalões mais novos.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Dar maior atenção ao feedback técnico individualizado, sobretudo no escalão de Mini Cadetes;
- Melhorar ainda mais a gestão dos tempos de transição entre os diferentes exercícios.

Observações / Comentários

Sessão organizada de forma eficaz e bastante proveitosa, marcada por um ambiente de treino positivo, pelo envolvimento constante dos atletas e pela concretização dos objetivos estabelecidos para cada escalão, refletindo progressos ao nível técnico e uma boa interação dentro do grupo.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:63	Data:**18-02-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Infantis e Absolutos		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática		x	
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		X	
	Feedback			x
	Observação		x	
	Demonstração		x	

	Organização			X
	Afetividade			x
	Interações Verbais			x
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão integrou os escalões de Infantis e Absolutos, o que exigiu uma adaptação do volume e da intensidade de treino às características e necessidades de cada grupo.

No escalão de Infantis, o trabalho incidiu principalmente no desenvolvimento da resistência aeróbia, com enfoque no controlo do ritmo e na correta execução técnica dos diferentes estilos, favorecendo uma maior consistência ao longo das séries.

Nos Absolutos, o treino esteve igualmente direcionado para a resistência aeróbia, recorrendo a volumes moderados e intensidades controladas, com especial atenção à eficiência técnica e à preservação da qualidade do gesto durante o esforço.

Ao longo da sessão, a comunicação foi clara e ajustada a cada escalão, o que facilitou a compreensão das tarefas e contribuiu para um bom nível de participação e envolvimento dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização e continuidade ao longo da sessão;
- Elevado empenho e participação por parte dos atletas;
- Boa gestão do ritmo e do esforço em ambos os escalões;
- Execução técnica estável e consistente durante as séries.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Tornar mais precisas as correções técnicas durante séries mais longas;
- Continuar a aperfeiçoar a eficácia da comunicação em grupos mais numerosos.

Observações / Comentários

De forma geral, a sessão decorreu de forma positiva e produtiva, com os objetivos definidos para ambos os escalões a serem cumpridos. Verificou-se um comportamento adequado por parte dos atletas, bom envolvimento nas tarefas propostas e manutenção da qualidade técnica ao longo do treino.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:64	Data:**19-02-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão decorreu de forma coerente e bem orientada, integrando os vários escalões e ajustando as propostas de trabalho às metas estabelecidas para cada grupo.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino esteve centrado no desenvolvimento das bases técnicas, com destaque para a coordenação, o domínio corporal, o trabalho de pernas e a correta realização dos diferentes estilos, favorecendo uma evolução gradual e sustentada das aprendizagens.

No escalão de Infantis, o trabalho incidiu no desenvolvimento da resistência aeróbia, com especial atenção à manutenção do ritmo e à qualidade técnica, contribuindo para uma execução mais estável dos exercícios ao longo das séries realizadas.

Nos Absolutos, a sessão teve como principal objetivo o trabalho da resistência aeróbia associado à eficiência técnica, recorrendo a uma intensidade moderada e ajustada ao propósito do treino, sem recorrer a um aumento exagerado da carga.

A comunicação ao longo da sessão foi adequada às características de cada escalão, permitindo uma boa perceção das tarefas e uma participação positiva por parte dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Sessão bem organizada e com boa continuidade entre os diferentes momentos;
- Exercícios adequadamente ajustados às características de cada escalão;
- Participação ativa e bom compromisso dos atletas;
- Qualidade técnica mantida de forma regular ao longo do treino.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Intensificar as correções técnicas individualizadas, sobretudo junto dos escalões mais novos;
- Promover maior estabilidade técnica nas partes finais das séries;
- Continuar a melhorar a forma como o feedback é distribuído durante o treino

Observações / Comentários

Sessão positiva e bem orientada, marcada pelo cumprimento dos objetivos estabelecidos e por sinais claros de progressão técnica e comportamental por parte dos atletas.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:65	Data:**20-02-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão realizada no dia 20 de fevereiro envolveu vários escalões, o que exigiu uma gestão atenta tanto da carga de treino como da exigência técnica das tarefas propostas.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino incidiu sobretudo no reforço das bases técnicas, através de exercícios de ondulação, domínio corporal, coordenação e introdução às viragens.

Nos Infantis, a sessão foi orientada para o trabalho da resistência aeróbia, associado a uma execução técnica estável, promovendo o controlo do esforço e a capacidade de manter o ritmo durante as séries.

Nos Absolutos, o treino focou-se na qualidade técnica com intensidade moderada, sem aumento relevante do volume, permitindo desenvolver a eficiência, o ritmo e a correção dos movimentos.

A comunicação ao longo da sessão foi ajustada a cada escalão, facilitando a compreensão das tarefas e contribuindo para um bom envolvimento dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Forte empenho e participação por parte dos atletas;
- Adequação das tarefas ao nível técnico de cada grupo;
- Boa consistência técnica, especialmente nos exercícios de resistência aeróbia;
- Clima de treino positivo e cooperativo ao longo da sessão.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Dar maior atenção a correções técnicas individualizadas nos escalões mais novos;
- Melhorar a precisão das viragens em contextos de maior fadiga;
- Aperfeiçoar a gestão do feedback em momentos de maior exigência técnica.

Observações / Comentários

Sessão organizada de forma eficaz e com boa produtividade, marcada por uma dinâmica de trabalho positiva e por um bom envolvimento dos atletas. Os objetivos inicialmente definidos foram alcançados, sendo visível uma evolução técnica gradual e uma resposta adequada dos atletas às tarefas propostas.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:66	Data:**23-02-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**

↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		X	
	Feedback			x
	Observação			x
	Demonstração		x	
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais			x
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão integrou três escalões diferentes, o que exigiu um ajuste adequado do volume, da intensidade e do grau de complexidade técnica das tarefas propostas.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino incidiu sobretudo no aperfeiçoamento técnico e no domínio corporal, através de exercícios de deslize, ondulação, coordenação e nado livre em ritmo reduzido, favorecendo o reforço das bases fundamentais.

Nos Infantis, o trabalho esteve orientado para o desenvolvimento da resistência anaeróbia e da velocidade, alternando momentos de intensidade submáxima e máxima, o que permitiu trabalhar a gestão do esforço e a manutenção da qualidade técnica em contextos mais exigentes.

Nos Absolutos, a sessão apresentou um nível de exigência superior ao nível da intensidade, com séries curtas realizadas à intensidade máxima e com controlo respiratório, contribuindo para o desenvolvimento da eficiência técnica e do ritmo competitivo.

A comunicação foi adaptada às características de cada grupo, permitindo uma boa compreensão das tarefas e um envolvimento positivo por parte dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Elevado empenho e motivação demonstrados pelos atletas;
- Boa qualidade de execução técnica nas séries de maior intensidade;
- Organização eficiente da sessão, apesar da diversidade dos grupos.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

• Tornar mais precisas as correções nos momentos de intensidade máxima;
• Melhorar a gestão do tempo entre séries de maior exigência.

Observações / Comentários

De forma geral, a sessão decorreu de maneira organizada e produtiva, com uma boa dinâmica de trabalho e cumprimento dos objetivos previamente estabelecidos. Foi possível observar uma evolução técnica gradual e uma resposta positiva dos atletas perante as exigências propostas.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:67	Data:**25-02-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão integrou os escalões de Infantis e Absolutos, tendo como principais objetivos o desenvolvimento da resistência anaeróbia, da velocidade e do controlo respiratório.

No escalão de Infantis, o treino incluiu momentos de intensidade máxima, com alternância entre séries submáximas e máximas, o que permitiu trabalhar a resistência específica, a manutenção da técnica em situação de fadiga e o controlo da respiração. Mesmo nas tarefas mais exigentes, os atletas conseguiram manter uma execução técnica estável.

Nos Absolutos, a sessão incidiu sobretudo no controlo respiratório (7-7) e na realização de séries curtas à intensidade máxima, favorecendo o desenvolvimento da eficiência técnica, da velocidade e da capacidade de preservar a qualidade do nado em contextos de elevada exigência.

A comunicação foi objetiva e ajustada às necessidades de cada escalão, permitindo adequar a intervenção ao nível de intensidade solicitado em cada momento.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Grande empenho dos atletas nas séries realizadas à intensidade máxima;
- Boa capacidade para manter a qualidade técnica em contexto de fadiga;

- Organização eficaz das séries e controlo adequado dos tempos de recuperação;
- Execução consistente nos exercícios de controlo respiratório.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Aperfeiçoar ainda mais a precisão das viragens em ritmo competitivo;
- Tornar as intervenções técnicas mais imediatas nos exercícios de velocidade.

Observações / Comentários

Sessão intensa e bem organizada, marcada por uma resposta positiva dos atletas perante as séries de elevada intensidade. Os objetivos definidos foram alcançados, observando-se também a preservação da qualidade técnica ao longo de todo o treino.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:68	Data:**26-02-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão integrou vários escalões, o que implicou uma gestão ajustada do volume e da intensidade das tarefas propostas.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino incidiu sobretudo no reforço técnico, através de exercícios de coordenação, domínio corporal, trabalho específico de pernadas e recurso a materiais como a prancha e o pull buoy, favorecendo uma aprendizagem gradual e uma execução mais correta dos gestos técnicos.

Nos Infantis, o trabalho foi direcionado para o desenvolvimento da resistência aeróbia, com um volume elevado de treino, articulando séries técnicas com séries mais rápidas. Esta organização permitiu desenvolver a gestão do esforço, a estabilidade técnica e a capacidade de manter o ritmo ao longo de séries mais longas.

Nos Absolutos, a sessão centrou-se no controlo respiratório (7-7) e em séries de intensidade elevada, contribuindo para o aperfeiçoamento da eficiência técnica, da velocidade e da capacidade de sustentar a qualidade do nado em contexto de maior exigência competitiva.

A comunicação ao longo da sessão foi clara e ajustada às características de cada escalão, permitindo uma boa compreensão das tarefas e um envolvimento positivo dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa adequação do treino ao nível técnico de cada escalão;
- Elevado grau de empenho e foco demonstrado pelos atletas;
- Gestão eficaz da intensidade nas séries de maior volume;
- Qualidade técnica estável, sobretudo nas séries específicas de resistência;
- Utilização apropriada do material nos escalões mais jovens.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Intensificar o feedback técnico individualizado durante as séries mais longas;
- Aperfeiçoar a precisão das viragens em momentos de maior fadiga;
- Tornar a intervenção técnica mais rápida e ajustada nos exercícios de intensidade máxima.

Observações / Comentários

Sessão intensa e bem organizada, marcada por uma resposta positiva dos atletas às séries de maior exigência. Os objetivos definidos foram alcançados, verificando-se igualmente a manutenção da qualidade técnica ao longo do treino.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:69	Data:**27-02-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
	Tempo de Informação		X	

↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			x
	Feedback		X	
	Observação			x
	Demonstração		x	
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais			x
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão integrou três escalões, com objetivos centrados no desenvolvimento da resistência aeróbia, no aperfeiçoamento técnico e na melhoria da qualidade das viragens.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino incidiu sobretudo no reforço das bases técnicas, através de exercícios de coordenação, controlo das pernadas, trabalho de viragens e nado a ritmo reduzido, favorecendo uma evolução gradual e um melhor domínio corporal.

Nos Infantis, a sessão foi orientada para o trabalho de resistência aeróbia, recorrendo a séries organizadas por estilos, com o objetivo de promover maior consistência técnica, melhorar a execução das viragens e desenvolver o controlo respiratório (3-3), sem comprometer a qualidade do nado.

Nos Absolutos, o treino articulou exercícios de controlo respiratório (5-5), trabalho técnico e séries de intensidade mais elevada, permitindo desenvolver a manutenção do ritmo e da qualidade técnica em situações de maior exigência.

A comunicação ao longo da sessão foi adequada a cada escalão, permitindo uma boa compreensão das tarefas e assegurando uma participação ativa por parte dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Qualidade técnica consistente nas séries de resistência;
- Progressão visível nas viragens e no controlo respiratório;
- Boa capacidade de gestão do ritmo nas séries de maior duração,
- Elevado empenho e participação dos atletas ao longo do treino.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar as correções técnicas individualizadas, principalmente nos escalões mais jovens;

- Melhorar a precisão das viragens em momentos de maior fadiga;
- Ajustar o feedback técnico durante séries de intensidade mais elevada.

Observações / Comentários
Sessão organizada e produtiva, com cumprimento dos objetivos definidos para cada escalão. Verificou-se uma boa dinâmica de trabalho, evolução técnica progressiva e manutenção da qualidade do nado ao longo das tarefas realizadas.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:70	Data:**02-03-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão foi planeada com o objetivo de resistência aeróbia e aperfeiçoar os aspetos técnicos, ajustando a carga e a complexidade das tarefas às características de cada escalão.

Nos grupos de Mini Cadetes **e** Cadetes, o trabalho centrou-se na consolidação dos fundamentos técnicos. Foram realizados exercícios de respiração controlada (3-3), utilização de material auxiliar (esparguete), bem como tarefas específicas de partidas e viragens, favorecendo a coordenação motora, o controlo corporal e o domínio técnico.

No escalão de Infantis, o treino apresentou um nível de exigência superior, sobretudo ao nível da organização das séries e do controlo do ritmo. O trabalho foi estruturado com tempos de saída definidos, promovendo o desenvolvimento da resistência, a consistência técnica e a melhoria da qualidade das viragens.

Relativamente aos Absolutos, o treino caracterizou-se por um volume de trabalho mais elevado, com incidência no controlo respiratório, no trabalho específico por estilos e em séries combinadas de intensidade moderada. Esta abordagem permitiu desenvolver a eficiência técnica, a manutenção do ritmo e a capacidade de resistência em esforço prolongado.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Adequação do treino ao nível técnico e etário de cada escalão;
- Cumprimento dos ritmos e tempos definidos nas séries do grupo de Infantis;
- Boa gestão do volume e da intensidade no escalão de Absolutos;
- Melhoria visível nas viragens e no controlo respiratório;
- Elevado nível de empenho, concentração e compromisso dos atletas

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback individualizado durante as séries de maior exigência;
- Melhorar a execução técnica em situação de fadiga, sobretudo nas viragens;
- Tornar as instruções mais claras e objetivas nos momentos de transição entre tarefas.

Observações / Comentários

Tratou-se de uma sessão exigente, bem organizada e coerente com os objetivos previamente definidos. Verificou-se uma evolução consistente tanto no plano técnico como no plano físico, bem como um bom envolvimento dos atletas em todos os escalões.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:71	Data:**03-03-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			x
	Demonstração		x	
	Organização			X
	Afetividade		x	

	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão foi planeada com o objetivo de desenvolver a resistência aeróbia e consolidar os fundamentos técnicos, com especial enfoque no controlo respiratório, na coordenação motora e na qualidade da execução.

Nos escalões de Mini Cadetes e Cadetes, o trabalho incidiu sobretudo na consolidação da respiração bilateral (3-3), no treino de pernadas com prancha, bem como em exercícios de viragens e partidas. Estas tarefas contribuíram para o desenvolvimento da coordenação motora e do controlo corporal em situações técnicas elementares.

No grupo de Infantis, a sessão apresentou um grau de exigência técnica mais elevado, através da inclusão de drills específicos e de trabalho orientado por estilos. Este tipo de abordagem favoreceu a melhoria da eficiência da braçada, da rotação dos ombros e do controlo técnico, mesmo em séries estruturadas com tempos de descanso mais reduzidos.

Relativamente aos **Absolutos**, o treino articulou trabalho técnico nomeadamente ordem inversa, controlo respiratório e pernadas específicas com séries organizadas por blocos de intensidade moderada. Esta organização permitiu estimular a manutenção do ritmo, a resistência e a qualidade de execução ao longo de toda a sessão.

A comunicação foi ajustada ao nível técnico de cada escalão, assegurando a correta compreensão das tarefas propostas e uma dinâmica de trabalho positiva.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa adaptação das tarefas ao nível e às necessidades de cada grupo;
- Boa execução dos exercícios técnicos por parte do escalão de Infantis;
- Cumprimento adequado das intensidades previstas no grupo de Absolutos;
- Evolução visível nas viragens e no controlo respiratório;
- Ambiente de trabalho marcado pela concentração e pela colaboração entre os atletas.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar a qualidade e a rapidez do feedback técnico em exercícios de maior complexidade;
- Melhorar a precisão técnica em contexto de fadiga, sobretudo nos escalões mais velhos;
- Ajustar a intervenção individual em exercícios técnicos específicos, nomeadamente nos drills.

Observações / Comentários

Tratou-se de uma sessão exigente e bem estruturada, em que os objetivos previamente definidos foram cumpridos. Foi possível observar uma resposta positiva dos atletas às tarefas propostas, bem como a manutenção de uma qualidade técnica consistente ao longo das várias séries.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:72	Data:**05-03-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão foi orientada para o desenvolvimento da resistência aeróbia e para a consolidação técnica nos escalões mais jovens, enquanto no grupo de Absolutos o foco incidiu sobretudo no trabalho de força e velocidade.

Nos escalões de Mini Cadetes e Cadetes, o treino centrou-se na consolidação dos fundamentos técnicos, através de exercícios de coordenação, viragens, partidas e controlo técnico em distâncias curtas. Este trabalho contribuiu para o domínio dos movimentos básicos e para a melhoria do controlo corporal.

No grupo de **Infantis**, a sessão apresentou um maior volume de trabalho aeróbio, com séries mais prolongadas e uma organização estruturada das tarefas. Esta abordagem favoreceu a consistência técnica e a capacidade de manter o ritmo ao longo do esforço.

Relativamente aos **Absolutos**, o treino privilegiou o desenvolvimento da força específica e da velocidade, recorrendo à utilização de material técnico, como palas, barbatanas e pull buoy. A combinação entre exercícios de resistência técnica e estímulos de sprint permitiu trabalhar a potência, a eficiência da braçada e o controlo técnico em situações de maior exigência física.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa gestão da utilização do material no grupo de Absolutos;
- Elevado empenho dos atletas nos blocos de velocidade;

- Adequação das tarefas aos diferentes níveis técnicos;
- Cumprimento do volume de trabalho previsto em todos os escalões;
- Organização eficaz e funcional da sessão.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar as correções técnicas individualizadas durante o trabalho com material;
- Melhorar a qualidade das viragens nos escalões mais jovens;
- Ajustar a intervenção técnica imediata nos momentos de sprint.

Observações / Comentários

Tratou-se de uma sessão exigente e diversificada, com objetivos diferenciados em função do escalão. Verificou-se uma boa resposta dos atletas às tarefas propostas, particularmente nos blocos de força e velocidade, sendo também visível uma evolução técnica progressiva e a manutenção da qualidade de execução ao longo do treino.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:73	Data:**06-03-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão foi orientada para o desenvolvimento da resistência aeróbia e para a consolidação técnica nos escalões mais jovens, enquanto nos escalões superiores o foco incidiu em estímulos de intensidade elevada.

Nos grupos de Mini Cadetes e Cadetes, o treino centrou-se na consolidação técnica através de exercícios de pernadas com prancha, viragens, partidas e coordenação motora. Estas tarefas contribuíram para o reforço do controlo corporal e para o domínio dos fundamentos técnicos da modalidade.

No escalão de Infantis, o treino apresentou maior volume e exigência ao nível da organização das séries, articulando trabalho de resistência aeróbia com blocos de intensidade elevada. Esta estrutura promoveu a gestão do esforço e a manutenção da consistência técnica em situação de fadiga.

Relativamente aos Absolutos, a sessão privilegiou o trabalho de velocidade e de intensidade máxima em séries curtas, com particular atenção ao controlo técnico e à qualidade da execução até à chegada. O recurso a exercícios com menor número de respirações e a estímulos máximos contribuiu para o desenvolvimento da capacidade anaeróbia e da eficiência técnica em contextos de elevada exigência.

A comunicação foi ajustada ao nível técnico de cada grupo, garantindo a compreensão das tarefas propostas e a manutenção da organização ao longo da sessão.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa gestão da intensidade nas séries máximas do grupo de Absolutos;
- Elevado empenho e concentração dos atletas;
- Cumprimento dos tempos de descanso previamente definidos;
- Adequação das tarefas aos diferentes escalões;
- Ambiente de treino estruturado, dinâmico e funcional.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico imediato durante as séries de intensidade máxima;
- Melhorar a precisão das viragens em contexto de fadiga;
- Ajustar a intervenção individual nos momentos de maior exigência técnica.

Observações / Comentários

Tratou-se de uma sessão exigente e bem estruturada, com cumprimento dos objetivos definidos para cada escalão. Observou-se uma resposta positiva dos atletas às tarefas propostas, bem como a manutenção da qualidade técnica, mesmo em momentos de intensidade elevada.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:74	Data:**09-03-2026**

Instituição (grupo):
ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas
Conteúdo(s):
Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão foi estruturada com o objetivo de desenvolver a resistência aeróbia e consolidar os aspetos técnicos nos diferentes escalões.

Nos grupos de Mini Cadetes e Cadetes, o treino incidiu no aperfeiçoamento dos fundamentos técnicos, através de exercícios de pernadas com prancha, controlo corporal, viragens e partidas. Estas tarefas contribuíram para reforçar a coordenação motora e a execução correta dos movimentos básicos.

No escalão de Infantis, o treino apresentou um maior volume de trabalho aeróbio, articulando exercícios técnicos com séries organizadas por estilos. Esta abordagem teve como finalidade promover a consistência técnica, o controlo respiratório e a capacidade de manter o ritmo ao longo das séries.

Relativamente aos Absolutos, a sessão integrou estímulos de intensidade mais elevada, combinando trabalho técnico com séries de velocidade e sprint. A alternância entre exercícios técnicos e momentos de maior intensidade permitiu desenvolver a resistência, a eficiência da braçada e o controlo técnico em situações de maior exigência.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização das tarefas ao longo da sessão;
- Elevado empenho dos atletas nos exercícios realizados;
- Boa execução técnica nos exercícios de pernadas e viragens;

- Adequação das tarefas ao nível técnico de cada escalão.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individualizado nos momentos de maior intensidade;
- Melhorar a precisão técnica das viragens em situação de fadiga;
- Ajustar algumas intervenções pedagógicas, tornando as instruções ainda mais objetivas.

Observações / Comentários

Tratou-se de uma sessão bem estruturada e produtiva, marcada por uma boa dinâmica de trabalho e pela participação ativa dos atletas. Verificou-se o cumprimento dos objetivos definidos e uma evolução técnica gradual ao longo das tarefas propostas.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:75	Data:**10-03-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão integrou diferentes escalões, permitindo desenvolver a resistência aeróbia e aperfeiçoar os aspetos técnicos através de tarefas ajustadas ao nível de desempenho dos atletas.

Nos escalões de Mini Cadetes e Cadetes, o treino centrou-se na consolidação dos fundamentos técnicos, através de exercícios de nado livre, pernadas com prancha, golfinhos, viragens e partidas. Estas tarefas contribuíram para o reforço da coordenação motora, do controlo corporal e do domínio das técnicas básicas.

No grupo de Infantis, o treino apresentou um maior volume de trabalho aeróbio, combinando exercícios técnicos com séries de estilos, drills e sprints. Esta organização favoreceu o controlo respiratório, a consistência técnica e a capacidade de manter o ritmo ao longo das várias séries.

Relativamente aos Absolutos, a sessão revelou um nível de exigência superior ao nível da intensidade e da organização das tarefas, integrando trabalho técnico e séries com controlo dos tempos de saída e chegada. Este tipo de trabalho permitiu desenvolver a resistência anaeróbia, a eficiência técnica e a capacidade de sustentar intensidade em diferentes estilos.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização e progressão das tarefas ao longo do treino;
- Elevado empenho dos atletas durante as séries realizadas;
- Boa execução técnica nos exercícios de pernadas e drills;
- Adequação das tarefas ao nível técnico de cada escalão.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individualizado durante as séries de maior exigência;
- Melhorar a observação de pequenos detalhes técnicos em exercícios de intensidade mais elevada;
- Ajustar algumas instruções, tornando-as ainda mais claras e objetivas.

Observações / Comentários

Tratou-se de uma sessão produtiva e bem estruturada, marcada por um bom envolvimento dos atletas e pelo cumprimento dos objetivos definidos. Verificou-se uma participação ativa dos nadadores e uma execução técnica globalmente positiva ao longo de todo o treino.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:76	Data:**11-03-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		

Conteúdo(s):
Treino de Infantis e Absolutos

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão teve como principal finalidade o desenvolvimento da resistência e o aperfeiçoamento técnico dos nadadores, através de tarefas ajustadas ao nível de desempenho de cada escalão.

No escalão de Infantis, o treino iniciou-se com um aquecimento progressivo, integrando exercícios de respiração e trabalho técnico em diferentes estilos. Numa fase posterior, foram realizadas séries organizadas por estilos, com controlo dos tempos de saída e chegada, o que permitiu desenvolver a resistência aeróbia e reforçar a consistência técnica ao longo do esforço.

Relativamente aos Absolutos, o treino apresentou um grau de exigência mais elevado, quer ao nível da intensidade, quer da organização das séries. Foram incluídas combinações de estilos, exercícios de pernadas e séries estruturadas com controlo temporal, promovendo o desenvolvimento da resistência anaeróbia, da eficiência técnica e da capacidade de sustentar um ritmo competitivo ao longo do treino.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa participação e empenho dos atletas ao longo de todo o treino;
- Execução técnica consistente nos exercícios de estilos;
- Boa organização das séries e cumprimento dos tempos estabelecidos;
- Adequação das tarefas às características e necessidades de cada escalão.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individual durante as séries de maior intensidade
- Melhorar a observação e correção de pequenos erros técnicos nos exercícios de drill;

- Ajustar algumas instruções para garantir maior clareza na execução das tarefas.

Observações / Comentários

Tratou-se de uma sessão produtiva e bem estruturada, marcada por uma boa dinâmica de trabalho e pelo envolvimento dos atletas.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:77	Data:**12-03-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão foi organizada com o propósito de desenvolver a resistência e de reforçar aspetos técnicos nos diferentes escalões, ajustando o volume e a intensidade das tarefas ao nível de desempenho dos nadadores.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino incidiu no aperfeiçoamento das bases técnicas, através de exercícios de crol, costas e golfinhos, bem como de trabalho de pernas com prancha, viragens e partidas. Estas tarefas favoreceram o reforço do controlo corporal, da coordenação motora e da correta execução técnica dos movimentos.

No escalão de Infantis, o treino incluiu um aquecimento progressivo com exercícios técnicos e séries de estilos, seguido de trabalho mais exigente com séries estruturadas e exercícios de velocidade. Este tipo de proposta contribuiu para o desenvolvimento da resistência aeróbia e para a capacidade de preservar a qualidade técnica ao longo das séries.

Nos Absolutos, o treino revelou um nível de exigência superior ao nível da intensidade, com séries organizadas por estilos e combinações técnicas. O controlo respiratório e o cumprimento de tempos definidos permitiram trabalhar a resistência anaeróbia, a eficiência da braçada e a capacidade de sustentar um ritmo competitivo.

A sessão decorreu de forma organizada e com participação ativa dos nadadores, permitindo alcançar os objetivos inicialmente definidos.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa participação e empenho dos atletas ao longo do treino;
- Execução técnica regular e consistente nos exercícios de estilos;
- Adequada adaptação das tarefas ao nível de cada escalão;
- Cumprimento dos tempos previstos e da intensidade nas séries principais.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Intensificar o feedback técnico individualizado em determinados exercícios;
- Aperfeiçoar a capacidade de observação de pequenos erros técnicos durante séries de maior intensidade;
- Dar continuidade ao trabalho de precisão técnica nas viragens.

Observações / Comentários

Sessão organizada e produtiva, marcada por uma boa dinâmica de trabalho e pelo envolvimento dos atletas. Os objetivos estabelecidos foram alcançados, verificando-se uma resposta positiva dos nadadores perante as tarefas propostas.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:78	Data:**13-03-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão envolveu diferentes escalões, possibilitando o desenvolvimento da resistência aeróbia e anaeróbia, assim como a consolidação de aspetos técnicos relevantes para o rendimento dos nadadores.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino incidiu na consolidação das bases técnicas através de exercícios diversificados, incluindo vários estilos, golfinhos, parafusos, trabalho de pernas com esparguete, viragens e partidas. Estas tarefas contribuíram para reforçar o controlo corporal, a coordenação e a correta execução das técnicas fundamentais.

Nos Infantis, o treino começou com um aquecimento progressivo que integrou exercícios técnicos e drills de estilos. Na parte principal, foram realizadas séries estruturadas com controlo dos tempos de saída e de chegada, permitindo trabalhar a resistência aeróbia, a consistência técnica e a capacidade de manter o ritmo ao longo das séries.

Nos Absolutos, o treino revelou maior exigência em termos de intensidade, através de séries de estilos, trabalho específico de pernadas e exercícios de velocidade. Estas tarefas contribuíram para o desenvolvimento da resistência anaeróbia, da velocidade e da eficiência técnica em situações de maior esforço.

A sessão decorreu de forma organizada e com uma boa dinâmica de trabalho, sendo evidente o envolvimento e o empenho dos atletas durante o treino.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa participação e empenho dos atletas nas tarefas propostas;
- Execução técnica estável nos exercícios de estilos;
- Boa organização e progressão das tarefas ao longo do treino;
- Adequada adaptação das tarefas às características de cada escalão.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar um feedback técnico mais individualizado durante as séries;
- Melhorar a observação de pequenos pormenores técnicos em momentos de maior intensidade;
- Continuar a aperfeiçoar a precisão técnica nas viragens e nas chegadas.

Observações / Comentários

Sessão bem estruturada e produtiva, marcada por uma boa dinâmica de treino e pela participação ativa dos nadadores. Os objetivos definidos foram alcançados, verificando-se uma evolução técnica positiva ao longo das tarefas desenvolvidas.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:79	Data:16-03-2026
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão foi organizada com o propósito de desenvolver a resistência aeróbia e de reforçar aspetos técnicos relevantes nos diferentes escalões.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino incidiu no aperfeiçoamento das técnicas fundamentais, através de exercícios de crol, costas e trabalho específico de pernas com prancha. Foram ainda realizados exercícios de viragens e partidas, que contribuíram para reforçar a coordenação motora e o controlo corporal.

Nos Infantis, o treino revelou maior volume e exigência ao nível da resistência aeróbia. As séries realizadas permitiram trabalhar a consistência técnica, o controlo do ritmo e a capacidade de manter a qualidade do nado ao longo do esforço, incluindo exercícios com palas e séries de maior duração.

Nos Absolutos, a sessão caracterizou-se por uma intensidade superior, conjugando trabalho técnico com séries de resistência e intensidade moderada a elevada. O controlo respiratório e os tempos de recuperação previamente definidos possibilitaram o desenvolvimento da resistência anaeróbia e da eficiência técnica em diferentes estilos.

A sessão decorreu de forma organizada, verificando-se uma boa participação e empenho por parte dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Execução técnica consistente nos exercícios propostos;
- Boa organização e gestão do tempo da sessão;
- Adequada adaptação das tarefas aos diferentes escalões.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individualizado durante algumas séries;
- Melhorar a observação de pequenos erros técnicos em exercícios mais exigentes;
- Continuar a aperfeiçoar a precisão técnica nas viragens.

Observações / Comentários

Sessão bem organizada e produtiva, com bom envolvimento dos atletas e cumprimento dos objetivos definidos para cada escalão. Verificou-se uma evolução técnica progressiva e uma resposta positiva às tarefas propostas.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:80	Data:**17-03-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão foi orientada para o desenvolvimento da resistência aeróbia e para o aperfeiçoamento técnico dos vários estilos de natação, ajustando as tarefas às características e necessidades de cada escalão.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino incidiu sobretudo na consolidação das técnicas fundamentais e no desenvolvimento da coordenação motora, através de exercícios de crol, costas e bruços. A utilização da bola no trabalho de pernas contribuiu para melhorar o equilíbrio e a posição corporal na água, tornando o exercício mais apelativo, dinâmico e motivador para os atletas mais novos.

Nos Infantis, a sessão apresentou um maior volume de treino e uma exigência superior ao nível da resistência aeróbia. As séries propostas permitiram desenvolver o controlo do ritmo e a manutenção da técnica ao longo do esforço, promovendo igualmente a capacidade de adaptação a diferentes intensidades de nado.

Nos Absolutos, o treino revelou maior exigência em termos de intensidade e de resistência anaeróbia. Foram realizadas séries mais intensas, com controlo dos tempos de recuperação e incidência na execução técnica, sobretudo nas viragens e na capacidade de manter a velocidade ao longo das séries.

A sessão decorreu de forma organizada e dinâmica, verificando-se bom empenho e participação por parte dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa participação e motivação dos atletas durante todo o treino;
- Boa organização e estruturação da sessão;
- Adequada adaptação das tarefas aos diferentes escalões;
- Execução técnica consistente na maioria das séries.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individualizado em alguns exercícios;
- Melhorar a observação de pequenos erros técnicos nas séries de maior intensidade,
- Continuar a aperfeiçoar a precisão técnica nas viragens e partidas.

Observações / Comentários

Sessão produtiva e bem organizada, com boa dinâmica de treino e envolvimento dos atletas. Os objetivos previamente definidos foram atingidos, verificando-se uma resposta positiva dos nadadores às tarefas propostas.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:81	Data:**18-03-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Infantis e Absolutos		

Graus de Avaliação

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão teve como objetivo central o desenvolvimento da resistência aeróbia nos escalões mais jovens e da resistência anaeróbia nos nadadores mais avançados, mantendo em simultâneo a preocupação com o aperfeiçoamento técnico dos diferentes estilos de natação.

No treino dos Infantis, o trabalho incidiu no aumento gradual do volume de treino, através de séries mais longas em nado livre e de exercícios específicos de técnica. Estas tarefas contribuíram para o desenvolvimento da capacidade aeróbia, assim como para a melhoria da coordenação e da eficiência dos movimentos durante o nado.

No que diz respeito aos Absolutos, o treino foi direcionado para o desenvolvimento da resistência anaeróbia e da velocidade. Foram realizadas séries de maior intensidade, com controlo dos tempos de recuperação, favorecendo a capacidade de sustentar níveis elevados de esforço ao longo da sessão. O controlo respiratório e a organização das séries permitiram ainda trabalhar, em simultâneo, a eficiência técnica e a gestão do esforço.

A sessão decorreu de forma organizada e dinâmica, verificando-se uma boa resposta dos atletas às tarefas propostas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa gestão do tempo de treino, permitindo um elevado tempo de prática;
- Forte empenho e concentração dos atletas durante as séries principais;
- Exercícios adequados aos objetivos estabelecidos para cada escalão;
- Boa dinâmica de trabalho ao longo de toda a sessão.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Aumentar a frequência do feedback técnico em algumas séries;
- Reforçar a observação de aspetos técnicos em situações de maior intensidade;
- Continuar a aperfeiçoar a eficiência das viragens em séries mais exigentes.

Observações / Comentários

Sessão de treino bem organizada e estruturada, com boa intensidade e participação ativa dos nadadores. Os atletas evidenciaram uma boa capacidade de adaptação às tarefas propostas e mantiveram uma atitude positiva ao longo de toda a sessão.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:82	Data:**19-03-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão foi planeada de modo a desenvolver diferentes capacidades físicas e técnicas, considerando as características dos vários escalões presentes no treino.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino centrou-se essencialmente na consolidação das habilidades motoras fundamentais e no aperfeiçoamento técnico dos diferentes estilos. Foram realizados exercícios diversificados, incluindo trabalho de pernas com esparguete, exercícios de coordenação e tarefas relacionadas com viragens e partidas, favorecendo o desenvolvimento da confiança e da autonomia dos nadadores mais jovens.

Nos Infantis, o principal objetivo do treino foi o desenvolvimento da resistência aeróbia, através de séries mais longas e organizadas. O controlo dos tempos de recuperação e do ritmo de nado permitiu trabalhar a capacidade de manter uma execução técnica eficaz ao longo das séries.

Nos Absolutos, o treino apresentou uma componente de maior intensidade, orientada para o desenvolvimento da resistência anaeróbia e da velocidade. As séries realizadas exigiram maior controlo técnico em contextos de fadiga, bem como maior atenção à execução das viragens e à qualidade das partidas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa dinâmica de treino e elevado tempo de prática;
- Boa adaptação dos exercícios aos diferentes escalões;
- Os atletas demonstraram empenho e concentração nas séries principais;

- Exercícios técnicos bem integrados ao longo da sessão.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Aumentar a frequência do feedback corretivo durante o treino;
- Continuar a aperfeiçoar a eficiência técnica das viragens.

Observações / Comentários

Sessão de treino bem organizada, com boa intensidade e forte envolvimento dos atletas. Verificou-se uma atitude positiva por parte dos nadadores e uma boa capacidade de adaptação às tarefas propostas.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:83	Data:**20-03-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão teve como principal finalidade o desenvolvimento da resistência aeróbia nos escalões mais jovens e a consolidação técnica nos nadadores mais avançados, assegurando uma progressão ajustada às características de cada grupo.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino foi direcionado para a melhoria das competências motoras básicas no meio aquático. Foram realizados exercícios de coordenação, trabalho de pernas com prancha e

tarefas relacionadas com viragens e partidas, contribuindo para reforçar o controlo corporal e a confiança na água.

Nos Infantis, o treino apresentou um maior volume de trabalho aeróbio. As séries propostas permitiram desenvolver a capacidade de sustentar um ritmo constante ao longo do esforço, promovendo ao mesmo tempo a melhoria da técnica de nado nos diferentes estilos.

Nos Absolutos, o treino incidiu em séries mais exigentes, articulando trabalho técnico com níveis de intensidade mais elevados. O controlo da respiração, das viragens e da velocidade de execução revelou-se essencial para garantir a eficiência do movimento durante as séries principais.

De forma geral, os atletas evidenciaram uma boa capacidade de adaptação às tarefas propostas, mantendo uma atitude positiva e participativa ao longo de toda a sessão.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização e fluidez da sessão de treino;
- Elevado envolvimento e empenho dos atletas;
- Adequada progressão das tarefas ao longo da sessão;
- Boa adaptação dos exercícios aos diferentes escalões.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar a demonstração de alguns exercícios técnicos antes da sua realização;
- Melhorar a frequência do feedback individual durante algumas séries;
- Continuar a aperfeiçoar a eficiência das viragens e partidas.

Observações / Comentários

Sessão produtiva, com boa dinâmica de trabalho e participação ativa dos atletas. Verificou-se uma execução técnica globalmente positiva e um bom cumprimento dos objetivos definidos para a sessão.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:84	Data:**23-03-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X		
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback		X	
	Observação			x

	Demonstração	x		
	Organização			X
	Afetividade		x	
	Interações Verbais	x		
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão foi planeada com a finalidade de desenvolver diferentes capacidades físicas, nomeadamente a resistência aeróbia nos escalões mais jovens e a resistência anaeróbia e a velocidade nos escalões mais avançados, integrando igualmente o trabalho técnico e de partidas.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino assumiu um caráter mais lúdico e técnico, com exercícios variados que incluíram diferentes estilos, coordenação motora e utilização de material, como o esparguete. Esta abordagem favoreceu a aprendizagem e estimulou o envolvimento dos atletas, permitindo consolidar os fundamentos técnicos da natação.

Nos Infantis, o treino foi direcionado para o desenvolvimento da resistência aeróbia e para a capacidade de manter a qualidade técnica ao longo de séries mais exigentes. O trabalho de estilos e a introdução de exercícios de maior intensidade contribuíram para o controlo do ritmo e para a melhoria da eficiência do nado.

Nos Absolutos, a sessão caracterizou-se por um nível de exigência elevado, com séries orientadas para a velocidade, a resistência anaeróbia e o trabalho específico de partidas. A organização do treino permitiu desenvolver a capacidade de realizar esforços máximos com manutenção do controlo técnico, especialmente em contextos de fadiga.

De forma geral, verificou-se uma boa adaptação dos atletas às exigências do treino, com níveis elevados de empenho e concentração.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa intensidade e exigência nos escalões mais avançados;
- Elevado envolvimento dos atletas nas tarefas propostas;
- Integração eficaz do trabalho técnico com o desenvolvimento físico;
- Boa utilização de exercícios diversificados nos escalões mais jovens.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Aumentar o feedback corretivo durante exercícios de maior intensidade;
- Melhorar a intervenção em momentos específicos de erro técnico;
- Reforçar a demonstração de alguns exercícios mais complexos.

Observações / Comentários

Sessão bastante completa e exigente, com boa organização e progressão das tarefas. Os atletas demonstraram uma atitude positiva e uma capacidade de resposta adequada aos estímulos propostos, evidenciando evolução tanto ao nível técnico como físico.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:85	Data:**24-03-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão revelou uma estrutura equilibrada entre o desenvolvimento das capacidades físicas e o aperfeiçoamento técnico, demonstrando uma progressão adequada aos diferentes níveis dos nadadores.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino apresentou um caráter mais pedagógico e lúdico, com exercícios orientados para a promoção da coordenação, do controlo corporal e da adaptação a diferentes formas de deslocamento no meio aquático. A utilização de materiais, como a bola e o esparguete, contribuiu para tornar o treino mais apelativo e motivador, facilitando em simultâneo a aprendizagem técnica.

Nos Infantis, o treino incidiu no desenvolvimento da resistência aeróbia através de séries mais longas, possibilitando o trabalho da consistência técnica ao longo do esforço. A inclusão de elementos técnicos, como as viragens e o controlo respiratório, mostrou-se relevante para consolidar a eficiência do nado.

Nos Absolutos, o treino distinguiu-se pela maior exigência física e pela organização de séries de intensidade mais elevada. O foco na qualidade das viragens, no controlo da respiração e na manutenção do ritmo permitiu trabalhar não apenas a componente física, mas também a eficiência técnica em contexto de fadiga.

De uma forma geral, a sessão demonstrou uma boa articulação entre os diferentes objetivos, assegurando uma evolução equilibrada dos nadadores.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa adaptação dos conteúdos aos diferentes escalões;
- Elevada intensidade e qualidade de execução nos escalões mais avançados;
- Boa articulação entre o trabalho técnico e físico;
- Ambiente positivo e motivador durante o treino.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Melhorar a clareza de algumas instruções iniciais;
- Reforçar a intervenção em momentos específicos de erro técnico;
- Aumentar a demonstração prática de exercícios mais complexos.

Observações / Comentários
Sessão bem conseguida, com boa gestão do grupo e dos conteúdos. Os atletas responderam de forma positiva às exigências do treino, evidenciando evolução tanto ao nível técnico como físico.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:86	Data:**25-03-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão apresentou um volume de treino elevado, sobretudo no escalão de Infantis, incidindo no desenvolvimento da resistência aeróbia e na consolidação da técnica dos diferentes estilos de natação.

Nos Infantis, o treino foi marcado por séries longas e contínuas, favorecendo a capacidade de sustentar um ritmo constante ao longo do esforço. A forma como as tarefas foram organizadas permitiu trabalhar em simultâneo a resistência e a qualidade técnica, com particular atenção ao controlo respiratório e à eficiência do nado.

Nos Absolutos, o treino incluiu uma componente de maior intensidade, articulando séries de estilos com momentos de recuperação ativa. O trabalho realizado contribuiu para estimular a resistência e a capacidade de realizar esforços mais intensos, sem comprometer o controlo técnico.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Elevado tempo útil de prática;
- Boa intensidade e volume de treino;
- Estrutura organizada e progressiva das tarefas;
- Boa resposta dos atletas às exigências do treino.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar a intervenção individual em momentos de maior dificuldade técnica;
- Melhorar a demonstração de alguns exercícios específicos;
- Continuar a desenvolver estratégias de feedback mais imediato.

Observações / Comentários
Sessão exigente, mas bem organizada, com boa adaptação dos atletas ao volume de treino. Verificou-se um desempenho consistente e uma atitude positiva ao longo de toda a sessão.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:87	Data:**26-03-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X		
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática			X
	Instrução			x

↳ Comportamentos do Interveniente	Feedback		x	
	Observação			X
	Demonstração	x		
	Organização			X
	Afetividade			x
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão de 26 de março foi planeada com o objetivo de desenvolver a resistência aeróbia e aperfeiçoar a componente técnica, através de propostas ajustadas ao nível e às necessidades de cada escalão.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino centrou-se essencialmente na consolidação das bases técnicas, recorrendo a exercícios de crol, bruços, golfinhos, trabalho com pull buoy e prática de viragens. Estas tarefas contribuíram para melhorar a coordenação, o controlo corporal e a perceção da posição correta na água, mantendo um caráter acessível e motivador.

Nos Infantis, o principal foco foi o desenvolvimento da resistência aeróbia, através de séries mais longas e contínuas, que favoreceram a manutenção do ritmo, a consistência técnica e a capacidade de sustentar o esforço durante mais tempo. A organização do treino permitiu também reforçar a recuperação ativa e a gestão do nado ao longo da sessão.

Nos Absolutos, a sessão revelou um grau de exigência superior ao nível da intensidade e da gestão do esforço, integrando trabalho de resistência aeróbia com séries de maior duração e controlo técnico. A inclusão de exercícios específicos de respiração e drill ajudou a melhorar a eficiência do nado e a qualidade da execução nas séries principais.

De uma forma geral, a sessão decorreu com boa organização e adequação pedagógica, respondendo de forma ajustada às características dos diferentes grupos.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa adaptação das tarefas aos diferentes escalões;
- Elevado tempo útil de prática;
- Boa resposta dos atletas aos exercícios técnicos e às séries de resistência;
- Ambiente de treino positivo e participativo;
- Organização clara dos conteúdos ao longo da sessão.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individual, sobretudo em exercícios mais específicos;
- Melhorar a observação de pequenos erros posturais nos escalões mais jovens;
- Ajustar algumas intervenções para tornar a correção mais imediata durante as séries longas.

Observações / Comentários

Sessão bem organizada e produtiva, com boa dinâmica de treino e cumprimento dos objetivos definidos. Os atletas demonstraram empenho e capacidade de adaptação às tarefas propostas, verificando-se evolução técnica e uma resposta positiva ao trabalho aeróbio realizado.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:88	Data:**27-03-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão apresentou uma estrutura organizada e objetivos claramente definidos, possibilitando o trabalho da resistência aeróbia e do aperfeiçoamento técnico de forma gradual.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino foi direcionado para o reforço das competências básicas, através de exercícios de coordenação, trabalho de pernas e utilização de prancha. A introdução de estafetas contribuiu para aumentar a motivação e o envolvimento dos atletas.

Nos Infantis, o treino incidiu em séries estruturadas que permitiram desenvolver a resistência e o controlo do ritmo. A gestão dos tempos de saída e de recuperação revelou-se relevante para promover maior consistência na execução técnica.

Nos Absolutos, o treino evidenciou maior intensidade, com séries longas e exigentes. O trabalho realizado contribuiu para o desenvolvimento da capacidade aeróbia, mantendo o foco na eficiência técnica e no controlo da respiração.

De forma geral, a sessão revelou-se eficaz na articulação entre as componentes técnicas e físicas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização e sequência lógica das tarefas;
- Elevado tempo de prática efetiva;
- Boa resposta dos atletas às exigências do treino;

• Integração de exercícios motivadores nos escalões mais jovens.
Aspetos a melhorar nesta sessão: • Tornar as instruções iniciais mais objetivas; • Reforçar a intervenção técnica durante as séries mais exigentes; • Melhorar a consistência do feedback ao longo do treino.
Observações / Comentários Sessão consistente e bem orientada, com boa participação dos atletas. Os objetivos foram cumpridos, verificando-se uma execução técnica globalmente adequada e uma boa capacidade de resposta ao esforço.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:89	Data:**30-03-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física A sessão decorreu de forma organizada, centrando-se no desenvolvimento da resistência aeróbia e na consolidação técnica, com adaptação dos conteúdos às características dos diferentes escalões.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino assumiu um caráter dinâmico e motivador, com recurso a materiais, como bolas, que possibilitaram o trabalho da coordenação, do equilíbrio e do controlo do movimento no meio aquático. As estafetas contribuíram igualmente para reforçar o envolvimento e a participação ativa dos atletas.

Nos Infantis, o treino foi orientado para o aumento do volume e da consistência do nado, através de séries estruturadas e com controlo dos tempos de recuperação. O trabalho realizado permitiu reforçar a resistência e a capacidade de manter a qualidade técnica ao longo do esforço.

Nos Absolutos, a sessão revelou maior exigência, com séries organizadas por estilos e foco numa intensidade controlada. O treino contribuiu para o desenvolvimento da capacidade aeróbia, preservando a qualidade técnica e promovendo uma gestão adequada do esforço.

De forma geral, verificou-se uma boa articulação entre os diferentes níveis, assegurando coerência no planeamento e eficácia na execução.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa adaptação dos exercícios aos diferentes escalões;
- Utilização de material que aumentou a motivação dos atletas mais jovens;
- Elevado tempo de prática efetiva;
- Boa resposta dos atletas às exigências do treino;
- Organização clara e progressiva das tarefas.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Aumentar a frequência do feedback técnico individual;
- Melhorar a intervenção corretiva em tempo real;

Observações / Comentários

Sessão bem conseguida, com bom envolvimento dos atletas e cumprimento dos objetivos definidos. Destaca-se a capacidade de adaptação às diferentes idades e níveis, assim como a manutenção de um ambiente de treino positivo e organizado.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:90	Data:**31-03-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X		
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback			X

	Observação			X
	Demonstração	x		
	Organização			X
	Afetividade			x
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão apresentou uma estrutura ajustada aos objetivos previamente definidos, incidindo no desenvolvimento da resistência aeróbia e na consolidação técnica, embora com diferentes níveis de exigência entre os escalões.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino decorreu com utilização de esparguete, o que permitiu trabalhar o controlo postural e a execução técnica das pernadas. As tarefas mostraram-se adequadas ao nível dos atletas, favorecendo o envolvimento e a aprendizagem, ainda que se tenha sentido necessidade de reforçar algumas correções individuais.

Nos Infantis, observou-se um aumento significativo do volume e da intensidade, através de séries organizadas e com controlo dos tempos de saída. Os atletas revelaram uma resposta positiva, embora em alguns momentos tenha sido possível identificar alguma quebra na qualidade técnica, sobretudo nas fases finais das séries.

Nos Absolutos, o treino foi exigente e bem estruturado, integrando trabalho técnico no aquecimento e séries intensas na parte principal. A conjugação entre volume e intensidade exigiu uma boa gestão do esforço, tornando evidente a importância da manutenção da consistência técnica ao longo de toda a sessão.

De um modo geral, a sessão foi eficaz, mas evidenciou a necessidade de uma maior intervenção técnica em momentos de fadiga.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa progressão entre o aquecimento, a parte principal e o retorno à calma;
- Adequação dos exercícios aos diferentes níveis;
- Boa capacidade de resposta dos atletas aos estímulos propostos;
- Organização eficiente do espaço e do grupo;
- Elevado tempo de empenhamento motor.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico em situações de maior fadiga;
- Melhorar a supervisão contínua durante séries longas;
- Aumentar a precisão das correções técnicas nos escalões mais jovens;
- Ajustar ligeiramente a intensidade em função da resposta dos atletas.

Observações / Comentários

Sessão globalmente positiva, com cumprimento dos objetivos estabelecidos. Apesar de algumas quebras técnicas associadas ao cansaço, os atletas demonstraram empenho e capacidade de adaptação, sendo visível a evolução ao nível da resistência e da organização do nado.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:91	Data:**01-04-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão foi planeada com o objetivo de desenvolver a resistência e aperfeiçoar a componente técnica, ajustando os estímulos às características dos dois escalões presentes no treino.

Nos Infantis, o trabalho incidiu sobretudo na resistência aeróbia, através de séries organizadas e com controlo dos tempos de saída. Este tipo de treino permitiu melhorar a manutenção do ritmo, a consistência técnica e a capacidade de sustentar o esforço ao longo das várias repetições.

Nos Absolutos, o foco esteve mais orientado para a qualidade técnica em ritmos elevados, com exercícios específicos de técnica de braçada, progressão de intensidade e séries de prova realizadas à intensidade máxima. Esta organização possibilitou trabalhar não apenas a velocidade, mas também a eficiência técnica em contextos de maior exigência.

A sessão decorreu de forma organizada, com boa articulação entre os objetivos definidos e as tarefas desenvolvidas, verificando-se uma resposta positiva dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão • Boa organização das tarefas ao longo da sessão; • Adequação dos exercícios aos objetivos estabelecidos para cada escalão; • Boa resposta dos atletas aos tempos e ritmos propostos, • Integração eficaz do trabalho técnico com a componente física.
Aspetos a melhorar nesta sessão: • Reforçar o feedback técnico individual em momentos de maior intensidade; • Melhorar a precisão das correções durante séries rápidas; • Ajustar algumas instruções iniciais para tornar a execução ainda mais imediata.
Observações / Comentários Sessão bem organizada e produtiva, com bom empenho dos atletas e cumprimento dos objetivos definidos. Verificou-se uma execução técnica globalmente positiva e uma boa capacidade de adaptação às exigências do treino.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:92	Data:**02-04-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão foi planeada com o objetivo de promover o desenvolvimento da resistência aeróbia e o aperfeiçoamento técnico, tendo em conta as características e necessidades próprias de cada escalão.

Nos Mini Cadetes **e** Cadetes, o treino apresentou uma abordagem mais simples e motivadora, recorrendo ao uso de boias como forma de facilitar o controlo do corpo e a adaptação aos gestos técnicos. As tarefas propostas permitiram trabalhar a coordenação, o equilíbrio, os diferentes estilos de nado e o envolvimento dos atletas, de forma dinâmica e lúdica.

Nos Infantis, o foco esteve centrado em exercícios técnicos mais específicos, incidindo sobretudo na rotação, na frequência de braçada e no controlo técnico dos estilos. A organização das séries, bem como os intervalos de recuperação, contribuiu para preservar a qualidade técnica ao longo do esforço.

Nos Absolutos, a sessão valorizou essencialmente o trabalho de resistência aeróbia, através de séries contínuas e de tarefas com prancha, favorecendo a capacidade de sustentar o esforço e manter a qualidade do nado em séries de maior duração.

De uma forma geral, a sessão decorreu de forma estruturada, organizada e ajustada às necessidades de cada grupo.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa adequação dos exercícios aos diferentes escalões;
- Utilização apropriada do material nos grupos mais jovens;
- Boa gestão da sessão e do tempo efetivo de prática;
- Participação empenhada e ativa dos atletas ao longo do treino;
- Articulação equilibrada entre o trabalho técnico e o desenvolvimento da resistência.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Intensificar o feedback técnico individual em determinados momentos;
- Aperfeiçoar a observação de detalhes técnicos durante séries de maior exigência;
- Tornar a intervenção corretiva mais rápida e eficaz em exercícios específicos.

Observações / Comentários

Tratou-se de uma sessão bem organizada e produtiva, com uma dinâmica de trabalho positiva e uma boa resposta dos atletas às tarefas propostas. Observou-se um ambiente motivador, favorável ao desenvolvimento técnico e físico dos diferentes escalões.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:93	Data:07-04-2026
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão foi planeada com o objetivo de desenvolver a resistência e aperfeiçoar os aspetos técnicos, adequando os conteúdos às especificidades de cada escalão.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino incidiu sobretudo em exercícios de caráter técnico e coordenativo, com enfoque no trabalho de braços e no controlo postural, recorrendo ao uso de pull buoy. As tarefas propostas ajudaram a reforçar a perceção corporal, a coordenação motora e a correta execução dos movimentos, mantendo um contexto acessível, motivador e ajustado à idade dos atletas.

Nos Infantis, o principal objetivo foi o desenvolvimento da resistência aeróbia, através de séries longas e organizadas, que exigiram controlo do ritmo, capacidade de preservar a técnica e uma gestão eficaz do esforço. A estrutura do treino favoreceu o trabalho da consistência do nado ao longo de volumes mais elevados.

Nos Absolutos, a sessão apresentou uma componente mais exigente ao nível da resistência anaeróbia, com recurso a séries curtas e rápidas, orientadas por tempos de recuperação previamente definidos. O trabalho centrou-se na manutenção da qualidade técnica em situação de esforço intenso, promovendo igualmente o controlo do ritmo e da respiração.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa adequação dos conteúdos e das tarefas aos diferentes escalões;

- Participação ativa e empenhada dos atletas ao longo da sessão;
- Boa organização do treino e gestão do tempo útil de prática;
- Desenvolvimento equilibrado entre resistência e aperfeiçoamento técnico;

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individual em exercícios específicos;
- Melhorar a intervenção corretiva durante séries mais intensas;
- Tornar algumas instruções iniciais mais objetivas e imediatas.

Observações / Comentários

Sessão produtiva e bem organizada, com bom envolvimento dos atletas e cumprimento dos objetivos definidos. Verificou-se uma resposta positiva às tarefas propostas e uma execução técnica globalmente consistente ao longo do treino.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:94	Data:**08-04-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão foi planeada com a finalidade de desenvolver a resistência e aperfeiçoar a execução técnica, apresentando estímulos ajustados às características de cada escalão.

Nos **Infantis**, o treino centrou-se no trabalho de resistência aeróbia, com integração de diferentes estilos e combinações técnicas. As séries propostas possibilitaram o desenvolvimento da coordenação, da transição entre estilos e da capacidade de manter a qualidade técnica ao longo do esforço. Os momentos de recuperação ativa ajudaram a preservar a eficácia da execução durante o treino.

Nos Absolutos, a sessão assumiu um nível de exigência superior, incidindo sobretudo na resistência anaeróbia e na velocidade. As séries de prova e a definição dos tempos de recuperação favoreceram o trabalho em intensidade elevada, exigindo dos atletas uma boa gestão do esforço e a manutenção da técnica em contexto de fadiga. Tornou-se evidente a relevância do controlo respiratório e da eficiência gestual nas fases de maior intensidade.

De forma geral, a sessão demonstrou coerência entre os objetivos propostos e os conteúdos aplicados, permitindo um desenvolvimento equilibrado das capacidades físicas e técnicas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização das diferentes fases do treino (aquecimento, parte principal e retorno à calma);
- Ajuste adequado do grau de exigência aos diferentes escalões;
- Boa resposta dos atletas perante as séries de maior intensidade;
- Articulação eficaz entre o trabalho técnico e o trabalho físico;

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico nos momentos de maior intensidade;
- Melhorar a observação dos pormenores técnicos em situações de fadiga;
- Tornar a intervenção mais rápida perante erros repetidos;
- Ajustar ligeiramente o acompanhamento individual durante séries mais prolongadas.

Observações / Comentários

Sessão exigente e bem conduzida, com os objetivos inicialmente definidos a serem cumpridos. Os atletas revelaram boa capacidade de adaptação ao esforço, embora se tenham verificado algumas quebras técnicas nos momentos de maior intensidade, o que evidencia a importância de reforçar continuamente o feedback técnico.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:95	Data:**09-04-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão foi planeada com o propósito de desenvolver a resistência e aperfeiçoar a componente técnica, assegurando a adaptação das tarefas às características e necessidades de cada escalão.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino assumiu uma abordagem mais acessível e centrada na coordenação, com utilização do esparguete e realização de exercícios como cambalhotas, golfinhos e pernadas. Estas propostas favoreceram o trabalho do controlo corporal, a adaptação ao meio aquático e a consolidação das competências básicas, de forma motivadora e ajustada ao nível dos atletas.

Nos Infantis, o treino incidiu sobretudo na resistência aeróbia e no aperfeiçoamento técnico dos estilos, incluindo séries de maior intensidade e exercícios específicos de viragens e partidas. A organização do trabalho permitiu a consistência técnica, o controlo da respiração e a capacidade de preservar a qualidade do nado ao longo do esforço.

Nos Absolutos, a sessão apresentou um grau de exigência superior ao nível do volume e da estrutura das séries, articulando trabalho técnico com blocos mais longos e com diferentes intensidades. O treino contribuiu para reforçar a resistência aeróbia, a eficiência técnica e a gestão do esforço, com especial enfoque no controlo respiratório e na execução dos estilos em situações de maior exigência.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa adaptação dos conteúdos aos diferentes escalões;
- Boa organização das tarefas e do tempo útil de prática;
- Utilização adequada do material nos escalões mais jovens;
- Boa resposta dos atletas às exigências técnicas e físicas do treino;
- Envolvimento positivo e participação ativa ao longo da sessão.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individual durante séries mais exigentes;
- Melhorar a intervenção corretiva em exercícios técnicos específicos;
- Tornar algumas instruções iniciais mais claras, objetivas e imediatas;
- Continuar a aperfeiçoar a observação dos detalhes técnicos em situação de fadiga.

Observações / Comentários
Sessão bem organizada e produtiva, com um bom equilíbrio entre o trabalho técnico e o trabalho físico. Verificou-se uma participação ativa dos atletas, o cumprimento dos objetivos planeados e uma resposta globalmente positiva às tarefas propostas.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:96	Data:**10-04-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão foi planeada com a finalidade de desenvolver a resistência aeróbia e aperfeiçoar aspetos técnicos, adequando as tarefas às características e necessidades de cada escalão.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino apresentou uma abordagem mais acessível e centrada na coordenação, recorrendo à utilização de bolas para facilitar o controlo corporal, a orientação no espaço e a correta execução técnica dos exercícios. As atividades propostas possibilitaram o trabalho de diferentes deslocamentos, pernadas e noção de posicionamento adequado na água, num contexto motivador e dinâmico.

Nos Infantis, o treino incidiu no desenvolvimento da resistência e no aperfeiçoamento técnico do nado livre. As séries organizadas permitiram trabalhar o controlo da respiração, a execução técnica e a capacidade de manter um ritmo estável ao longo do esforço, com tempos de recuperação ajustados entre blocos.

Nos Absolutos, a sessão privilegiou o trabalho de resistência aeróbia com uma forte componente técnica, nomeadamente ao nível dos estilos, das viragens e do controlo do ritmo. As tarefas

propostas contribuíram para consolidar a eficiência do nado em situação de esforço contínuo, mantendo o foco na qualidade da execução e na gestão do descanso.

De forma global, a sessão revelou coerência com os objetivos definidos, demonstrando uma boa adequação pedagógica aos diferentes escalões.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa adaptação das tarefas aos diferentes níveis dos atletas;
- Utilização adequada e motivadora do material nos escalões mais jovens;
- Boa organização das séries e gestão do tempo útil de prática;

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individual durante algumas séries
- Melhorar a intervenção corretiva em tempo real nos exercícios mais exigentes;
- Tornar algumas instruções iniciais mais claras e objetivas;

Observações / Comentários

Sessão bem estruturada e produtiva, com boa participação dos atletas e cumprimento dos objetivos estabelecidos. Verificou-se uma resposta positiva aos diferentes estímulos de treino, com execução técnica globalmente consistente e um ambiente de trabalho favorável.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:97	Data:**13-04-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão foi planeada com a finalidade de desenvolver a resistência aeróbia e aperfeiçoar aspetos técnicos, adequando as tarefas às características e necessidades de cada escalão.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino apresentou uma abordagem mais acessível e centrada na coordenação, recorrendo à utilização de bolas para facilitar o controlo corporal, a orientação no espaço e a correta execução técnica dos exercícios. As atividades propostas possibilitaram o trabalho de diferentes deslocamentos, pernadas e noção de posicionamento adequado na água, num contexto motivador e dinâmico.

Nos Infantis, o treino incidiu no desenvolvimento da resistência e no aperfeiçoamento técnico do nado livre. As séries organizadas permitiram trabalhar o controlo da respiração, a execução técnica e a capacidade de manter um ritmo estável ao longo do esforço, com tempos de recuperação ajustados entre blocos.

Nos Absolutos, a sessão privilegiou o trabalho de resistência aeróbia com uma forte componente técnica, nomeadamente ao nível dos estilos, das viragens e do controlo do ritmo. As tarefas propostas contribuíram para consolidar a eficiência do nado em situação de esforço contínuo, mantendo o foco na qualidade da execução e na gestão do descanso.

De forma global, a sessão revelou coerência com os objetivos definidos, demonstrando uma boa adequação pedagógica aos diferentes escalões.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Utilização adequada e motivadora do material nos escalões mais jovens;
- Boa organização das séries e gestão do tempo útil de prática;
- Envolvimento positivo dos atletas ao longo de toda a sessão;
- Boa articulação entre o trabalho técnico e o desenvolvimento

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individual durante algumas séries;
- Melhorar a intervenção corretiva em tempo real nos exercícios mais exigentes;
- Tornar algumas instruções iniciais mais claras e objetivas,
- Continuar a desenvolver a precisão técnica nas viragens e no controlo respiratório.

Observações / Comentários

Sessão bem estruturada e produtiva, com boa participação dos atletas e cumprimento dos objetivos estabelecidos. Verificou-se uma resposta positiva aos diferentes estímulos de treino, com execução técnica globalmente consistente e um ambiente de trabalho favorável.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:98	Data:**14-04-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão foi planeada com o propósito de desenvolver a resistência aeróbia e aperfeiçoar a componente técnica, ajustando as tarefas aos diferentes escalões e aos objetivos específicos de cada grupo.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino assumiu uma abordagem mais técnica e progressiva, recorrendo à prancha para o trabalho de pernadas e para o controlo postural. As atividades propostas permitiram consolidar fundamentos essenciais, como a posição do corpo, a coordenação e a execução correta dos diferentes estilos.

Nos Infantis, o treino apresentou maior volume e uma organização assente em séries longas, favorecendo o controlo respiratório, o desenvolvimento da resistência aeróbia e a manutenção da técnica ao longo do esforço. O trabalho de estilos realizado apenas com braços e apenas com pernas contribuiu para reforçar componentes técnicas mais específicas.

Nos Absolutos, a sessão integrou uma componente de maior exigência ao nível do controlo técnico e da resistência, com séries contínuas, trabalho com barbatanas e atenção particular à eficácia das viragens. A estrutura do treino permitiu desenvolver a capacidade de sustentar o esforço e preservar a qualidade do gesto técnico em contexto prolongado.

De forma global, a sessão demonstrou boa coerência entre os objetivos definidos e as tarefas aplicadas, contribuindo para uma evolução equilibrada dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa adaptação das tarefas aos diferentes escalões;
- Articulação equilibrada entre o trabalho técnico e o desenvolvimento físico;
- Boa organização das séries e do tempo útil de prática;
- Utilização adequada do material em função dos objetivos do treino;

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individual durante exercícios mais específicos;
- Melhorar a intervenção corretiva em tempo real, sobretudo nas séries longas;

• Tornar algumas instruções iniciais mais claras e objetivas;
Observações / Comentários Sessão bem organizada e produtiva, com bom envolvimento dos atletas e cumprimento dos objetivos estabelecidos. Verificou-se uma resposta positiva às tarefas propostas e uma execução técnica globalmente consistente nos diferentes escalões.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:99	Data:**15-04-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão foi estruturada com o objetivo de promover o desenvolvimento da resistência aeróbia e melhorar os aspetos técnicos da natação, adaptando os exercícios às características de cada escalão e às metas definidas para cada grupo.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino teve um carácter mais técnico e gradual, utilizando a prancha como apoio no trabalho de pernadas e no controlo da posição corporal. As tarefas realizadas ajudaram a reforçar bases importantes, como o alinhamento do corpo, a coordenação motora e a execução adequada dos diferentes estilos.

Nos Infantis, a sessão apresentou um volume de trabalho mais elevado, sendo organizada através de séries mais longas. Este tipo de treino favoreceu o controlo da respiração, a melhoria da resistência aeróbia e a capacidade de manter uma boa técnica durante o esforço. Os exercícios de estilos realizados apenas com braços e apenas com pernas permitiram trabalhar aspetos técnicos de forma mais específica.

Nos Absolutos, o treino incluiu tarefas com maior exigência ao nível técnico e físico, recorrendo a séries contínuas, ao uso de barbatanas e ao aperfeiçoamento das viragens. Esta organização possibilitou o desenvolvimento da resistência, bem como a capacidade de manter a qualidade do gesto técnico durante períodos prolongados de esforço.

De um modo geral, a sessão revelou-se coerente com os objetivos propostos, apresentando uma boa ligação entre os conteúdos aplicados e as necessidades dos atletas, contribuindo para uma evolução progressiva e equilibrada.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa adequação dos exercícios aos diferentes escalões;
- Equilíbrio entre o trabalho técnico e o desenvolvimento da condição física;
- Boa gestão das séries e do tempo disponível para a prática;
- Utilização correta do material de treino de acordo com os objetivos definidos.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Dar mais feedback técnico individual nos exercícios mais específicos;
- Reforçar as correções durante a execução, principalmente nas séries mais longas;

Observações / Comentários

A sessão decorreu de forma organizada e produtiva, com boa participação e empenho por parte dos atletas. Os objetivos definidos foram cumpridos, observando-se uma resposta positiva às tarefas propostas e uma execução técnica, no geral, consistente nos diferentes escalões.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:100	Data:**16-04-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X		
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		X	
	Feedback		x	
	Observação			X

	Demonstração		x	
	Organização			X
	Afetividade		X	
	Interações Verbais			x
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão foi planificada tendo em conta o desenvolvimento da capacidade aeróbia dos atletas, sem deixar de valorizar a componente técnica. As atividades foram ajustadas aos diferentes escalões, respeitando o nível de aprendizagem, a idade e as necessidades específicas de cada grupo.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o trabalho realizado teve uma abordagem mais simples, lúdica e centrada na técnica. A utilização do esparguete ajudou os atletas a manterem uma melhor posição corporal na água e a executarem as pernadas com maior controlo. As tarefas desenvolvidas permitiram estimular a coordenação motora, o equilíbrio, a deslocação no meio aquático e a confiança dentro de água, favorecendo uma evolução gradual.

No escalão de Infantis, o treino foi mais estruturado e com maior exigência ao nível do volume. Foram realizadas séries contínuas, com especial atenção à manutenção do ritmo, à respiração e à melhoria da resistência aeróbia. A inclusão de estafetas tornou a sessão mais dinâmica e motivadora, mantendo sempre a ligação aos objetivos técnicos definidos.

No grupo dos Absolutos, a sessão apresentou um grau de exigência superior, exigindo dos atletas maior resistência, concentração e capacidade de controlar o esforço. O treino integrou blocos mais longos de nado livre e estilos, com foco no desenvolvimento aeróbio e no aperfeiçoamento das viragens. Neste escalão, destacou-se a importância de manter uma boa qualidade técnica mesmo em situações de maior fadiga.

De um modo geral, a sessão revelou uma boa ligação entre os objetivos propostos e os exercícios realizados. As tarefas foram adequadas aos diferentes grupos e contribuíram para o desenvolvimento físico e técnico dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- As atividades foram ajustadas de forma adequada aos vários escalões;
- O treino apresentou uma boa gestão do tempo e uma organização eficaz;
- O material utilizado nos escalões mais jovens foi pertinente e facilitou a aprendizagem;
- Os atletas demonstraram empenho, participação e boa recetividade às tarefas;

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Dar mais feedback individualizado, sobretudo nos exercícios mais exigentes;
- Intervir de forma mais frequente durante as séries longas, corrigindo aspetos técnicos;
- Tornar as explicações iniciais mais curtas, claras e objetivas;
- Continuar a melhorar a observação das viragens e do controlo respiratório dos atletas.

Observações / Comentários

A sessão decorreu de forma organizada e positiva, com boa participação por parte dos atletas. Os objetivos definidos foram, na sua maioria, cumpridos, verificando-se uma resposta adequada aos exercícios propostos. Ao longo do treino, os atletas demonstraram evolução, empenho e uma execução técnica satisfatória, tendo em conta as características de cada escalão.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:101	Data:**17-04-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão foi preparada com a finalidade de melhorar a capacidade aeróbia dos atletas, dando também importância ao desenvolvimento técnico. Os exercícios foram ajustados de acordo com o nível, idade e necessidades de cada escalão, permitindo uma intervenção mais adequada a cada grupo.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino teve uma abordagem mais simples, dinâmica e motivadora. A utilização de bolas tornou os exercícios mais atrativos e ajudou os atletas a desenvolverem o equilíbrio, a coordenação motora e a familiarização com o meio aquático. As atividades propostas foram adaptadas às capacidades dos nadadores, contribuindo para melhorar o domínio do corpo na água e reforçar os elementos técnicos básicos.

No escalão de Infantis, a sessão apresentou uma maior exigência, combinando exercícios de resistência aeróbia com trabalho técnico de viragens e momentos de maior velocidade. Este tipo de organização permitiu estimular a capacidade dos atletas para manterem o esforço durante mais tempo, sem perderem a qualidade da execução técnica. As estafetas tornaram o treino mais apelativo e favoreceram o espírito de equipa e a participação do grupo.

Nos Absolutos, o treino foi desenvolvido com um nível de intensidade superior, exigindo maior concentração, resistência e controlo do esforço. Foram trabalhadas viragens, nado livre com progressão de intensidade e séries em diferentes estilos. Esta estrutura permitiu reforçar a

resistência aeróbia, melhorar a gestão do ritmo e aperfeiçoar a eficiência técnica durante tarefas mais prolongadas e exigentes. De modo geral, a sessão decorreu de forma organizada, com exercícios adequados aos objetivos definidos e às características dos diferentes escalões.
Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão • As tarefas foram ajustadas de forma adequada aos diferentes grupos; • O uso de bolas nos escalões mais jovens tornou a sessão mais motivadora; • Houve uma boa combinação entre exercícios técnicos e trabalho físico, • O tempo de prática foi bem aproveitado e organizado; • Os atletas demonstraram interesse, participação e empenho ao longo do treino.
Aspetos a melhorar nesta sessão: • Aumentar o feedback individual, principalmente nos exercícios mais exigentes; • Intervir com maior frequência na correção das viragens e das partidas; • Dar instruções iniciais de forma mais clara, breve e direta; • Melhorar a observação técnica durante as séries realizadas com maior intensidade.
Observações / Comentários A sessão revelou-se positiva e bem conduzida, com boa adesão por parte dos atletas. Os objetivos propostos foram trabalhados de forma adequada, observando-se uma boa resposta aos exercícios realizados. De uma forma geral, os nadadores mantiveram uma execução técnica satisfatória e demonstraram empenho nos diferentes momentos do treino.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:102	Data:**20-04-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	X		
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		X	
	Feedback			X
	Observação			X
	Demonstração		x	
	Organização			X

	Afetividade			
	Interações Verbais		X	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão foi planeada com o objetivo de promover a melhoria da resistência aeróbia, sem desvalorizar a componente técnica. As tarefas foram ajustadas às características de cada escalão, tendo em conta o nível de aprendizagem, as capacidades dos atletas e os objetivos definidos para o treino.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o trabalho teve uma abordagem mais formativa, centrada na aprendizagem e no aperfeiçoamento dos gestos técnicos. Foram realizados exercícios de movimento ondulatório, pernadas, drills de crol e trabalho de respiração, permitindo desenvolver a coordenação, o controlo do corpo na água e a adaptação aos diferentes estilos. A introdução de estafetas tornou a sessão mais dinâmica e ajudou a manter os atletas motivados.

No escalão de Infantis, o treino apresentou uma maior exigência, quer ao nível do volume, quer ao nível da organização das tarefas. Foram realizadas séries de maior intensidade, exercícios de estilos e trabalho com partidas, contribuindo para o desenvolvimento da resistência, da manutenção do ritmo e da qualidade técnica em situações mais intensas. A gestão dos tempos de recuperação foi também um aspeto importante ao longo da sessão.

Nos Absolutos, a sessão esteve mais direcionada para a capacidade de suportar esforços prolongados e manter um bom rendimento ao longo de séries extensas. O trabalho realizado, organizado por estilos e com momentos de maior intensidade, permitiu reforçar a resistência aeróbia, melhorar o controlo do ritmo e preservar a eficiência técnica mesmo em situações de fadiga.

De uma forma geral, a sessão decorreu de modo organizado e adequado aos objetivos propostos. As atividades apresentaram uma boa ligação entre a vertente física e técnica, respeitando as necessidades dos diferentes grupos.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Os conteúdos foram bem ajustados aos diferentes escalões;
- A sessão apresentou um bom aproveitamento do tempo de prática;
- As séries e os períodos de descanso foram bem organizados;
- Os atletas participaram de forma ativa e demonstraram empenho;
- Houve uma boa articulação entre o trabalho técnico e o desenvolvimento físico.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Dar mais feedback individualizado, principalmente nas séries mais intensas;
- Corrigir com maior frequência durante exercícios tecnicamente mais difíceis;
- Tornar as explicações iniciais mais simples, diretas e objetivas;
- Continuar a melhorar a observação dos aspetos técnicos quando os atletas estão em fadiga.

Observações / Comentários

A sessão foi exigente, bem organizada e contou com uma boa participação dos atletas. Os objetivos previstos foram trabalhados de forma adequada, verificando-se uma resposta positiva às tarefas propostas. No geral, os atletas mantiveram uma execução técnica satisfatória ao longo do treino, mesmo nos momentos de maior esforço.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:103	Data:**21-04-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão foi planeada com a finalidade de melhorar a resistência aeróbia dos atletas e reforçar elementos técnicos importantes da natação. As atividades foram ajustadas aos diferentes escalões, tendo em conta a idade, o nível de aprendizagem e as necessidades específicas de cada grupo.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino foi direcionado para o aperfeiçoamento das bases técnicas. Foram realizados exercícios de respiração 3-3, deslize, pernadas e controlo da posição do corpo na água. Estas tarefas permitiram trabalhar a coordenação, o equilíbrio, o controlo motor e a adaptação ao meio aquático, respeitando sempre o nível de desenvolvimento dos atletas.

No escalão de Infantis, a sessão teve maior incidência no desenvolvimento da resistência aeróbia, associada à melhoria da técnica durante situações de esforço. Foram incluídos exercícios de estilos, viragens, partidas e trabalho subaquático. A forma como o treino foi organizado, incluindo os tempos de recuperação, ajudou os atletas a manterem um ritmo adequado e uma execução técnica mais regular ao longo das séries.

Nos Absolutos, o treino apresentou um grau de exigência superior, tanto pelo volume das tarefas como pela necessidade de controlar melhor o esforço. As séries mais longas, realizadas em diferentes estilos e em nado livre, contribuíram para o desenvolvimento da resistência, da gestão do ritmo e da capacidade de manter uma boa técnica durante exercícios contínuos e mais exigentes.

De modo geral, a sessão decorreu de forma organizada e adequada aos objetivos propostos. Verificou-se uma boa relação entre os conteúdos aplicados e as necessidades dos diferentes escalões.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Os exercícios foram bem ajustados às características de cada escalão;
- O treino apresentou uma progressão clara e bem organizada;
- Os atletas responderam de forma positiva às tarefas realizadas;
- Houve uma boa ligação entre o trabalho técnico e o desenvolvimento da resistência;
- participação dos atletas foi ativa, com uma atitude empenhada ao longo da sessão.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Dar mais feedback individual durante exercícios técnicos específicos;
- Reforçar as correções no momento da execução, principalmente nas viragens;
- Tornar algumas explicações iniciais mais simples, curtas e diretas;
- Continuar a melhorar a observação dos pormenores técnicos durante séries mais prolongadas.

Observações / Comentários

A sessão foi bem organizada e produtiva, contando com uma boa participação dos atletas. Os objetivos definidos foram trabalhados de forma adequada, tendo-se observado uma resposta positiva às propostas apresentadas. No geral, os atletas demonstraram empenho e mantiveram uma execução técnica satisfatória nos diferentes escalões.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:104	Data:**22-04-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		

Conteúdo(s):
Treino de Infantis e Absolutos

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão teve como principal finalidade estimular a resistência aeróbia dos atletas, integrando também exercícios direcionados para a melhoria técnica e para o controlo do ritmo durante o nado. As tarefas foram organizadas de forma a permitir uma evolução gradual da intensidade, respeitando as características dos escalões presentes.

No escalão de Infantis, o treino foi desenvolvido de forma progressiva. A sessão iniciou-se com uma fase de ativação, composta por nado contínuo e pela utilização de diferentes estilos. Posteriormente, foram introduzidos exercícios mais variados, como trabalho de pernas, momentos de maior velocidade e séries em estilos. Esta organização permitiu trabalhar a resistência dos atletas, ao mesmo tempo que favoreceu a coordenação motora e a qualidade da execução técnica em situações de maior esforço.

No grupo dos Absolutos, o treino apresentou um nível de exigência superior, tanto na intensidade como na estrutura das séries propostas. Foram realizados exercícios intervalados, alterações de ritmo entre fases rápidas e lentas, bem como séries organizadas por estilos. Estas tarefas contribuíram para melhorar a capacidade de gerir o esforço, controlar o ritmo e manter uma boa técnica mesmo em séries mais longas. Os momentos de recuperação ativa ajudaram ainda a controlar a fadiga e a manter a continuidade do treino.

De um modo geral, a sessão decorreu de forma organizada e adequada aos objetivos definidos. Verificou-se uma boa relação entre o trabalho físico e o desenvolvimento técnico, permitindo aos atletas responderem de forma positiva às exigências propostas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- O treino apresentou uma sequência organizada e adequada;
- As tarefas foram ajustadas ao nível dos diferentes escalões;
- Os atletas demonstraram uma boa resposta às propostas realizadas;
- Houve uma boa ligação entre exercícios técnicos e trabalho de resistência;

- O tempo de prática foi bem aproveitado ao longo da sessão.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Dar mais feedback individualizado durante as séries de maior intensidade;
- Reforçar as correções técnicas nos exercícios realizados em estilos;
- Tornar algumas explicações iniciais mais claras, breves e diretas;
- Continuar a melhorar a observação da técnica quando os atletas se encontram em fadiga.

Observações / Comentários

A sessão foi exigente, mas decorreu de forma positiva e bem orientada. Os atletas mostraram empenho e boa participação ao longo do treino, cumprindo os objetivos propostos. Foi possível observar uma melhoria gradual na execução técnica e na capacidade de resposta ao esforço durante as diferentes tarefas realizadas.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:105	Data:**23-04-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino Mini Cadetes, Cadetes de Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão teve como finalidade principal melhorar a resistência aeróbia dos atletas, aliando esse objetivo ao aperfeiçoamento de aspetos técnicos da natação. As atividades foram definidas de

acordo com as características de cada escalão, permitindo uma intervenção adequada ao nível de desenvolvimento dos diferentes grupos.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o trabalho incidiu sobretudo na respiração, no deslize e na execução técnica das pernadas. A forma como os exercícios foram organizados ajudou os atletas a reforçarem a posição do corpo na água, a coordenação dos movimentos e o controlo durante a deslocação. Este tipo de abordagem permitiu uma aprendizagem gradual, ajustada à idade e ao nível técnico dos nadadores.

No escalão de Infantis, o treino apresentou maior volume e exigência, incluindo exercícios de estilos, séries mais curtas e repetições realizadas a uma intensidade elevada. Esta estrutura contribuiu para o desenvolvimento da resistência, para a melhoria do ritmo de nado e para a capacidade de manter uma execução técnica correta mesmo em situação de esforço. Os momentos de recuperação ativa ajudaram também na gestão da fadiga ao longo da sessão.

Nos Absolutos, o treino foi direcionado para o aumento da resistência aeróbia, mantendo uma forte atenção à componente técnica. As séries foram organizadas de forma progressiva e estruturada, com controlo dos tempos de saída e variação de ritmos. Estas tarefas permitiram trabalhar a eficiência do nado, a gestão do esforço e a manutenção da qualidade técnica em diferentes níveis de intensidade.

De modo geral, a sessão decorreu de forma coerente com os objetivos previstos. As propostas apresentadas foram ajustadas aos diferentes escalões e permitiram uma boa articulação entre o desenvolvimento físico e técnico dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- A sessão apresentou uma organização clara e adequada;
- As tarefas foram ajustadas ao nível técnico dos diferentes escalões;
- Verificou-se uma boa ligação entre o trabalho técnico e o desenvolvimento da resistência;
- Os atletas demonstraram empenho e participação positiva ao longo do treino;
- As séries e os momentos de recuperação estiveram bem estruturados.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Dar mais feedback individualizado durante exercícios técnicos específicos;
- Reforçar as correções nas fases finais das séries, quando surge maior fadiga;
- Tornar algumas explicações iniciais mais simples, diretas e objetivas;
- Continuar a melhorar a observação dos pormenores técnicos em momentos de esforço.

Observações / Comentários

A sessão foi bem organizada e produtiva, com boa participação por parte dos atletas. Os objetivos definidos foram trabalhados de forma adequada, verificando-se uma resposta positiva às tarefas propostas. De uma forma geral, os nadadores mantiveram uma execução técnica satisfatória nos diferentes escalões.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:106	Data:**24-04-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		

Conteúdo(s):
Treino Mini Cadetes, Cadetes de Infantis e Absolutos

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

A sessão foi estruturada com a intenção de estimular a capacidade aeróbia dos atletas e, ao mesmo tempo, reforçar aspetos técnicos importantes da natação. As propostas foram ajustadas aos diferentes escalões, tendo em consideração o nível de aprendizagem, as capacidades e as necessidades específicas de cada grupo.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino esteve mais direcionado para o desenvolvimento da coordenação motora, do controlo do corpo na água e da melhoria técnica das pernadas. A utilização da prancha facilitou a execução dos exercícios e ajudou os atletas a manterem uma posição corporal mais adequada. As tarefas, realizadas em distâncias curtas e com alguma variedade, contribuíram para manter a motivação e para consolidar as bases técnicas fundamentais.

No escalão de Infantis, a sessão teve maior incidência no trabalho de resistência aeróbia, através de séries organizadas e com ritmos controlados. Este tipo de exercício permitiu desenvolver a capacidade de manter o esforço durante mais tempo, sem comprometer a qualidade técnica. A combinação entre nado livre e diferentes estilos ajudou ainda a melhorar a regularidade da execução ao longo do treino.

Nos Absolutos, o treino apresentou um nível de exigência mais elevado, tanto pela intensidade como pelo ritmo das séries. Foram realizadas tarefas organizadas por estilos e repetições de maior intensidade, exigindo dos atletas uma boa gestão do esforço. A sessão permitiu trabalhar a resistência, a qualidade do nado e o controlo da respiração em situações de maior desgaste físico.

De modo geral, a sessão decorreu de forma organizada e adequada aos objetivos definidos. Os conteúdos aplicados estiveram ajustados aos diferentes escalões, permitindo uma resposta positiva e equilibrada por parte dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- As tarefas foram bem ajustadas às características dos diferentes grupos;
- O treino apresentou uma sequência clara e progressiva;
- A prancha foi utilizada de forma adequada nos escalões mais jovens;

• Os atletas demonstraram empenho, participação e boa atitude durante a sessão; • Houve uma boa ligação entre o desenvolvimento da resistência e o aperfeiçoamento técnico.
Aspetos a melhorar nesta sessão: • Dar mais feedback individualizado em momentos específicos do treino; • Reforçar as correções durante a execução, principalmente nas séries de maior intensidade; • Tornar algumas explicações iniciais mais curtas, claras e diretas; • Continuar a melhorar a observação dos pormenores técnicos nos diferentes estilos de nado.
Observações / Comentários A sessão foi produtiva e decorreu de forma bem organizada, com boa adesão por parte dos atletas. Os objetivos propostos foram trabalhados de forma adequada, verificando-se uma resposta positiva às tarefas realizadas. No geral, os nadadores apresentaram empenho e uma execução técnica satisfatória ao longo dos diferentes momentos do treino.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:107	Data:27-04-2026
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão Boa retenção das correções dadas em sessões anteriores.
Aspetos a melhorar nesta sessão: Nada a registar

Observações / Comentários
Nada a registar.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:108	Data: 28-04-2026
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão Boa atitude colaborativa.
Aspetos a melhorar nesta sessão: Nada a registar.
Observações / Comentários Nada a registar.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:109	Data:29-04-2026

Instituição (grupo):
ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas
Conteúdo(s):
Treino Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão Boa técnica.
Aspetos a melhorar nesta sessão: Evitar perda de postura em final de treino.
Observações / Comentários Nada a registar.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:110	Data: **30-04-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
	Tempo de Informação	x		

↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Transição	x		
	Tempo Disponível para a Prática			x
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			x
	Feedback			x
	Observação			x
	Demonstração			x
	Organização			x
	Afetividade			x
	Interações Verbais			x
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa			x

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

Boa gestão dos tempos de recuperação.

Aspetos a melhorar nesta sessão: Nada a registar

Observações / Comentários

Nada a registar

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:111	Data: **4-05-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão Progresso técnico dos atletas
Aspetos a melhorar nesta sessão: Ajustar ritmo entre tarefas de intensidade variável.
Observações / Comentários Nada a registar.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:112	Data:5-5-2026
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão Motivação de alguns atletas para ultrapassarem os seus próprios limites.
Aspetos a melhorar nesta sessão: Nada a registar
Observações / Comentários Nada a registar.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção 113	Data:6-05-2026
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão Boa relação interpessoal com todos os atletas.
Aspetos a melhorar nesta sessão:
Observações / Comentários Nada a registar.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº: 114	Data: 7-05-2026
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

	Graus de Avaliação

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão Boa postura em situações de espera e transição.
Aspetos a melhorar nesta sessão: Nada a registar.
Observações / Comentários Nada a registar

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:115	Data:8-05-2026
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x		
	Tempo de Transição	x		
	Tempo Disponível para a Prática			x
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			x
	Feedback			x
	Observação			x
	Demonstração			x
	Organização			x

	Afetividade			x
	Interações Verbais			x
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa			x

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão Nada a registar.
Aspetos a melhorar nesta sessão: Nada a registar.
Observações / Comentários Nada a registar.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:116	Data: 11-05-2026
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa			x

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão Progresso técnico dos atletas
Aspetos a melhorar nesta sessão: Ajustar ritmo entre tarefas de intensidade variável.
Observações / Comentários Nada a registar.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:117	Data:12-05-2026
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão Interesse pela superação pessoal de alguns atletas
Aspetos a melhorar nesta sessão: Nada a registar
Observações / Comentários

Nada a registar.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:118	Data:13-05-2026
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão Boa relação interpessoal com todos os atletas.
Aspetos a melhorar nesta sessão: Nada a registar.
Observações / Comentários Nada a registar.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:119	Data:19-05-2026
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		

Conteúdo(s):
Treino Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão Boa postura em situações de espera e transição.
Aspetos a melhorar nesta sessão: Melhorar a eficácia nas saídas de costas.
Observações / Comentários Nada a registar

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:120	Data:21-05-2026
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
	Tempo de Informação	x		

↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Transição	x		
	Tempo Disponível para a Prática			x
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			x
	Feedback			x
	Observação			x
	Demonstração			x
	Organização			x
	Afetividade			x
	Interações Verbais			x
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa			x

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão Capacidade de cumprir tarefas de forma autónoma.
Aspetos a melhorar nesta sessão: Nada a registar
Observações / Comentários Nada a registar.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:121	Data:22-05-2026
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x		
	Tempo de Transição	x		
	Tempo Disponível para a Prática			x
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			x
	Feedback			x
	Observação			x
	Demonstração			x
	Organização			x
	Afetividade			x

	Interações Verbais			x
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa			x

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão Evolução técnica observada.
Aspetos a melhorar nesta sessão: O atleta tem de levar uma garrafa de 1,5 litros para hidratar ao longo do treino.
Observações / Comentários Nada a registar.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:122	Data:25-05-2026
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x		
	Tempo de Transição	x		
	Tempo Disponível para a Prática			x
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			x
	Feedback			x
	Observação			x
	Demonstração			x

	Organização			x
	Afetividade			x
	Interações Verbais			x
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa			x

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão Clareza na realização de tarefas com múltiplos estímulos.
Aspetos a melhorar nesta sessão: Nada a registar
Observações / Comentários Nada a registar.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:123	Data:26-05-2026
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x		
	Tempo de Transição	x		
	Tempo Disponível para a Prática			x
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			x
	Feedback			x
	Observação			x
	Demonstração			x
	Organização			x
	Afetividade			x

	Interações Verbais			x
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa			x

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão Interesse pelos detalhes técnicos durante explicações.
Aspetos a melhorar nesta sessão: Aumentar a eficiência do trabalho subaquático.
Observações / Comentários Nada a registar.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:124	Data:27-05-2026
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x		
	Tempo de Transição	x		
	Tempo Disponível para a Prática			x
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			x
	Feedback			x
	Observação			x
	Demonstração			x

	Organização			x
	Afetividade			x
	Interações Verbais			x
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa			x

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão Bom empenho, com bastante esforço e dedicação para cumprir com o que é pedido.
Aspetos a melhorar nesta sessão: Nada a registar.
Observações / Comentários Nada a registar.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:125	Data:**28**-05-2026
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão Nada a registar.

Aspetos a melhorar nesta sessão: Nada a registar.
Observações / Comentários Nada a registar.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:126	Data:29-05-2026
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão Bom empenho, com bastante esforço e dedicação para cumprir com o que é pedido.
Aspetos a melhorar nesta sessão: Nada a registar.
Observações / Comentários Nada a registar.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:127	Data:01-06-2026

Instituição (grupo):
ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas
Conteúdo(s):
Treino Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão: Foi o dia da criança e foram feitas atividades em que os atletas ficaram surpreendidos com as atividades propostas.
Aspetos a melhorar nesta sessão: Nada a registar.
Observações / Comentários Nada a registar.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:128	Data:02-06-2026
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
	Tempo de Informação	X		

↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Transição	x		
	Tempo Disponível para a Prática			x
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			x
	Feedback			x
	Observação			x
	Demonstração			x
	Organização			x
	Afetividade			x
	Interações Verbais			x
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa			x

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão Nada a registar.
Aspetos a melhorar nesta sessão: Nada a registar.
Observações / Comentários Nada a registar.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:129	Data:03-05-2026
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x		
	Tempo de Transição	x		
	Tempo Disponível para a Prática			x
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução			x
	Feedback			x
	Observação			x
	Demonstração			x
	Organização			x
	Afetividade			x

	Interações Verbais			x
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa			x

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão Bom empenho, bastante esforço e dedicação para cumprir com o que é pedido.
Aspetos a melhorar nesta sessão: Nada a registar.
Observações / Comentários Nada a registar.

Estudante Interveniente: Matilde Galvão	Sessão/Intervenção nº:130	Data:05-06-2026
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos		

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão: Foi o último treino da ANAR, e é bom ver que os atletas ficaram tristes por irmos embora, foi construída uma boa relação entre atletas, treinadores e pais.
Aspetos a melhorar nesta sessão: Nada a registar.

Observações / Comentários
Nada a registar.

Anexo -Planos de treino

Unidade Didática: Natação **Aula nº 1 (14/10/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas Esparguete

Desenvolvimento	Observações

100 metros Golfinho 100 metros Parafuso 100 metros deslizar 100 metros só pernas Livre/Costas 100 metros Costas 100 metros Livre só braçada (vai só braçada com o braço direito vem só braçada com o braço esquerdo)	 Pranchas Esparguete
Total: 600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 2 (16/10/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
2 x 25 m Golfinho 4 x 25 m Parafuso 4 x 25m só pernas Livre 4 x 25m só pernas Costas 4 x 25 m PHF 4 x 25 m Livre Respiração 3-3	Pranchas

Total: 550 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 3 (17/10/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
100 metros só pernas Livre/Costas 4 x 25 metros Livre 50 metros PHF 4 x 25 metros Livre Drill Riscar a água 50 metros costas 10 Viragens 2 x 25 metros Livre	Pranchas
Total: 450 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 4 (20/10/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica Partidas do bloco **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
50 metros Golfinhos/Ondulatório barriga para cima 50 metros Golfinhos/Ondulatório barriga para baixo 25 metros só pernas Livre 25 metros só pernas Costas 4 x 25 metros Livre 25 metros á escolha Estafetas 4 x 25 livres Partidas do bloco	Pranchas
Total: 375 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 5 (21/10/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas

Desenvolvimento	**Observações**

100 metros Livre/ Costas só pernas 100 metros Ondulatório 100 metros Livres 100 metros Costas 2 x 25 metros Livre/Costas Saltos à escolha no bloco (bombas)	Pranchas
Total: 450 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 6 (23/10/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica Realizar viragens corretamente **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas

Desenvolvimento	**Observações**

100 metros Golfinhos/pernas livre 100 metros Golfinhos/ pernas costas 50 metros Livre com cambalhotas 12,5 metros subaquático/Mariposa 4 Viragens a cada estilo	Pranchas
Total: 275 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 7 (24/10/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica Realizar viragens corretamente **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
100 metros Livre 100 metros Costas 100 Pernas Livre/ Ondulatório Cambalhotas 25 m 50 metros Livre só braçada de direita/ Escolha 2 Viragens a cada estilo Estafetas	Pranchas

Total: 375 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 8 (27/10/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
100 metros Golfinho/Deslize 50 metros PHF 100 metros Livre 100 metros Costas só pernas 25 metros Livre 25 metros Costas 50 metros Livre 25 metros Livre	Pranchas
Total: 475 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 9 (28/10/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
2 x 50 metros Golfinhos/Cambalhotas 2 x 25 metros pernas Livre 4 x 50 metros Costas 50 m Golfinhos/Parafusos	Pranchas
Total: 400 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 10 (30/10/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica Realizar viragens de forma correta **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Horário:**18:00h/19:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**

4 x 25 metros Pernas forte/Pernas Fraco 50 metros Costas 50 metros Livre Pernas Costas 25 metros Pernas Crol 25 metros Técnicos braços 100 metros 4 Viragens a cada estilo	
Total: 350 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 11 (31/10/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Horário:**18:00h/19:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
50 metros livre 100 metros Golfinhos 50 metros costas 3 x 25 m deslize Barriga para Baixo/Barriga para cima 200 metros 6 Braçadas Livre/6 Braçadas Costas 100 metros Livres	

Total: 575 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 12 (17/11/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Aperfeiçoar a técnica dos estilos Costas e Livre Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Horário:**18:00h/19:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
50 metros costas 50 metros livre 50 metros costas 50 metros golfinho 100 metros 6 Braçadas costas/6 Braçadas livre 100 metros bruços	
Total: 400 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 13 (18/11/2025)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Horário:**18:00h/19:00h	**Material:** Esparguete

Desenvolvimento	**Observações**
100 metros livre 50 metros golfinho 50 metros parafuso 50 metros golfinho 100 metros pernas livres com esparguete 100 metros costas 3 saltos à escolha	
Total: 450 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 14 (20/11/2025)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Horário:**18:00h/19:00h	**Material:** Prancha

Desenvolvimento	**Observações**

150 metros livre 100 metros costas 150 metros pernada livres com prancha 150 metros pernada costas com prancha 100 metros golfinho Estafetas de 4x 25 m	
Total: 750 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 15 (21/11/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica Aperfeiçoamento das viragens **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Horário:**18:00h/19:00h	Prancha Esparguete

Desenvolvimento	**Observações**
50 metros livre 50 metros costas 50 metros bruços 50 metros pernada livres com prancha 50 metros pernada costas com prancha 50 metros pernada bruços com esparguete 200 metros livre 1 viragem a cada estilo	

Total: 500 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 16 (24/11/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Horário:**18:00h/19:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
100 metros livre 50 metros bruços 200 metros livres 50 metros golfinho 100 metros livre Estafetas 4x 25 m	
Total: 600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 17 (25/11/2025)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Horário:**18:00h/19:00h	**Material:** Pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
150 metros livre 50 metros pernas mariposa 200 metros livres 50 metros parafuso 150 metros livre 3 saltos à escolha	
Total: 600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 18 (27/11/2025)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Horário:**18:00h/19:00h	**Material:** Esparguete

Desenvolvimento	**Observações**
100 metros livre 50 metros bruços	

200 metros livres 50 metros a cavalo com esparguete 100 metros livre 1 viragem a cada estilo	
Total: 500 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 19 (28/11/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Horário:**18:00h/19:00h	pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
150 metros livre 50 metros bruços 50 metros costas 100 metros pernas bruços 50 metros pernas mariposa 100 metros livre	

Total: 500 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 20 (9/12/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Horário:**18:00h/19:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
150 metros costas 50 metros parafuso 100 metros livre 50 metros golfinho 25 metros bruços 25 metros costas 100 metros livres Estafetas de 4x 25 livres	
Total: 600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 21 (11/12/2025)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Horário:**18:00h/19:00h	**Material:** pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
100 metros pernas livres 100 metros pernas costas 25 metros golfinhos 25 metros livres 50 metros pernas mariposa 100 metros costas 50 metros livres Viragens	
Total: 450 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 22 (12/12/2025)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Horário:**18:00h/19:00h	**Material:** pranchas

Desenvolvimento	**Observações**

100 metros parafuso 50 metros bruços 50 metros pernas mariposa 25 metros livres 25 metros costas 100 metros costas 50 metros livres Estafetas de 4 x 25 livres	
Total: 500 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 23 (16/12/2025)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Horário:**18:00h/19:00h	**Material:** pranchas

Desenvolvimento	Observações
200 metros livres 50 metros parafuso 50 metros livres 100 metros estilos 100 metros pernas bruços 100 metros costas	

Total: 600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 24 (18/12/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Horário:**18:00h/19:00h	pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
100 estilos 50 metros pernas livres 50 metros livres 100 metros costas 100 metros pernas bruços 150 metros costas	
Total: 550 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 25 (19/12/2025)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Horário:**18:00h/19:00h	**Material:** pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
50 estilos 50 metros pernas costas 50 metros bruços 100 metros livres 100 metros pernas bruços 150 metros costas 50 metros livres	
Total: 550 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 26 (22/12/2025)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Horário:**18:00h/19:00h	**Material:** pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
100 metros Golfinho/Deslize	

50 metros costas 100 metros Livre 100 metros Livre só pernas 50 metros Livre 50 metros Costas 50 metros Livre 100 metros Costas (vai só com braçada de direita e vem só com braçada de esquerda) 50 metros Livre	 Com prancha Com prancha Com prancha Com prancha
Total: 650 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 27 (23/12/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica Realizar viragens corretamente **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Horário:**18:00h/19:00h	pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
100 metros Golfinhos/pernas Costas 150 metros Golfinhos/ pernas Livre 50 metros Livre com cambalhotas 50 metros subaquático/Mariposa Viragens	

Total: 350 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 28 (29/12/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica Realizar viragens corretamente **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Horário:**18:00h/19:00h	pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
100 metros livres 100 metros costas 150 metros pernas livres 50 metros pernas bruços 50 metros pernas livres Partidas	
Total: 450 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 29 (30/12/2025)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica Realizar viragens corretamente **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Horário:**18:00h/19:00h	**Material:** pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
50 metros golfinhos 50 metros parafusos 100 metros pernas livres 50 metros pernas mariposa 50 metros costas 50 metros livres Estafetas de 4 x 25 metros livres	
Total: 450 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 30 (6/01/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica Realizar viragens corretamente **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	**Material:** pranchas

Desenvolvimento	**Observações**

100 metros livres 100 metros costas 100 metros pernas livres 50 metros pernas costas 100 metros pernas bruços 100 metros costas 100 metros livres	
Total: 650 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 31 (8/01/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica Realizar viragens corretamente **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
50 metros livres 100 metros costas 200 metros livres 50 metros costas clássicas 100 metros pernas mariposa 100 metros pernas bruços 50 metros livres	

Total: 650 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 32 (9/01/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica Realizar viragens corretamente **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
50 metros golfinho 100 metros (25 m ondulatório + 25m livres) 50 metros braços crol 50 metros braços costas 100 metros livres 100 metros pernas costas 50 metros pernas mariposa 6x 25 metros livres	
Total: 650 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 33 (12/01/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica Realizar viragens corretamente **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	**Material:** pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
25 metros livres + 25 metros costas 100 metros livres 150 metros costas 200 metros livres 100 metros pernas bruços 50 metros golfinhos 50 metros livres	
Total: 700 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 34 (13/01/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica Realizar viragens corretamente **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	**Material:** pranchas

Desenvolvimento

	Observações
100 metros livres 100 metros pernas livres 50 metros costas 200 metros livres 2 x 50 metros livres 50 metros ondulatório 100 metros livres	
Total: 700 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 35 (15/01/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica Realizar viragens corretamente **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
50 metros golfinhos 100 metros costas 50 metros pernas mariposa 50 metros parafuso 100 metros livres 100 metros costas	

Total: 450 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 36 (16/01/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica Realizar viragens corretamente **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
50 metros costas 100 metros pernas costas 50 metros pernas mariposa 100 metros livres 100 metros ondulatório 100 metros costas 50 metros parafuso	
Total: 450 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 37 (26/01/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica Realizar viragens corretamente **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	**Material:** Pranchas Barbatanas

Desenvolvimento	**Observações**
100 metros livres 150 pernas livres com barbatanas 50 metros mariposa com barbatanas 100 metros costas 100 metros golfinhos 50 metros bruços 100 metros livres	
Total: 650 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 38 (27/01/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica Realizar viragens corretamente **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes	**Material:** Nenhum

Local: Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	

Desenvolvimento	Observações
75 metros golfinhos 100 metros livres 4 x 50 metros livres 4 x 50 metros costas 150 metros livres 50 metros pernas mariposa 50 metros livres	
Total: 825 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 39 (29/01/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica Realizar viragens corretamente **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	**Material:** Pranchas

Desenvolvimento	Observações

150 metros livres 100 metros livres respirar de 3 em 3 75 metros pernas bruços 4 x 25 metros costas 100 metros livres 50 metros pernas costas 100 metros livres	
Total: 675 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 40 (30/01/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica Realizar viragens corretamente **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas Pull buoy

Desenvolvimento	**Observações**
100 metros costas 50 metros bruços 150 metros livres 100 metros pernas mariposa 75 metros braços livres 75 metros braços costas	

50 metros livres	
Total: 600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 41 (2/02/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica Realizar viragens corretamente **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
100 metros golfinhos 100 metros golfinhos de costas 100 metros pernas livres 75 metros livres bilateral 50 metros costas 150 metros livres	
Total: 575 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 42 (3/02/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica Realizar viragens corretamente **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas Pull buoy Esparguete

Desenvolvimento	**Observações**
150 metros livres 100 metros braços costas 100 metros pernas livres com esparguete 50 metros só braços bruços 50 metros pernas bruços 50 meros bruços completo 100 metros livres	
Total: 600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 43 (5/02/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica Realizar viragens corretamente **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco	Pranchas Bolas

Horário:18:00h/19:00h	

Desenvolvimento	Observações
100 metros costas 50 metros livres 100 metros pernas mariposa 50 metros braços mariposa 50 metros mariposa 50 metros pernas livres a segurar a bola 200 metros livres	
Total: 600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 44 (6/02/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica Realizar viragens corretamente **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas Pull buoy

Desenvolvimento	**Observações**
150 metros livres 50 metros costas 150 metros braços crol 50 metros parafuso 50 metros golfinhos 200 metros livres	
Total: 650 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 45 (9/02/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica Realizar viragens corretamente **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
200 metros livres bilateral 150 metros braços costas 50 metros golfinhos 50 metros parafuso 100 metros livres Viagens 12,5 metros crol e costas	
Total: 550 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 46 (10/02/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas

Desenvolvimento	Observações
6 x 50 metros Livres 4 x 50 metros Livres Máximo 3 respirações 12,5 metros Deslize/12,5 metros Livre 3-3 100 metros Deslize/Costas/Estilo á escolha	
Total: 625 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 47 (12/02/2026)**

Objetivos:	Material:
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas

Desenvolvimento	Observações
200 metros Livres 100 metros Costas/Bruços 100 metros Livres só pernas 100 metros Costas só braçada 50 metros Estilo á escolha	

50 metros Bruços só braçada 50 metros Mariposa	
Total: 650 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 48 (13/02/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
100 metros Livres 100 metros Costas 200 metros Livre/Costas 100 metros Bruços/Mariposa 50 metros Golfinhos Chegadas á parede	
Total: 550 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 49 (16/02/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
200 metros Livres 100 metros Costas Deslize 100 metros Golfinhos Bater pernas contra a parede + Viragem Viragens + 25 metros Livres 200 metros Deslize/Estilo á Escolha	
Total: 625 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 50 (17/02/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas

Desenvolvimento	Observações
100 metros Livres 100 metros Mariposa/Costas 200 metros pernas livres 50 metros pernas costas 50 metros livres Viragens 2 a cada Estilos Partidas	 prancha prancha
Total: 500 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 51 (19/02/2026)**

Objetivos:	Material:
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas

Desenvolvimento	Observações
100 metros a escolha 100 metros ondulatório 100 metros parafusos 100 metros Livres/Costas 100 metros pernas Bruços Barriga para cima 100 metros Livre só braços	Prancha

10 Estrelas	
Total: 600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 52 (20/02/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
100 metros ondulatório/Livre Drill 100 metros ondulatório/Livre 2 x 50 metros Livre 50 metros Costas 2 x 50 metros Livre 150 metros Estilo á Escolha	Prancha Ritmo leve
Total: 600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 53 (23/02/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
100 metros livres 100 metros deslize posição PHF 50 metros golfinhos 100 metros costas 5 x 50 metros Livre 100 metros livres	Prancha Ritmo leve
Total: 700 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 54 (26/02/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas Pull buoy

Desenvolvimento	Observações
150 metros livres 100 metros braços costas 100 metros pernas bruços 100 pernas metros costas 150 metros livres	 Pull buoy Prancha Prancha Ritmo leve
Total: 600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 55 (27/02/2026)**

Objetivos:	Material:
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas

Desenvolvimento	Observações
200 metros (25 metros livres + 25 metros costas) 50 metros parafusos 150 metros pernas livres 200 metros pernas bruços 2 viragens a cada estilo 100 metros livres	 Prancha Prancha Ritmo leve
Total: 700 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 56 (2/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Esparguete

Desenvolvimento	**Observações**
300 metros livres (respirar de 3-3) 100 metros pernas livres com o esparguete 50 metros costas 100 metros bruços viragens a cada estilo Partidas	Esparguete
Total: 550 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 57 (3/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Prancha

Desenvolvimento

	Observações
200 metros livres (respirar de 3-3) 4 x 25 metros livres 100 metros pernas livres 100 metros pernas mariposa viragens a cada estilo Partidas	 Prancha Prancha
Total: 500 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 58 (5/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Prancha

Desenvolvimento	**Observações**
350 metros livres 50 metros golfinhos 6 x 50 metros livres 50 metros pernas costas viragens a cada estilo Partidas 1 salto à escolha	Prancha

Total: 750 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 59 (6/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Prancha

Desenvolvimento	**Observações**
100 metros golfinhos 200 metros livres 100 pernas livres 100 pernas bruços 100 pernas mariposa viragens a cada estilo Partidas 1 salto à escolha	 Prancha Prancha Prancha
Total: 600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 60 (9/03/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	**Material:** Prancha

Desenvolvimento	**Observações**
100 metros livres 200 metros posição PHF 200 metros pernas costas 100 metros pernas bruços 100 metros parafuso viragens a cada estilo Partidas	 Prancha Prancha
Total: 700 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 61 (10/03/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	**Material:** Prancha

Desenvolvimento	**Observações**

150 metros livres 150 metros costas 4 x 50 metros livres 100 metros pernas livres 50 metros golfinhos viragens a cada estilo Partidas	Prancha
Total: 650 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 62 (12/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Prancha

Desenvolvimento	**Observações**
50 metros golfinho 150 metros livres 6 x 50 metros costas	

100 metros posição PHF 50 metros parafuso 100 metros pernas livre viragens a cada estilo Partidas	Prancha
Total: 750 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 63 (13/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Esparguete

Desenvolvimento	**Observações**
50 metros livres 50 metros costas 8 x 50 metros livres 100 metros mariposa 50 metros parafuso 100 metros pernas livre com esparguete viragens a cada estilo Partidas	Esparguete
Total: 750 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 64 (16/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Prancha

Desenvolvimento	**Observações**
200 metros livres 200 metros costas 8 x 50 metros livres 100 metros pernas mariposa viragens a cada estilo Partidas	Prancha
Total: 900 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 65 (17/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Bola

Desenvolvimento	**Observações**

200 metros livre 100 metros costas 100 metros bruços 150 metros pernas livres 100 metros costas viragens a cada estilo Partidas 1 salto à escolha	com bola à frente
Total: 650 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 66 (19/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Esparguete

Desenvolvimento	**Observações**
100 metros golfinhos 200 metros livre 100 metros parafuso 100 metros bruços 150 metros pernas livres	Com esparguete

viragens a cada estilo Partidas 1 salto à escolha	
Total: 650 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 67 (20/03/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	**Material:** Prancha

Desenvolvimento	Observações
100 metros parafuso 200 metros posição PHF 100 metros livres 100 metros pernas livres 50 metros pernas mariposa viragens a cada estilo Partidas 1 salto à escolha	Com prancha
Total: 550 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 68 (23/03/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	**Material:** Esparguete

Desenvolvimento	**Observações**
100 metros livres 100 metros costas 100 metros golfinhos 100 metros pernas bruços 100 metros pernas crol 100 metros crol 3 salto à escolha	 Com esparguete Com esparguete
Total: 600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 69 (24/03/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	**Material:** Bolas

Desenvolvimento	**Observações**

150 metros livres 100 metros costas 6 x 25 metros livres 100 metros bruços 150 metros posição PHF	Empurrar a bola
Total: 650 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 70 (26/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Pull Buoy

Desenvolvimento	**Observações**
150 metros livres 100 metros bruços 4 x 25 metros braços crol 4 x 25 metros crol 100 metros golfinhos 150 metros costas viragens 1 salto à escolha	Com pull buoy
Total: 700 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 71 (27/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Prancha

Desenvolvimento	**Observações**
150 metros livres 150 metros costas 100 metros pernas bruços 100 metros pernas mariposa 100 metros parafuso 100 metros pernas crol 2 estafetas de 25 metros	Com prancha
Total: 750 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 72 (30/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Bolas pequenas

Desenvolvimento	Observações
150 metros livres 200 metros costas 150 metros crol 150 metros bruços 75 metros golfinhos 2 estafetas	 Com as duas bolas na mão Com as duas bolas na mão
Total: 725 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 73 (31/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Esparguete

Desenvolvimento	Observações
100 metros livres 50 metros golfinhos 300 metros pernas crol 50 metros pernas mariposa	Com esparguete

200 metros crol 1 salto à escolha	
Total: 700 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 74 (02/04/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Boias

Desenvolvimento	**Observações**
200 metros livres 100 metros parafuso 250 metros costas 50 metros mariposa 200 metros crol Brincadeira	Com boias
Total: 800 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 75 (07/04/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	**Material:** Pull Buoy

Desenvolvimento	**Observações**
150 metros livres 100 metros braços livres 100 metros braços costas 100 metros braços bruços 4 x 50 metros PHF 1 salto à escolha	 Com pull buoy Com pull buoy Com pull buoy
Total: 650 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 76 (09/04/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	**Material:** Esparguete

Desenvolvimento	**Observações**
150 metros livres 100 metros cambalhotas 100 metros livres	 Agarrados ao esparguete Com esparguete

100 metros golfinhos 4 x 25 metros costas 50 metros livres	
Total: 600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 76 (10/04/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	**Material:** Bolas

Desenvolvimento	Observações
200 metros livres 100 metros livres 100 metros pernas 100 metros parafuso 4 x 50 metros PHF 50 metros livres	Com duas bolas na mão
Total: 750 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 77 (13/04/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	**Material:** Pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
100 metros golfinhos 150 metros livres 100 metros pernas livres 100 metros pernas bruços 2 x 50 metros PHF 200 metros livres	 Com prancha Com prancha
Total: 750 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 78 (14/04/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	**Material:** Prancha

Desenvolvimento	**Observações**
100 metros livres 150 metros costas	

100 metros pernas mariposa 100 metros pernas costas 2 x 100 metros PHF 150 metros livres	Com prancha Com prancha
Total: 800 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 79 (16/04/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	**Material:** Esparguete

Desenvolvimento	Observações
200 metros livres 200 metros pernas crol 4 x 50 metros livres 150 metros pernas costas 200 metros livres	 Com o esparguete Com o esparguete
Total: 950 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 80 (17/04/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	**Material:** Bolas

Desenvolvimento	**Observações**
250 metros livres 200 metros pernas crol 100 metros golfinhos 100 metros parafuso 200 metros estilos	Com as bolas nas duas mãos
Total: 850 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 81 (20/04/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	**Material:** Pranchas

Desenvolvimento	**Observações**

150 metros Pernas Livre/ Pernas Costas 150 metros Livres 150 metros ondulatório 6 x 25 metros Livre 6 x 25 metros Livre Drill 6 x 25 metros Livre Drill Estafetas	 Riscar a água Tocar na cabeça Respiração 3-3
Total: 900 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 82 (21/04/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	**Material:** Pranchas

Desenvolvimento	Observações
200 metros Livres 3-3 100 metros Livre 100 metros Costas 100 metros Deslize + 4 braçadas 4 x 25 metros só pernas Livre 4 x 25 metros só pernas Costas 4 x 25 metros só pernas Bruços 100 metros Estilo á Escolha	Respiração 3-3 Deslize Deslize

Total: 900 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 83 (23/04/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
200 metros Livres 3-3 100 metros Livre 100 metros Costas 100 metros Deslize + 4 braçadas 4 x 25 metros só pernas Livre 4 x 25 metros só pernas Costas 4 x 25 metros só pernas Bruços 100 metros Estilo á Escolha	Respiração 3-3 Deslize Deslize
Total: 900 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 84 (24/04/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	**Material:** Pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
2 x (25 metros Livres+ 25 metros Costas+25 metros ondulatório) 2 x (25 metros Bruços+ 25 metros ondulatório+25 metros Costas) 2 x (25 metros pernas Livres+ 25 metros pernas Costas+25 metros Golfinhos) 4 x 25 metros Bruços só pernas 4 x 25 metros Bruços só pernas	 Com prancha Com prancha
Total: 650 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 85 (27/04/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes	**Material:** Nenhum

Local: Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	

Desenvolvimento	**Observações**
100 metros Golfinhos/Pernas Livre 100 metros Pernas Livre/Parafusos 100 metros pernas Costas/ Ondulatório 100 metros pernas Livre/ Pernas Costas 150 metros 6 pernadas de Costas/6 pernadas de Livre 100 metros Braços Livre/ Braços Costas 50 metros à escolha 50 metros 12 pernadas 1 cambalhota 10 Estrelas	Barriga para baixo/Barriga para cima
Total: 700 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 86 (28/04/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
100 metros Deslize/ Ondulatório 100 metros Pernas Livre/Pernas Costas 100 metros Braços Livre/Braços Costas 150 metros Pernas Livre/Braços Livre 200 metros Ondulatório/Livre/Deslize	Contar braçadas

Subaquático Livre Subaquático Costas 100 metros (12,5 metros Bruços/12,5 metros Livre) Rolar 100 metros Livre	
Total: 850 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 87 (30/04/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Pull Buoy

Desenvolvimento	**Observações**

150 metros Costas/Livre 50 metros Golfinhos/Ondulatório 50 metros nadar debaixo de água 6 x 25 metros Bruços só Braços 4 x 25 metros Bruços só Braços 6 x 25 metros Bruços só Braços 50 metros Costas	Drill mão no bolso Com pull buoy Bater palmas Sem respirar
Total: 700 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 88 (4/05/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	**Material:** Pranchas

Desenvolvimento	Observações
100metros Golfinhos 150 metros Subaquático 150 metros Golfinhos 50 metros Parafusos 50 metros Livres só pernas 50 metros Costas só pernas 100 metros Ondulatório 100 metros Livres 100 metros Costas 50 metros Bruços Viragens	Com Prancha Com Prancha
Total: 900 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 89 (5/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
50 metros Subaquático 100 metros Livres 100 metros só pernas Mariposa 100 metros só pernas Bruços 100 metros Bruços 100 metros Bruços com chouriço 100 metros Bruços Drill	Com Prancha Com Prancha
Total: 650 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 90 (7/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
200 metros Livres 3-3 100 metros Estilos só pernas 100 metros Estilos normal 400 metros (100 Mariposa+200 Livre+100 Bruços) 2 x 50 metros Mariposa 2 x 50 metros Bruços	Com Prancha
Total: 1000 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 91 (8/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
100 metros Livres/Costas 400 metros Livres 100 metros Mariposa 3 x 100 metros Estilos Estafetas	Com Prancha
Total: 900 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 92 (11/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
200 metros Livre 100 metros Costas 100 metros Bruços 3 x 50 metros Mariposa/Livre 2 x 50 metros pernas 2 x 50 metros Livre	Com Prancha
Total: 750 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 93 (12/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
200 metros Livre 200 metros Costas 200 metros Estilos 3 x 50 metros Bruços 3 x 50 metros Bruços/Estilo á Escolha 100 metros Bruços barriga para cima Partidas + 25 metros	barriga para cima

Total: 1025 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 94 (19/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
100 metros	8 braçadas Livre+1 cambalhota
4 x 50 Livres	6 pernadas uma respiração
50 pernas Bruços	barriga para cima
100 pernas Bruços	2 pernadas 1 respiração

50 pernas Bruços 100 metros ondulatório 100 metros braços bruços 100 metros bruços drill 2 bombas	barriga para cima/barriga para baixo
Total: 800 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 95 (21/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas Pull Buoy

Desenvolvimento	**Observações**

100 metros Livres 50 metros Costas 50 metros Golfinhos 100 metros Bruços 50 metros Mariposa Alternada 100 metros Livre 50 metros á escolha 50 metros Costas só braçada 50 metros Bruços só pernas 50 metros só pernas Bruços barriga para cima 50 metros Estilo á escolha	Com prancha Com Pull Buoy Com prancha Com prancha
Total: 700 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 96 (22/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
2 x 100 metros (25 livres+25 costas+25 subaquatico+25 livres) 2 x 100 metros (25 costas+25 ondulatório+25 costas+25 livres) 2 x 100 metros (25 bruços+25 mariposa+25 pernas livre+25 livres) 100 metros Costas (25 braço direito/25 braço esquerdo) Partidas do bloco	Com prancha
Total: 700 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 97 (25/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica Partidas do bloco Chegadas **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
400 metros Livre 100 metros Costas 3 x 100 metros Estilos Partidas	Com prancha

Chegadas	
Total: 800 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 98 (26/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
200 metros Livre 200 metros Costas 200 metros Bruços 100 metros parafuso	Com prancha

Golfinhos	
Total: 700 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 98 (28/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
100 metros Livres	
100 metros Costas	Com prancha
100 metros Livres/Costas	Com prancha
100 metros (25 metros Golfinhos+25 metros ondulatório+25 metros subaquático+ 25 metros Livre)	

300 metros livres	
Total: 700 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 98 (29/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas

Desenvolvimento	Observações
200 metros Livres 200 metros Costas 4 x 50 metros pernas Livre 100 metros Ondulatório 100 metros Ondulatório 4 x 50 metros Pernas Estilos Técnica Bruços	 Com prancha Com prancha
Total: 1000 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 99 (1/06/2026)**

Objetivos:	Material:
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas

Desenvolvimento	Observações
200 metros Livres 150 metros Costas 100 metros Pernas Livre 100 metros Pernas Costas 150 metros Ondulatório barriga para cima e barriga para baixo 100 pernas Bruços barriga para cima 100 pernas Bruços barriga para baixo 100 metros Bruços Estafetas	 Com prancha Com prancha
Total: 1000 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 100 (2/06/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
100 metros Bruços 50 metros Costas 100 metros Bruços 100 metros só pernas Livres/só pernas Costas 50 metros tocar no fundo da piscina 100 metros só pernas Livre 50 metros Livres com os olhos fechados 50 metros Livres com os olhos abertos 25 metros sem óculos	Com prancha

Partidas do bloco Brincadeira	Com colchões
Total: 625 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 101 (5/06/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
200 metros Livres 200 metros Costas 100 metros Mariposa	Com prancha

50 metros Livres só Braçada 200 metros Costas só pernas 200 metros Mariposa Alternada	
Total: 950 metros	

Ficha de Sessão: Absolutos

Unidade Didática: Natação **Aula nº 1 (14/10/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia; Aperfeiçoar a técnica de nado. **Escalão:** Absolutos **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	Observações
Parte Inicial 800 metros Livres; Respiração 3-3 400 metros Estilos **Parte Principal** 4 x 50 metros (25 metros lento + 25 metros máximo) 9 x 100 metros Estilos **Parte final** 800m livre	

Total: 3100 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 2 (15/10/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia; Aperfeiçoar a técnica de nado. **Escalão:** Absolutos **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
Parte Inicial 800 metros Livres; Respiração 3-3 400 metros Estilos **Parte Principal** 15 x 100 metros Livre **Parte final** 200m livre	Deslize Viragens com sub-aquático maior
Total: 2900 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 3 (16/10/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia; Aperfeiçoar a técnica de nado. **Escalão:** Absolutos	Nenhum

Horário:19:30h/21:00h	

Desenvolvimento	Observações
Parte Inicial 600 metros Livre 400 metros Estilos 4 x 50 metros pernas Livre **Parte Principal** 4 x (4 x 75metros) (25 metros lento + 50 metros máximo) 6 x 50 metros Livre (12,5metros lento + 37,5 metros máximo) 4 x 200 metros Livre **Parte final** 200m livre	Respiração 5-5 Drill á escolha Descanso=30''
Total: 3700 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 4 (17/10/2025)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia; Aperfeiçoar a técnica de nado. **Escalão:** Absolutos **Horário:**19:30h/21:00h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações

Parte Inicial 500 metros Livre 400 metros Estilos 10 x 50 metros pernas Livre **Parte Principal** 3 x (4 x 50 metros) (25 metros rápido + 25 metros lentos) 100 metros Livre 3 x (4 x 50 metros) (30 metros rápido + 20 metros lento) **Parte final** 200m costas	Recuperação ativa
Total: 2900 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 5 (20/10/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia e anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
Parte Inicial 500 metros Livres Catchup 200 metros Costas/Bruços 200 metros Bruços/Mariposa 200 metros Estilos **Parte Principal** 4 x 75 metros Estilo Prova 4 x 50 metros Estilo Prova 6 x 50 metros só pernas Livre 4 x 25 metros Livre (15 metros forte + restante lento)	Respiração 5-5

4 x 25 metros Livre (12,5 metros lento + 12,5 metros máximo) **Parte final** 100m costas	
Total: 2200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 6 (21/10/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia e anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
Parte Inicial 400 metros Livres 200 metros Costas/Bruços 200 metros Bruços/Mariposa 200 metros Livres **Parte Principal** 3 x (4 x 50 metros) (25 metros rápido + 25 metros lentos) 100 metros Livre 3 x (4 x 50 metros) (30 metros rápido + 20 metros lento) **Parte final** 200m livres	Descanso=1'10 Descanso=1'10
Total: 2500 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 7 (22/10/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
Parte Inicial 500 metros Livres 200 metros Costas/Bruços 200 metros Bruços/Mariposa 200 metros Estilos **Parte Principal** 12 x 25 metros 3 a cada estilo 12 x 50 metros Estilo Forte **Parte final** 100m livres	
Total: 2100 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 8 (23/10/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
Parte Inicial 4 x 100 metros Livre	

4 x 100 metros 2 costas + 2 Bruços 200 metros Livre **Parte Principal** 4 x 100 metros Livre 4 x 200 metros Estilos 200 metros Costas 200 metros Livre **Parte final** 300m livres	Descanso 20” Recuperação ativa
Total: 2900 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 9 (24/10/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
Parte Inicial 400 metros Livre 200 metros Costas/Livre 200 metros Bruços/Livre **Parte Principal** 8 x 50 metros só pernas 10 x 100 Livre 200 metros Estilos **Parte final** 200m Costas	Sair a 1’20

Total: 2600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 10 (27/10/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
Parte Inicial 400 metros Livre 200 metros só pernas Livre 200 metros Bruços Drill **Parte Principal** 4 x 50 metros Livre 6 x 75 metros Livre 8 x 50 metros Livre **Parte final** 300m Livres	
Total: 2150 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 11 (28/10/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Força membros inferiores e superiores Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Horário:**19:30h/21:00h	Arcos Colchões Elásticos

Desenvolvimento	**Observações**
Parte Inicial Treino seco 800 metros Livre Treino seco 400 metros Estilos **Parte Principal** Treino seco 4 x 100 metros Livre Treino seco 4 x 50 metros Estilos **Parte final** 200m Estilo à escolha	
Total: 2000 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 12 (29/10/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento

	Observações
Parte Inicial 200 metros Livre 200 metros Estilos **Parte Principal** 4 x 800 metros Livre **Parte final** 200m Estilo à escolha	
Total: 3800 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 13 (30/10/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	Observações
Parte Inicial 400 metros Livres 400 metros Estilos só pernas 2 x 200 metros Estilos Drill **Parte Principal** 6 x 200 metros Livre 6 x 150 metros Estilo Forte **Parte final** 100m costas	
Total: 3400 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 14 (31/10/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
Parte Inicial 800 metros Livre 800 metros Estilos 4 x 50 metros Livre só pernas **Parte Principal** 2 x 200 metros Livre Chegada: 2'20'' Saída:2'30'' 2 x 200 metros Livre Chegada: 2'40'' Saída:3' 2 x 200 metros Livres Chegada: 3' Saída:3'20'' **Parte final** 100m livres	
Total: 3100 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 15 (17/11/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Preparação para a prova de sábado e domingo Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	Observações
Parte Inicial 400 metros Livre 400 metros Estilos 8 x 50 metros Livre só pernas **Parte Principal** 2 x 200 metros Livre Chegada: 2'20'' Saída:2'30'' 4 x 200 metros Livre Chegada: 2'40'' Saída:3' 5 x 200 metros Livres Chegada: 3' Saída:3'20'' **Parte final** 100m livres	
Total: 3500 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 16 (18/11/2025)**

Objetivos:	Material:
Preparação para a prova de sábado e domingo Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	Observações
Parte Inicial 200 metros Livre 200 metros Costas 6 x 150 metros livres **Parte Principal** 8 x 100 metros estilos 4 x 100 metros livres 4 x 400 metros Livres	

Parte final 100m livres	
Total: 4200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 17 (19/11/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Preparação para a prova de sábado e domingo Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
Parte Inicial 300 metros Livre 200 metros estilos **Parte Principal** 10 x 50 metros livres 8 x 100 metros estilo prova 5 x 200 metros Livres **Parte final** 400m livres	
Total: 3200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 18 (20/11/2025)**

Objetivos: Preparação para a prova de sábado e domingo Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Horário:**19:30h/21:00h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
Parte Inicial 800 metros Livre 400 metros estilos **Parte Principal** 6 x 100 estilos 6 x 100 metros estilo prova 5 x 200 metros Livres **Parte final** 600m livres	
Total: 4000 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 19 (21/11/2025)**

Objetivos: Preparação para a prova de sábado e domingo Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Horário:**19:30h/21:00h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**

Parte Inicial 400 metros Livre 2 x 200 estilos **Parte Principal** 4 x 50 metros pernas livre forte 4 x 50 metros pernas estilos forte 6x 100 metros livres estilo prova Saída a "1'20" 2 x 400 metros livres 6 x 100 metros estilo prova **Parte final** 800m livres	
Total: 4000 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 20 (24/11/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
Parte Inicial 200 metros Livre 300 metros costas 200 metros estilos **Parte Principal** 5 x 100 metros estilos 3 x 200 metros livre	

5 x 100 metros costas 2 x 600 metros livres 7 x 100 metros estilo **Parte final** 600m livres	
Total: 4800 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 21 (25/11/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	Observações
Parte Inicial 400 metros Livre 2x 200 metros estilos **Parte Principal** 10 x 50 metros livres Saída a: 32´00 4 x 200 metros estilos 5 x 100 metros livres 5 x 100 metros estilos **Parte final** 800m livres	

Total: 3900 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 22 (26/11/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Horário:**19:30h/21:00h	Barbatanas

Desenvolvimento	**Observações**
Parte Inicial 800 metros Livre 5x 100 metros estilos **Parte Principal** 10 x 50 metros livres com barbatanas 5 x 150 metros estilos com barbatanas 100 livres 5 x 100 metros livres **Parte final** 800m livres	
Total: 3950 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 23 (27/11/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Horário:**19:30h/21:00h	Barbatanas

Desenvolvimento	**Observações**
Parte Inicial 200 metros Livre 200 metros costas **Parte Principal** 2 x 200 metros livres 5 x 200 metros costas 6 x 50 metros pernas livres com barbatanas 400 livres 4 x 400 metros estilos **Parte final** 200m livres	
Total: 4300 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 24 (28/11/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento

	Observações
Parte Inicial 400 metros Livre 200 metros estilos **Parte Principal** 400 metros estilos 6 x 150 pernas livres forte 20 x 25 metros pernas 200 costas 2 x 200 metros livres **Parte final** 800m livres	
Total: 3800 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 25 (9/12/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica Velocidade e respiração **Escalão:** Absolutos **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	Observações
1 - Aquecimento 600 metros Livre Catchup com deslize e dupla braçada 400 metros Livre Vai só pernas com respiração lateral	

Volta normal com muito deslize 400 metros Estilos **2 - Fase principal** 8 x 100 metros Estilo de Prova Descanso=20'' 10 x 75 metros Estilo de Prova Descanso=30'' 12 x 50 metros Estilo de Prova Menos respirações Descanso=1' **3 - Fase de retorno á calma** 400 metros Livre	Intensidade máxima na chegada Intensidade máxima Intensidade máxima Ritmo Leve
Total: 3950 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 26 (10/12/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica Aperfeiçoamento da viragem **Escalão:** Absolutos **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 400 metros Costas 400 metros Estilos	

Muito deslize, técnica correta e viragens longas **2 - Fase principal** 10 x 200 metros (5 Estilos + 5 Estilo de Prova) **3 - Fase de retorno á calma** 200 metros livre	Ritmo Leve
Total: 3000 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 27 (11/12/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 400 metros Livres 400 metros Estilos **2 - Fase principal** 8 x 100 metros (4 Estilo Forte, 2 Livre e 2 Estilos) 6 x 200 metros Estilos **3 - Fase de retorno calma** 300 metros Costas Clássicas	

Total: 3100 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 28 (12/12/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 400 metros costas 400 metros Estilos 4 x 50 metros pernas Livre **2 - Fase principal** 4 x (4 x 75metros) (25 metros lento + 50 metros máximo) 6 x 50 metros Livre (12,5metros lento + 37,5 metros máximo) 4 x 125 metros Livre **3 - Fase de retorno calma** 200 metros Costas Clássicas	Respiração 5-5 Drill á escolha
Total: 3200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 29 (16/12/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica Aperfeiçoamento da viragem **Escalão:** Absolutos **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 – Aquecimento 400 metros Costas 400 metros Estilos Muito deslize, técnica correta e viragens longas **2 – Fase principal** 10 x 200 metros (5 Estilos + 5 Estilo de Prova) **3 – Fase de retorno á calma** 200 metros livre	Ritmo Leve
Total: 3000 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 30 (17/12/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 400 metros Livres 400 metros Estilos **2 - Fase principal** 8 x 100 metros (4 Estilo Forte, 2 Livre e 2 Estilos) 6 x 200 metros Estilos **3 - Fase de retorno calma** 300 metros Costas Clássicas	
Total: 3100 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 31 (18/12/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**

1 - Aquecimento 400 metros costas 400 metros Estilos 4 x 50 metros pernas Livre **2 - Fase principal** 4 x (4 x 75metros) (25 metros lento + 50 metros máximo) 6 x 50 metros Livre (12,5metros lento + 37,5 metros máximo) 4 x 125 metros Livre **3 - Fase de retorno calma** 200 metros Costas Clássicas	Respiração 5-5 Drill á escolha
Total: 3200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 32 (19/12/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**

1 - Aquecimento 400 metros estilos 400 metros livres **2 - Fase principal** 8 x 100 metros (4 Estilo Forte, 2 Livre e 2 Estilos) 6 x 200 metros livres **3 - Fase de retorno calma** 300 metros livres	
Total: 3100 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 33 (22/12/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 4 x (50 metros Livre + 50 metros Estilos) 4 x (50 metros Livre + 50 metros Mariposa) 4 x (50 metros Livre + 50 metros Costas) 4 x 50 metros só pernas Livre **2 - Fase principal** 6 x 100 metros (4 Estilo Forte, 2 Livre e 2 Estilos)	

400 metros estilos **3 - Fase de retorno calma** 400 metros livres	
Total: 2400 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 34 (23/12/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 600 metros Livre 200 metros Costas/Bruços 400 metros Bruços/Mariposa **2 - Fase principal** 12 x 50 metros Estilos Máximo 16 x 50 metros Livre 4 a cada Estilo **3 - Fase de retorno calma** 400 metros livres	
Total: 3.000 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 35 (29/12/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
Parte Inicial 800 metros Livre 400 metros Estilos 8 x 50 metros Livre **Parte Principal** 2 x 200 metros Livre Chegada: 2'20'' Saída:2'30'' 2 x 300 metros Livre 2 x 200 metros Livres Chegada: 3' Saída:3'20'' **Parte final** 200m livres	
Total: 3200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 36 (30/12/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**

1 - Aquecimento 8 x (50 metros Livre + 50 metros Estilos) 8 x (50 metros Livre + 50 metros Mariposa) 4 x (50 metros Livre + 50 metros Costas) 4 x 50 metros só pernas costas **2 - Fase principal** 6 x 100 metros (4 Estilo Forte, 2 Livre e 2 Estilos) 200 metros livres **3 - Fase de retorno calma** 400 metros livres	
Total: 2600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 37 (6/01/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 800 metros Livre 200 metros Costas 200 metros Livre/Bruços	

200 metros só pernas Mariposa (Barriga para baixo/barriga para cima) **2 - Fase principal** 10 x 100 Livre 4 x 400 Livres **3 - Fase de retorno calma** 200 metros Livres	
Total: 4200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 38 (7/01/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia e anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 800 metros Livre **2 - Fase principal** 15 x 100 metros Livres 5 1' 40'' - 1´50'' 5 1'30'' - 1'40'' 5 1'20'' - 1'30'' 200 metros Costas Recuperação Ativa 10 x 75 metros Livres 5 1'20'' - 1'25''	

5 1’10’’ – 1’15’’ 200 metros Costas Recuperação Ativa 8 x 25 metros Estilo Forte menos de 20’’ descanso=5’’ 8 x 25 metros Livre (12,5 ritmo lento + viragem a meio + arranque máximo) **3 - Fase de retorno calma** 200 metros Livres	
Total: 4050 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 39 (8/01/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 400 metros Livres; Respiração 5-5 400 metros Estilo a Escolha; Viragens muito longas 200 metros pernas PHF **2 - Fase principal** 10 x 150 metros Livre 8 x 25 metros só pernas	

200 metros Costas Clássicas 8 x 50 metros (25 metros lento + 25 metros máximo) 8 x 50 metros Estilo Prova **3 - Fase de retorno calma** 200 metros Livres	
Total: 3900 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 40 (9/01/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 400 metros Livre **2 - Fase principal** 4 x 200 metros Livre Drill (Joelho, Axila e Frente) 4 x 200 metros Costas Drill Objeto na testa 4 x 200 metros Bruços Drill (Pala numa mão) **3 - Fase de retorno calma** 400 metros Livres	

Total: 3200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 41 (12/01/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 400 metros Livre (Respiração 3-3) 200 metros Costas **2 - Fase principal** 4 x 800 metros Livre **3 - Fase de retorno calma**	

200 metros Livres	
Total: 4000 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 42 (13/01/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 – Aquecimento 800 metros Livre 800 metros Estilos (ordem inversa) 4 x 50 metros Livre só pernas **2 – Fase principal** 2 x 200 metros Livre Chegada: 2'20'' Saída:2'30'' 2 x 200 metros Livre Chegada: 2'40'' Saída:3' 2 x 200 metros Livres Chegada: 3' Saída:3'20'' **3 – Fase de retorno calma** 200 metros Costas	

Total: 3200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 43 (14/01/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento	
600 metros Livre	
8 x 50 metros Estilos	
6 x 50 metros Livre PHF	
2 x 200 metros só pernas Mariposa/Estilos	
8 x 25 metros Livre Máximo	
2 - Fase principal	
6 x 50 metros Estilo Forte	Viragens rápidas
6 x 50 metros Estilo Forte	Nado rápido
8 x 100 metros Livre (25 metros lento + 75 metros ao máximo)	Descanso=30''
8 x 100 metros Estilos Máximo	Descanso=30''
3 - Fase de retorno calma	
200 metros Livres	
Total: 4300 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 44 (15/01/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 – Aquecimento	
600 metros Livre PHF	
4 x 50 metros só pernas Chegada abaixo de 1'; Saída a 1'10''	Respiração 5-5
6 x 75 metros completo Estilo à Escolha (25 metros drill + 25 metros só pernas + 25 metros completo ao máximo)	Descanso=20''
2 – Fase principal	
8 x 100 metros Estilo à Escolha Chegada abaixo de 1'15''; Saída 2'	Descanso=1'
8 x 75 metros Livre Máximo	Descanso=1'
8 x 75 metros Estilo Forte	Descanso=1'
6 x 50 metros Estilo Forte	
3 – Fase de retorno calma	
400 metros Livres	
Total: 3950 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 45 (16/01/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica Partidas do bloco **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 – Aquecimento	
400 metros Livre	Respiração 5-5
400 metros Estilos	Ordem Inversa
2 – Fase principal	
4 x 50 metros Estilos	Viragens Rápidas
4 x 100 metros Estilos Máximo	Descanso=1’
6 x 25 metros Estilo Forte Máximo	Descanso=1’
6 x 25 metros Livre Máximo	Descanso=1’
Partidas do bloco	
3 – Fase de retorno calma	
400 metros Livres	
Total: 2100 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 46(26/01/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 4 x 100 metros Livre 4 x 100 metros 2 costas + 2 Bruços 200 metros Livre **2 - Fase principal** 4 x 100 metros Livre 4 x 200 metros Estilos 200 metros Costas 200 metros Livre **3 - Fase de retorno calma** 1500 metros Livres	Descanso=10''
Total: 4100 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 47(27/01/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 200 metros Livre 200 metros Costas/Livre 200 metros Bruços/Livre **2 - Fase principal** 8 x 50 metros só pernas 10 x 100 Livre 200 metros Estilos **3 - Fase de retorno calma** 200 metros Livres	Respiração 5-5
Total: 2400 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 48 (28/01/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	Observações
1 - Aquecimento 200 metros Livre **2 - Fase principal** 4 x 800 metros Livre **3 - Fase de retorno calma** 200 metros Livres	
Total: 3600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 49 (29/01/2026)**

Objetivos:	Material:
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	Observações
1 - Aquecimento 400 metros Livre 200 metros Costas **2 - Fase principal** 4 x 400 metros Livre **3 - Fase de retorno calma** 200 metros Livres	

Total: 2400 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 50 (30/01/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 400 metros Livre 400 metros Estilos só pernas 4 x 100 metros Estilos Drill **2 - Fase principal** 6 x 150 metros Livre 6 x 150 metros Estilo Forte **3 - Fase de retorno calma** 200 metros Livres	
Total: 3200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 51 (2/02/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica Aperfeiçoamento da viragem **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 1500 metros livre **2 - Fase principal** 8 x 200 metros Estilo de Prova **3 - Fase de retorno calma** 400 metros Livres	Ritmo Leve
Total: 3500 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 52 (3/02/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica Aperfeiçoamento da viragem **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	Observações
1 - Aquecimento 400 metros Livre 400 metros Estilos **2 - Fase principal** 10 x 200 metros (5 Estilos + 5 Estilo de Prova) **3 - Fase de retorno calma** 300 metros Livres	Ritmo Leve
Total: 3100 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 53 (4/02/2026)**

Objetivos:	Material:
Melhorar a velocidade Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Pranchas

Desenvolvimento	Observações
1 - Aquecimento 2 x 400 metros Livre 2 x 200 metros Estilos **2 - Fase principal** 4 x 100 metros Mariposa 4 x 100 metros Livre (50 Rápido+50 Lento)	

4 x 75 metros Livre 4 x 50 metros Mariposa **3 - Fase de retorno calma** 300 metros costas	Ritmo Leve
Total: 2800metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 54 (5/02/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 400 metros Livre 200 metros Costas 200 metros Livre/Bruços 200 metros só pernas Mariposa (Barriga para baixo/barriga para cima) **2 - Fase principal** 8 x 100 Livre 4 x 400 Livres **3 - Fase de retorno calma** 200 metros livres	Ritmo Leve

Total: 3600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 55 (6/02/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 1500 metros Livre **2 - Fase principal** 4 x 200 metros 1 a cada Estilo 400 metros Estilos 2 x 100 Estilo Forte **3 - Fase de retorno calma** 200 metros Costas	Ritmo Leve
Total: 3100 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 56 (9/02/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 200 metros Livre/Costas 400 metros Bruços/Mariposa/Livre **2 - Fase principal** 8 x 150 metros Livre 8 x 100 metros Livre 200 Livres Drill 200 Livres Drill **3 - Fase de retorno calma** 200 metros Costas	1’10’’-1’40’’
Total: 3200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 57 (10/02/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos	Nenhum

Local: Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	

Desenvolvimento	Observações
1 – Aquecimento 1500 metros livres 6 x 50 metros 8 x 50 metros pernas **2 – Fase principal** 400 metros Livre Técnica 4 x 75 rápido + 25 lento 4 x 50 rápido+ 50 lento 4 x 25 rápido + 75 lento **3 – Fase de retorno calma** 200 metros livres	Saída a 1´15”
Total: 3400 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 58 (11/02/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 1500 metros livres 400 metros costas **2 - Fase principal** 2 x 400 metros Estilos Estafetas 100 metros 4 vezes 400 metros livres **3 - Fase de retorno calma** 200 metros costas	
Total: 3500 metros	

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 400 metros Livre 3-3 200 metros Estilo á Escolha **2 - Fase principal** 400 metros (100 livre+50 costas+50 pernas costas+50 bruços+50 bruços só pernas+50 ondulatorio+50 mariposa) 6 x 200 metros Estilos 3 x (3 x 100 metros Livres) **3 - Fase de retorno calma** 400 metros livres	
Total: 3500 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 60 (13/02/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 1500 metros livres 300 metros Livre 5-5 2 x 200 metros Costas/Bruços/Mariposa/Livre **2 - Fase principal** 6 x 50 metros 8 x 50 metros em espelho 2 a cada Estilo 8 x 50 metros 2 a cada Estilo **3 - Fase de retorno calma** 400 metros livres	
Total: 3700 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 61 (16/02/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 400 metros Livre 300 metros Estilo Forte 4 x 75 metros só pernas **2 - Fase principal** 6 x 100 metros (3 Estilo Forte+3 Livre) 12 x 125 metros Livre 6 a 1'25'' - 2' e 6 a 1'35'' - 2' 2 x 200 metros Estilos **3 - Fase de retorno calma** 400 metros livres	Descanso=30''
Total: 3900 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 62 (17/02/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco	Nenhum

Horário:19:30h/21:00h	

Desenvolvimento	Observações
1 - Aquecimento 600 metros Livre 3 x 200 metros Costas 2 x 200 metros Estilos **2 - Fase principal** 6 x 100 metros (3 Estilo Forte+3 Livre) 8 x 75 metros Estilo Prova 10 x 50 metros livres **3 - Fase de retorno calma** 200 metros livres	Ritmo leve
Total: 3500 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 63 (18/02/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 – Aquecimento 1500 metros livre 400 metros Estilos Ordem Inversa **2 – Fase principal** 10 x 75 metros Livre 14 x 50 metros Estilo Forte **3 – Fase de retorno calma** 800 metros livres	Nado solto
Total: 4150 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 64 (19/02/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 – Aquecimento	
800 metros Livre	
200 metros Costas	
200 metros Bruços	
2 – Fase principal	
12 x 75 metros Livre	Saída a 1’05’’
12 x 50 metros Livre	Saída a 50’’
10 x 75 metros Estilo Forte	Saída a 1’20’’
12 x 50 metros Estilo Forte	Saída a 1’
3 – Fase de retorno calma	
800 metros livres	
Total: 4850 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 65 (20/02/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 4 x 200 metros Livre (2 Drill Riscar a água+2 Drill toca na axila)	Descanso=10''
2 - Fase principal 4 x 200 metros Costas (2 Dril rotação do ombro 2+2 só pernas)	Descanso=20''
4 x 200 metros Bruços (2 com pernas Crol+2 muita frequência)	Descanso=10''
4 x 100 metros Mariposa (2 Respira a 3ª braçada+2 ondulatório exagerado)	Descanso=10''
3 - Fase de retorno calma 800 metros livres	
Total: 3600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 66 (23/02/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 – Aquecimento	
1500 metros	Respiração 5-5
200 metros Estilos	
2 – Fase principal	
12 x 25 metros 3 a cada Estilo a máxima	Descanso=1’
8 x 50 metros 2 a cada Estilo a máxima	Descanso=1’
4 x (4 x 50 metros)	
3 – Fase de retorno calma	
800 metros livres	
Total: 4000 metros	

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 – Aquecimento 400 metros Livre 400 metros Livre/Costas **2 – Fase principal** 10 x 75 metros 12 x 50 metros 3 a cada Estilo a máxima 20 x 30 metros a máxima Escolher 2 Estilos **3 – Fase de retorno calma** 400 metros livres	Respiração 7-7 Ritmo leve
Total: 3150 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 68 (26/02/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco	Nenhum

Horário:19:30h/21:00h	

Desenvolvimento	Observações
1 – Aquecimento	
400 metros Livre	Respiração 7-7
400 metros Livre/Costas	
2 – Fase principal	
10 x 75 metros	
12 x 50 metros 3 a cada Estilo a máxima	
20 x 30 metros a máxima Escolher 2 Estilos	
3 – Fase de retorno calma	
400 metros livres	Ritmo leve
Total: 3150 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 69 (27/02/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 800 metros Livres 5-5 200 metros Costas/Bruços 200 metros Mariposa 200 metros Estilos só pernas **2 - Fase principal** 10 x 75 metros 8 x 100 metros a máxima **3 - Fase de retorno calma** 400 metros livres	Respiração 5-5 Ritmo leve
Total: 3350 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 70 (02/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 – Aquecimento	
800 metros Livre	Respiração 3-3
8 x 75 metros (25m Costas+25m Bruços+ 25m Mariposa)	Descanso=20''
8 x 50 metros pernas	
2 – Fase principal	
4 x (5 x 100 metros)	
1º Estilo forte	
2º Estilo forte	
3º Livre	
4º Estilo forte	
3 – Fase de retorno calma	
800 metros livres	Ritmo leve
Total: 4600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 71 (03/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento	
400 metros Livre	3-3 Catchup
200 metros Estilos	Ordem inversa
200 metros Bruços/Costas	
200 livre	
6 x 75 metros (25 m costas + 25 m bruços + 25m mariposa)	
10 x 75 metros Livre só pernas	
2 - Fase principal	
3 x (4 x 100 metros)	Descanso=20’
1º Estilo forte	
2º Livre	
3º Livre	
4º Estilo forte	
3 - Fase de retorno calma	
800 metros livres	Ritmo leve
Total: 4200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 71 (04/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 – Aquecimento	
800 metros livres	Ritmo leve
400 metros Costas/ Estilo á escolha	Respiração 5-5
4 x 100 metros Estilo á escolha	
2 – Fase principal	Descanso=20''
10 x 25 metros Livre	
Descansar 2'	Descanso=1'
12 x 25 metros 3 a cada estilo	
Descansar 2'	Descanso=1'
10 x 25 metros Estilo forte	
Descansar 2'	Descanso=1'
3 – Fase de retorno calma	
1500 metros livres	
	Ritmo leve
Total:3900 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 72 (05/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Aperfeiçoamento da técnica membros inferiores e superiores Força Velocidade **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Palas Barbatanas Pull buoy

Desenvolvimento	**Observações**
1 – Aquecimento 1500 metros livre (200 metros respiração 3-3, 5-5 + 800 metros só pernas com barbatanas) **2 – Fase principal** 600 metros livre só braços com palas 8 x 25 metros sprint sem impulso na parede **3 – Fase de retorno calma** 800 metros técnica estilo á escolha	25 metros + descanso=1’ Ritmo leve
Total:3100 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 73 (06/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica Velocidade e respiração **Escalão:** Absolutos	Nenhum

Local: Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	

Desenvolvimento	Observações
1 – Aquecimento	
600 metros Livre	
Catchup com deslize e dupla braçada	
400 metros Livre	
Vai só pernas com respiração lateral	
Volta normal com muito deslize	
400 metros Estilos	
2 – Fase principal	
8 x 100 metros Estilo de Prova	Intensidade máxima na chegada
Descanso=20''	
10 x 75 metros Estilo de Prova	Intensidade máxima
Descanso=30''	
12 x 50 metros Estilo de Prova	Intensidade máxima
Menos respirações	
Descanso=1'	
3 – Fase de retorno calma	
200 metros técnica estilo á escolha	Ritmo leve
Total:3750 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 74 (09/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 – Aquecimento	
800 metros Livre	Respiração 5-5
8 x 50 metros Estilos 2 a cada Estilo	Descanso=20''
6 x 50 metros Livre Drill	Descanso=20''
2 x 200 metros Pernas Mariposa/Estilos	Descanso=20''
8 x 25 metros sprint	Descanso=30''
2 – Fase principal	
2 x (6 x 50 metros Estilo Forte)	Descanso=10''
6 x 100 metros Estilos Máximo	Descanso=30''
3 – Fase de retorno calma	
300 metros técnica estilo á escolha	Recuperação ativa
Total:3600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 75 (10/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 1500 metros Livre 4 x 100 metros Estilos Drill 4 x 50 metros só pernas Estilo Forte **2 - Fase principal** 6 x 100 metros Estilos Chegada:1'30'' Saída:2' 6 x 50 metros Livre Chegada: 50'' Saída: 1'10'' 6 x 50 metros Estilo Forte Chegadas:1' Saída:1'30'' **3 - Fase de retorno calma** 400 metros técnica estilo á escolha	Respiração 5-5 Descanso=20'' Descanso=20''
Total:3700 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 76 (11/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco	Nenhum

Horário:19:30h/21:00h	

Desenvolvimento	Observações
1 – Aquecimento	
2 x (50 metros Livre + 50 metros Estilos)	
2 x (50 metros Livre + 50 metros Mariposa)	
2 x (50 metros Livre + 50 metros Costas)	
2 x (50 metros Livre + 50 metros Bruços)	
2 x 50 metros só pernas Livre	
2 – Fase principal	
4 x 200 metros Estilos Abaixo de 3''	Descanso=20''
6 x 100 metros Livre Chegada a 1'20 Saída a 1'30''	
200 metros Costas Clássicas	Recuperação Ativa
4 x 75 metros Estilo à Escolha	Descanso=1'
3 – Fase de retorno calma	
800 metros técnica estilo á escolha	
Total:3200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 77 (12/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento	
400 metros Livre	Respiração 5-5
200 metros Costas/Bruços	
4 x 50 metros só pernas Livre	
2 - Fase principal	
8 x 100 metros (50 metros Livre + 50 metros Costas)	
4 rápido 50 metros Livre; 4 rápido 50 metros Costas	
8 x 100 metros (50 metros Mariposa + 50 metros Bruços)	
6 x 200 Estilos	Abaixo de 3'10''
3 - Fase de retorno calma	
400 metros técnica estilo á escolha	
Total:4000 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 78 (13/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento	
1500 metros livres	
2 - Fase principal	
10 x 50 metros Estilos	Descanso=10''
200 metros só pernas Estilos	
4 x 25 metros sprint	
200 metros rolar	
4 x 200 metros Estilos	Descanso=10''
3 - Fase de retorno calma	
300 metros Costas Clássicas	
Total:3600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 79 (16/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento	
800 metros Livre	Respiração 3-3
200 metros Estilos	
200 metros Costas	
2 - Fase principal	
4 x 200 metros Livre	
6 x 200 metros Estilos	Descanso=30''
8 x 100 metros Estilo Forte	Descanso=30''
3 - Fase de retorno calma	
300 metros Costas Clássicas	
Total:4300 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 80 (17/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento	
800 metros Livre	Respiração 5-5
8 x 50 metros Estilos	Descanso=20''
6 x 50 metros Livre PHF	Descanso=20''
2 x 200 metros só pernas Mariposa/Estilos	
8 x 25 metros Livre Máximo	Descanso=20''
2 - Fase principal	
6 x 50 metros Estilo Forte	Viragens rápidas
6 x 50 metros Estilo Forte	Nado rápido
8 x 100 metros Livre (25 metros lento + 75 metros ao máximo)	Descanso=30''
8 x 100 metros Estilos Máximo	Descanso=30''
3 - Fase de retorno calma	
100 metros livres	
Total:4400 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 81 (18/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento	
800 metros Livre PHF	Respiração 5-5
4 x 50 metros só pernas Chegada abaixo de 1'; Saída a 1'10''	Descanso=20''
6 x 75 metros completo Estilo à Escolha (25 metros drill + 25 metros só pernas + 25 metros completo ao máximo)	
2 - Fase principal	
8 x 100 metros Estilo à Escolha Chegada abaixo de 1'15''; Saída 2'	Descanso=1'
8 x 75 metros Livre Máximo	Descanso=1'
8 x 75 metros Estilo Forte	Descanso=1'
6 x 50 metros Estilo Forte	
3 - Fase de retorno calma	
300 metros costas	
Total:4050 metros	

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 – Aquecimento	
800 metros Livre	Respiração 5-5
400 metros Estilos	Ordem Inversa
2 – Fase principal	
4 x 100 metros Estilos	Viragens Rápidas
4 x 100 metros Estilos Máximo	Descanso=1’
6 x 25 metros Estilo Forte Máximo	Descanso=1’
6 x 25 metros Livre Máximo	Descanso=1’
Partidas do bloco	
3 – Fase de retorno calma	
300 metros costas	
Total:2600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 83 (20/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 200 metros Livre 400 metros Costas/Bruços 6 x 50 metros só pernas **2 - Fase principal** 2 x (10 x 100 metros Livre) 8 x 200 metros Estilos (4 com viragens fortes; 4 com nado rápido) **3 - Fase de retorno calma** 200 metros livres	Respiração 3-3 Saída a 1’
Total:4700 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 84 (23/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica Partidas do bloco **Escalão:** Absolutos	Nenhum

Local: Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	

Desenvolvimento	Observações
1 – Aquecimento	
6 x 100 metros 1 a cada Estilo Drill	
2 – Fase principal	
3 x (100 + 2 x 50 máximo)	Descanso = 30''
100 Costas + 6 x 50 metros ao máximo	Descanso = 30''
6 x 50 Máximo (4 Estilo Forte + 4 Livre)	
6 x 50 metros Livre com partida	Descanso=1'
4 x 75 metros com partida	Descanso=1'
4 x 100 metros com partida	Descanso=1'
8 x 100 metros ritmo de prova	Descanso=5'
3 – Fase de retorno calma	
800 metros livres	
Total:4200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 85 (24/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento	
800 metros Livre	Respiração 5-5
400 metros Costas/Bruços	
4 x 50 metros só pernas Livre	
2 - Fase principal	
8 x 100 metros (50 metros Livre + 50 metros Costas)	
4 rápido 50 metros Livre; 4 rápido 50 metros Costas	
8 x 100 metros (50 metros Mariposa + 50 metros Bruços)	
6 x 200 Estilos	Abaixo de 3'10''
3 - Fase de retorno calma	
800 metros livres	
Total:5000 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 86 (25/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento	
200 metros Livre	Respiração 5-5
4 x 50 metros (25 metros Livre + 25 metros Costas)	
4 x 50 metros (25 metros Costas + 25 metros Bruços)	
4 x 50 metros (25 metros Bruços+ 25 metros Mariposa)	
4 x 50 metros só pernas Estilos	
2 - Fase principal	
4 x 200 metros Estilos	Descanso=1’
200 metros Recuperação Ativa	
2 x 200 metros Estilos Máximo	Descanso=1’
4 x 100 metros 1 a cada Estilo Máximo	Descanso=1’
3 - Fase de retorno calma	
800 metros livres	
Total:3600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 87 (26/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento	
100 metros Livre	Respiração 3-3
200 metros Livre	Drill
4 x 100 metros pernas Livre	Descanso=20''
2 - Fase principal	
4 x 100 metros Livre Chegada 1'40'' Saída 2'20''	
6 x 300 metros Livre	
6 x 200 metros (3 Livre + 3 Estilo Forte)	Descanso=1'
3 - Fase de retorno calma	Descanso=1'
200 metros livres	
Total:4300 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 88 (27/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento	
300 metros Livre	Respiração 3-3
200 metros Livre	Drill
2 x 100 metros pernas Livre	Descanso=20''
2 - Fase principal	
4 x 100 metros Livre Chegada 1'40'' Saída 2'20''	
6 x 300 metros Livre	
6 x 200 metros (3 Livre + 3 Estilo Forte)	Descanso=1'
3 - Fase de retorno calma	Descanso=1'
100 metros costas clássicas	
Total:4200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 89 (30/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 400 metros Livre 200 metros Costas **2 - Fase principal** 8 x 4 x 100 metros 1 a cada Estilo **3 - Fase de retorno calma** 300 metros costas clássicas	Descanso=30''
Total:4100 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 90 (31/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 200 metros Livres técnica 200 metros Livres técnica 200 metros Costas técnica 200 metros Bruços técnica **2 - Fase principal** 4 x 100 metros Estilos só pernas 20 x 62,5 metros (10 estilo Prova + 10 Livres) 20 x 30 metros (10 estilo Prova + 10 Livres) **3 - Fase de retorno calma** 300 metros costas clássicas	Descanso=30''
Total:3350 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 91 (01/04/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 2 x 200 metros Livres Cotovelo alto 2 x 200 metros Livres Progressivo 200 metros Costas aceleração da braçada **2 - Fase principal** 6 x 60 metros Estilo Prova máximo 10 x 25 metros Estilo Prova **3 - Fase de retorno calma** 400 metros livres	Descanso=30''
Total:2010 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 92 (02/04/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
1 – Aquecimento 200 metros Livres 200 metros Costas 4 x 50 metros pernas Costas 4 x 50 metros só braços **2 – Fase principal** 2 x 800 metros Livres **3 – Fase de retorno calma** 400 metros livres	Com prancha
Total:2800metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 93 (07/04/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
1 – Aquecimento	
800 metros livres	Ritmo leve
400 metros Costas/ Estilo á escolha	
4 x 100 metros Estilo á escolha	
2 – Fase principal	
10 x 25 metros Livre	Descansar 2’
12 x 25 metros 3 a cada estilo	Descansar 2’
10 x 25 metros Estilo forte	
3 – Fase de retorno calma	Descansar 2’
1500 metros livres	
Total:3900metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 94 (08/04/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica Velocidade e respiração **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 – Aquecimento	
600 metros Livre	
Catchup com deslize e dupla braçada	
400 metros Livre	
Vai só pernas com respiração lateral	
Volta normal com muito deslize	
400 metros Estilos	
2 – Fase principal	
8 x 100 metros Estilo de Prova	
Descanso=20''	Intensidade máxima na chegada
10 x 75 metros Estilo de Prova	
Descanso=30''	Intensidade máxima
12 x 50 metros Estilo de Prova	
Menos respirações	Intensidade máxima
Descanso=1'	
3 – Fase de retorno calma	
200 metros livres	Ritmo leve
Total:3750 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 95 (09/04/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 – Aquecimento	
400 metros Livre	Respiração 3-3 com deslize
400 metros Costas (viragens)	
400 metros Estilos Ordem Inversa só pernas	
2 – Fase principal	
4x(4x200) metros 1 serie a cada estilo	
(2 técnica + 2 rápido)	
A cada 200 metros descanso=30''	
A cada 4 x 200 metros descanso=1'	
4 x 100 metros Estilo Forte	Ritmo leve
3 – Fase de retorno calma	
400 metros Costas / Estilo á Escolha	
Total:5200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 96 (10/04/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica Aperfeiçoamento da viragem **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 – Aquecimento	
400 metros Livre	Respiração 5-5
400 metros Estilos	Viragens longas
2 – Fase principal	
4 x 200 metros Estilos	Descanso=30''
2 x 200 metros Livre	Descanso=30''
2 x 200 metros Bruços/Costas	Descanso=30''
3 – Fase de retorno calma	
800 metros livres	Ritmo leve
Total:3200 metros	

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica Aperfeiçoamento da viragem **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento	
800 metros Livre	Respiração 5-5
400 metros Estilos Drill	
600 metros Livres/Costas/Bruços	
2 - Fase principal	
8 x 100 metros 2 a cada Estilo	Descanso=1’
Mariposa:1’30’’ - 2’ Costas:1’25’’	Descanso=1’30’’
Bruços:1’40’’ - 2’’ Livre:1’15’’ - 2’’	
3 - Fase de retorno calma	Ritmo leve
800 metros livres	
Total:3400 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 98 (14/04/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica Aperfeiçoamento da viragem **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 – Aquecimento	
800 metros	
200 metros Costas	
200 metros Livres/Bruços	
200 metros Bruços/Mariposa	
2 – Fase principal	
2 x 400 metros Livre	
8 x 50 metros Livre	5’10’’ – 6’
4 x 100 metros Livres com Barbatanas	Descanso=30’’
3 – Fase de retorno calma	
800 metros livres	
Total:3800 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 99 (15/04/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica Aperfeiçoamento da viragem **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento	
200 metros Livre	
2 x 250 metros 1 Costas/Mariposa + 1 Costas/Bruços	Descanso=20''
2 x 100 metros só pernas Bruços	Descanso=20''
2 x 100 metros Estilo Forte com palas	Descanso=20''
2 - Fase principal	
2 x 6 x 75 metros Livre	
2 x 8 x 150 metros Livre	
2 x 6 x 100 Estilos	
3 - Fase de retorno calma	
200 metros livres	
Total:5800 metros	

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica Aperfeiçoamento da viragem **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento	
200 metros Livre	
3 x 200 metros Estilos	Descanso=20''
2 x 400 metros Livre	Descanso=20''
2 - Fase principal	
2 x 8 x 75 metros (4 Estilo Forte+4 Livre)	
2 x 6 x 100 metros Livre Progressivo a cada 25 metros	
4 x 6 x 50 1 a cada Estilo	
3 - Fase de retorno calma	
200 metros livres	
Total:5400 metros	

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica Aperfeiçoamento da viragem **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 200 metros Livre 2 x 100 metros Livre **2 - Fase principal** 2 x 8 x 75 metros (4 Estilo Forte+4 Livre) 2 x 6 x 100 metros Livre Progressivo a cada 25 metros 4 x 6 x 50 1 a cada Estilo 400 metros Pernas/Bruços/Livre **3 - Fase de retorno calma** 100 metros livres	Descanso=20''
Total:4500 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 102 (20/04/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 800 metros Livres /Costas 2 x 200 metros Livre 4 x 100 metros Estilos 8 x 50 metros Estilos **2 - Fase principal** 3 x (4 x 200 metros) (Mariposa, Costas e Bruços.1-50 máxima + 150normal;2-100 máxima + 100 normal 3-150 máxima + 50 normal;4 -200 máxima **3 - Fase de retorno calma** 800 metros livres	Descanso=10'' Descanso=10''
Total:5200 metros	

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 – Aquecimento 800 metros Livres 4 x 75 metros 6 x 25 metros pernas 6 x 50 metros Livre **2 – Fase principal** 3 x (3 x 200 metros) Bruços, Costas e Livre. **3 – Fase de retorno calma** 800 metros livres	Sair a 1’ Descanso=1’
Total:4150 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 104 (22/04/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento	
200 metros Livre 3-3	
2 x 200 metros Estilos	
8 x 50 metros	
2 - Fase principal	Sair a 1’
6 x 150 metros Livre (100 metros Rápido+ 50 metros Lento)	
100 metros rolar	Descanso=30’’
8x100 metros (4 Estilo Forte+4 Estilos)	
100 metros rolar	Descanso=30’’
8 x 75 metros 2 a cada Estilo	
200 metros Costas	Descanso=10’’
3 - Fase de retorno calma	
200 metros livres	
Total:3900 metros	

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 – Aquecimento	
200 metros Livre 3-3	
2 x 200 metros Estilos só pernas	
4 x 50 metros só pernas	
2 – Fase principal	Saída a 1’
6 x 150 metros Livre (100 metros Rápido+ 50 metros Lento)	
8x100 metros (4 Estilo Forte+4 Estilos)	Saída a 2’30’’
100 metros rolar	1’15’’-1’30’’
8 x 75 metros	
3 – Fase de retorno calma	1’-1’15’’
200 metros livres	
Total:3400 metros	

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 – Aquecimento 800 metros Livre **2 – Fase principal** 2 x 8 x 50 metros 2 a cada Estilo 2x 6 x 75 máximo **3 – Fase de retorno calma** 200 metros livres	Respiração 5-5 Descanso=10''
Total:2700 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 107 (27/04/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco	Nenhum

Horário:19:30h/21:00h	

Desenvolvimento	Observações
1 - Aquecimento 1500 metros Livre **2 - Fase principal** 200 metros Estilos 4 x 50 metros 1 a cada Estilo 8 x 75 metros (2 Estilos a escolha) 10 x 50 metros Livres a Máxima **3 - Fase de retorno calma** 400 metros livres	Respiração 5-5 Descanso=20''
Total:3400 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 108 (28/04/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco	Prancha

Horário:19:30h/21:00h	

Desenvolvimento	Observações
1 - Aquecimento	
1500 metros Livre	Respiração 5-5
200 metros Estilos só pernas	Com prancha
2 - Fase principal	
4 x 50 metros 1 a cada Estilo	Descanso=20''
8 x 75 metros (2 Estilos a escolha)	
10 x 50 metros Livres a Máxima	
3 - Fase de retorno calma	Ritmo leve
600 metros livres	
Total:3600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 109 (29/04/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia	Prancha
Aperfeiçoamento da técnica	
Escalão: Absolutos	

Local: Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	

Desenvolvimento	Observações
1 - Aquecimento 400 metros Livres /Costas 2 x 200 metros Livre 4 x 100 metros Estilos 8 x 50 metros Estilos **2 - Fase principal** 3 x (4 x 200 metros) (Mariposa, Costas e Bruços.1-50 máxima + 150normal;2-100 máxima + 100 normal 3-150 máxima + 50 normal;4 -200 máxima **3 - Fase de retorno calma** 400 metros livres	 Descanso=10'' Descanso=10''
Total:4400 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 110 (30/04/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica	Nenhum

Escalão: Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	

Desenvolvimento	Observações
1 – Aquecimento 4 x 75 metros 6 x 25 metros pernas 6 x 50 metros Livre **2 – Fase principal** 3 x (3 x 200 metros) Bruços, Costas e Livre. **3 – Fase de retorno calma** 400 metros livres	Sair a 1’ Descanso=1’
Total:2950 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 111 (4/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento	
1500 metros Livres 5-5	
400 metros Costas/Bruços	
2 - Fase principal	
4 x 150 metros Livre Progressivo a cada 25 metros	Descanso=10''
6 x 75 metros Estilo Prova	Descanso=30''
6 x 250 metros Livre (100 metros lento+150 metros a máxima)	Descanso=10''
3 - Fase de retorno calma	
400 metros livres	
Total:4850 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 112 (5/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 400 metros Livres 5-5 400 metros Costas/Bruços 200 metros Mariposa 400 metros Estilos só pernas **2 - Fase principal** 10 x 75 metros 8 x 100 metros a máxima **3 - Fase de retorno calma** 400 metros livres	Descanso=30'' Descanso=1'
Total:3350 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 113 (6/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento	
800 metros Livres 5-5	
100 metros	Descanso=1’
2 x 200 metros Livre/Estilo á Escolha	Descanso=1’
2 - Fase principal	
8 x 100 metros a máxima	
6 x 50 metros livres	

3 – Fase de retorno calma 400 metros livres	
Total:2800 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 114 (7/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 – Aquecimento 800 metros Livre 400 metros Estilos Ordem Inversa 200 metros Costas Clássicas/Costas **2 – Fase principal**	 Descanso=1’ Descanso=1’

8 x 100 metros Livre **3 - Fase de retorno calma** 1500 metros livres	
Total:3700 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 115 (8/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 800 metros Livre 400 metros Costas/Bruços/Livre 400 metros Estilos só pernas **2 - Fase principal**	Com prancha

8 x 200 metros (4 Livre+4 Estilos) **3 - Fase de retorno calma** 1500 metros livres	Ritmo Leve
Total:4700 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 116 (11/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento	
600 metros Livre	Respiração 5-5
8 x 50 metros Estilos 2 a cada Estilo	Descanso=20''
6 x 50 metros Livre Drill	Descanso=20''
2 x 200 metros Pernas Mariposa/Estilos	Descanso=20''
8 x 25 metros sprint	Descanso=30''
2 - Fase principal	
2 x (6 x 50 metros Estilo Forte)	Descanso=10''
6 x 100 metros Estilos Máximo	Descanso=30''

3 - Fase de retorno calma 800 metros livres	Recuperação ativa
Total:3900 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 117 (12/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 1500 metros livres **2 - Fase principal** 400 metros Costas 400 metros Bruços **3 - Fase de retorno calma** 800 metros livres	Recuperação ativa
Total:3100 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 118 (13/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento	
2 x (50 metros Livre + 50 metros Estilos)	
2 x (50 metros Livre + 50 metros Mariposa)	
2 x (50 metros Livre + 50 metros Costas)	
2 x (50 metros Livre + 50 metros Bruços)	
2 x 50 metros só pernas Livre	
2 - Fase principal	
4 x 200 metros Estilos Abaixo de 3''	Descanso=20''
6 x 100 metros Livre Chegada a 1'20 Saída a 1'30''	
200 metros Costas Clássicas	Recuperação Ativa
4 x 75 metros Estilo à Escolha	Descanso=1'
3 - Fase de retorno calma	
200 metros livres	
Total:3000 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 119 (19/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 – Aquecimento	
800 metros	
200 metros Costas	
200 metros Livres/Bruços	
200 metros Bruços/Mariposa	
2 – Fase principal	
4 x 400 metros Livre	
8 x 50 metros Livre	5’10’’ – 6’
4 x 100 metros Livres com Barbatanas	Descanso=30’’
3 – Fase de retorno calma	
400 metros costas	
Total:4200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 120 (21/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Palas

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento	
2 x 200 metros Livre	Descanso=20''
2 x 250 metros 1 Costas/Mariposa + 1 Costas/Bruços	Descanso=20''
2 x 100 metros só pernas Bruços	Descanso=20''
2 x 100 metros Estilo Forte com palas	Descanso=20''
2 - Fase principal	
2 x 6 x 75 metros Livre	
2 x 8 x 150 metros Livre	
2 x 6 x 100 Estilos	
3 - Fase de retorno calma	

100 metros costas	
Total:5900 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 121 (22/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento	
3 x 200 metros Estilos	Descanso=30''
2 x 400 metros Livre	Descanso=20''
2 - Fase principal	
2 x 8 x 75 metros (4 Estilo Forte+4 Livre)	
2 x 6 x 100 metros Livre Progressivo a cada 25 metros	
4 x 6 x 50 1 a cada Estilo	
400 metros Pernas/Bruços/Livre	

3 – Fase de retorno calma 100 metros costas	
Total:5500 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 122 (25/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 – Aquecimento	
100 metros Livre	
200 metros Costas/Bruços	
400 metros Livre	Abaixo de 4’
400 metros Estilos	Abaixo de 7’
2 – Fase principal	
2x 800 metros Estilos	
4 x 400 metros Estilos	Abaixo de 5’
100 metros Costas Clássicas	
6 x 200 metros Estilos	Abaixo de 3’

100 metros Costas Clássicas **3 - Fase de retorno calma** 100 metros costas	
Total:5800 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 123 (26/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 600 metros Livre 8 x 75 metros (25m Costas+25m Bruços+ 25m Mariposa) 8 x 50 metros pernas **2 - Fase principal** 4 x (5 x 100 metros) 1º Estilo forte 2º Estilo forte	Respiração 3-3 Descanso=20''

3º Livre 4º Estilo forte **3 - Fase de retorno calma** 100 metros costas	Ritmo leve
Total:3700 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 124 (27/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento	
200 metros Livre	3-3 Catchup
200 metros Estilos	Ordem Inversa
200 metros Bruços/Costas	
200 livre	
6 x 75 metros (25 m costas + 25 m bruços + 25m mariposa)	
10 x 75 metros Livre só pernas	

2 – Fase principal 3 x (4 x 100 metros) 1º Estilo forte 2º Livre 3º Livre 4º Estilo forte **3 – Fase de retorno calma** 100 metros costas	 Descanso=10’ A cada 4 x 100 metros Recuperação Ativa 200 Costas/ Bruços Ritmo leve
Total:3300 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 125 (28/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 – Aquecimento 400 metros livres 400 metros Costas/ Estilo á escolha 4 x 100 metros Estilo á escolha	Ritmo leve Respiração 5-5 Descanso=20’’

2 - Fase principal	
10 x 25 metros Livre	Descanso=1’
Descansar 2’	
12 x 25 metros 3 a cada estilo	Descanso=1’
Descansar 2’	
10 x 25 metros Estilo forte	Descanso=1’
Descansar 2’	
3 - Fase de retorno calma	
400 metros livres	Ritmo leve
Total:2400 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 126 (29/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia	Palas
Aperfeiçoamento da técnica	Barbatanas
Escalão: Absolutos	Pull buoy
Local: Piscina Municipal de Castelo Branco	
Horário:19:30h/21:00h	

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento	
1000 metros livre	

(200 metros respiração 3-3, 5-5 + 800 metros só pernas com barbatanas) **2 - Fase principal** 600 metros livre só braços com palas 8 x 25 metros sprint sem impulso na parede **3 - Fase de retorno calma** 400 metros livres	25 metros + descanso=1' Ritmo leve
Total:3200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 127 (1/06/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 400 metros Livre 200 metros Estilos	Respiração 3-3

200 metros Costas **2 - Fase principal** 4 x 200 metros Livre 6 x 200 metros Estilos 8 x 100 metros Estilo Forte **3 - Fase de retorno calma** 300 metros livres	 Descanso=30'' Descanso=30''
Total:3900 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 128 (2/06/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**

1 – Aquecimento	
600 metros Livre	Respiração 3-3
8 x 50 metros Estilos	
6 x 50 metros Livre PHF	
2 x 200 metros só pernas Mariposa/Estilos	Descanso=30''
8 x 25 metros Livre Máximo	Descanso=30''
2 – Fase principal	
6 x 50 metros Estilo Forte	
6 x 50 metros Estilo Forte	
8 x 100 metros Livre (25 metros lento + 75 metros ao máximo)	
8 x 100 metros Estilos Máximo	
3 – Fase de retorno calma	
300 metros livres	
Total:4400 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 129 (3/06/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento	
1500 metros Livre PHF	Respiração 3-3
12 x 50 metros Estilos	
2 - Fase principal	
12 x 50 metros Livre Respiração mínimo possível	
400 metros pernas Mariposa/Estilos	
8 x 25 metros máximo	Descanso=5''
3 - Fase de retorno calma	
800 metros livres	Ritmo leve
Total:4100 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 130 (5/06/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento	
600 metros Livre PHF	Respiração 5-5
4 x 50 metros só pernas Chegada abaixo de 1'; Saída a 1'10''	
6 x 75 metros completo Estilo à Escolha (25 metros drill + 25 metros só pernas + 25 metros completo ao máximo)	Descanso=20''
2 - Fase principal	
8 x 100 metros Estilo à Escolha Chegada abaixo de 1'15''; Saída 2'	
8 x 75 metros Livre Máximo	Descanso=1'
8 x 75 metros Estilo Forte	Descanso=1'

6 x 50 metros Estilo Forte **3 - Fase de retorno calma** 600 metros livres	Descanso=1’
Total:4150 metros	

Ficha de Sessão: Infantis

Unidade Didática: Natação **Aula nº 1 (14/10/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia; Aperfeiçoar a técnica de nado. **Horário:**19:00h/20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	Observações
Parte Inicial 400 metros Livre 200 metros Livre/Costas 200 metros Costas/Bruços 200 metros Bruços/Livre 6 x 50 metros só pernas Livre	(descanso 10”)
Parte Principal 4x100m estilos 4x100m (2 costas + 2 bruços)	(descanso 10”)
Parte final 400m livre	

Total: 2500 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 2 (15/10/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia; Aperfeiçoar a técnica de nado. **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**18:00h/19:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
Parte Inicial 400 metros Estilos **Parte Principal** 200 metros livres 200 metros costas 4x 200 metros Estilos Drill **Parte final** 300 metros Costas Clássicas	Ritmo Baixo

Total: 1900 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 3 (16/10/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia; Aperfeiçoar a técnica de nado. **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	20 pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
Parte Inicial	
200 metros Estilos	
200 metros Estilos drill:	
Mariposa (3-3-3)	Ordem Inversa
Costas (Adeus)	
Bruços (Couter 10)	
Livre (5-5 Catchup)	
200 metros Estilos só pernas:	
Mariposa (barriga para cima)	
Costas (Segurar prancha no peito)	
Bruços (calcanhares glúteos)	
Livre (2 pranchas pequenas)	Respiração Bilateral
200 metros Livre	
Parte Principal	

2 x 400 metros Livre 3 x 300 metros (200m livre+100m Estilo Forte) 4 x 250 metros (150m Livre+100m Bruços) 5 x 200 metros Estilo Específico **Parte final** 100 metros	Descanso=30' Descanso=30' Descanso=20' Descanso=30' Ritmo Leve
Total: 4600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 4 (17/10/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia; Aperfeiçoar a técnica de nado. **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	15 pranchas 15 pull buoy

Desenvolvimento	**Observações**
Parte Inicial 200 metros Livre 200 metros Costas/Bruços 400 metros Livre 400 metros Estilos **Parte Principal** 800 metros Estilos com material 2 x 400 metros Estilos 4 x 200 metros Estilos	

Parte final 300 metros livre	Descanso=1'20 Ritmo leve
Total: 3900 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 5 (20/10/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia; Aperfeiçoar a técnica de nado. **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	15 pranchas 15 pull buoy

Desenvolvimento	**Observações**
Parte Inicial	
100 metros Livre	
200 metros Estilos	
200 metros Bruços/Costas	
4 x 75 metros (25 m costas + 25 m bruços + 25m mariposa)	
8 x 75 metros Livre só pernas	
Parte Principal	
3x (4 x 100 metros)	Descanso=10'
1º Estilo livre	A cada 4 x 100 metros Recuperação Ativa 200 Costas/ Bruços
2º Estilo Forte	
3º Estilo livre	
4º Estilo forte	
Parte final	
	Ritmo leve

200 metros livre	
Total: 2800 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 6 (21/10/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia; Aperfeiçoar a técnica de nado. **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	20 pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
Parte Inicial	
300 metros livres	5-5 Catchup
100 metros só pernas Estilo á escolha	
100 metros só pernas Livre	
100 metros Estilo á escolha	
Parte Principal	
8 x 25 metros Livre	Ritmo máximo Descanso=1’
8 x 25 metros Estilo á escolha	
Parte final	
300 metros livre	Ritmo leve
Total: 1300 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 7 (22/10/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Velocidade Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**18:00h/19:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
Parte Inicial	
6 x 150 metros livre	
1º respiração 3-3	
2º normal com deslize	
3º respiração 5-5	
4º normal com deslize	
5º respiração 7-7	
6º normal com deslize	
Parte Principal	
8 x 50 metros	2 a cada estilo
1’15’’ para 50m e descanso	
12 x 50 metros	3 a cada estilo
Parte final	
300 metros livre	Ritmo leve
Total: 2200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 8 (23/10/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Velocidade Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
Parte Inicial	
800 metros Livre	
(400 metros respiração 5-5 + 400 metros dupla braçada)	
Parte Principal	
4 x 75 metros (50 metros Estilo de Prova + 25 metros Estilo á escolha Técnica)	Descanso=10''
4 x 50 metros Estilo de Prova	
Descanso=30''	
200 metros Costas Clássico	Submáximo
10 x 50 metros (5 Livre + 5 Estilo de Prova)	Máximo
200 metros Costas / Costas Clássicas	Máximo
8 x 75 metros Estilo de Prova	Máximo
Descanso=1'	
200 metros Estilos	
Parte final	
100 metros Livre	Ritmo leve
Total: 3100 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 9 (24/10/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Velocidade e respiração Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
Parte Inicial	
600 metros Livre	
Catchup com deslize e dupla braçada	
400 metros Livre	
Vai só pernas com respiração lateral	
Volta normal com muito deslize	
400 metros Estilos	
Parte Principal	
4 x 100 metros Estilo de Prova Descanso=20''	Intensidade máxima na chegada
10 x 75 metros Estilo de Prova Descanso=30''	Intensidade máxima
12 x 50 metros Estilo de Prova Menos respirações Descanso=1'	Intensidade máxima
Parte final	
200 metros Livre	Ritmo leve
Total: 3350 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 10 (27/10/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
Parte Inicial 400 metros Livre Respiração 3-3 com deslize 400 metros Costas (viragens) 400 metros Estilos Ordem Inversa só pernas **Parte Principal** 2 – Fase principal 4x(4x200) metros 1 serie a cada estilo (2 técnica + 2 rápido) A cada 200 metros descanso=30'' A cada 4 x 200 metros descanso=1' 4 x 100 metros Estilo Forte **Parte final** 400 metros Estilo á Escolha	Ritmo leve
Total: 5200metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 11 (28/10/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica Aperfeiçoamento da viragem **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
Parte Inicial	
800 metros Livre	Respiração 5-5
400 metros Estilos	Viragens longas
Parte Principal	
4 x 200 metros Estilos	Descanso=30''
2 x 200 metros Livre	Descanso=30''
2 x 200 metros Bruços/Costas	Descanso=30''
Parte final	
200 metros Costas	Ritmo leve
Total: 3000 metros	

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**18:00h/19:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
Parte Inicial 4 x 200 metros (Livre, Costas, Bruços e Mariposa) 200 metros Livre respiração 5-5/ Costas com rotação lateral **Parte Principal** 4 x 200 metros (1 a cada Estilo) 4 x 200 metros Estilos **Parte final** 100 metros Costas	Ritmo leve
Total: 2500 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 13 (30/10/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da viragem Aperfeiçoar a partida do bloco **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis	Nenhum

Horário:19:00h/20:30h	

Desenvolvimento	Observações
Parte Inicial 600 metros Livre/ Estilo a escolha 200 metros Estilos Viragens Rápidas e longas **Parte Principal** 4 x 100 metros Estilo de Prova; Descanso=1' 4 x 200 metros Estilos; Descanso=1' 12 x 12,5 metros Viragens prova 6 x 12,5 metros Partidas **Parte final** 200 metros livres	Ritmo leve
Total: 2425 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 14 (31/10/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
Parte Inicial 400 metros livres **Parte Principal** 4 x 400 metros Livres 3 x 500 metros Livres Descanso=30'' 2 x 800 metros Livres **Parte final** 200 metros livres	Descanso=30'' Respiração 3-3 Respiração 2-2 Ritmo leve
Total: 53000 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 15 (17/11/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Preparação para a prova de sábado e domingo **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis	Nenhum

Horário:19:00h/20:30h	

Desenvolvimento	Observações
Parte Inicial 600 metros Livre Catchup com deslize e dupla braçada 400 metros Livre Vai só pernas com respiração lateral Volta normal com muito deslize 400 metros Estilos **Parte Principal** 4 x 100 metros Estilo de Prova Descanso=20'' 10 x 75 metros Estilo de Prova Descanso=30'' 12 x 50 metros Estilo de Prova Menos respirações Descanso=1' **Parte final** 200 metros Livre	Intensidade máxima na chegada Intensidade máxima Intensidade máxima Ritmo leve
Total: 3350 metros	

Objetivos:	**Material:**
Preparação para a prova de sábado e domingo • Melhorar a resistência aeróbia • Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
Aquecimento 400 metros Livre Respiração 3-3 com deslize 400 metros Costas (viragens) 400 metros Estilos Ordem Inversa só pernas **Fase principal** 4x(4x200) metros 1 serie a cada estilo (2 técnica + 2 rápido) A cada 200 metros descanso=30'' A cada 4 x 200 metros descanso=1' 4 x 100 metros Estilo Forte **Fase final** 400 metros Costas / Estilo á Escolha	Ritmo leve
Total: 5200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 17 (19/11/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Preparação para a prova de sábado e domingo • Melhorar a resistência aeróbia • Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
Aquecimento 4 x 200 metros (Livre, Costas, Bruços e Mariposa) 200 metros Livre respiração 5-5/ Costas com rotação lateral **Fase principal** 6 x 200 metros (1 a cada Estilo) 4 x 200 metros Estilos **Fase final** 200 metros livre	Ritmo leve
Total: 3200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 18 (20/11/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Preparação para a prova de sábado e domingo • Melhorar a resistência aeróbia • Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
Aquecimento 4 x 200 metros (Livre, Costas, Bruços e Mariposa) 200 metros Livre respiração 5-5/ Costas com rotação lateral **Fase principal** 4 x 200 metros (1 a cada Estilo) 4 x 200 metros Estilos **Fase final** 200 metros livre	Ritmo leve
Total: 2800 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 19 (21/11/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Preparação para a prova de sábado e domingo • Melhorar a resistência aeróbia • Aperfeiçoamento da técnica • Aperfeiçoamento da viragem **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
Aquecimento 800 metros Livre 400 metros Estilos **Fase principal** 4 x 200 metros Estilos 2 x 200 metros Livre 2 x 200 metros Bruços/Costas **Fase final** 400 metros livres	Ritmo leve
Total: 3200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 20 (24/11/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	Observações
Parte Inicial 400 metros Livres 400 metros Estilos **Parte Principal** 8 x 25 metros só pernas 2 a cada Estilo 8 x 100 metros Estilos **Parte final** 100 metros livres	Ordem inversa Ritmo leve
Total: 1900 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 21 (25/11/2025)**

Objetivos:	Material:
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	Observações

Parte Inicial 400 metros Livres 400 metros Estilos **Parte Principal** 6 x 100 metros Livre (2 Estilo forte + 2 Livre + 2 Estilos) 4 x 200 metros Estilos **Parte final** 200 metros livres	Deslize Ordem inversa Ritmo leve
Total: 2400 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 22 (26/11/2025)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**18:00h/19:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento

	Observações
Parte Inicial 800 metros Livres; Respiração 3-3 400 metros Estilos **Parte Principal** 9 x 50 metros Livre (25 metros lento + 25 metros máximo) **Parte final** 300 metros livres	Ritmo leve
Total: 1950 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 23 27/11/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	Observações
Parte Inicial 800 metros Livres; Respiração 3-3 400 metros Estilos **Parte Principal** 15 x 100 metros Livre **Parte final** 200 metros Costas Clássicas	Deslize Ritmo leve
Total: 2900 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 24 (28/11/2025)**

Objetivos:	Material:
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	Observações

Parte Inicial 200 metros Livres 200 metros Estilos 200 metros Costas **Parte Principal** 4 x 75 metros (25 metros lento + 50 metros máximo) **Parte final** 200 metros livres	Ritmo leve
Total: 1100 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 25 (9/12/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**

1 - Aquecimento 400 metros Livres **2 - Fase principal** 10 x 50 metros Estilos 200 metros só pernas Estilos 4 x 25 metros sprint 200 metros rolar 4 x 200 metros Estilos **3 - Fase de retorno calma** 200 metros Costas	Ritmo leve
Total: 2.400 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 26 (10/12/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**

1 – Aquecimento 400 metros Livres 200 metros Costas **2 – Fase principal** 4 x 50 metros 1 a cada Estilo 8 x 75 metros (2 Estilos a escolha) 10 x 50 metros Livres a Máxima **3 – Fase de retorno calma** 200 metros livres	Ritmo leve
Total: 2.100 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 27 (11/12/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**

1 – Aquecimento	
200 metros Livre 3-3	
2 x 200 metros Estilos	
8 x 50 metros livres	Sair a 1´
2 – Fase principal	
6 x 150 metros Livre (100 metros Rápido+ 50 metros Lento)	Descanso = 30”
100 metros rolar	
8x100 metros (4 Estilo Forte+4 Estilos)	
100 metros rolar	
8 x 75 metros 2 a cada Estilo	
200 metros Costas	
3 – Fase de retorno calma	
200 metros livres	Ritmo Leve
Total: 3.900 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 28 (12/12/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 400 metros Livre 7-7 400 metros Livre/Costas **2 - Fase principal** 10 x 75 metros 12 x 50 metros 3 a cada Estilo a máxima 20 x 30 metros a máxima Escolher 2 Estilos **3 - Fase de retorno calma** 200 metros livres	Saída a1'350'' Descanso=1' Descanso=45''
Total: 2.950 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 29 (16/12/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	Observações
1 – Aquecimento 400 metros estilos 300 metros livres **2 – Fase principal** 4 x 50 metros 1 a cada Estilo 8 x 75 metros (2 Estilos a escolha) 10 x 50 metros Livres a Máxima **3 – Fase de retorno calma** 200 metros livres	Ritmo leve
Total: 2.200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 30 (17/12/2025)**

Objetivos:	Material:
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	Observações
1 – Aquecimento	
200 metros Livre 3-3	
2 x 200 metros costas	
8 x 50 metros estilos	Sair a 1´
2 – Fase principal	
6 x 150 metros Livre (100 metros Rápido+ 50 metros Lento)	Descanso = 30”
100 metros rolar	
8x100 metros (4 Estilo Forte+4 Estilos)	
100 metros rolar	
8 x 75 metros 2 a cada Estilo	
200 metros livres	
3 – Fase de retorno calma	
200 metros costas	Ritmo Leve
Total: 3.900 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 31 (18/12/2025)**

Objetivos:	Material:
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 – Aquecimento 400 metros estilos 400 metros Livres **2 – Fase principal** 10 x 75 metros livres 12 x 50 metros 3 a cada Estilo a máxima 20 x 30 metros a máxima Escolher 2 Estilos **3 – Fase de retorno calma** 200 metros livres	Descanso=1’ Descanso=45’’
Total: 2.950 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 32 (19/12/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**

1 – Aquecimento 400 metros livres 400 metros costas **2 – Fase principal** 10 x 75 metros costas 12 x 50 metros 3 a cada Estilo a máxima 20 x 30 metros a máxima Escolher 2 Estilos **3 – Fase de retorno calma** 200 metros livres	Descanso=1’ Descanso=45’’
Total: 2.950 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 33 (22/12/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Placas

Desenvolvimento	**Observações**

1 - Aquecimento 400 metros Livres 5-5 200 metros Costas 100 metros Mariposa 200 metros livres 200 metros Estilos só pernas **2 - Fase principal** 10 x 75 metros costas 12 x 50 metros 3 a cada Estilo a máxima **3 - Fase de retorno calma** 400 metros livres	Descanso=1' Descanso=45''
Total: 2.850 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 34 (23/12/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Placas

Desenvolvimento	**Observações**

1 – Aquecimento 400 metros Livre 400 metros Costas/Bruços/Livre 200 metros Estilos só pernas 400 metros estilos **2 – Fase principal** 8 x 200 metros (4 Livre+4 Estilos) **3 – Fase de retorno calma** 200 metros livres	
Total: 3.200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 35 (29/12/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Placas

Desenvolvimento	**Observações**

1 – Aquecimento 800 metros Livre 400 metros estilos 300 metros Estilos só pernas 400 metros estilos **2 – Fase principal** 8 x 200 metros (4 Livre+4 Costas) **3 – Fase de retorno calma** 100 metros livres	
Total: 3.600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 36 (30/12/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Placas

Desenvolvimento	**Observações**

1 – Aquecimento 400 metros Livre 2 x 200 metros livres 300 metros Estilos só pernas 200 metros costas **2 – Fase principal** 3 x 400 metros livres **3 – Fase de retorno calma** 300 metros livres	
Total: 2.800 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 37 (6/01/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 - Aquecimento 8 x 50 metros (4 livre+4Estilos) **2 - Fase principal** 3 x 200 metros Livre 8 x 50 metros só pernas Estilos 200 metros Livre 5 x (2 x 50 metros) 1 a cada Estilo e 1 a Estilos 5 x (2 x 50 metros) só pernas **3 - Fase de retorno calma** 200 metros Costas Clássicas	
Total: 2.800 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 38 (7/01/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 - Aquecimento 400 metros Livre 7-7 400 metros Livre/Costas **2 - Fase principal** 10 x 75 metros 12 x 50 metros 3 a cada Estilo a máxima 20 x 30 metros a máxima Escolher 2 Estilos **3 - Fase de retorno calma** 200 metros Costas Clássicas	Saída a1'30'' Descanso=1' Descanso=40''
Total: 2.950 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 39 (8/01/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 - Aquecimento 5 x 100 metros 8 x 50 metros Estilos **2 - Fase principal** 4 x 50 metros 4 x 50 metros a máxima 6 x 30 metros com partida **3 - Fase de retorno calma** 200 metros Costas Clássicas	
Total: 1.680 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 40 (9/01/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 - Aquecimento 500 metros Livre 400 metros Estilos Ordem Inversa 200 metros Costas Clássicas/Costas **2 - Fase principal** 8 x 100 metros Livre **3 - Fase de retorno calma** 150 metros Costas Clássicas	
Total: 2050 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 41 (12/01/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 - Aquecimento 400 metros Livre 400 metros Costas/Bruços/Livre 200 metros Estilos só pernas **2 - Fase principal** 8 x 200 metros (4 Livre+4 Estilos) **3 - Fase de retorno calma** 150 metros Costas Livres	
Total: 2750 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 42 (13/01/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 - Aquecimento 400 metros Livre 200 metros Bruços/Costas 200 metros Costas/Mariposa **2 - Fase principal** 8 x 150 metros Livre **3 - Fase de retorno calma** 400 metros Livre	
Total: 2400 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 43 (14/01/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 - Aquecimento 200 metros Livre 100 metros (25 Livre+50 Costas+25 Livre) 100 metros (25 Costas+50 Bruços+25 Costas) 100 metros (25 Bruços+50 Mariposa+25 Bruços) 100 metros (50 estilo Forte+50 Livre) **2 - Fase principal** 4 x 100 metros só pernas 1 a cada Estilo 8 x 75 metros Estilo Forte á máxima **3 - Fase de retorno calma** 200 metros Livre	
Total: 1800 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 44 (15/01/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 – Aquecimento 2 x 200 metros Livre 3 x (5 x 100 metros pernas a máxima + 200 metros nado normal) **2 – Fase principal** 6 x (100 metros Normal + 100 metros á máxima) 6 x (100 metros normal + 100 metros com palas) **3 – Fase de retorno calma** 200 metros Costas	 Descanso=30'' Descanso=20''
Total: 3300 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 45 (16/01/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 – Aquecimento 1500 metros Livre **2 – Fase principal** 4 x 200 metros Estilos 8 x 200 metros 2 a cada Estilo Bruços: 3’20’’- 3’40’’. Costas:2’50’’- 3’20’’ Mariposa:3’40’’-4’. Livre:2’20’’- 2’40’’ **3 – Fase de retorno calma** 200 metros Costas	Ritmo baixo Descanso=30’’
Total: 4100 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 46 (26/01/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 – Aquecimento 800 metros Livres 2 x 400 metros Estilos 8 x 50 metros só pernas **2 – Fase principal** 6 x 100 metros Estilo á escolha ao máximo **3 – Fase de retorno calma** 200 metros Costas	5-5 Saída a 1´
Total: 2800 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 47 (27/01/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 – Aquecimento 400 metros Livre 4 x 100 metros Estilos Drill 4 x 50 metros só pernas Estilo Forte **2 – Fase principal** 6 x 100 metros Estilos Chegada:1’30’’ Saída:2’ 6 x 50 metros Livre Chegada: 50’’ Saída: 1’10’’ 6 x 50 metros Estilo Forte Chegadas:1’ Saída:1’30’’ **3 – Fase de retorno calma** 200 metros livres	Descanso=20’’ Descanso=20’’
Total: 2400 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 48 (28/01/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 - Aquecimento 400 metros Livre 200 metros Estilos **2 - Fase principal** 4 x 100 metros Estilos 4 x 100 metros Estilos Máximo 6 x 25 metros Estilo Forte Máximo 6 x 25 metros Livre Máximo **3 - Fase de retorno calma** 1500 metros livres	Ordem inversa
Total: 3200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 49 (29/01/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 – Aquecimento 600 metros Livre 8 x 50 metros Estilos 2 a cada Estilo 6 x 50 metros Livre Drill 2 x 200 metros Pernas Mariposa/Estilos 8 x 25 metros sprint **2 – Fase principal** 2 x (6 x 50 metros Estilo Forte) 6 x 100 metros Estilos Máximo **3 – Fase de retorno calma** 200 metros livres	 Descanso=20'' Descanso=20'' Descanso=20'' Descanso=30'' Recuperação ativa
Total: 3300 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 50 (30/01/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 – Aquecimento 400 metros Livre 4 x 100 metros Estilos Drill 4 x 50 metros só pernas Estilo Forte **2 – Fase principal** 6 x 100 metros Estilos Chegada:1’30’’ Saída:2’ 6 x 50 metros Livre Chegada: 50’’ Saída: 1’10’’ 6 x 50 metros Estilo Forte Chegadas:1’ Saída:1’30’’ **3 – Fase de retorno calma** 800 metros Livre	Descanso=20’’ Descanso=20’’
Total: 3000 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 51 (2/02/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 – Aquecimento 400 metros Livres /Costas 2 x 200 metros Livre 4 x 100 metros Estilos 8 x 50 metros Estilos **2 – Fase principal** 3 x (4 x 200 metros) (Mariposa, Costas e Bruços.1-50 máxima + 150normal;2-100 máxima + 100 normal 3-150 máxima + 50 normal;4 -200 máxima **3 – Fase de retorno calma** 300 metros Livre	
Total: 4300 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 52 (3/02/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 – Aquecimento 200 metros Livre 4 x 75 metros 6 x 25 metros pernas 6 x 50 metros Livre **2 – Fase principal** 3 x (3 x 200 metros) Bruços, Costas e Livre. **3 – Fase de retorno calma** 200 metros Costas Clássicas	Sair a 1´
Total: 2950 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 53 (4/02/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 - Aquecimento 200 metros Livre 3-3 2 x 200 metros Estilos 8 x 50 metros **2 - Fase principal** 3 x 150 metros Livre (100 metros Rápido+ 50 metros Lento) 100 metros rolar 6x100 metros (4 Estilo Forte+4 Estilos) 100 metros rolar 8 x 75 metros 2 a cada Estilo 100 metros Costas **3 - Fase de retorno calma** 300 metros livre	
Total: 3250 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 54 (5/02/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 – Aquecimento 200 metros Livre 2 x 200 metros Estilos só pernas 4 x 50 metros só pernas **2 – Fase principal** 6 x 150 metros Livre (100 metros Rápido+ 50 metros Lento) 6x100 metros (4 Estilo Forte+4 Estilos) 100 metros rolar 8 x 75 metros **3 – Fase de retorno calma** 300 metros livre	
Total: 3300 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 55 (6/02/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 - Aquecimento 800 metros Livre 5-5 **2 - Fase principal** 8 x 50 metros 2 a cada Estilo 6 x 75 máximo **3 - Fase de retorno calma** 400 metros livre	Descanso 10´´
Total: 2050 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 56 (9/02/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	**Material:** Barbatanas

Desenvolvimento	Observações
1 - Aquecimento 200 metros livres 300 metros Costas 200 metros Livres/Bruços 200 metros Bruços/Mariposa **2 - Fase principal** 2 x 400 metros Livre 6 x 50 metros Livre 4 x 100 metros Livres com Barbatanas	Descanso 30 segundos

3 – Fase de retorno calma 200 metros livres	
Total: 2600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 57 (10/02/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	**Material:** Palas

Desenvolvimento	Observações

1 - Aquecimento 200 metros Livre 2 x 250 metros 1 Costas/Mariposa + 1 Costas/Bruços 2 x 100 metros só pernas Bruços 2 x 100 metros Estilo Forte com palas **2 - Fase principal** 2 x 6 x 75 metros Livre 2 x 6 x 150 metros Livre 2 x 4 x 100 Estilos **3 - Fase de retorno calma** 300 metros livres	 Descanso=20'' Descanso=20'' Descanso=20''
Total: 4900 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 58 (11/02/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 – Aquecimento 1500 metros livres solto 3 x 200 metros Livre 3 x 200 metros Estilos **2 – Fase principal** 2 x 8 x 75 metros (4 Estilo Forte+4 Livre) 2 x 6 x 100 metros Livre Progressivo a cada 25 metros 200 metros Pernas/Bruços/Livre **3 – Fase de retorno calma** 100 metros costas clássicas	Descanso = 20”
Total: 5400 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 59 (12/02/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 - Aquecimento 3 x 200 metros Estilos 400 metros Livre **2 - Fase principal** 2 x 8 x 75 metros (4 Estilo Forte+4 Livre) 2 x 6 x 100 metros Livre Progressivo a cada 25 metros 4 x 6 x 50 1 a cada Estilo **3 - Fase de retorno calma** 150 metros costas clássicas	
Total: 4750 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 60 (13/02/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 - Aquecimento 200 metros Livre 300 metros Estilo Forte 2 x 75 metros só pernas **2 - Fase principal** 6 x 100 metros (3 Estilo Forte+3 Livre) 12 x 125 metros Livre 6 a 1'25'' – 2' e 6 a 1'35'' – 2' 200 metros Estilos **3 - Fase de retorno calma** 200 metros livres	Nado Solto
Total: 3150 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 61 (16/02/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 - Aquecimento 800 metros Livre 5-5 400 metros Estilos Drill 600 metros Livres/Costas/Bruços **2 - Fase principal** 8 x 100 metros 2 a cada Estilo Mariposa:1'30'' - 2' Costas:1'25'' Bruços:1'40'' - 2'' Livre:1'15'' - 2'' **3 - Fase de retorno calma** 300 metros livres	 Descanso=1' Descanso=1'30'' Nado Solto
Total: 2900 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 62 (17/02/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	**Material:** Barbatanas

Desenvolvimento	Observações

1 – Aquecimento 400 metros livres 200 metros Costas 200 metros Livres/Bruços 200 metros Bruços/Mariposa **2 – Fase principal** 3 x 400 metros Livre 8 x 50 metros Livre 4 x 100 metros Livres com Barbatanas **3 – Fase de retorno calma** 250 metros livres	Saída a 5’10’’ – 6’
Total: 3250 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 63 (18/02/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**18:00h/19:30h	**Material:** Palas

Desenvolvimento	Observações

1 – Aquecimento 200 metros Livre 2 x 250 metros 1 Costas/Mariposa + 1 Costas/Bruços 2 x 100 metros só pernas Bruços 2 x 100 metros Estilo Forte com palas **2 – Fase principal** 2 x 6 x 75 metros Livre 2 x 6 x 150 metros Livre 2 x 2 x 100 Estilos **3 – Fase de retorno calma** 100 metros costas	Descanso =20” Descanso =20” Descanso =20” Descanso =20”
Total: 4300 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 64 (19/02/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 – Aquecimento 4 x 200 metros Estilos 2 x 400 metros Livre **2 – Fase principal** 2 x 8 x 75 metros (4 Estilo Forte+4 Livre) 2 x 6 x 100 metros Livre Progressivo a cada 25 metros 4 x 6 x 50 1 a cada Estilo 400 metros Pernas/Bruços/Livre **3 – Fase de retorno calma** 100 metros costas	Descanso =30” Nado solto
Total: 5700 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 65 (20/02/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento

	Observações
1 - Aquecimento 400 metros livres **2 - Fase principal** 4 x 100 metros Estilo Forte (50 só pernas + 50 só braços) 6 x 75 metros Livre (25 Lento+50 Rápido) 4 x 50 metros só pernas Livre 4 x 6 x 125 metros (2 Livre+2 Estilo Forte) 4 x 200 metros (2 Livre+2 Estilo Forte) **3 - Fase de retorno calma** 100 metros livres	Descanso =20” Nado solto
Total: 5350 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 66 (23/02/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica Velocidade **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco	Nenhum

Escalão: Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	

Desenvolvimento	Observações
1 - Aquecimento	
800 metros Livre	
(400 metros respiração 5-5 + 400 metros dupla braçada)	
2 - Fase principal	
4 x 75 metros (50 metros Estilo de Prova + 25 metros Estilo á escolha Técnica)	Descanso =20”
4 x 50 metros Estilo de Prova	
Descanso=30’’	Submáximo
200 metros Costas Clássico	
10 x 50 metros (5 Livre + 5 Estilo de Prova)	
200 metros Costas / Costas Clássicas	
8 x 75 metros Estilo de Prova	Máximo
Descanso=1’	
200 metros Estilos	
3 - Fase de retorno calma	
100 metros livres	Nado Solto
Total: 3100 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 67 (25/02/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica Velocidade e respiração **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**18:00h/19:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento	
400 metros Livre	
Catchup com deslize e dupla braçada	
400 metros Livre	
Vai só pernas com respiração lateral	
Volta normal com muito deslize	
400 metros Estilos	
2 - Fase principal	
4 x 100 metros Estilo de Prova	Intensidade máxima
Descanso=20''	
10 x 75 metros Estilo de Prova	Intensidade máxima
Descanso=30''	
12 x 50 metros Estilo de Prova	Intensidade máxima
Menos respirações	
Descanso=1'	
3 - Fase de retorno calma	
300 metros livres	Nado Solto
Total: 3250 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 68 (26/02/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 200 metros Livre Respiração 3-3 com deslize 400 metros Costas (viragens) 400 metros Estilos Ordem Inversa só pernas **2 - Fase principal** 4x(4x200) metros 1 serie a cada estilo (2 técnica + 2 rápido) A cada 200 metros descanso=30'' A cada 4 x 200 metros descanso=1' 4 x 100 metros Estilo Forte **3 - Fase de retorno calma** 300 metros livres	Nado Solto
Total: 4900 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 69 (27/02/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica Aperfeiçoamento da viragem **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento	
800 metros Livre	
400 metros Estilos	Respiração 3-3 Viragens Longas
2 - Fase principal	
4 x 200 metros Estilos	
2 x 200 metros Livre	
2 x 200 metros Bruços/Costas	
3 - Fase de retorno calma	
400 metros livres	Nado Solto
Total: 3200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 70 (02/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica Aperfeiçoamento da viragem **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 – Aquecimento 300 metros Livre 200 metros Costas 200 metros Bruços **2 – Fase principal** 10 x 75 metros Livre 12 x 50 metros Livre 10 x 75 metros Estilo Forte 12 x 50 metros Estilo Forte **3 – Fase de retorno calma** 200 metros costas	Saída a 1'05'' Saída a 50'' Saída a 1'20'' Saída a 1'
Total: 3600 metros	

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 4 x 200 metros Livre (2 Drill Riscar a água+2 Drill toca na axila)	Descanso=10''
2 - Fase principal 4 x 200 metros Costas (2 Dril rotação do ombro 2+2 só pernas)	Descanso=10''
4 x 200 metros Bruços (2 com pernas Crol+2 muita frequência)	Descanso=10''
4 x 100 metros Mariposa (2 Respira a 3ª braçada+2 ondulatório exagerado)	Descanso=10''
3 - Fase de retorno calma 400 metros livres	
Total: 3200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 72 (04/03/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**18:00h/19:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 – Aquecimento 800 metros livres 200 metros costas **2 – Fase principal** 4 x 4 x 100 metros 1 a cada Estilo **3 – Fase de retorno calma** 800 metros livres	Descanso=10''
Total: 3400 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 73 (05/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Prancha

Desenvolvimento	**Observações**
1 – Aquecimento 1500 metros Livres 200 metros Costas 4 x 50 metros pernas Costas 4 x 50 metros só braços **2 – Fase principal** 2 x 800 metros Livres **3 – Fase de retorno calma** 200 metros livres	Com prancha Ritmo leve
Total: 3900 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 74 (06/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 1500 metros Livres 5-5 200 metros Costas/Bruços 4 x 50 metros só pernas Mariposa 4 x 50 metros Mariposa completo **2 - Fase principal** 2 x (6 x 25 metros Livres) 2 x (4 x 50 metros) máxima 2 x (4 x 25 metros) Ritmo baixo Estilo Prova 3 x (4 x 50 metros Livres) Muito forte **3 - Fase de retorno calma** 400 metros livres	Abaixo de 1'30'' Descanso=30'' Ritmo leve
Total: 3800 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 75 (09/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica Velocidade **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 800 metros Livre (400 metros respiração 5-5 + 400 metros dupla braçada) **2 - Fase principal** 4 x 75 metros (50 metros Estilo de Prova + 25 metros Estilo á escolha Técnica) 4 x 50 metros Estilo de Prova Descanso=30'' 200 metros Costas Clássico 10 x 50 metros (5 Livre + 5 Estilo de Prova) 200 metros Costas / Costas Clássicas 8 x 75 metros Estilo de Prova Descanso=1' 200 metros Estilos **3 - Fase de retorno calma** 200 metros livres	Descanso=10'' Máximo Ritmo leve
Total: 3200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 76 (10/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento	
400 metros Livre	Respiração 5-5
8 x 50 metros Estilos 2 a cada Estilo	Descanso=20''
6 x 50 metros Livre Drill	Descanso=20''
2 x 200 metros Pernas Mariposa/Estilos	Descanso=20''
8 x 25 metros sprint	Descanso=30''
2 - Fase principal	
2 x (6 x 50 metros Estilo Forte)	Descanso=10''
6 x 100 metros Estilos Máximo	Descanso=30''
3 - Fase de retorno calma	Recuperação ativa
300 metros livres	
Total: 3200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 77 (11/03/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**18:00h/19:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 800 metros Livre 4 x 100 metros Estilos Drill 4 x 50 metros só pernas Estilo Forte **2 - Fase principal** 6 x 100 metros Estilos Chegada:1'30'' Saída:2' 6 x 50 metros Livre Chegada: 50'' Saída: 1'10'' 6 x 50 metros Estilo Forte Chegadas:1' Saída:1'30'' **3 - Fase de retorno calma** 400 metros livres	Respiração 5-5 Descanso=20'' Descanso=20''
Total: 3000 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 78 (12/03/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações
1 – Aquecimento 800 metros Livre 8 x 50 metros Estilos 2 a cada Estilo 6 x 50 metros Livre Drill 2 x 200 metros Pernas Mariposa/Estilos 8 x 25 metros sprint **2 – Fase principal** 2 x (6 x 50 metros Estilo Forte) 6 x 100 metros Estilos Máximo **3 – Fase de retorno calma** 200 metros livres	Respiração 5-5 Descanso=20'' Descanso=20'' Descanso=20'' Descanso=30'' Descanso=10'' Descanso=30'' Recuperação ativa
Total: 3500 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 79 (13/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 – Aquecimento 800 metros Livre 4 x 100 metros Estilos Drill 4 x 50 metros só pernas Estilo Forte **2 – Fase principal** 6 x 100 metros Estilos Chegada:1'30'' Saída:2' 6 x 50 metros Livre Chegada: 50'' Saída: 1'10'' 6 x 50 metros Estilo Forte Chegadas:1' Saída:1'30'' **3 – Fase de retorno calma** 600 metros livres	Respiração 5-5 Descanso=20'' Descanso=20'' Recuperação Ativa
Total: 3200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 79 (16/03/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações
1 – Aquecimento 100 metros Livre 2 x 250 metros 1 Costas/Mariposa + 1 Costas/Bruços 2 x 100 metros só pernas Bruços	 Descanso=20'' Descanso=20''

2 x 100 metros Estilo Forte com palas **2 - Fase principal** 2 x 6 x 75 metros Livre 2 x 8 x 150 metros Livre 2 x 6 x 100 Estilos **3 - Fase de retorno calma** 100 metros livres	Descanso=20'' Recuperação Ativa
Total: 5600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 80 (17/03/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações
1 - Aquecimento 200 metros Livre 3 x 200 metros Estilos 2 x 400 metros Livre **2 - Fase principal** 2 x 8 x 75 metros (4 Estilo Forte+4 Livre) 2 x 6 x 100 metros Livre Progressivo a cada 25 metros 400 metros Pernas/Bruços/Livre	 Descanso=20'' Descanso=20''

3 - Fase de retorno calma 100 metros livres	 Recuperação Ativa
Total: 4500 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 81 (18/03/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**18:00h/19:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações
1 - Aquecimento 200 metros Livre 2 x 400 metros Livre **2 - Fase principal** 4 x 100 metros Estilo Forte (50 só pernas + 50 só braços) 8 x 50 metros só pernas Livre 4 x 6 x 125 metros (2 Livre+2 Estilo Forte) **3 - Fase de retorno calma** 100 metros costas	 Descanso=20'' Descanso=20'' Recuperação Ativa
Total: 4900 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 82 (19/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento	
300 metros Livre	1’25’’ – 1’30’’
4 x 75 metros só pernas	
2 - Fase principal	Descanso=30’’
6 x 100 metros (3 Estilo Forte+3 Livre)	
12 x 125 metros Livre 6 a 1’25’’ – 2’ e 6 a 1’35’’ – 2’	Descanso=1’
2 x 200 metros Estilos	
3 - Fase de retorno calma	
100 metros costas	Recuperação Ativa
Total: 3200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 82 (20/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	Observações
1 - Aquecimento 400 metros Livre 2 x 200 metros Costas **2 - Fase principal** 6 x 100 metros (3 Estilo Forte+3 Livre) 8 x 75 metros Estilo Prova 10 x 50 metros **3 - Fase de retorno calma** 400 metros livres	Estilo à escolha
Total: 2900 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 84 (23/03/2026)**

Objetivos:	Material:
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica Partidas do bloco **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 – Aquecimento 400 metros Livre 400 metros Estilos **2 – Fase principal** 6 x 100 metros Estilos 6 x 100 metros Estilos Máximo 6 x 25 metros Estilo Forte Máximo 6 x 25 metros Livre Máximo Partidas do bloco **3 – Fase de retorno calma** 800 metros livres	Respiração 5-5 Viragens Rápidas Descanso=1’ Descanso=1’ Descanso=1’
Total: 3100 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 85 (24/03/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações
1 – Aquecimento 1500 metros livres **2 – Fase principal** 400 metros costas 400 metros bruços	

200 metros mariposa **3 - Fase de retorno calma** 200 metros costas clássicas 200 metros livres	 Rolar Rolar
Total: 2900 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 86 (25/03/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**18:00h/19:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações
1 - Aquecimento	
400 metros Livre	Respiração 5-5
400 metros Costas/Bruços	
2 - Fase principal	
6 x 200 metros Estilos	
100 metros Livre	Recuperação ativa
8 x 200 metros Livre	
150 metros Costas/Bruços	Recuperação ativa
10 x 100 metros Livre	
3 - Fase de retorno calma	
400 metros costas clássicas	

Total: 5250 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 87 (26/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento	
4 x (50 metros Livre + 50 metros Estilos)	
4 x (50 metros Livre + 50 metros Mariposa)	Abaixo de 1´
4 x (50 metros Livre + 50 metros Costas)	
2 - Fase principal	
6 x 200 metros Estilos	
8 x 100 metros Livre	
10 x 100 metros Livre	
3 - Fase de retorno calma	
100 metros costas clássicas	Recuperação ativa
Total: 4300 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 88 (27/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**

Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 – Aquecimento	
800 metros Livre	Respiração 5-5
4 x 100 metros (50 metros Livre + 50 metros Costas)	Descanso=20''
6 x 100 metros só pernas	Sair a 2'
2 – Fase principal	
8 x 75 metros Estilo à Escolha	Saída a 2'30''
2 x 200 metros Estilos	
3 – Fase de retorno calma	
100 metros costas livres	
Total: 2900 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 89 (30/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento	
800 metros Livre	Respiração 5-5
2 x 200 metros Costas	Descanso=20''
2 x 200 metros Estilos	
2 - Fase principal	
6 x 100 metros (3 Estilo Forte+3 Livre)	
8 x 75 metros Estilo Prova	
10 x 50 metros Rolar	
3 - Fase de retorno calma	
100 metros livres	Ritmo Leve
Total: 3400 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 90 (31/03/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 – Aquecimento	
100 metros Livre	
100 metros Estilos	
100 metros Costas	
100 metros Bruços	
2 – Fase principal	
10 x 75 metros Livre	
12 x 50 metros Livre	Saída a 1’05’’
10 x 75 metros Estilo Forte	Saída a 50’’
12 x 50 metros Estilo Forte	Saída a 1’20’’
3 – Fase de retorno calma	Saída a 1’
150 metros livres	
Total: 3250 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 91 (01/04/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**18:00h/19:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 – Aquecimento 400 metros Livre 200 metros Costas **2 – Fase principal** 10 x 75 metros Livre 12 x 50 metros Livre 10 x 75 metros Estilo Forte 12 x 50 metros Estilo Forte **3 – Fase de retorno calma** 150 metros livres	Saída a 1’05’’ Saída a 50’’ Saída a 1’20’’ Saída a 1’
Total: 3250 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 92 (02/04/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h / 20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 2 x 200 metros Livre (2 Drill Riscar a água+2 Drill toca na axila) **2 - Fase principal** 6 x 200 metros Costas (2 Dril rotação do ombro 2+2 só pernas) 4 x 200 metros Bruços (2 com pernas Crol+2 muita frequência) 4 x 100 metros Mariposa (2 Respira a 3ª braçada+2 ondulatório exagerado) **3 - Fase de retorno calma** 100 metros livres	Descanso=10'' Descanso=10'' Descanso=10'' Descanso=10''
Total: 2900 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 93 (07/04/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco	Nenhum

Escalão: Infantis **Horário:**19:00h / 20:30h	

Desenvolvimento	Observações
1 - Aquecimento 800 metros Livre 200 metros Costas/Bruços 4 x 50 metros só pernas Livre **2 - Fase principal** 8 x 100 metros (50 metros Livre + 50 metros Costas) 4 rápido 50 metros Livre; 4 rápido 50 metros Costas 8 x 100 metros (50 metros Mariposa + 50 metros Bruços) 6 x 200 Estilos **3 - Fase de retorno calma** 100 metros livres	Respiração 3-3 Abaixo de 3'10''
Total: 4100 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 94 (08/04/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**18:00h / 19:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 – Aquecimento	
800 metros Livre	Respiração 5-5
4 x 50 metros (25 metros Livre + 25 metros Costas)	
4 x 50 metros (25 metros Costas + 25 metros Bruços)	
4 x 50 metros (25 metros Bruços+ 25 metros Mariposa)	
4 x 50 metros só pernas Estilos	
2 – Fase principal	
2 x 200 metros Estilos	Descanso=1’
200 metros Recuperação Ativa	
4 x 200 metros Estilos Máximo	Descanso=1’
4 x 100 metros 1 a cada Estilo Máximo	Descanso=1’
3 – Fase de retorno calma	
100 metros livres	
Total: 3500 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 95 (09/04/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica Realizar viragens e partidas com eficiência e eficácia **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h / 20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 – Aquecimento 800 metros Livre 200 metros Costas/Bruços 200 metros Bruços/Mariposa **2 – Fase principal** 6 x 50 metros Estilos Máximo 8 x 50 metros 2 a cada Estilo Viragens Partidas **3 – Fase de retorno calma** 1500 metros livres	Respiração 5-5 Descanso=1' Descanso=1'
Total: 3400 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 96 (10/04/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h / 20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 - Aquecimento	
400 metros Livre	Respiração 3-3
200 metros Livre	Drill
4 x 100 metros pernas Livre	Descanso=20''
2 - Fase principal	
4 x 100 metros Livre Chegada 1'40'' Saída 2'20''	
6 x 300 metros Livre	Descanso=1'
6 x 200 metros (3 Livre + 3 Estilo Forte)	Descanso=1'
3 - Fase de retorno calma	
200 metros livres	
Total: 4600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 97 (13/04/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h / 20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 – Aquecimento 800 metros Livre 200 metros Costas/Bruços **2 – Fase principal** 4 x 100 metros 4 x 75 metros Estafetas 4 x 50 metros 8 x 25 metros **3 – Fase de retorno calma** 1500metros livres	Respiração 3-3 Ritmo leve
Total: 3500 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 98 (14/04/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h / 20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 - Aquecimento 800 metros Livre 400 metros Estilos só braços 200 metros Estilos só pernas **2 - Fase principal** 4 x 150 metros Livre 8 x 100 metros Estilo Forte **3 - Fase de retorno calma** 800 metros livres	Respiração 5-5 1'30 - 2' 1'40'' - 2' Ritmo leve
Total: 3600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 99 (15/04/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**18:00h / 19:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 – Aquecimento 400 metros Livre 200 metros Estilos **2 – Fase principal** 400 metros Livre á máxima 4 x 200 metros Estilos **3 – Fase de retorno calma** 400 metros costas	Respiração 5-5 Ritmo leve
Total: 2200metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 100 (16/04/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h / 20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 - Aquecimento	
400 metros Livre	Respiração 5-5
200 metros Costas	
800 metros Costas/Bruços	
2 - Fase principal	
8 x 50 metros Normal/Pernas 4 Estilo Forte+4 Livre	Descanso=10''
8 x 75 metros (50 Máximo + 25 Lento) 4 Estilo Forte+4 Livre	Descanso=20''
Estafetas 50 metros Livre á máxima	
3 - Fase de retorno calma	
400 metros livres	Ritmo leve
Total: 2800metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 101 (17/04/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h / 20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 – Aquecimento 400 metros Livre (200 5-5+ 200 Drill á escolha) 800 metros Costas/Bruços **2 – Fase principal** 12 x 30 metros termina em viragem 10 x 25 metros á máxima 12 x 12,5 metros Estafetas 50 metros Estilos Estafetas 50 metros Livre **3 – Fase de retorno calma** 400 metros livres	Descanso=1’ Descanso=1’30’’ Ritmo leve
Total: 2460metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 102 (20/04/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h / 20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 – Aquecimento	
4 x 100 metros 1 a cada Estilo Drill	Ordem Inversa
2 – Fase principal	
3 x (100 metros + 2 x 50 metros) Máxima	Descanso=10''
2 x (100 metros + 4 x 50 metros) Máxima	Descanso=20''
100 metros Costas + 6 x 50 metros Máxima	Descanso=30''
8 x 50 metros (4 Livres + 4 Estilo Forte)	
2 x (4 x 50 metros com partida) Máximo	Descanso=1'
2 x (4 x 75 metros com partida) Máximo	Descanso=1'
2 x (4 x 100 metros com partida) Máximo	Descanso=1'
8 x 100 metros Ritmo Prova	
3 – Fase de retorno calma	
400 metros livres	
Total: 5000 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 103 (21/04/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h / 20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 – Aquecimento 800 metros livres 8 x 100 metros 2 a cada Estilo **2 – Fase principal** 2 x 200 metros Estilos Viragens com subaquáticos Partidas com subaquáticos 12 x 25 metros a máxima Estilo Prova **3 – Fase de retorno calma** 1500 metros livres	 Descanso=10'' Descanso=20'' Descanso=1'
Total: 3800 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 104 (22/04/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**18:00h / 19:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 – Aquecimento 800 metros livres 8 x 100 metros 2 a cada Estilo **2 – Fase principal** 10 x 50 metros Estilos 200 metros só pernas Estilos 4 x 25 metros sprint 200 metros rolar 4 x 200 metros Estilos **3 – Fase de retorno calma** 1500 metros livres	 Descanso=10'' Descanso=10''
Total: 4900 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 105 (23/04/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h / 20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 - Aquecimento 400 metros livres **2 - Fase principal** 200 metros Estilos 4 x 50 metros 1 a cada Estilo 8 x 75 metros (2 Estilos a escolha) 10 x 50 metros Livres a Máxima **3 - Fase de retorno calma** 1500 metros livres	Descanso=30'' Ritmo leve
Total: 3400 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 105 (24/04/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h / 20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	Observações

1 - Aquecimento 400 metros Livres 200 metros Estilos só pernas **2 - Fase principal** 4 x 50 metros 1 a cada Estilo 8 x 75 metros (2 Estilos a escolha) 10 x 50 metros Livres a Máxima **3 - Fase de retorno calma** 300 metros livres	Descanso=30'' Ritmo leve
Total: 2200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 107 (27/04/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h / 20:30h	**Material:** Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**

1 – Aquecimento	
200 metros Livre	Respiração 5-5
200 metros Costas/Bruços	
4 x 50 metros só pernas Livre	
2 – Fase principal	
8 x 100 metros (50 metros Livre + 50 metros Costas)	
4 rápido 50 metros Livre; 4 rápido 50 metros Costas	
8 x 100 metros (50 metros Mariposa + 50 metros Bruços)	
6 x 200 Estilos	Abaixo de 3’10’’
3 – Fase de retorno calma	
400 metros livres	
Total: 3800 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 108 (28/04/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia	
Aperfeiçoamento da técnica	Nenhum
Local: Piscina Municipal de Castelo Branco	
Escalão: Infantis	
Horário:19:00h / 20:30h	

Desenvolvimento	**Observações**

1 – Aquecimento	
400 metros Livre	Respiração 5-5
4 x 50 metros (25 metros Livre + 25 metros Costas)	
4 x 50 metros (25 metros Costas + 25 metros Bruços)	
4 x 50 metros (25 metros Bruços+ 25 metros Mariposa)	
4 x 50 metros só pernas Estilos	
2 – Fase principal	
4 x 200 metros Estilos	
200 metros Recuperação Ativa	Descanso=1’
2 x 200 metros Estilos Máximo	Descanso=1’
4 x 100 metros 1 a cada Estilo Máximo	Descanso=1’
3 – Fase de retorno calma	
200 metros livres	Ritmo Leve
Total: 3200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 109 (29/04/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia	
Aperfeiçoamento da técnica	Nenhum
Realizar viragens e partidas com eficiência e eficácia	
Local: Piscina Municipal de Castelo Branco	
Escalão: Infantis	
Horário:18:00h / 19:30h	

Desenvolvimento	Observações
1 – Aquecimento	
800 metros Livre	Respiração 5-5
200 metros Costas/Bruços	
200 metros Bruços/Mariposa	
2 – Fase principal	
6 x 50 metros Estilos Máximo	Descanso=1’
8 x 50 metros 2 a cada Estilo	Descanso=1’
Viragens	
Partidas do bloco	
3 – Fase de retorno calma	
400 metros costas	Ritmo Leve
Total: 2300 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 110 (30/04/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia	
Aperfeiçoamento da técnica	Nenhum
Local: Piscina Municipal de Castelo Branco	
Escalão: Infantis	
Horário:19:00h / 20:30h	

Desenvolvimento

	Observações
1 - Aquecimento	
800 metros Livre	Respiração 3-3
200 metros Livre	Drill
4 x 100 metros pernas Livre	Descanso=20''
2 - Fase principal	
4 x 100 metros Livre Chegada 1'40'' Saída 2'20''	
2 x 300 metros Livre	Descanso=1'
6 x 200 metros (3 Livre + 3 Estilo Forte)	Descanso=1'
3 - Fase de retorno calma	
100 metros costas	
Total: 3700 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 111 (4/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia	
Aperfeiçoamento da técnica	Nenhum
Velocidade e respiração	
Local: Piscina Municipal de Castelo Branco	
Escalão: Infantis	
Horário:19:00h / 20:30h	

Desenvolvimento

	Observações
1 - Aquecimento 1500 metros Livre 200 metros Estilos 5 x 50 metros só pernas Livre 8 x 50 metros Livre **2 - Fase principal** 2 x (4 x 50 metros) 300 metros livre 6 x 50 metros (30 metros lento + 20 metros máximo) **3 - Fase de retorno calma** 100 metros costas	Ordem inversa Recuperação ativa
Total: 3450 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 112 (5/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h / 20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**

1 – Aquecimento 1500 metros Livre 400 metros Livre 200 metros Costas/Bruços 400 metros Bruços/Mariposa 400 metros Estilos **2 – Fase principal** 12 x 25 metros 3 a cada estilo 12 x 50 metros Estilo Forte **3 – Fase de retorno calma** 100 metros costas clássicas	Descanso=1’ Descanso=1’
Total: 3900 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 113 (6/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**18:00h / 19:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**

1 – Aquecimento	
1500 metros Livre	
200 metros Livre	
400 metros Costas/Bruços	
400 metros Bruços/ Mariposa	
2 – Fase principal	
4 x 100 metros Estilos	Descanso=1’
6 x 50 metros Livre	Descanso=1’
4 x 50 metros Estafetas	
3 – Fase de retorno calma	
200 metros costas clássicas	
Total: 3600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 114 (7/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia	
Aperfeiçoamento da técnica	Nenhum
Local: Piscina Municipal de Castelo Branco	
Escalão: Infantis	
Horário:19:00h / 20:30h	

Desenvolvimento	**Observações**

1 – Aquecimento 200 metros Livre 200 metros Livre/Costas 200 metros Costas/Bruços 200 metros Bruços/Livre 6 x 50 metros só pernas Livre	 Descanso=10''
2 – Fase principal 4 x 100 metros Estilos (25 m só pernas + 50 metros normal + 25 metros máximo) 4 x 100 metros (2 Costas + 2 Bruços)	 Descanso= 10''
3 – Fase de retorno calma 200 metros costas clássicas	
Total: 2100 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 115 (8/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h / 20:30h	 Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**

1 – Aquecimento	
2 x 100 metros Livre	
400 metros Estilos	Ordem inversa
2 – Fase principal	
4 x 50 metros Estilos	Descanso=20’
4 x 75 metros Livre	Descanso=20’
4 x 100 metros Livre	Descanso=20’
200 metros Estilos	
3 – Fase de retorno calma	
800 metros livres	
Total: 2500 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 116 (11/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia	
Aperfeiçoamento da técnica	Nenhum
Aperfeiçoar a partida do bloco	
Local: Piscina Municipal de Castelo Branco	
Escalão: Infantis	
Horário:19:00h / 20:30h	

Desenvolvimento	**Observações**

1 – Aquecimento	
600 metros Livre/ Estilo a escolha	
200 metros Estilos Viragens Rápidas e longas	
2 – Fase principal	
4 x 100 metros Estilo de Prova; Descanso=1’	
4 x 200 metros Estilos; Descanso=1’	Máximo
12 x 12,5 metros Viragens prova	Máximo
6 x 12,5 metros Partidas	
3 – Fase de retorno calma	
800 metros livres	Ritmo leve
Total: 3025 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 117 (12/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia	
Aperfeiçoamento da técnica	Nenhum
Local: Piscina Municipal de Castelo Branco	
Escalão: Infantis	
Horário:19:00h / 20:30h	

Desenvolvimento	
	Observações

1 – Aquecimento	
400 metros Costas / Bruços	
2 – Fase principal	Descanso=30''
4 x 400 metros Livres	Respiração 5-5
3 x 500 metros Livres Descanso=30''	Respiração 3-3
2 x 800 metros Livres	
3 – Fase de retorno calma	
100 metros livres	Ritmo leve
Total: 5200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 118 (13/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia	
Aperfeiçoamento da técnica	Nenhum
Local: Piscina Municipal de Castelo Branco	
Escalão: Infantis	
Horário:18:00h / 19:30h	

Desenvolvimento	**Observações**
1 – Aquecimento	
800 metros Livres	
400 metros Estilos	Respiração 3-3
2 – Fase principal	Ordem inversa

8 x 25 metros só pernas 2 a cada Estilo 8 x 100 metros Estilos **3 - Fase de retorno calma** 200 metros livres	 Ritmo leve
Total: 2400 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 119 (19/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h / 20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento	
1000 metros livres	
2 x 100 metros Livre	Ordem inversa
400 metros Estilos	
2 - Fase principal	Descanso=20’
4x 50 metros Estilos	Descanso=20’
4 x 75 metros Livre	Descanso=20’
4 x 100 metros Livre	

200 metros Estilos **3 - Fase de retorno calma** 800 metros livres	
Total: 3500 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 120 (21/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h / 20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 800 metros Livre 400 metros Costas Drill muita elevação do ombro **2 - Fase principal** 6 x 200 metros Estilos **3 - Fase de retorno calma**	Respiração 5-5 Descanso=20’

800 metros livres	
Total: 3200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 121 (22/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h / 20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento	
400 metros Livre	Respiração 5-5
200 metros Estilos só pernas	
6 x 100 metros Estilos Drill	
2 - Fase principal	
6 x 100 metros Livre	
Chegada:1'20'' Saída:1'40''	
200 metros Costas Clássicas	

4 x 100 metros Estilo Forte Chegada:1’40’’ Saída:2’ **3 - Fase de retorno calma** 800 metros livres	Recuperação ativa
Total: 3200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 122 (25/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h / 20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 400 metros Livres 5-5 200 metros Costas/Bruços 200 metros Mariposa 200 metros Estilos só pernas **2 - Fase principal**	

10 x 75 metros 8 x 100 metros a máxima **3 - Fase de retorno calma** 800 metros livres	Descanso=30'' Descanso=1'
Total: 3350 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 123 (26/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h / 20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 400 metros Livres 5-5 100 metros 2 x 200 metros Livre/Estilo á Escolha **2 - Fase principal**	Descanso=1'

6 x 50 metros **3 - Fase de retorno calma** 850 metros Costas Clássicas	Descanso=1’
Total: 2050 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 124 (27/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**18:00h / 19:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 500 metros Livre 400 metros Estilos Ordem Inversa 200 metros Costas Clássicas/Costas **2 - Fase principal**	

8 x 100 metros Livre **3 – Fase de retorno calma** 800 metros livres	Descanso=1' Ritmo leve
Total: 2700 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 125 (28/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h / 20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 – Aquecimento 800 metros Livre 400 metros Costas/Bruços/Livre 200 metros Estilos só pernas	

2 - Fase principal 8 x 200 metros (4 Livre+4 Estilos)	Descanso=1’
3 - Fase de retorno calma 800 metros livres	Ritmo leve
Total: 3800 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 126 (29/05/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h / 20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 500 metros Livre 400 metros Estilos Ordem Inversa 4 x 75 metros (50 rápido+ 25 lento)	

2 - Fase principal 8 x 200 metros Estilo á escolha ou Estilos 6 x 50 metros Estilos **3 - Fase de retorno calma** 800 metros livres	 Descanso=30'' Descanso=20''
Total: 3900 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 127 (1/06/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h / 20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento 4 x (50 metros Livre + 50 metros Estilos) 2 x (50 metros Livre + 50 metros Mariposa)	

4 x (50 metros Livre + 50 metros Costas) 2 x (50 metros Livre + 50 metros Bruços) 4 x 50 metros só pernas Livre **2 - Fase principal** 4 x 200 metros Estilos Abaixo de 3'' 6 x 100 metros Livre Chegada a 1'20 Saída a 1'30'' 200 metros Costas Clássicas 3 x 75 metros Estilo à Escolha **3 - Fase de retorno calma** 800 metros livres	Descanso=20'' Descanso=1'
Total: 3625 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 128 (2/06/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco	Nenhum

Escalão: Infantis **Horário:**19:00h / 20:30h	

Desenvolvimento	Observações
1 - Aquecimento 1500 metros Livre **2 - Fase principal** 8 x 75 metros só pernas Livre 8 x 75 metros Estilo à Escolha 15 x 25 metros Livre **3 - Fase de retorno calma** 800 metros costas	Respiração 5-5 Ritmo leve
Total: 3875 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 129 (3/06/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia	

Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**18:00h / 19:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 – Aquecimento	
400 metros Livre	Respiração 5-5
200 metros Costas/Bruços	
4 x 50 metros só pernas Livre	
2 – Fase principal	
8 x 100 metros (50 metros Livre + 50 metros Costas)	Abaixo de 3’10’’
4 rápido 50 metros Livre; 4 rápido 50 metros Costas	
8 x 100 metros (50 metros Mariposa + 50 metros Bruços)	
6 x 200 Estilos	
3 – Fase de retorno calma	
400 metros livres	
Total: 4000 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 130 (5/06/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h / 20:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento	
400 metros Livre	Respiração 5-5
4 x 50 metros (25 metros Livre + 25 metros Costas)	
4 x 50 metros (25 metros Costas + 25 metros Bruços)	
4 x 50 metros (25 metros Bruços+ 25 metros Mariposa)	
4 x 50 metros só pernas Estilos	
2 - Fase principal	
4 x 200 metros Estilos	Descanso=1’
200 metros Recuperação Ativa	Descanso=1’

4 x 200 metros Estilos Máximo 4 x 100 metros 1 a cada Estilo Máximo **3 – Fase de retorno calma** 200 metros livres	Descanso=1’ Ritmo leve
Total: 3600 metros	

Anexo- Registo de Assiduidade do Estudante

Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: ANAR- Associação de Natação Albicastrense Os Redentoristas	
Estagiário: Matilde Fernandes Galvão	
Cooperante de prática (Instituição):	Professor Rui Agostinho
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Pedro Mendes

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17	3,5	Matilde Galvão
2			18		
3			19		
4			20	3,5	Matilde Galvão
5			21	3,5	Matilde Galvão
6			22	3,5	Matilde Galvão
7			23	3,5	Matilde Galvão
8			24	3,5	Matilde Galvão
9			25		
10			26		
11			27	3,5	Matilde Galvão
12			28	3,5	Matilde Galvão
13			29	3,5	Matilde Galvão
14	3,5	Matilde Galvão	30	3,5	Matilde Galvão
15	3,5	Matilde Galvão	31	3,5	Matilde Galvão
16	3,5	Matilde Galvão		**Mês: Outubro**	

O Tutor da Instituição:

Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: ANAR- Associação de Natação Albicastrense Os Redentoristas

Estagiário: Matilde Fernandes Galvão

Cooperante de prática (Instituição): Professor Rui Agostinho

Supervisor de prática (ESECB): Professor Doutor Pedro Mendes

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17	3,5	Matilde Galvão
2			18	3,5	Matilde Galvão
3	8	Matilde Galvão	19	3,5	Matilde Galvão
4	8	Matilde Galvão	20	3,5	Matilde Galvão
5	8	Matilde Galvão	21	3,5	Matilde Galvão
6	8	Matilde Galvão	22	10	Matilde Galvão
7	8	Matilde Galvão	23	10	Matilde Galvão
8			24	7	Matilde Galvão
9	8	Matilde Galvão	25	3,5	Matilde Galvão
10	8	Matilde Galvão	26	3,5	Matilde Galvão
11	8	Matilde Galvão	27	3,5	Matilde Galvão
12			28	3,5	Matilde Galvão
13			29		
14			30		
15					
16				**Mês: Novembro**	

O Tutor da Instituição:

Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: ANAR- Associação de Natação Albicastrense Os Redentoristas

Estagiário: Matilde Fernandes Galvão

Cooperante de prática (Instituição): Professor Rui Agostinho

Supervisor de prática (ESECB): Professor Doutor Pedro Mendes

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17	3,5	Matilde Galvão
2			18	3,5	Matilde Galvão
3			19	3,5	Matilde Galvão
4			20		
5			21		
6			22	3,5	Matilde Galvão
7			23	3,5	Matilde Galvão
8			24		
9	3,5	Matilde Galvão	25		
10	3,5	Matilde Galvão	26		
11	3,5	Matilde Galvão	27		
12	3,5	Matilde Galvão	28		
13	10	Matilde Galvão	29	3,5	Matilde Galvão
14			30	3,5	Matilde Galvão
15	5	Matilde Galvão	31		
16	3,5	Matilde Galvão		**Mês: Dezembro**	

O Tutor da Instituição:

Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: ANAR- Associação de Natação Albicastrense Os Redentoristas

Estagiário: Matilde Fernandes Galvão

Cooperante de prática (Instituição): Professor Rui Agostinho

Supervisor de prática (ESECB): Professor Doutor Pedro Mendes

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17		
2			18		
3			19		
4			20	3,5	Matilde Galvão
5			21		
6	3,5	Matilde Galvão	22		
7	3,5	Matilde Galvão	23		
8	3,5	Matilde Galvão	24	11	Matilde Galvão
9	3,5	Matilde Galvão	25		
10			26	3,5	Matilde Galvão
11			27	3,5	Matilde Galvão
12	3,5	Matilde Galvão	28	3,5	Matilde Galvão
13	3,5	Matilde Galvão	29	3,5	Matilde Galvão
14	3,5	Matilde Galvão	30	3,5	Matilde Galvão
15	3,5	Matilde Galvão	31		
16	3,5	Matilde Galvão		**Mês: Janeiro**	

O Tutor da Instituição:

Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: ANAR- Associação de Natação Albicastrense Os Redentoristas

Estagiário: Matilde Fernandes Galvão

Cooperante de prática (Instituição): Professor Rui Agostinho

Supervisor de prática (ESECB): Professor Doutor Pedro Mendes

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17	3,5	Matilde Galvão
2	3,5	Matilde Galvão	18	3,5	Matilde Galvão
3	3,5	Matilde Galvão	19	3,5	Matilde Galvão
4	3,5	Matilde Galvão	20	3,5	Matilde Galvão
5	3,5	Matilde Galvão	21		
6	3,5	Matilde Galvão	22		
7			23	3,5	Matilde Galvão
8			24	4	Matilde Galvão
9	3,5	Matilde Galvão	25	3,5	Matilde Galvão
10	3,5	Matilde Galvão	26	3,5	Matilde Galvão
11	3,5	Matilde Galvão	27	3,5	Matilde Galvão
12	3,5	Matilde Galvão	28		
13	3,5	Matilde Galvão			
14					
15					
16	3,5	Matilde Galvão		**Mês: Fevereiro**	

O Tutor da Instituição:

Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: ANAR- Associação de Natação Albicastrense Os Redentoristas	
Estagiário: Matilde Fernandes Galvão	
Cooperante de prática (Instituição):	Professor Rui Agostinho
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Pedro Mendes

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1	10	Matilde Galvão	17	3,5	Matilde Galvão
2	3,5	Matilde Galvão	18	3,5	Matilde Galvão
3	3,5	Matilde Galvão	19	3,5	Matilde Galvão
4	3,5	Matilde Galvão	20	3,5	Matilde Galvão
5	3,5	Matilde Galvão	21		
6	3,5	Matilde Galvão	22		
7			23	3,5	Matilde Galvão
8			24	3,5	Matilde Galvão
9	3,5	Matilde Galvão	25	3,5	Matilde Galvão
10	3,5	Matilde Galvão	26	3,5	Matilde Galvão
11	3,5	Matilde Galvão	27	3,5	Matilde Galvão
12	3,5	Matilde Galvão	28		
13	3,5	Matilde Galvão	29		
14			30	3,5	Matilde Galvão
15			31	3,5	Matilde Galvão
16	3,5	Matilde Galvão		**Mês: Março**	

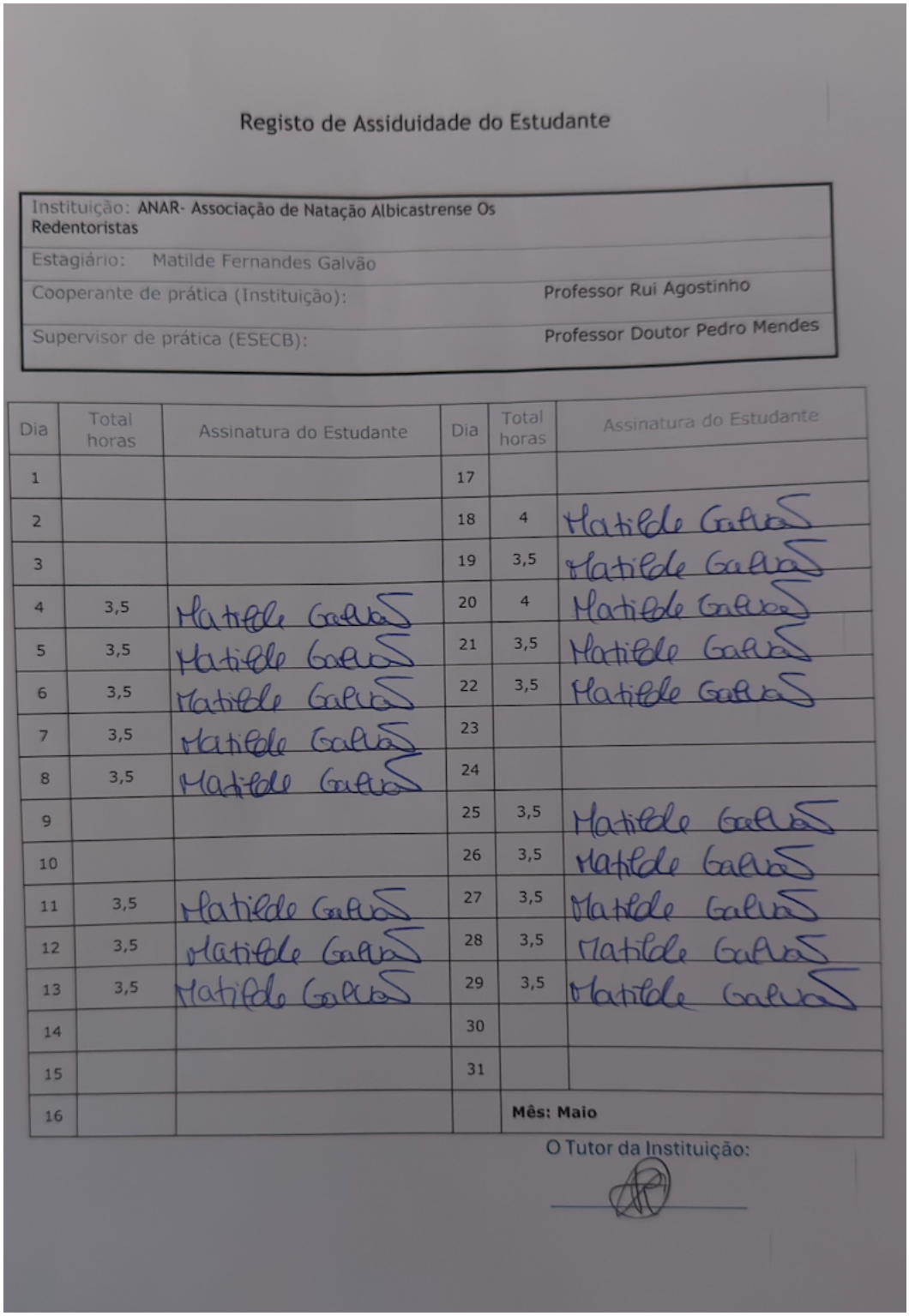
O Tutor da Instituição:

Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: ANAR- Associação de Natação Albicastrense Os Redentoristas	
Estagiário: Matilde Fernandes Galvão	
Cooperante de prática (Instituição):	Professor Rui Agostinho
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Pedro Mendes

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1	3,5	Matilde Galvão	17	3,5	Matilde Galvão
2	3,5	Matilde Galvão	18		
3			19		
4			20	3,5	Matilde Galvão
5			21		
6			22	3,5	Matilde Galvão
7	3,5	Matilde Galvão	23	3,5	Matilde Galvão
8	3,5	Matilde Galvão	24	3,5	Matilde Galvão
9	3,5	Matilde Galvão	25	12	Matilde Galvão
10	3,5	Matilde Galvão	26		
11			27	3,5	Matilde Galvão
12			28	3,5	Matilde Galvão
13	3,5	Matilde Galvão	29	3,5	Matilde Galvão
14	3,5	Matilde Galvão	30	3,5	Matilde Galvão
15	3,5	Matilde Galvão			
16	3,5	Matilde Galvão		**Mês: Abril**	

O Tutor da Instituição:



Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: ANAR- Associação de Natação Albicastrense Os Redentoristas	
Estagiário: Matilde Fernandes Galvão	
Cooperante de prática (Instituição):	Professor Rui Agostinho
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Pedro Mendes

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17		
2			18	4	Matilde Galvão
3			19	3,5	Matilde Galvão
4	3,5	Matilde Galvão	20	4	Matilde Galvão
5	3,5	Matilde Galvão	21	3,5	Matilde Galvão
6	3,5	Matilde Galvão	22	3,5	Matilde Galvão
7	3,5	Matilde Galvão	23		
8	3,5	Matilde Galvão	24		
9			25	3,5	Matilde Galvão
10			26	3,5	Matilde Galvão
11	3,5	Matilde Galvão	27	3,5	Matilde Galvão
12	3,5	Matilde Galvão	28	3,5	Matilde Galvão
13	3,5	Matilde Galvão	29	3,5	Matilde Galvão
14			30		
15			31		
16				**Mês: Maio**	

O Tutor da Instituição:

Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: ANAR- Associação de Natação Albicastrense Os Redentoristas	
Estagiário: Matilde Fernandes Galvão	
Cooperante de prática (Instituição):	Professor Rui Agostinho
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Pedro Mendes

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1	3,5	Matilde Galvão	17		
2	3,5	Matilde Galvão	18		
3	3,5	Matilde Galvão	19		
4			20		
5	3,5	Matilde Galvão	21		
6			22		
7			23		
8			24		
9			25		
10			26		
11			27		
12			28		
13			29		
14			30		
15					
16				Mês: Junho	

O Tutor da Instituição:

Matilde Fernandes Galvão

Nome: _____