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

Associação de Natação Albicastrense "Os Redentoristas"

Maria Fernandes Galvão

Junho de 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 do júri

Professor Doutor Rui Miguel Duarte Paulo

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

Vogais

Professor Doutor Pedro Alexandre Duarte Mendes

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

Professor Rui Agostinho

Diretor Técnico, Associação de Natação Albicastrense “Os Redentoristas”

Dedicatória

Dedico este trabalho à minha família, em especial aos meus pais e à minha irmã, pelo apoio constante, incentivo e confiança ao longo de todo o meu percurso académico.

A vossa presença, compreensão e motivação foram fundamentais para a concretização desta etapa, ajudando-me a superar desafios e a manter o foco nos meus objetivos.

Agradeço profundamente todo o carinho, paciência e disponibilidade demonstrados, que fizeram a diferença em cada momento e contribuíram para que este caminho fosse realizado com mais segurança e determinação.

Agradecimentos

Agradeço a todos os docentes e não docentes da Escola Superior de Educação de Castelo Branco pelo acompanhamento, disponibilidade e apoio prestados ao longo do meu percurso académico, que contribuíram de forma significativa para a minha formação pessoal e profissional.

Ao Professor Doutor Pedro Mendes, expresso o meu sincero agradecimento pela orientação e acompanhamento ao longo do estágio. O seu rigor, exigência e sentido crítico foram fundamentais para o meu crescimento académico e para o aproveitamento desta experiência formativa.

Ao meu tutor de estágio, treinador Rui Agostinho, e à treinadora Sara Garcia, deixo um agradecimento especial pela partilha de conhecimentos, pela orientação, apoio e confiança demonstrada ao longo de todo o estágio. O facto de já integrar o clube enquanto atleta permitiu uma relação de proximidade e um acompanhamento mais natural, contribuindo de forma decisiva para o desenvolvimento das minhas competências enquanto estagiária e futura profissional da área da natação.

À direção da ANAR - Associação de Natação Albicastrense “Os Redentoristas”, agradeço a disponibilidade, o apoio e a forma acolhedora com que sempre me receberam, proporcionando um ambiente de trabalho positivo e motivador ao longo de todo o estágio.

A todos os atletas da ANAR, deixo o meu sincero agradecimento pela colaboração, respeito e espírito de equipa. A relação já existente enquanto atleta facilitou a integração no papel de estagiária, tornando esta experiência ainda mais enriquecedora.

Por fim, agradeço à minha família, em especial aos meus pais, pelo apoio incondicional, incentivo constante e por me proporcionarem todas as condições necessárias para a realização do meu percurso académico.

Um agradecimento especial à minha irmã, Matilde Galvão, que frequenta o mesmo curso, pelo apoio, partilha de experiências e motivação constante ao longo deste percurso.

Grata por tudo.

Resumo

O presente portefólio resulta do estágio curricular desenvolvido no âmbito da unidade curricular Projeto de Intervenção Prática, realizado ao longo de dois semestres do 3.º ano da Licenciatura em Desporto e Atividade Física, da Escola Superior de Educação de Castelo Branco. Este estágio permitiu a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos ao longo do percurso académico e decorreu nas Piscinas Municipais de Castelo Branco, na ANAR - Associação de Natação Albicastrense "Os Redentoristas", sob a orientação do Professor Doutor Pedro Mendes e com a supervisão do treinador Rui Agostinho, enquanto meu tutor.

Ao longo deste portefólio é apresentado o trabalho desenvolvido durante o estágio, através de reflexões diárias, registos semanais de atividades e planos de treino, evidenciando o processo de aprendizagem e intervenção no contexto da natação. Para uma adequada contextualização do local de estágio, é igualmente realizada uma caracterização da instituição de acolhimento, abordando aspetos relacionados com as instalações, a estrutura organizacional, os recursos materiais e as atividades desenvolvidas pela instituição.

Durante o estágio, participei ativamente no acompanhamento, planeamento e intervenção nos treinos, envolvendo diferentes escalões etários, desde os mini-cadetes até aos escalões absolutos, bem como na colaboração em diversas atividades promovidas pelo clube. Esta vivência prática proporcionou um contacto direto com a realidade do treino de natação, permitindo a aplicação dos conhecimentos teóricos em contextos reais e desafiantes.

Este portefólio tem como principal objetivo promover a reflexão crítica, a autonomia e a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos, contribuindo para o desenvolvimento de competências técnicas, pedagógicas e organizacionais fundamentais para a formação profissional na área do desporto e da atividade física. Pretende-se, assim, a construção de um perfil profissional ajustado às exigências do contexto desportivo, integrando os objetivos definidos pela instituição, pelos orientadores e por mim própria.

Em síntese, este estágio revelou-se uma experiência extremamente enriquecedora, contribuindo de forma significativa para o meu crescimento pessoal, técnico e profissional. O contacto direto com a realidade do treino permitiu consolidar competências técnicas e organizacionais relevantes para a minha formação profissional.

Palavras-chave

Natação; estágio curricular; treino de natação; competências profissionais.

Abstract

This portfolio results from the curricular internship developed within the course Practical Intervention Project, carried out over two semesters of the 3rd year of the Degree in Sport and Physical Activity at the School of Education of Castelo Branco. This internship allowed the practical application of the knowledge acquired throughout the academic pathway and took place at the Municipal Swimming Pools of Castelo Branco, within ANAR - Associação de Natação Albicastrense "Os Redentoristas", under the guidance of Professor Pedro Mendes, PhD, and the supervision of coach Rui Agostinho, as the institutional tutor.

Throughout this portfolio, the work developed during the internship is presented through daily reflections, weekly activity records, and training plans, highlighting the learning process and intervention in the context of swimming. In order to provide an appropriate contextualization of the internship setting, a characterization of the host institution is also included, addressing aspects related to facilities, organizational structure, material resources, and the activities developed.

During the internship, I actively participated in the monitoring, planning, and implementation of training sessions, involving different age groups, from mini-cadets to senior categories, as well as collaborating in various activities promoted by the club. This practical experience provided direct contact with the reality of swimming training, enabling the application of theoretical knowledge in real and challenging contexts.

The main objective of this portfolio is to promote critical reflection, autonomy, and the practical application of acquired knowledge, contributing to the development of technical, pedagogical, and organizational skills essential for professional training in the field of sport and physical activity. Thus, it aims to support the construction of a professional profile adjusted to the demands of the sporting context.

In summary, this internship proved to be an extremely enriching experience, contributing significantly to my personal, technical, and professional development. Direct contact with the training environment allowed me to consolidate technical and organizational skills relevant to my professional development.

Keywords

Swimming; curricular internship; swimming training; professional skills.

Índice geral

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos XX
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 4
4. Os Papéis da Minha Vida 6
5. A Minha Aprendizagem 7
6. O Meu Plano de Desenvolvimento Profissional 14
III – PROJETO DE FORMAÇÃO 20
IV – ORGANIZAÇÃO DO PORTEFOLIO 31
1 – Análise Institucional 31
1.1 - História e Organização 31
1.1.1 - Origem e situação atual da instituição 31
1.1.2 - Horário e regime de funcionamento 32
1.1.3 - Níveis pedagógicos existentes 32
1.1.4 – Localização e Caracterização do envolvimento 33
1.2 - Recursos Humanos 34
1.2.1 – Quadro Administrativo 34
1.2.2 - Quadro Técnico 35
1.2.2.1- Funções que desempenham, formação base e específica 35
1.2.2.2- Objetivos gerais nas diferentes áreas 35
1.4 - Caraterização da População 36
1.4.1 - Descrição da população e Estratégias de Captação 36
Metodologias de avaliação 37
1.4.3 - Nível socioeconómico da população 37
2. Variáveis 37
2.1. Variáveis de contexto 37
2.2. Variáveis de Programa 38
2.3. A Filosofia do Professor 39
- Domínio Técnico 40
- Domínio Pedagógico 40
- Domínio da Comunicação 40

- Assiduidade, Pontualidade e Responsabilidade.....41
- Segurança e Ambiente de Treino 41

V – DIÁRIO DE BORDO..... 41

1. Descrição das atividades realizadas no âmbito do local de estágio.....41

Plano de Atividades 43

Planificação anual / Periodização (longo prazo)..... 44

Registo Semanal de Atividades..... 47

..... 47

Os restantes Registos Semanais encontram-se no Anexo I. 47

Ficha de Sessão..... 48

Ficha de Reflexão 48

Registo de Assiduidade do Estudante..... 50

2. Descrição de outras atividades realizadas no âmbito do local de estágio.51

Programa ERASMUS “YOU PART” TURQUIA.....51

.....53

Campeonato Regional ANIC e Preparação de Infantis Castelo Branco.....54

Jantar de Natal 55

I Torregri de Cadetes.....56

Palestra de Nutrição 57

Estágio Interno da ANAR.....58

Palestra de Nutrição para os Pais.....59

II Torregri de Cadetes.....60

XIII Meeting Cidade de Castelo Branco 61

Celebração do 15.º Aniversário da ANAR 62

3. Análise das minhas participações/ organizações em palestras e os seus respetivos temas.....63

4. Atividades no âmbito universitário 71

5. Participação em atividades de avaliação da aptidão física.....73

Apoio à aplicação do Teste de Cooper a Bombeiros.....73

6. Leitura de Livros e adquirindo conhecimentos 74

Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento em Natação: Um Modelo Multidisciplinar.....74

Manual de referência FPN para o ensino e aperfeiçoamento técnico em natação (Versão completa) 80

Abandono na natação: Caracterização, motivos e orientações para a prevenção.....84

Reflexão da leitura dos manuais e o conhecimento que adquiri.....87

7. Leitura de Artigos e adquirindo conhecimentos.....89

VI- PROJETO DE INTERVENÇÃO PRÁTICA 115
Planeamento e Organização da Atividade 115
Realização da Palestra 115
VII- PROJETO DE INVESTIGAÇÃO 118
Participação em Projeto de Investigação e Apresentação em Congresso Científico 118
VIII- O MEU DESEMPENHO ENQUANTO ESTUDANTE / AUTO-AVALIAÇÃO 123
IX- REFLEXÃO CRÍTICA DA UNIDADE CURRICULAR 124
X- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 125
XI- ANEXOS 127

Índice de figuras

Figura 1-Resultados do Questionário dos Estilos de Aprendizagem. Disponível em https://learningstyles.webtools.ncsu.edu/submit.php 9
Figura 2- Resultados do Questionário dos Estilos de Aprendizagem. Disponível em https://www.mint-hr.com/mumford/.....11
Figura 3- Resultados do Questionário dos Estilos de Aprendizagem em Gráfico 11
Figura 4- Símbolo do clube.....32
Figura 5- Localização da piscina (Retirada do Google Maps).....34
Figura 6- Organigrama administrativo.....34
Figura 7- Interior Piscina Municipal de Castelo Branco.....35
Figura 8-Macrociclo dos escalões Mini Cadetes e Cadetes 44
Figura 9-Macrociclo dos escalões Mini Cadetes e Cadetes 44
Figura 10- Macrociclo do escalão Absolutos.....46
Figura 11-Programa Erasmus 53
Figura 12-Formação Erasmus.....53
Figura 13-Formação Erasmus.....53
Figura 14-Formação Erasmus.....53
Figura 15-Formação Erasmus.....53
Figura 16- Árbitra no Campeonato Regional ANIC e Preparação de Infantis em Castelo Branco 54
Figura 17- Prova Campeonato Regional ANIC e preparação de Infantis em Castelo Branco 54
Figura 18- Entrega de presentes no jantar de natal.....55
Figura 19- Jantar de Natal.....55
Figura 20- I Torregri de Cadetes.....56
Figura 21-Piscina Municipal de Castelo de Vide 56
Figura 22-Cartaz da Palestra de Nutrição 57
Figura 23-Palestra de Nutrição.....57
Figura 24- Cartaz Estágio Interno da ANAR 58
Figura 25-Atletas no estágio Interno da ANAR.....58
Figura 26-Cartaz Palestra de Nutrição para os Pais.....59
Figura 27-Piscina Municipal do Fundão.....60
Figura 28-Atletas no II Torregri de Cadetes 60
Figura 29- Árbitra no XIII Meeting Cidade de Castelo Branco.....61
Figura 30- Cartaz do XIII Meeting Cidade de Castelo Branco.....61
Figura 31-Celebração do 15º aniversário da ANAR.....62
Figura 32- Organização da palestra- "O Segredo das Conquistas- Da Formação ao Alto Rendimento" 64
Figura 33-Cartaz palestra "O Segredo das Conquistas - Da Formação ao Alto Rendimento".....64

Figura 34- Certificado Organização da palestra "O Segredo das Conquistas - Da Formação ao Alto Rendimento" 64
Figura 35- Cartaz Palestra -"O Desporto Adaptado nas Diferentes Instituições" 65
Figura 36- Certificado Palestra "Desporto Adaptado e Alto Rendimento" 65
Figura 37-Cartaz Palestra -"TeamGym" 66
Figura 38- Certificado palestra "TeamGym" 66
Figura 39- Cartaz Palestra “Alto Rendimento VS Vida Académica” 68
Figura 40- Certificado Participação Palestra– 68
Figura 41- Cartaz Palestra- “Ética – Esports e as Apostas Online” 69
Figura 42- Congresso de Desporto em Elvas 72
Figura 43- Certificado de Participação-I Congresso de Desporto do Instituto Politécnico de Portalegre 72
Figura 44- Pista de Atletismo de Castelo Branco 73
Figura 45- Declaração de Participação de Apoio à aplicação do Teste de Cooper a Bombeiros 73
Figura 46-Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento em Natação: Um Modelo Multidisciplinar 74
Figura 47- Manual de referência FPN para o ensino e aperfeiçoamento técnico em natação (Versão completa) 80
Figura 48- Abandono na natação: Caracterização, motivos e orientações para a prevenção 84
Figura 49- Manuais lidos 88
Figura 50- Cartaz de divulgação da palestra “Psicologia para Atletas e Pais” 117
Figura 51- Organizadoras da palestra com o psicólogo Josué Fonseca 117
Figura 52- Realização da palestra de psicologia no auditório da ESECB 117
Figura 53- The comparison of Imagery ability in between federate and non-federate swimmers 121
Figura 54- Equipa responsável pelo desenvolvimento e apresentação do estudo “Does Competitive Swimming Experience Shape Motor Imagery Ability? A Comparative Study in Children” 121
Figura 55- Consentimento Informado para os Encarregados de Educação 122
Figura 56- Certificado de Apresentação Oral - I Congresso de Desporto do Instituto Politécnico de Portalegre 122

Lista de tabelas

Tabela 1- Análise SWOT Pessoal 4
Tabela 2- Descrição do Plano de Trabalhos 21
Tabela 3-Declarassão de Missão de Carreira 22
Tabela 4-Principais Objetivos da Carreira 22
Tabela 5- Balanços de aspetos relativos a Intervenção Técnica 23
Tabela 6- Balanço de Competências Genéricas 25
Tabela 7-Balanço de Competências Específicas 27
Tabela 8-Caracterização da Instituição 31
Tabela 9-Horário dos Treinos 32
Tabela 10-Níveis pedagógicos existentes 33
Tabela 11- Material 36
Tabela 12-Plano de Atividades 43
Tabela 13- Registo Semanal de Atividades 47
Tabela 14-Ficha de Sessão 48
Tabela 15-Ficha de Reflexão 48
Tabela 16-Registo de Assiduidade do Estudante 50
Tabela 17- Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento em Natação: Um Modelo Multidisciplinar 74
Tabela 18- Manual de referência FPN para o ensino e aperfeiçoamento técnico em natação (Versão completa) 80
Tabela 19- Abandono na natação: Caracterização, motivos e orientações para a prevenção 84
Tabela 20- Competition age: does it matter for swimmers? 89
Tabela 21- Wellbeing in high-performance swimming: A grounded theory study 93
Tabela 22- How Should the Transition from Underwater to Surface Swimming Be Performed by Competitive Swimmers? 97
Tabela 23- The impact of water safety skills on primary school students high-risk swimming behaviors: a moderated mediation model 101
Tabela 24- The Effect of Immediate Verbal Feedback on the Efficiency and the Effectiveness of Swimming 105
Tabela 25- Start Fast, Swim Faster, Turn Fastest: Section Analyses and Normative Data for Individual Medley 110

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

ANAR – Associação de Natação Albicastrense “Redentoristas”

ESECB – Escola Superior 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 relatório resulta do estágio desenvolvido no âmbito das unidades curriculares de Projetos e Intervenção Prática I e Projetos e Intervenção Prática II, integrada no 3.º ano da Licenciatura em Desporto e Atividade Física, da Escola Superior de Educação de Castelo Branco.

De acordo com Maglischo (2003), a natação constitui uma modalidade desportiva com impacto positivo na saúde e na qualidade de vida, contribuindo para o desenvolvimento integrado das capacidades cardiovasculares, musculares e motoras. Para além disso, quando praticada de forma regular e orientada por profissionais qualificados, a natação possibilita a melhoria do desempenho técnico e físico dos praticantes, potenciando a obtenção de resultados relevantes. Neste enquadramento, o estágio em contexto de treino de natação assume particular relevância, uma vez que permite aplicar estes princípios em situações reais de prática desportiva.

O local de estágio escolhido foi a ANAR - Associação de Natação Albicastrense “Os Redentoristas”, instituição onde os treinos decorrem nas Piscinas Municipais de Castelo Branco. Esta escolha esteve diretamente relacionada com o meu percurso enquanto atleta de natação da própria instituição, experiência que me permitiu, ao longo dos anos, desenvolver uma forte ligação à modalidade, ao clube e ao contexto de treino. O contacto prolongado com a natação despertou em mim o interesse não só pela prática competitiva, mas também pela vertente técnica, pedagógica e organizacional do treino, reforçando a minha motivação para evoluir profissionalmente nesta área e para vir a exercer funções como treinadora de natação.

O estágio decorreu sob a orientação académica do Professor Doutor Pedro Mendes e contou com o acompanhamento em contexto profissional do treinador Rui Agostinho, enquanto tutor de prática. Esta vivência permitiu-me integrar de forma natural o contexto de trabalho da instituição, beneficiando do conhecimento prévio do funcionamento do clube e, simultaneamente, assumir um papel ativo no planeamento, acompanhamento e intervenção nos treinos, contribuindo para o meu desenvolvimento pessoal, técnico e profissional enquanto futura profissional da área da natação.

O Estágio foi realizado por um período de 16 a 18 horas semanais, cujo seu 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 integra a caracterização e análise institucional da entidade de acolhimento, abordando a sua história e organização, o regime de funcionamento, a localização e os recursos existentes. Na secção Organização do Portefólio é apresentada a estrutura adotada e a forma como os conteúdos foram organizados ao longo do documento.

No Diário de Bordo são descritas as atividades realizadas ao longo do estágio, experiências, registos e assiduidade, bem como reflexões sobre a minha intervenção e evolução ao longo do processo formativo.

Acredito que a minha evolução ao longo deste percurso foi evidente, pois procurei aprender de forma constante e aperfeiçoar os meus conhecimentos na modalidade.

Continuarei totalmente empenhada em desenvolver competências e aprofundar a minha preparação, com o objetivo de crescer e evoluir na área do treino de natação.

II – PLANO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

1. Autoapresentação do autor

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

Nome: Maria Fernandes Galvão

Número: 20231015

Minor: Desporto para Crianças e Idosos

Ano: 3º ano de Licenciatura em Desporto e Atividade Física – 2025/2026

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?**

Neste portefólio pretendo incluir um conjunto de informações e evidências que representem de forma autêntica quem sou e o trabalho que realizei ao longo do estágio. Serão apresentados documentos como planificações de treinos, relatórios de observação, reflexões pessoais e registos fotográficos das atividades desenvolvidas.

Estes elementos permitem dar a conhecer o meu modo de trabalhar, a evolução das minhas competências e a forma como aplico os conhecimentos adquiridos ao longo da formação. Além disso, incluirei uma breve apresentação pessoal, onde descrevo as minhas principais qualidades, os desafios enfrentados e os objetivos que procuro atingir enquanto futura profissional.

Deste modo, o portefólio funcionará como um reflexo do meu percurso na ANAR- Associação de Natação Albicastrense “Os Redentoristas”, evidenciando o empenho, a organização e o compromisso demonstrados durante o estágio.

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

Através deste portefólio, pretendo transmitir a imagem de uma estagiária empenhada, responsável e disponível para aprender com cada experiência vivida na ANAR. Procuro demonstrar uma postura profissional, interessada e aberta a novos desafios que contribuam para o meu crescimento pessoal e para o desenvolvimento das minhas competências na área.

Entre as características que mais me definem, destaco a determinação, a dedicação e a vontade constante de evoluir. Gosto de explorar novas formas de aprender e de colocar em prática os conhecimentos adquiridos, procurando sempre melhorar o meu desempenho.

Para além destas qualidades, valorizo a capacidade de adaptação e o espírito de equipa, procurando criar um ambiente de cooperação e respeito entre todos os elementos. Considero que a comunicação clara e positiva é fundamental para o sucesso das atividades e para o bom relacionamento com colegas e atletas. Tento, em cada tarefa, demonstrar responsabilidade, empenho e a motivação necessária para contribuir de forma construtiva para o grupo e para o desenvolvimento do trabalho coletivo.

- **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 este portefólio represente o meu percurso de aprendizagem e crescimento enquanto futuro profissional da área da natação. Nele está refletido o meu empenho, evolução e envolvimento em todas as tarefas desempenhadas ao longo do estágio.

Através da prática diária, da observação dos treinadores mais experientes e da interação constante com os atletas, fui desenvolvendo competências técnicas e pedagógicas, aperfeiçoando a forma de planear, conduzir e avaliar os treinos.

Aprendi também a lidar com diferentes contextos e desafios, a adaptar estratégias às necessidades individuais dos nadadores e a valorizar o trabalho em equipa. Este portefólio demonstra, portanto, não apenas o que aprendi, mas também como aprendi, revelando a minha evolução enquanto estagiária e futura profissional da área da natação.

3. Autoconhecimento

- **Autoconceito**

  A Tabela 1 apresenta a minha análise SWOT pessoal, que possibilita identificar e refletir sobre as principais forças, fragilidades, oportunidades e ameaças.

Tabela 1- Análise SWOT Pessoal

FORÇAS	FRAQUEZAS
1. Dedicação e rigor na execução das tarefas, procurando sempre atingir um nível elevado de qualidade em tudo o que faço. 2. Capacidade de observar e corrigir os erros técnicos dos atletas,	1. Tenho uma forte exigência pessoal, o que me leva a ser igualmente exigente com os outros, podendo por vezes criar

contribuindo para a melhoria do desempenho individual. 3. Experiência como nadadora de competição, o que me permite compreender melhor as exigências do treino e identificar as necessidades reais dos atletas. 4. Determinação, esforço e compromisso com os objetivos propostos. 5. Capacidade de liderança e orientação, promovendo um bom ambiente de treino e cooperação entre atletas. 6. Humildade e vontade constante de aprender, reconhecendo a importância de evoluir com cada experiência.	alguma pressão adicional durante o trabalho. 2. Por ainda não possuir o curso de treinador, reconheço que faltam algumas bases teóricas e metodológicas que pretendo consolidar com a formação contínua. 3. Em determinadas situações, tenho alguma dificuldade em tomar decisões imediatas, por querer analisar todas as opções antes de agir.
OPORTUNIDADES	**AMEAÇAS**
1. Aprendizagem direta com treinadores experientes, que partilham os seus conhecimentos e metodologias de treino. 2. Participação em competições regionais e nacionais, que permite observar diferentes realidades e estilos de treino. 3. Acesso a boas condições de treino, com instalações adequadas e material diversificado nas Piscinas Municipais de Castelo Branco. 4. Possibilidade de continuar a formação académica através de cursos ou formações específicas na área do treino desportivo. 5. Ambiente de cooperação dentro do clube, que facilita a troca de ideias e o desenvolvimento de competências pedagógicas. 6. Envolvimento em projetos e eventos desportivos locais, que contribuem para o reconhecimento e integração na comunidade.	1. O número elevado de profissionais formados anualmente na área do desporto e do treino, o que aumenta a concorrência no acesso ao mercado de trabalho. 2. A dificuldade em aproveitar todas as oportunidades de formação e estágio, devido ao ritmo académico e profissional exigente. 3. A necessidade constante de atualização, pois quem não acompanha as novas metodologias e tendências do treino corre o risco de ficar para trás. 4. A dependência das condições estruturais e logísticas do clube (instalações, transportes, apoios), que podem interferir na regularidade das atividades.

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

Ao longo deste portefólio, procuro apresentar de forma objetiva e organizada todas as atividades que desenvolvi na instituição onde realizei o estágio, com o intuito de transmitir uma imagem fiel e positiva do trabalho que desempenhei.

- **Qualidades pessoais e interpessoais**

Considero-me uma pessoa dinâmica, alegre e comunicativa, com grande facilidade em relacionar-me com os outros. Gosto de trabalhar em equipa, partilhar ideias e contribuir para um ambiente positivo e motivador.

Sou sociável, empática e responsável, o que me ajuda a criar boas relações com atletas, treinadores e colegas. Procuro sempre demonstrar disponibilidade, respeito e cooperação, valores que considero essenciais para o sucesso coletivo e para o crescimento pessoal e profissional.

- **Habilidades pessoais**

Ao longo do meu percurso, desenvolvi diversas habilidades pessoais através das experiências vividas nas áreas da moda, do desporto e da representação. Estas vivências ajudaram-me a aprimorar a criatividade, a expressão pessoal e a autoconfiança, bem como a importância da disciplina, da organização e da capacidade de adaptação.

A combinação destas experiências permitiu-me crescer como pessoa e adquirir competências que aplico diariamente, tanto no contexto profissional como nas relações interpessoais.

4. Os Papéis da Minha Vida

- **Os meus sonhos de futuro**

No futuro, pretendo desenvolver a minha carreira na área do desporto, especialmente no ensino superior, onde poderei conciliar o gosto pelo desporto com a vertente pedagógica e científica.

Tenho como objetivo depois de terminar a Licenciatura em Desporto e Atividade Física prosseguir os estudos com um mestrado ligado ao ensino ou a outra área do desporto que me permita aprofundar conhecimentos e adquirir novas competências.

Mais tarde, gostaria de seguir para o doutoramento, direcionado para a investigação na área do desporto, contribuindo assim para o avanço do conhecimento e para o desenvolvimento da prática desportiva em Portugal.

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

A atividade física está presente na minha vida desde cedo, sendo a natação a modalidade que mais me define. Pratico-a de forma federada desde 2016, o que demonstra o meu empenho, dedicação e gosto pela modalidade.

Fora do contexto desportivo, no meu tempo livre valorizo muito o convívio com os meus amigos e a minha família, pois considero essencial manter um equilíbrio entre o desporto e os momentos de lazer, que me trazem bem-estar e motivação no dia a dia.

  - **O meu outro curriculum**

Apesar de o meu tempo livre ser um pouco reduzido, procuro utilizá-lo de forma produtiva, envolvendo-me em atividades que contribuam para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Atualmente, além do estágio, desempenho funções como árbitra de natação, participando em provas durante os fins de semana. Esta experiência permite-me contactar diretamente com o ambiente competitivo, observar diferentes estilos e níveis de desempenho e compreender melhor o funcionamento técnico e regulamentar da modalidade.

O contacto constante com treinadores, atletas e outros árbitros tem sido fundamental para aprofundar os meus conhecimentos sobre a natação e fortalecer a minha formação como futura profissional da área.

5. A Minha Aprendizagem

- **O meu percurso**

Ensino Pré-Escolar e Básico:

- Ingressei no infantário Pimpão, em Castelo Branco, no ano de 2006, onde iniciei o meu percurso escolar e permaneci até à entrada no 1.º ciclo.
- Entre 2011 e 2015, frequentei o 1.º Ciclo do Ensino Básico na Escola Faria de Vasconcelos, pertencente ao Agrupamento de Escolas Nuno Álvares de Castelo Branco, onde concluí esta etapa do ensino com sucesso.
- De 2015 a 2017, prossegui os estudos no 2.º Ciclo na mesma instituição.
- Posteriormente, em 2017, iniciei o 3.º Ciclo do Ensino Básico no Liceu de Castelo Branco (Escola Secundária Nuno Álvares), onde concluí o 9.º ano de escolaridade em 2020.

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 16 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.
- Maio de 2026- Participação no 1º Congresso de Desporto "Tendências Evolutivas do Treino Desportivo"
- 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 School 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

Com o objetivo de compreender melhor a forma como adquiro, organizo e aplico a informação, foi aplicado o Questionário dos Estilos de Aprendizagem (Index of Learning Styles – ILS), proposto por Felder e Silverman. A análise dos resultados permite identificar as minhas preferências enquanto aprendiz, contribuindo para uma maior consciência do meu processo de aprendizagem e para a adequação das estratégias utilizadas, tanto em contexto académico como no âmbito do estágio em natação. Os resultados obtidos encontram-se representados graficamente na Figura 1.

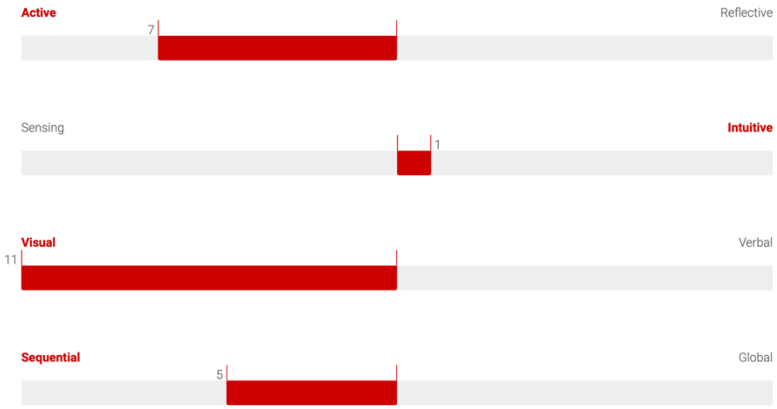


Figura 1-Resultados do Questionário dos Estilos de Aprendizagem. Disponível em https://learningstyles.webtools.ncsu.edu/submit.php

Análise dos resultados obtidos

- No 1.º tópico – Ativo ou Reflexivo, obtive uma pontuação de 7, o que revela uma preferência moderada pelo estilo ativo. Este resultado indica que aprendo melhor quando participo diretamente nas atividades, através da experimentação e da aplicação prática dos conteúdos. No contexto do estágio, esta característica manifesta-se na facilidade em aprender durante a condução dos treinos, na interação com os atletas e na execução direta das tarefas, valorizando a aprendizagem pela ação.

- No 2.º tópico – Sensorial ou Intuitivo, apresentei uma pontuação de 1, demonstrando uma baixa preferência pelo estilo intuitivo, o que significa uma maior inclinação para a aprendizagem sensorial. Assim, tenho maior facilidade em aprender quando lido com informação concreta, factos reais e exemplos práticos. Esta preferência está fortemente relacionada com a minha experiência enquanto atleta de natação, uma vez que valorizo conteúdos baseados na prática, na observação direta e na repetição dos gestos técnicos.

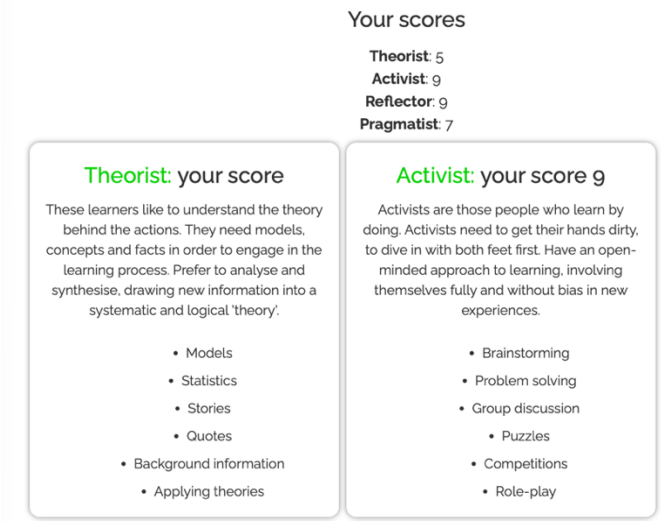
- No 3.º tópico – Visual ou Verbal, obtive uma pontuação de 11, revelando uma preferência elevada pelo estilo visual, sendo este o aspeto mais marcante do meu perfil de aprendizagem. Assimilo melhor a informação quando esta é apresentada através de imagens, esquemas, gráficos, vídeos ou demonstrações práticas. No contexto da natação, esta preferência facilita a compreensão dos movimentos técnicos, das correções posturais e da análise do gesto motor dos atletas.
- No 4.º tópico – Sequencial ou Global, apresentei uma pontuação de 5, o que indica uma preferência moderada pelo estilo sequencial. Isto significa que aprendo melhor quando os conteúdos são apresentados de forma organizada, lógica e progressiva, permitindo acompanhar o processo passo a passo. Esta característica revela-se particularmente importante no treino de natação, onde a evolução técnica requer uma progressão estruturada e consistente.

Síntese do estilo de aprendizagem

Em síntese, o meu estilo de aprendizagem caracteriza-se por uma forte predominância do estilo visual, associada a uma aprendizagem prática e ativa, baseada em exemplos concretos e experiências reais, complementada por uma necessidade de organização sequencial dos conteúdos. Aprendo de forma mais eficaz quando consigo observar, experimentar e aplicar os conhecimentos de forma estruturada.

Este perfil adequa-se de forma muito positiva ao contexto da natação, uma vez que a modalidade exige observação contínua, análise técnica detalhada e aplicação prática dos conteúdos. Considero que este estilo de aprendizagem contribui significativamente para o meu desenvolvimento enquanto estagiária e futura treinadora, permitindo-me adquirir competências técnicas e pedagógicas de forma consistente, consciente e eficaz.

Na Figura 2, apresento os resultados do questionário dos estilos de aprendizagem desenvolvido por Peter Honey.



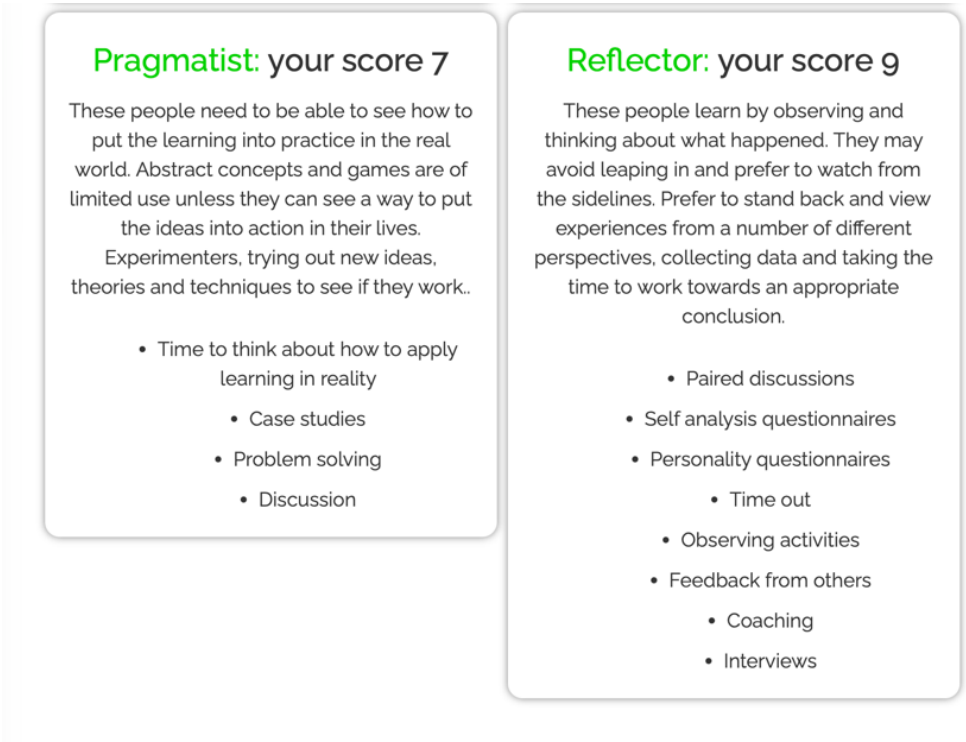


Figura 2- Resultados do Questionário dos Estilos de Aprendizagem. Disponível em https://www.mint-hr.com/mumford/

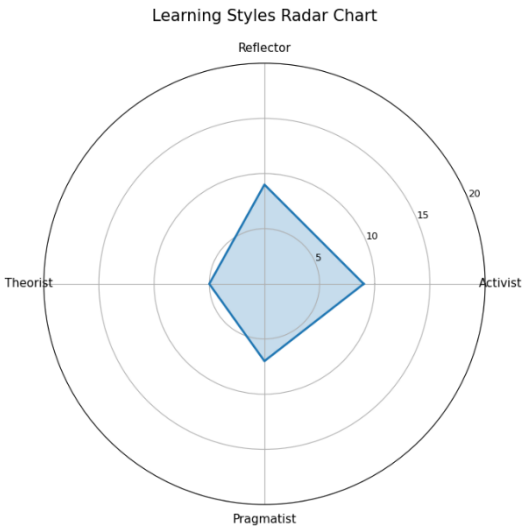


Figura 3- Resultados do Questionário dos Estilos de Aprendizagem em Gráfico

A análise do gráfico em radar permite visualizar de forma clara a distribuição dos meus estilos de aprendizagem. Observa-se que os estilos Activist e Reflector apresentam os valores mais elevados, ambos com uma pontuação de 9, evidenciando uma forte preferência por aprender através da ação, da experiência direta e, simultaneamente, da observação e reflexão antes da tomada de decisões.

O estilo Pragmatist surge com uma pontuação intermédia de 7, indicando uma preferência moderada pela aplicação prática dos conhecimentos, procurando compreender de que forma os conteúdos aprendidos podem ser utilizados em contextos reais. Este resultado revela uma orientação funcional e prática da aprendizagem, especialmente relevante no contexto do treino desportivo.

Por sua vez, o estilo Theorist apresenta a pontuação mais baixa, com um valor de 5, o que demonstra uma preferência equilibrada, mas menos dominante, pela aprendizagem baseada exclusivamente em modelos teóricos e estruturas conceptuais. Embora reconheça a importância da teoria, esta surge sobretudo como suporte à prática e à reflexão.

De forma global, o gráfico evidencia um perfil de aprendizagem equilibrado, com predominância dos estilos ativo e reflexivo, complementado por uma orientação prática moderada e uma menor dependência de abordagens exclusivamente teóricas.

Análise Reflexiva

A identificação deste perfil de aprendizagem permitiu-me compreender melhor a forma como abordo os processos de ensino e aprendizagem ao longo do estágio. A predominância dos estilos ativo e reflexivo reflete-se na minha intervenção enquanto estagiária, uma vez que procuro observar atentamente os atletas, refletir sobre as suas necessidades e, posteriormente, intervir de forma prática e ajustada. Esta consciência tem contribuído para uma atuação mais estruturada e eficaz, permitindo-me adaptar estratégias, melhorar a comunicação e potenciar o processo de aprendizagem dos atletas.

- **As minhas habilidades intelectuais**

  No que diz respeito às minhas habilidades intelectuais, considero que tenho uma boa capacidade de escuta e compreensão, procurando perceber diferentes pontos de vista e respeitar as opiniões e sentimentos dos outros. Destaco também a minha facilidade em comunicar de forma clara, colaborar em equipa e contribuir de forma positiva para a concretização de objetivos comuns.

  Sou uma pessoa que demonstra sentido de responsabilidade e iniciativa, procurando manter uma postura equilibrada e assertiva, mesmo em situações de maior pressão. Valorizo a criação de relações

interpessoais saudáveis, baseadas no respeito, cooperação e motivação mútua, aspetos que considero essenciais no contexto desportivo e profissional.

- **As minhas inclinações por este campo**

Desde muito nova que a natação faz parte da minha vida, tendo sido uma modalidade que pratiquei desde a infância. Ao longo dos anos, desenvolvi um gosto especial por esta área, não apenas pela vertente desportiva, mas também pela componente técnica e pedagógica que envolve.

O facto de ter crescido dentro deste meio despertou em mim uma forte ligação à atividade aquática, o que contribuiu para a escolha deste campo de estágio.

A natação sempre representou para mim disciplina, superação e bem-estar, valores que pretendo transmitir enquanto futura profissional da área do desporto.

- **O meu trabalho académico**

O meu percurso académico no ensino superior tem vindo a ser construído ao longo dos últimos anos, sendo marcado por diversas experiências formativas e enriquecedoras que contribuíram significativamente para o meu desenvolvimento pessoal e académico.

Ao longo deste percurso, tive a oportunidade de participar em atividades que me permitiram aprofundar conhecimentos, desenvolver competências e assumir responsabilidades em contextos académicos distintos.

No primeiro semestre do terceiro ano, no âmbito da unidade curricular “Projetos e Eventos Desportivos”, estive envolvida na organização de uma palestra subordinada ao tema “O segredo das conquistas: da formação ao alto rendimento”, uma experiência que exigiu planeamento, capacidade de comunicação e articulação entre diferentes intervenientes. Esta atividade permitiu-me compreender melhor a importância da ligação entre a formação académica e a prática desportiva de alto rendimento.

Estas experiências contribuíram de forma significativa para o desenvolvimento das minhas competências académicas, nomeadamente ao nível da organização, reflexão crítica e trabalho em equipa, preparando-me de forma mais consistente para os desafios futuros no contexto profissional e académico.

- **As minhas necessidades nesta unidade curricular**

Esta unidade curricular representa uma etapa fundamental no meu percurso académico e profissional, pois é através dela que posso colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura e aprofundar a minha experiência na área da natação.

Sinto que é uma oportunidade para crescer enquanto futura profissional, desenvolvendo competências de observação, planeamento, intervenção e reflexão sobre a prática desportiva.

Para esta unidade curricular, reconheço a necessidade de me empenhar ao máximo, demonstrando responsabilidade, dedicação e capacidade de adaptação às diferentes situações que surgem no contexto do treino.

Além disso, considero essencial aprender com os treinadores mais experientes, absorvendo os seus métodos, a forma de comunicação e gestão de grupo, de modo a melhorar o meu desempenho profissional no futuro.

6. O Meu Plano de Desenvolvimento Profissional

- **Expetativas em relação ao Estágio**

  - **Como entendia o Projeto e Intervenção Prática**

Na minha perspetiva, o Projeto de Intervenção Prática constitui uma etapa essencial no percurso académico, uma vez que permite aos estudantes estabelecerem uma ligação direta entre a formação teórica e a realidade profissional.

Este projeto proporciona um contacto progressivo e orientado com o contexto de trabalho, possibilitando a integração num ambiente real, onde é possível aplicar conhecimentos, desenvolver rotinas profissionais e compreender as exigências da prática diária na área do desporto.

Considero ainda que o PIP desempenha um papel fundamental ao permitir ao estudante explorar de forma mais aprofundada uma área de interesse específico, ao longo de um período prolongado. No meu caso, esta unidade curricular permite-me confirmar o meu interesse pela área da natação, compreender melhor as suas diferentes vertentes e perceber se este é o caminho profissional que pretendo seguir no futuro, ou se existe necessidade de alargar horizontes dentro do contexto desportivo.

  - **Contributos da minha experiência desportiva**

A experiência prática enquanto atleta assume um papel fundamental na formação de um bom profissional na área do desporto. Ter vivido a modalidade permite compreender melhor as exigências do treino, as

dificuldades sentidas pelos atletas e a importância de um feedback adequado e ajustado a cada situação.

Neste sentido, considero que a experiência desportiva é um fator determinante para uma intervenção mais consciente, eficaz e empática.

Pratico natação desde muito cedo, sendo esta a modalidade que sempre fez parte do meu percurso desportivo. Esta vivência prolongada enquanto nadadora permitiu-me conhecer a modalidade de forma profunda, tanto ao nível técnico como emocional.

Ter estado no papel de atleta facilita a minha atuação enquanto futura treinadora, uma vez que consigo compreender as sensações, motivações e desafios enfrentados pelos nadadores, bem como adaptar a comunicação e a intervenção às necessidades do grupo, promovendo um ambiente de trabalho positivo e produtivo.

- **Aquelas coisas que me interessam profissionalmente**

A nível profissional, tenho um interesse particular pela área da natação, pretendendo continuar a desenvolver a minha atividade enquanto treinadora, aprofundando conhecimentos e competências relacionadas com o treino, a técnica e o acompanhamento de atletas.

O facto de ser atleta federada há vários anos reforçou o meu interesse em permanecer ligada à modalidade, contribuindo para uma compreensão mais profunda das exigências físicas, técnicas e psicológicas associadas ao treino e à competição.

Paralelamente, tenho como objetivo prosseguir a minha formação académica, nomeadamente através da realização de um mestrado na área do Ensino da Educação Física, com vista à construção de um percurso profissional ligado ao ensino.

Considero que a conjugação entre a prática desportiva, o treino e a formação académica me permitirá desenvolver uma carreira sólida e diversificada na área do desporto.

- **O que conheço desse mundo**

O meu conhecimento sobre a natação vem da minha experiência como atleta federada, da formação académica na área do desporto e das aprendizagens adquiridas no estágio que realizei na ANAR em 2023.

Estas vivências permitiram-me compreender melhor a realidade do treino, a dinâmica de um clube e as exigências da modalidade, tanto a nível técnico como humano.

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

O contacto direto com o contexto profissional ao longo do estágio permitiu-me confirmar o meu objetivo de seguir uma carreira como treinadora de natação.

A experiência vivida reforçou a minha motivação e proporcionou-me uma perceção mais realista das exigências da profissão, fazendo-me sentir mais confiante e preparada para ingressar no mercado de trabalho após a conclusão da licenciatura.

Considero que este estágio tem sido determinante para consolidar a minha escolha profissional e para o desenvolvimento das competências necessárias ao exercício da função de treinadora.

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

Ao longo do meu percurso enquanto atleta federada de natação, fui adquirindo uma primeira perceção sobre o papel do treinador e sobre a dinâmica dos treinos, através da observação e da vivência diária no contexto desportivo.

No entanto, foi durante o estágio curricular na ANAR que obtive uma compreensão mais completa e realista das funções, responsabilidades e objetivos de um treinador de natação, nomeadamente no planeamento, condução e acompanhamento dos treinos e atletas.

Esta experiência permitiu-me consolidar aprendizagens, desenvolver competências práticas e confirmar a minha motivação para seguir esta área profissional.

- **Informação/formação que já tenho**

Enquanto atleta federada de natação há vários anos, sinto-me preparada e confiante no contexto competitivo, compreendendo bem as exigências e dinâmicas das provas.

A minha experiência enquanto nadadora permitiu-me adquirir um conhecimento aprofundado sobre técnica, tática e gestão do esforço em treino e competição.

Para além disso, possuo o curso de árbitra de natação, o que me proporcionou uma visão mais abrangente da modalidade, desenvolvendo a minha capacidade de observação, análise e tomada de decisão dentro deste meio.

Estas vivências fazem com que me sinta à vontade e integrada na área da natação, reconhecendo, contudo, a importância de continuar a aprofundar conhecimentos e ganhar experiência prática enquanto futura profissional.

- **Informação/formação que me falta**

Apesar da minha experiência enquanto atleta e do contacto frequente com o ambiente competitivo, reconheço que ainda tenho aspetos a desenvolver na área do ensino da natação, sobretudo no trabalho com crianças em fases iniciais de aprendizagem.

Por não estar tão habituada a este público, sinto necessidade de aperfeiçoar estratégias pedagógicas e métodos de ensino que facilitem o processo de adaptação ao meio aquático.

Considero que o estágio é uma oportunidade importante para crescer como futura treinadora, aprendendo a ajustar a minha intervenção às diferentes idades e níveis de experiência dos nadadores.

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

Relativamente ao meu futuro profissional, considero fundamental continuar a desenvolver competências ao nível do planeamento, condução e avaliação do treino de natação.

Apesar das aprendizagens adquiridas ao longo do estágio, reconheço que ainda posso melhorar a minha capacidade de adaptação dos exercícios às diferentes idades, níveis e objetivos dos atletas, bem como aperfeiçoar a forma como transmito feedback técnico.

Pretendo também evoluir na gestão do grupo e na aplicação de estratégias pedagógicas, de modo a tornar a minha intervenção cada vez mais eficaz e adequada às necessidades de cada nadador.

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

As autoavaliações que tenho realizado ao longo do estágio indicam a necessidade de continuar a investir na formação contínua e na experiência prática, como forma de consolidar as competências adquiridas e colmatar aspetos ainda em desenvolvimento.

O contacto direto com diferentes escalões e contextos de treino reforça a importância de aprofundar conhecimentos pedagógicos e metodológicos, de modo a adaptar a intervenção às características individuais dos atletas.

Neste sentido, considero fundamental manter-me ligada à prática da natação, procurar oportunidades de aprendizagem junto de profissionais

mais experientes e continuar a refletir sobre a minha atuação, utilizando a autoavaliação como uma ferramenta essencial para orientar o meu crescimento profissional e definir os próximos passos da minha carreira.

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

As experiências que tenho vivido ao longo do meu percurso desportivo e académico têm sido fundamentais para identificar áreas em que ainda posso evoluir.

Desde cedo estive ligada à natação, o que me permitiu observar diferentes formas de treino, metodologias e estilos de intervenção por parte de vários treinadores ao longo dos anos.

Durante o estágio, o contacto direto com a condução de treinos e com atletas de diferentes escalões evidenciou a necessidade de melhorar aspetos como a organização das sessões, a adaptação dos exercícios e a transmissão de feedback, especialmente em contextos com nadadores mais jovens.

Estas vivências permitiram-me reconhecer que a observação, a prática e a reflexão são essenciais para continuar a desenvolver competências e melhorar a minha atuação enquanto futura treinadora de natação.

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

Para alcançar os objetivos definidos, considero essencial apostar na experiência prática contínua, encarando cada sessão de treino como uma oportunidade de aprendizagem e evolução. A observação, a reflexão sobre a prática e a correção de erros permitem-me melhorar progressivamente a minha intervenção enquanto treinadora.

Paralelamente, pretendo aprofundar conhecimentos através da formação contínua, recorrendo à leitura de livros, artigos científicos e outros conteúdos relacionados com o treino e ensino da natação.

A participação em ações de formação, workshops e o contacto com profissionais mais experientes serão igualmente fundamentais para promover uma evolução constante e sustentada ao longo do meu percurso profissional.

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

Tabela 2- Descrição do Plano de Trabalhos

Curso:	Crianças e Idosos		
Instituição:	Associação de Natação Albicastrense “Redentoristas”		
Estagiário:	Maria 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:

Quero ganhar experiência prática no treino de natação, trabalhando com diferentes grupos e níveis de ensino. Pretendo desenvolver as minhas capacidades para ensinar técnicas de nado, ajudar os nadadores a melhorar o seu desempenho e garantir sempre a segurança dentro de água.

Também quero aprender a planear e organizar treinos de forma eficaz, adaptando cada sessão às necessidades e evolução dos atletas. Além disso, procuro aumentar os meus conhecimentos sobre o corpo e o treino físico aplicado à natação, para poder orientar melhor os praticantes e contribuir para o seu progresso.

Atividades a Desenvolver:

Elaboração e organização das sessões de treino;

Orientação dos treinos, com foco na correção das técnicas de nado, na realização de exercícios de aquecimento, alongamento e atividades complementares fora de água;

Apoio e acompanhamento dos atletas durante as competições.

Resultados Esperados:

Com este estágio, espero desenvolver as minhas competências como treinadora, tornando-me mais autónoma, responsável e confiante na orientação de treinos. Pretendo melhorar a comunicação com os atletas e aplicar os conhecimentos adquiridos de forma prática e eficaz.

Desejo ainda contribuir para a evolução dos nadadores, ajudando-os a aperfeiçoar a técnica, a ganhar maior resistência e a adotar valores como o esforço, o respeito e o espírito de equipa.

Tabela 3-Declarassão de Missão de Carreira

Declaração de Missão de Carreira
Neste momento, sinto que o meu percurso académico e profissional está a evoluir de forma positiva, pois alcancei a maioria das metas que estabeleci até agora. O meu objetivo principal é terminar a licenciatura e continuar a investir na minha formação, possivelmente através de um mestrado que me permita aprofundar conhecimentos na área do desporto. Paralelamente, pretendo iniciar o meu caminho como treinadora de natação, aplicando na prática tudo o que aprendi e continuando a crescer como profissional.

Tabela 4-Principais Objetivos da Carreira

Principais objetivos de carreira O que precisas atingir a médio prazo para atingir a tua missão?	
Objetivo: Concluir a Licenciatura em Desporto e Atividade Física	**Data prevista** Junho de 2026
Objetivo: Ingressar no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário	**Data prevista** Setembro 2026
Objetivo: Concluir o Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário	**Data prevista** Julho 2028
Objetivo: Ingressar no Doutoramento ligado à área do Desporto	**Data prevista** Setembro 2028

Tabela 5- Balanços de aspetos relativos a Intervenção Técnica

Licenciatura em Desporto e Atividade Física, Minor em Crianças e Idosos			
Balanço de aspetos relativos a Intervenção Técnica A: Atingi esta habilidade/Demonstro elevada competência B: Possuo esta habilidade/competência, mas posso melhorá-la C: Preciso melhorar esta habilidade/competência D: Preciso de trabalhar consideravelmente para desenvolver esta habilidade/competência E: Preciso adquirir esta habilidade/desenvolver esta competência			
	Início PIP 1	**Final PIP 1**	**Final PIP 2**
Relacionar-se com o(a)s colegas e funcionários …….....	A	A	A
Colaborar nas atividades da instituição …….	B	A	A
Interagir com os encarregados de educação ……	A	A	A
Animar atividades de relação com o meio envolvente …….....	B	A	A
Identificar recursos de treino …….	C	B	B
Identificar recursos na comunidade ….……	B	B	B
Diversificar estratégias de ensino/treino ……..	C	B	A
Utilizar meios auxiliares de ensino/treino ……	B	B	A
Gerir o tempo de sessão ……..	B	B	A
Garantir interações positivas com os utentes ……	A	A	A
Estimular os interesses dos utentes …….....	A	A	A
Intervir nos problemas de indisciplina …….	B	B	A
Prevenir problemas de indisciplina ……	B	B	A
Produzir instrumentos de avaliação …….	B	B	B
Adequar os planos aos utentes …….	B	B	B
Definir objetivos pedagógicos/de treino ……	B	B	A
Planificar atividades …….	B	B	A

Promover a participação dos utentes ……..	A	A	A
Proporcionar informação clara ……	A	A	A
Fazer questionamento ……	B	B	B
Controlar as atividades de aprendizagem/treino …….....	C	B	A
Garantir a integração de utentes deficientes …….	B	B	B
Classificar os utentes ……..	B	B	B
Dinamizar ações de formação ……	B	B	B
Avaliar a sua própria intervenção ……..	B	A	A

Tabela 6- Balanço de Competências Genéricas

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

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

A: Atingi esta habilidade/Demonstro elevada competência

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

C: Preciso melhorar esta habilidade/competência

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

E: Preciso adquirir esta habilidade/desenvolver esta competência

	Início PIP 1	Final PIP 1	Final PIP 2
Capacidade de análise e síntese	B	B	A
Capacidade de organização e planificação	B	B	A
Comunicação oral e escrita na língua materna	A	A	A
Conhecimentos de uma língua estrangeira	C	B	B
Conhecimentos de informática relativos ao âmbito de estudo	B	B	B
Capacidade de gestão da informação	B	B	A
Resolução de problemas	B	B	B
Tomada de decisões	B	A	A
Trabalho em equipa	A	A	A
Trabalho numa equipa de caráter interdisciplinar	B	B	A
Trabalho num contexto internacional	C	B	B
Habilidades nas relações interpessoais	B	B	A
Reconhecimento da diversidade e da multiculturalidade	A	A	A
Raciocínio crítico	B	B	A
Compromisso ético	A	A	A

Aprendizagem autónoma	B	B	
…….			A
Adaptação a novas situações	B	B	
…….			A
Criatividade	B	B	
…….....			B
Liderança			
…….....	B	B	
.....			A
Conhecimento de outras culturas e costumes	B	A	
…….			A
Iniciativa e espírito empreendedor	B	B	
…….			A
Motivação pela qualidade	B	A	
…….			A
Sensibilidade a temas do meio ambiente			
……..	B	B	
			A

Tabela 7-Balanço de Competências Específicas

Licenciatura em Desporto e Atividade Física, Minor em Crianças e Idosos			
Balanço de COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS (conjunto de destrezas e conhecimentos que são próprios de cada curso que os diferenciam dos outros e, que ao terminar os estudos, devem ser do domínio dos formados) **em que pensa não estar suficientemente preparado(a) ou que podem constituir os principais problemas na sua formação.** A: Atingi esta habilidade/Demonstro elevada competência B: Possuo esta habilidade/competência mas posso melhorá-la C: Preciso melhorar esta habilidade/competência D: Preciso de trabalhar consideravelmente para desenvolver esta habilidade/competência E: Preciso adquirir esta habilidade/desenvolver esta competência			
	Início PIP1	**Final PIP 1**	**Final PIP2**
I – Aprendizagem dos conhecimentos disciplinares básicos (saber)			
Conhecer e compreender o objeto de estudo das Ciências da Atividade Física e do Desporto ……	B	B	B
Adquirir a formação científica básica aplicada à atividade física e ao desporto nas suas diferentes manifestações ……..	B	A	A
Conhecer e compreender os fatores fisiológicos, biomecânicos, comportamentais e sociais que condicionam a prática da atividade física e do desporto ……	B	B	A
Conhecer e compreender os efeitos da prática do exercício físico sobre a estrutura e função do corpo humano ……	B	B	B
Conhecer e compreender os efeitos da prática do exercício físico sobre os aspetos psicológicos e sociais do ser humano ……	B	A	A
Conhecer e compreender os fundamentos, estruturas e funções das habilidades e padrões da motricidade humana ……	B	B	B
Conhecer e compreender a estrutura e função das diferentes manifestações da motricidade humana …….. …	B	B	B
Conhecer e compreender os fundamentos do desporto ……..…	B	B	A
II – Aprendizagem dos conhecimentos aplicados. Competências profissionais específicas (saber fazer específico). Ser capaz de:			
Utilizar o exercício físico e o ambiente como meio de promoção e conservação da saúde, alegria e bem-estar ……	B	B	A
Aplicar princípios fisiológicos, biomecânicos, comportamentais e sociais, aos diferentes campos da atividade física e do desporto ……	B	B	A

Organiza e prescreve programas de atividades aplicando crítica e adequadamente, de forma integrada saberes multidisciplinares e interdisciplinares, mobilizando dados da investigação relacionados com o bem-estar, considerando os contextos culturais e sociais, das populações com deficiências, das crianças e idosos ……	B	B	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	B	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	B	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	A	A
Planifica, desenvolve e controla o processo de treino nos seus distintos níveis de acordo com as populações com quem trabalha ……	B	B	A
Elabora programas para a direção de organizações, entidades e instalações desportivas	B	B	A

…… ……			
Coopera de uma forma participada na organização e desenvolvimento de eventos direcionados a populações com deficiência ou a crianças e idosos ……			
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
…… ……	A	A	A
Conseguir pesquisar e avaliar factos, teorias, paradigmas, princípios e conceitos das matérias específicas relacionadas com a atividade lúdico-recreativa e físico-desportiva			
…… ……..	B	B	B
Realizar pesquisa relevante à sua atividade, de forma autónoma ou em cooperação			
…… ……	B	B	A
III – Aprendizagem de destrezas instrumentais (saber fazer comum)			
Possuir capacidade de planificação, inovação, criatividade e iniciativa			
…….	B	B	A
Compreender a literatura científica do âmbito da atividade física e do desporto em língua inglesa e noutras línguas de presença significativa no âmbito científico			
…… ……	B	B	B
Saber aplicar as tecnologias da informação e comunicação (TIC) no âmbito das Ciências da Atividade Física e do Desporto			
……	B	B	B
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			
……	A	A	A
Possuir uma boa capacidade de gerir crises e antecipar-se aos problemas, bem como desenvolver um controlo emocional adequado	B	B	A
……			
Ter capacidade para tomar decisões, trabalhar em equipa e assumir riscos calculados			
…… ……	A	A	A
Possuir capacidade para estabelecer relações sociais, respeitar os valores éticos e deontológicos	A	A	A

……			
……			
Desenvolver hábitos de excelência e qualidade no exercício profissional			
……	B	B	A
Compreender e revelar consciência crítica das questões morais, éticas, estéticas, ecológicas e legais que sustentam as boas práticas			
……	B	B	A
Conhecer e atuar dentro dos princípios éticos necessários para o correto exercício profissional	A	A	A
……			
……			
Perspetivar o seu espaço profissional como um campo de intervenção social e cultural de formação e cidadania	B	A	A
……			

IV – ORGANIZAÇÃO DO PORTEFOLIO

1 – Análise Institucional

1.1 - História e Organização

1.1.1 - Origem e situação atual da instituição

A tabela seguinte apresenta os principais dados de identificação e contacto da ANAR, incluindo tipologia, morada, contactos, data de fundação e entidade proprietária da instalação desportiva.

Tabela 8-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 - Associação de Natação Albicastrense "Os Redentoristas" é um clube desportivo dedicado à prática e promoção da natação pura de competição. Está filiada na Associação de Natação do Interior Centro (ANIC) e na Federação Portuguesa de Natação (FPN), tendo como principais objetivos o desenvolvimento da modalidade e a procura constante de excelência desportiva.

O clube foi criado em 17 de maio de 2011 por um grupo de pais e encarregados de educação de jovens atletas apaixonados pela natação. A atividade oficial teve início em 1 de setembro do mesmo ano, com um total de 35 nadadores distribuídos pelos diferentes escalões competitivos: 14 cadetes, 10 infantis, 6 juvenis, 4 juniores e 1 seniores.

Desde então, a ANAR tem participado regularmente nas provas oficiais da ANIC e da FPN, integrando o calendário federado da modalidade. As competições da Associação de Natação do Interior Centro abrangem os distritos de Portalegre, Castelo Branco e Guarda, com eventos realizados em várias localidades como Elvas, Portalegre, Ponte de Sor, Castelo Branco, Fundão, Sertã, Sabugal, Guarda e Gouveia.

Além destas participações, o clube marca também presença em provas organizadas

pela Associação de Natação de Santarém, que decorrem em diferentes piscinas do distrito de Santarém.

As atividades e treinos da ANAR decorrem na Piscina Municipal Coberta de Castelo Branco, onde atualmente o clube conta com cerca de 58 atletas federados, com idades compreendidas entre os 6 e os 25 anos.

Ao longo do seu percurso competitivo, a ANAR tem alcançado resultados de grande destaque, contando com campeões regionais e atletas regularmente convocados para as seleções regionais e nacionais. Estes feitos refletem o empenho do clube em formar nadadores com elevados níveis de competência técnica, desportiva e pessoal, promovendo não só o desempenho competitivo, mas também o crescimento humano e o espírito de equipa.

Figura 4- Símbolo do clube

1.1.2 - Horário e regime de funcionamento

A ANAR tem um funcionamento normal todos os dias úteis entre as 18h00 e as 21h00. Os horários de treino variam consoante o escalão dos atletas. De acordo com a seguinte tabela:

Tabela 9-Horário dos Treinos

Escalão	Dias da semana	Horário
Mini Cadetes e Cadetes	Todos os dias úteis exceto quarta-feira.	Das 18h00 às 19h00
Infantis	Todos os dias úteis Quarta-Feira	Das 19h00 às 20h30 18.00h:19:30
Absolutos	Todos os dias úteis	Das 19h30 às 21h00

1.1.3 - Níveis pedagógicos existentes

Os níveis pedagógicos existentes variam de acordo com o género e a idade dos atletas.

Tabela 10-Níveis pedagógicos existentes

CATEGORIAS	MASCULINOS – Idades	MASCULINOS – Ano Nasc.	FEMININOS – Idades	FEMININOS – Ano Nasc.
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

A ANAR encontra-se sediada em Castelo Branco, cidade pertencente à região Centro, mais concretamente à Beira Baixa, inserida na sub-região da Beira Interior Sul.

O município de Castelo Branco destaca-se pela sua dimensão, ocupando uma área próxima dos 1.438 km² e integrando cerca de 52 mil habitantes, distribuídos por 19 freguesias.

As atividades e treinos decorrem no Complexo de Piscinas Municipais de Castelo Branco, um espaço sob a gestão da empresa ALBIGEC, localizado na Avenida do Empresário, na Zona de Lazer da cidade, a cerca de dois quilómetros do centro urbano.

O complexo é composto por uma piscina interior de 25 metros, utilizada para o treino regular, uma sala polivalente dedicada às sessões fora de água, um tanque de aprendizagem e hidroginástica, e ainda uma piscina exterior, aberta durante o verão para atividades de carácter recreativo.

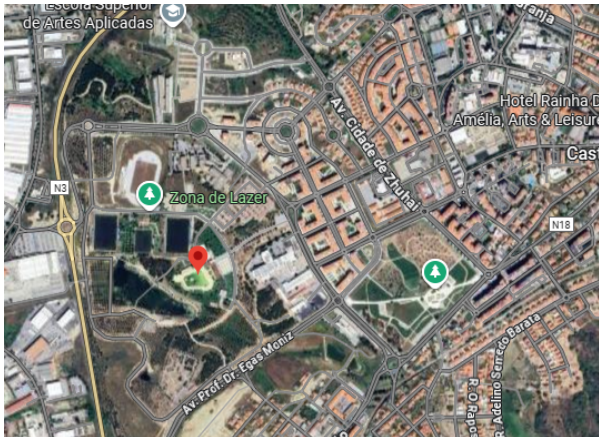


Figura 5- Localização da piscina (Retirada do Google Maps)

1.2 - Recursos Humanos

1.2.1 – Quadro Administrativo

O Organigrama Administrativo apresenta a composição da direção e da equipa técnica, identificando os cargos e os respetivos responsáveis. Esta estrutura assegura a organização e o funcionamento da associação, distribuindo funções de gestão, apoio administrativo e coordenação desportiva.



Figura 6- Organigrama administrativo

1.2.1.1- Sua articulação com os quadros técnicos e de apoio

Na ANAR, desempenho funções de treinadora, colaborando diretamente com o treinador Rui Agostinho e a treinadora Sara Garcia. As minhas responsabilidades incluem orientar os treinos e acompanhar os atletas em diversas competições.

Por se tratar de um clube de dimensão reduzida, existe uma relação próxima e colaborativa entre todos os intervenientes - atletas, treinadores, direção e

encarregados de educação - o que contribui para um ambiente de trabalho mais familiar e cooperante.

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 UEFA C, Curso de Treinador de Natação Grau III, desempenha as funções de coordenador técnico e treinador dos mini cadetes e 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 é possibilitar que os seus atletas alcancem melhores tempos nos diversos estilos de natação, promovendo assim o desempenho desportivo de excelência e a obtenção de bons resultados nas competições em que participam.

1.3 - Recursos Materiais

1.3.1- Instalações e equipamento

Os treinos decorrem nas Piscinas Municipais de Castelo Branco. As sessões em seco realizam-se na sala polivalente, enquanto os treinos aquáticos acontecem na piscina semiolímpica.



Figura 7- Interior Piscina Municipal de Castelo Branco

Os materiais utilizados pertencem aos atletas, entre eles são: pull buoys, barbatanas, palas, pranchas, esparguetes, e o snorkel (Respirador Frontal).

Tabela 11- Material

Material	Imagem	Descrição
Pull Buoy		Material de flutuação utilizado entre as pernas para isolar o trabalho dos braços. Ajuda a melhorar a técnica de braçada e a força do membro superior.
Prancha		Utilizada para exercícios específicos de pernada. Permite concentrar o trabalho nas pernas e melhorar a técnica de batimento.
Barbatanas		Aumentam a propulsão e a velocidade. Usadas para estimular o trabalho de pernas, melhorar a técnica e aumentar a força.
Palas		Colocadas nas mãos para aumentar a resistência na água. Desenvolvem a força e a eficiência da braçada.
Esparguetes		Material de flutuação versátil utilizado em exercícios técnicos, educativos e de aprendizagem. Facilita o equilíbrio e a adaptação ao meio aquático.
Snorkel		Utilizados para trabalho técnico, ajudando o nadador a manter a posição da cabeça e focar na braçada sem necessidade de rodar para respirar.

1.4 - Caraterização da População

1.4.1 - Descrição da população e Estratégias de Captação

O clube conta atualmente com cerca de 58 atletas federados, com idades compreendidas entre os 6 e os 25 anos.

No que diz respeito às estratégias de captação, os treinadores observam regularmente crianças das turmas da ALBIGEC e também do regime livre, identificando aquelas que demonstram interesse e potencial para a natação de competição, integrando-as posteriormente nas equipas do clube.

Metodologias de avaliação

É efetuado um controlo detalhado da presença e pontualidade dos nadadores, abrangendo tanto os treinos em seco como as sessões aquáticas. Este acompanhamento contínuo permite avaliar o nível de empenho e compromisso de cada nadador ao longo do programa de treino.

Além deste acompanhamento, é utilizada a plataforma SwimRanking, através da qual são consultados os tempos alcançados nas competições. A comparação entre os resultados mais recentes e os obtidos em provas anteriores possibilita avaliar a evolução individual de cada atleta. Esta análise torna-se essencial para identificar progressos, períodos de estagnação ou eventuais retrocessos, permitindo ao treinador ajustar o planeamento dos treinos de acordo com as necessidades específicas de cada nadador.

1.4.3 - Nível socioeconómico da população

A natação é uma modalidade que implica algum investimento financeiro, uma vez que, além das mensalidades, os atletas necessitam de equipamentos específicos para a prática regular e para a competição. Entre o material mais utilizado encontram-se os fatos de banho de treino, os fatos de competição certificados pela FINA, os óculos de natação, os tubos de respiração, as palas e as barbatanas, entre outros acessórios indispensáveis.

Devido a estes custos, a maioria dos praticantes pertence a um nível socioeconómico médio a médio-alto.

2. Variáveis

2.1. Variáveis de contexto

Recursos materiais e dificuldades

A maior parte dos atletas dispõe do seu próprio material de treino, nomeadamente palas, barbatanas, snorkel, pranchas, esparguetes e pull buoys.

Até ao momento, não se verificaram dificuldades significativas durante os treinos, quer a nível material, quer económico. No entanto, nas competições, surgem alguns desafios relacionados com os custos de deslocação e alimentação dos atletas, que são, em grande parte, suportados pelos encarregados de educação, dada a limitação de recursos financeiros do clube para cobrir essas despesas.

Condições humanas

Os atletas encontram-se organizados por grupos etários, e, apesar de treinarem em pistas distintas, mantêm um ambiente de entreajuda e boa convivência.

Caraterísticas socioculturais do meio

As características socioculturais da ANAR refletem um ambiente comunitário e colaborativo, onde a interação entre atletas, treinadores e famílias é constantemente valorizada. O clube procura transmitir valores fundamentais, como a disciplina, a responsabilidade e o espírito de equipa, promovendo simultaneamente hábitos de vida saudáveis.

A ANAR incentiva a participação ativa em competições e eventos sociais, disponibilizando condições adequadas de treino que contribuem para o desenvolvimento global dos seus atletas. Destaca-se ainda pela forte ligação à comunidade local, pela formação integral dos nadadores em diferentes dimensões – técnica, física e pessoal - e pelo compromisso com a inclusão e a igualdade de oportunidades.

2.2. Variáveis de Programa

Objetivos do Ensino

O ensino da natação no contexto da ANAR tem como finalidade promover o desenvolvimento global dos atletas, utilizando a prática desportiva como um meio de formação física, técnica e pessoal.

O processo de ensino-aprendizagem procura responder às necessidades dos diferentes escalões, respeitando os ritmos individuais de evolução e criando um ambiente seguro, estruturado e motivador. A natação é entendida não apenas como uma modalidade competitiva, mas também como uma ferramenta educativa, capaz de transmitir valores essenciais para a formação integral dos atletas.

Objetivos Gerais

Os objetivos gerais da ANAR passam por definir um conjunto de orientações e ações que promovam o desenvolvimento desportivo, pessoal e social dos atletas, utilizando a natação como principal meio educativo.

A instituição procura formar nadadores não só ao nível técnico e competitivo, mas também enquanto indivíduos responsáveis, autónomos e integrados na sociedade.

Neste sentido, a formação desenvolvida pela ANAR tem como objetivos gerais:

- Promover a formação integral dos atletas, valorizando simultaneamente o desenvolvimento físico, técnico, psicológico e social;
- Proporcionar um ensino da natação de qualidade, adequado às diferentes idades, níveis de aprendizagem e escalões competitivos;

- Incentivar a prática regular da atividade física e a adoção de hábitos de vida saudáveis;
- Transmitir valores fundamentais como o respeito, a disciplina, a responsabilidade, o espírito de equipa e o fair-play;
- Contribuir para a integração social dos atletas, promovendo relações positivas entre colegas, treinadores e comunidade;
- Fomentar o gosto pela modalidade e o compromisso com o treino, criando uma ligação positiva e duradoura à natação;
- Preparar progressivamente os atletas para os níveis competitivos seguintes, respeitando os princípios da progressão, segurança e bem-estar.

Objetivos Específicos

Os objetivos específicos da ANAR variam de acordo com os diferentes escalões de formação, tendo em consideração a idade, o nível de desenvolvimento e a experiência competitiva dos atletas. O processo formativo é entendido como progressivo, permitindo uma evolução sustentada ao longo do percurso desportivo.

Nos escalões de formação, os objetivos centram-se no desenvolvimento técnico, motor e físico dos nadadores, criando bases sólidas que permitam uma evolução gradual e consistente na modalidade. Pretende-se preparar os atletas para a participação em competições regionais, bem como promover a sua progressão para níveis competitivos superiores, respeitando os ritmos individuais de aprendizagem.

À medida que os atletas evoluem para escalões mais avançados, os objetivos passam por consolidar a técnica, melhorar o rendimento competitivo e promover a especialização progressiva, com vista à participação em campeonatos zonais e nacionais.

Neste contexto, a ANAR procura proporcionar condições que permitam aos atletas alcançar resultados desportivos relevantes, representando o clube em provas de âmbito regional e nacional, contribuindo para o seu crescimento competitivo e para a afirmação da instituição no panorama da natação.

2.3. A Filosofia do Professor

A filosofia de treino adotada na ANAR, assenta numa abordagem centrada no desenvolvimento integral do nadador, valorizando não apenas o rendimento desportivo, mas também a formação técnica, pedagógica e humana dos atletas ao longo do seu percurso na modalidade.

O treinador de natação, no contexto da ANAR, assume um papel fundamental na orientação dos nadadores, sendo responsável por promover a correta

execução das técnicas de nado, a melhoria contínua do desempenho e a criação de hábitos de treino seguros e eficazes. A intervenção do treinador tem como base a observação constante, a correção técnica e a adaptação dos conteúdos do treino às necessidades individuais de cada atleta, respeitando as diferentes fases de desenvolvimento, desde os escalões de formação até aos escalões absolutos.

- **Domínio Técnico**

Na ANAR, o domínio técnico do treinador é considerado um elemento essencial para a qualidade do processo de treino. O treinador demonstra um conhecimento aprofundado dos quatro estilos de nado - crol, costas, bruços e mariposa -, bem como das técnicas de viragem, partidas e respiração, aspetos trabalhados de forma sistemática ao longo da época desportiva.

Este domínio técnico permite uma intervenção rigorosa durante os treinos, com correções individualizadas e ajustadas ao nível e aos objetivos de cada nadador. A técnica é encarada como a base do rendimento, sendo trabalhada de forma contínua, tanto nos escalões mais jovens como nos escalões competitivos, sempre com preocupação na prevenção de lesões e na eficiência do gesto técnico.

- **Domínio Pedagógico**

A filosofia pedagógica da ANAR privilegia uma abordagem progressiva e adaptada ao nível de desenvolvimento dos atletas. O treinador procura ajustar os exercícios e as tarefas propostas às capacidades individuais, promovendo um ambiente de aprendizagem seguro, motivador e desafiante.

Nos escalões de formação, o foco está no desenvolvimento das bases técnicas, na aquisição de boas rotinas de treino e na criação de uma relação positiva com a modalidade. À medida que os atletas evoluem, o treino torna-se mais específico e exigente, mantendo sempre uma preocupação com a correção técnica, a compreensão dos objetivos do treino e a evolução individual e coletiva.

- **Domínio da Comunicação**

A comunicação é um dos pilares da filosofia de treino da ANAR. O treinador utiliza uma comunicação clara, objetiva e adaptada ao contexto da piscina, recorrendo a instruções verbais, gestos e demonstrações práticas para facilitar a compreensão dos conteúdos.

É valorizada a criação de uma relação próxima e de confiança entre treinador e atletas, promovendo um ambiente positivo, de respeito mútuo e cooperação. A motivação dos nadadores é trabalhada diariamente, incentivando o empenho, a disciplina e o gosto pela prática da natação, tanto em contexto de treino como de competição.

- **Assiduidade, Pontualidade e Responsabilidade**

Na ANAR, a assiduidade e a pontualidade são princípios fundamentais do processo de treino. O cumprimento dos horários é essencial para garantir a realização adequada do aquecimento, da parte principal e da recuperação, contribuindo para a segurança, a qualidade do treino e a evolução dos atletas.

É igualmente promovido o sentido de responsabilidade na utilização e conservação do material, sendo os nadadores incentivados a respeitar as regras das instalações e a colaborar na arrumação dos equipamentos no final dos treinos, reforçando valores como o respeito, a organização e o espírito de equipa.

- **Segurança e Ambiente de Treino**

A segurança é uma preocupação constante na filosofia da ANAR. O treinador assegura que os atletas cumprem as regras básicas de segurança dentro das instalações, prevenindo comportamentos de risco, como correr em zonas escorregadias, e incentivando hábitos saudáveis, como a hidratação regular durante o treino.

Este cuidado contribui para a criação de um ambiente de treino seguro, organizado e propício ao desenvolvimento técnico e humano dos nadadores, refletindo a preocupação da ANAR com o bem-estar e a formação global dos seus atletas.

V – DIÁRIO DE BORDO

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

1.1.1 - Integração no local de estágio

A minha integração na ANAR foi bastante simples e fluida, uma vez que sou atleta do clube desde 2016. Por esse motivo, já conhecia os treinadores, os atletas e o ambiente de trabalho, o que facilitou bastante esta nova fase.

Pode dizer-se que esta integração foi mais uma adaptação de função do que uma verdadeira ambientação, pois já me sentia em casa e integrada na dinâmica do clube.
O facto de já ter uma ligação anterior à instituição contribuiu para que o processo decorresse de forma tranquila e positiva, permitindo-me iniciar o estágio com confiança e familiaridade.

1.1.2 - O que é referido como fator de aprendizagem

O estágio curricular constitui, por si só, um contexto privilegiado de aprendizagem, permitindo a aquisição de conhecimentos, o desenvolvimento de competências e a partilha constante de experiências em contexto real de trabalho.

Ao longo do estágio, tive a oportunidade de aprender através da observação, da prática e da reflexão, o que contribuiu significativamente para o meu crescimento enquanto futura treinadora de natação.

No início do estágio, apesar da minha experiência enquanto atleta, sentia alguma insegurança relativamente à minha capacidade de identificar erros técnicos, transmitir feedback adequado e adaptar os exercícios às necessidades dos atletas. Contudo, com o estudo, a prática regular e o acompanhamento dos treinadores responsáveis, fui progressivamente desenvolvendo maior confiança e competência na intervenção durante os treinos.

Considero que os principais fatores de aprendizagem ao longo deste processo foram o contacto direto com os atletas, a relação estabelecida com os diferentes escalões, a planificação dos treinos e a capacidade de aprender com os erros, ajustando a minha atuação sempre que necessário.

Estas experiências permitiram-me evoluir não só a nível técnico e pedagógico, mas também a nível pessoal, tornando-me mais preparada e consciente das exigências do mercado de trabalho na área da natação.

1.1.3 - Principais dificuldades encontradas

Ao longo do estágio, as principais dificuldades estiveram relacionadas com a gestão do tempo e com a adaptação à intervenção em diferentes escalões etários e níveis de desempenho, o que exigiu uma constante adequação das estratégias de comunicação e dos exercícios propostos. Assumir o papel de estagiária num contexto onde já existia proximidade enquanto atleta constituiu também um desafio, nomeadamente na afirmação de uma postura profissional. Adicionalmente, a correção técnica em contexto real de treino, com tempo limitado, revelou-se inicialmente exigente, sendo progressivamente ultrapassada com a experiência e a reflexão contínua.

1.1.4 - Questões/dúvidas relevantes

No início do estágio surgiram algumas dúvidas relacionadas com a intervenção prática e a organização dos treinos. Estas questões foram esclarecidas pelo meu tutor de estágio e pela treinadora, permitindo uma intervenção mais segura e progressivamente mais eficaz.

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

Como aspetos positivos, destaca-se o bom ambiente de treino existente na ANAR, marcado por uma relação de proximidade, cooperação e entreajuda entre atletas, treinadores e estagiária. A qualidade dos atletas e o profissionalismo da

equipa técnica constituíram um contexto muito favorável à aprendizagem, permitindo observar, intervir e evoluir de forma consistente. A disponibilidade dos treinadores para esclarecer dúvidas, partilhar experiências e confiar responsabilidades contribuiu de forma significativa para o desenvolvimento das minhas competências técnicas e pedagógicas. O facto de já integrar o clube enquanto atleta facilitou a comunicação, a integração e a criação de uma relação de confiança mútua ao longo do estágio.

Relativamente aos aspetos menos positivos, verificou-se, em alguns momentos, uma menor motivação por parte de alguns atletas, refletida na dificuldade em manter a concentração e o empenho contínuo nos treinos. Adicionalmente, a gestão do tempo de treino, condicionada pelos horários das instalações, por vezes limitou a duração das fases de aquecimento e de retorno à calma, sobretudo quando existiam atrasos por parte dos atletas. Apesar destas situações, procurou-se intervir de forma ativa, através de correções constantes, adaptação dos exercícios e incentivo à participação e ao compromisso dos atletas.

Plano de Atividades

Tabela 12-Plano de Atividades

Atividades	Data
Programa Erasmus “YOU PART” Turquia	03/11/2025 - 11/11/2025
Campeonato Regional ANIC e Preparação de Infantis Castelo Branco	22/11/2025- 23/11/2025
Jantar de Natal	15/12/2025
I Torregri de Cadetes	13/12/2025
Palestra de Nutrição	20/01/2026
Estágio Interno da Anar	24/01/206
Palestra de Nutrição para os Pais	24/02/2026
II Torregri de Cadetes	1/03/2026
XIII Meeting Cidade de Castelo Branco	25/04/2026
Celebração do 15.º Aniversário da ANAR	18/05/2026
Palestra de Psicologia	20/05/2026

Planificação anual / Periodização (longo prazo)

Um macrociclo, no planeamento de treinos, é subdividido em mesociclos, os quais, por sua vez, são constituídos por diversos microciclos, geralmente em número de três a seis conforme é apontado por Castelo (2002). Esse tipo de organização está diretamente relacionado aos princípios da sobrecarga e da relação volume-intensidade.

O objetivo é aplicar cargas progressivas de esforço seguidas de períodos de recuperação, promovendo melhorias graduais no desempenho do atleta.

Na figura abaixo seguem-se os macrociclos da época, dos escalões Mini Cadetes, Cadetes, Infantis a Absolutos da ANAR.

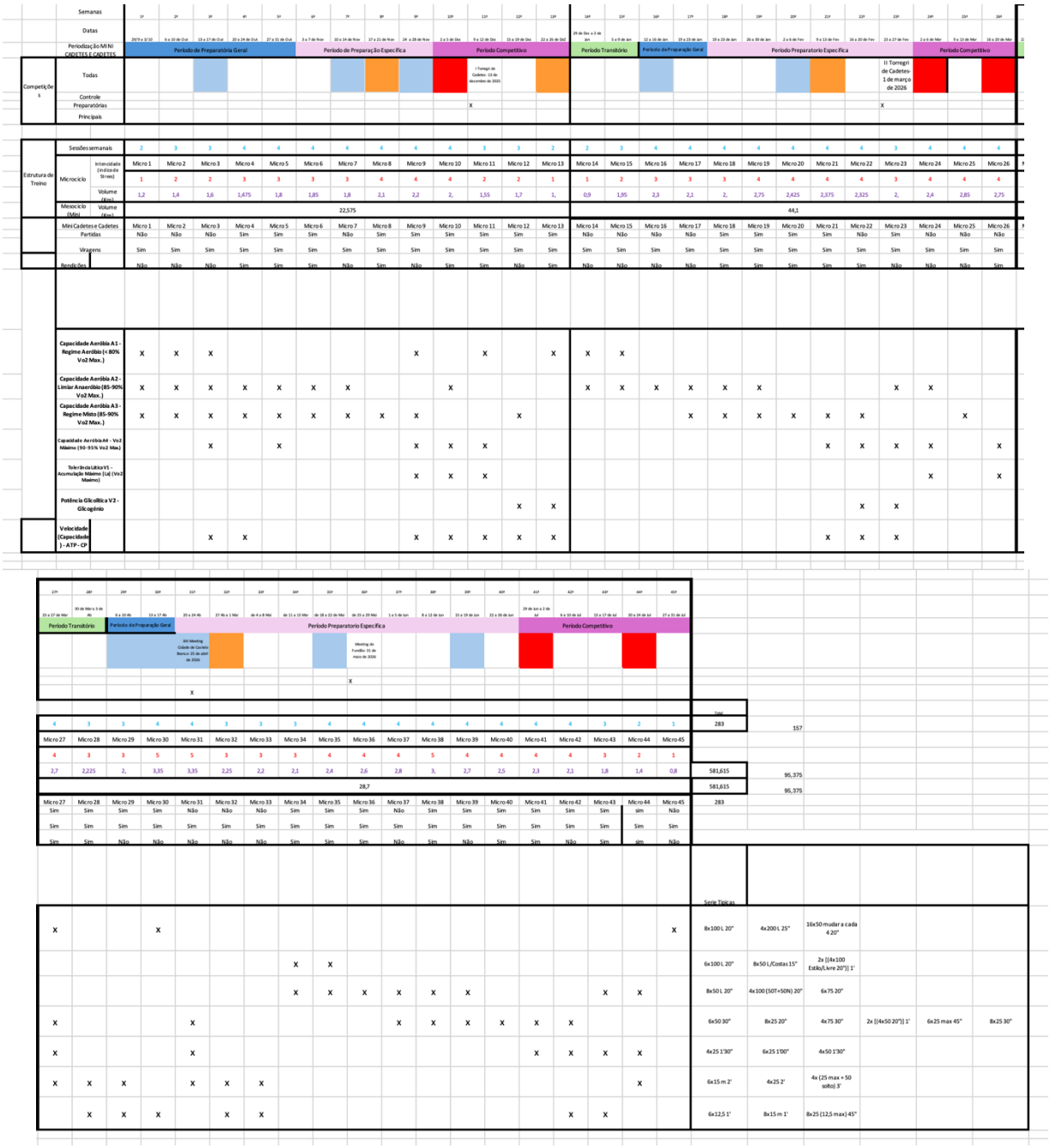


Figura 8-Macrociclo dos escalões Mini Cadetes e Cadetes

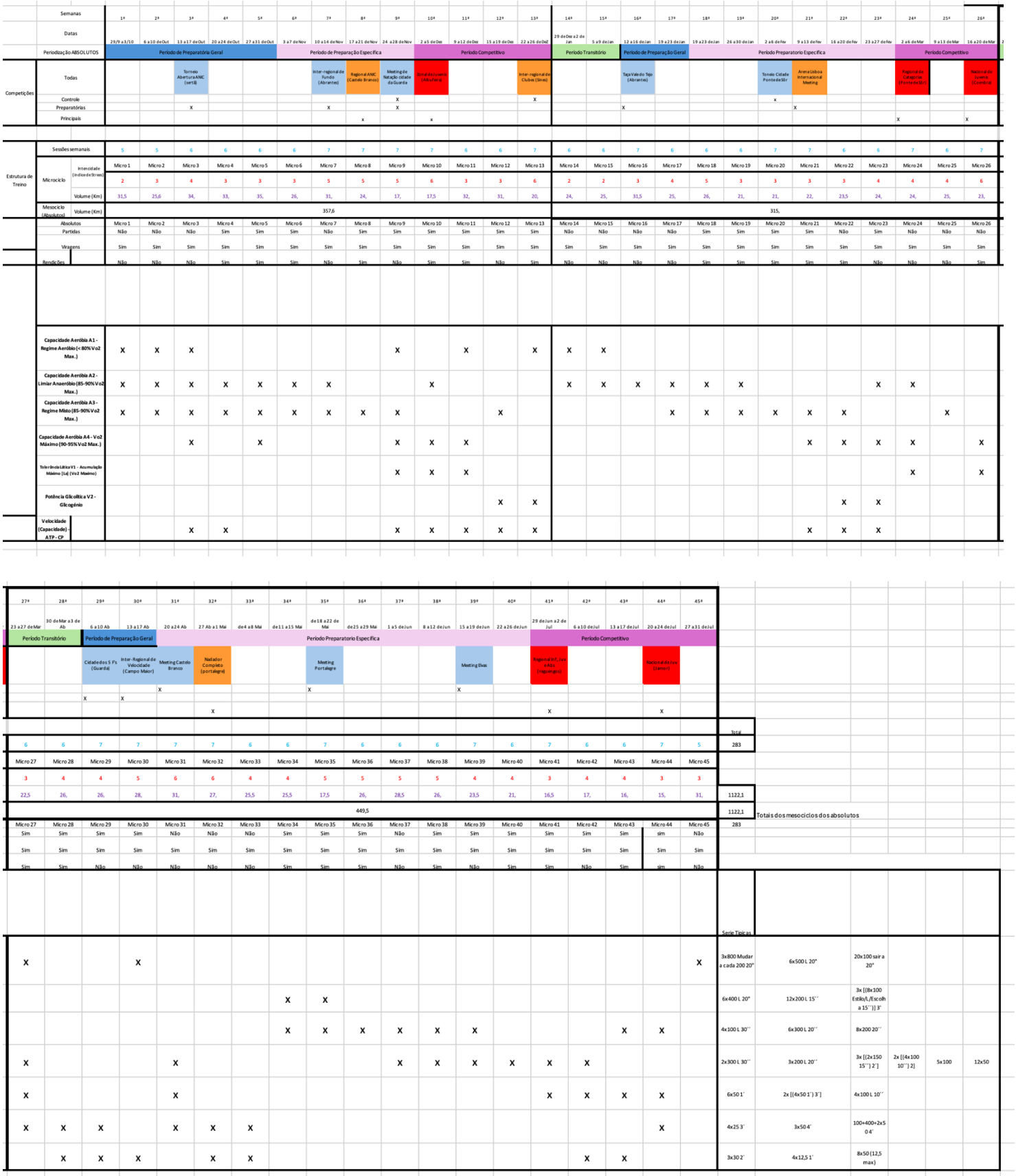
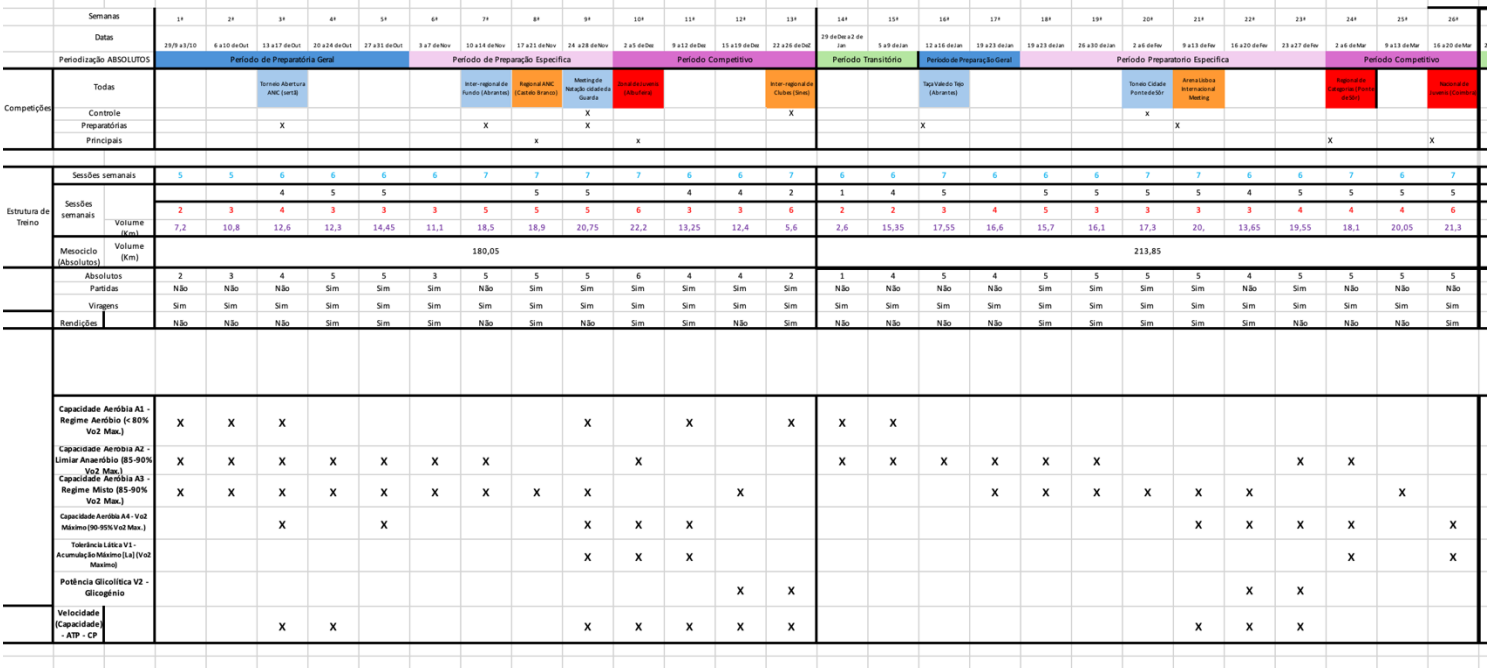
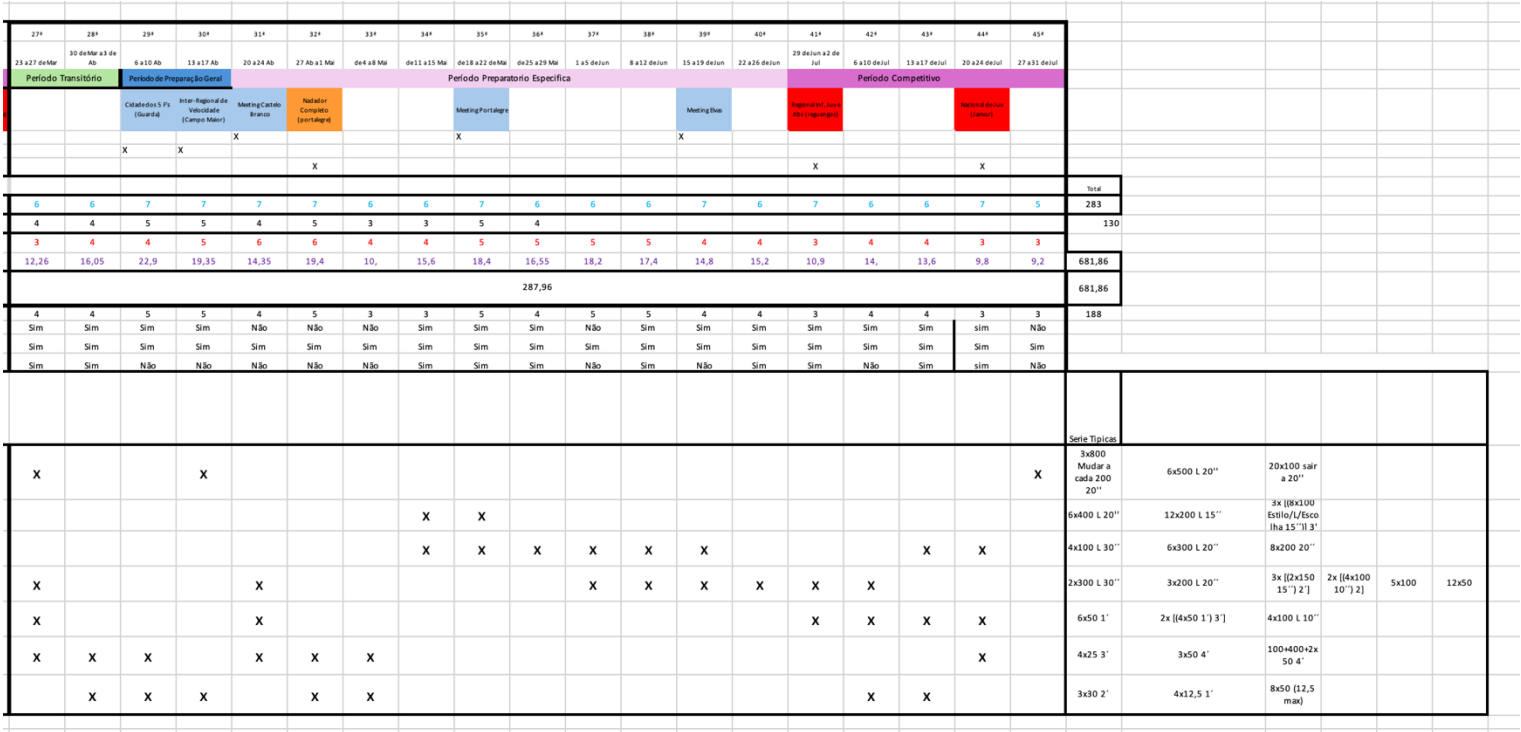


Figura 9-Macrociclo do escalão Infantis



	Semanas	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª	11ª	12ª	13ª	14ª	15ª	16ª	17ª	18ª	19ª	20ª	21ª	22ª	23ª	24ª	25ª	26ª				
	Datas	29/9 a 3/10	6 a 10 de Out	13 a 17 de Out	20 a 24 de Out	27 a 31 de Out	3 a 7 de Nov	10 a 14 de Nov	17 a 21 de Nov	24 a 28 de Nov	2 a 5 de Dez	9 a 12 de Dez	15 a 19 de Dez	22 a 26 de Dez	29 de Dez a 2 de Jan	5 a 9 de Jan	12 a 16 de Jan	19 a 23 de Jan	19 a 23 de Jan	26 a 30 de Jan	2 a 6 de Fev	9 a 13 de Fev	16 a 20 de Fev	23 a 27 de Fev	2 a 6 de Mar	9 a 13 de Mar	16 a 20 de Mar					
	Periodização ABSOLUTOS	Período de Preparatória Geral					Período de Preparação Especifica				Período Competitivo				Período Transitório		Período de Preparação Geral		Período Preparatorio Especifica						Período Competitivo						
Competições	Todas			Torneio Abertura ANC (sert3)				Inter-regional de Fundo (Abrantes)	Regional ANC (Castelo Branco)	Meeting de Natação cidade da Guarda	Zonal de Jovens (Albufeira)			Inter-regional de Clubes (Sines)			Taça Vale do Tejo (Abrantes)				Torneio Cidade Pontedesôr	Anna Lisboa International Meeting			Regional de Categorias (Point-a-SSC)		Nacional de Jovens (Coimbra)				
	Controle									X				X							X										
	Preparatórias			X				X		X							X					X									
	Principais								x		x														X		X				
Estrutura de Treino	Sessões semanais	5	5	6	6	6	6	7	7	7	7	6	6	7	6	6	7	6	6	6	7	7	6	6	7	6	7				
	Sessões semanais			4	5	5			5	5		4	4	2	1	4	5		5	5	5	5	4	5	5	5	5				
	Volume (Km)	2	3	4	3	3	3	5	5	5	6	3	3	6	2	2	3	4	5	3	3	3	3	4	4	4	6				
	Volume (Km)	7,2	10,8	12,6	12,3	14,45	11,1	18,5	18,9	20,75	22,2	13,25	12,4	5,6	2,6	15,35	17,55	16,6	15,7	16,1	17,3	20,	13,65	19,55	18,1	20,05	21,3				
	Mesociclo (Absolutos) Volume (Km)	180,05													213,85																
	Absolutos	2	3	4	5	5	3	5	5	5	6	4	4	2	1	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5				
	Partidas	Não	Não	Não	Sim	Sim	Sim	Não	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não	Não	Não	Não	Sim	Sim	Sim	Sim	Não	Sim	Não	Não	Não				
	Viragens	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim				
	Rendições	Não	Não	Não	Sim	Sim	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Sim	Não	Sim	Não	Não	Não	Não	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Não	Não	Não	Sim				
	Capacidade Aeróbia A1 - Regime Aeróbio (< 80% Vo2 Max.)	X	X	X						X		X		X	X	X															
	Capacidade Aeróbia A2 - Limiar Anaeróbio (85-90% Vo2 Max.)	X	X	X	X	X	X	X			X				X	X	X	X	X	X				X	X						
	Capacidade Aeróbia A3 - Regime Misto (85-90% Vo2 Max.)	X	X	X	X	X	X	X	X	X			X					X	X	X	X	X	X			X					
	Capacidade Aeróbia A4 - Vo2 Máximo (90-95% Vo2 Max.)			X		X				X	X	X										X	X	X	X		X				
	Tolerância Lática V1 - Acumulação Máximo (La) (Vo2 Maximo)									X	X	X													X		X				
	Potência Glicolítica V2 - Glicogénio												X	X									X	X							
	Velocidade (Capacidade) - ATP - CP			X	X					X	X	X	X	X								X	X	X							



27ª	28ª	29ª	30ª	31ª	32ª	33ª	34ª	35ª	36ª	37ª	38ª	39ª	40ª	41ª	42ª	43ª	44ª	45ª		
23 a 27 de Mar	30 de Mar a 3 de Ab	6 a 10 Ab	13 a 17 Ab	20 a 24 Ab	27 Ab a 1 Mai	de 4 a 8 Mai	de 11 a 15 Mai	de 18 a 22 de Mai	de 25 a 29 Mai	1 a 5 de Jun	8 a 12 de Jun	15 a 19 de Jun	22 a 26 de Jun	29 de Jun a 2 de Jul	6 a 10 de Jul	13 a 17 de Jul	20 a 24 de Jul	27 a 31 de Jul		
Período Transitório		Período de Preparação Geral		Período Preparatorio Especifica											Período Competitivo					
		Cidade dos 5 P's (Guarda)	Inter-Regional de Velocidade (Campo Maior)	Meeting Castelo Branco	Nadador Completo (portalegre)			Meeting Portalegre				Meeting Elvas		Regional Inf., Juve Abs (reguengos)			Nacional de Juv (Lamor)			
		X	X	X				X				X								
					X									X			X			
6	6	7	7	7	7	6	6	7	6	6	6	7	6	7	6	6	7	5	Total 283	
4	4	5	5	4	5	3	3	5	4										130	
3	4	4	5	6	6	4	4	5	5	5	5	4	4	3	4	4	3	3		
12,26	16,05	22,9	19,35	14,35	19,4	10,	15,6	18,4	16,55	18,2	17,4	14,8	15,2	10,9	14,	13,6	9,8	9,2	681,86	
287,96																			681,86	
4	4	5	5	4	5	3	3	5	4	5	5	4	4	3	4	4	3	3	188	
Sim	Sim	Sim	Sim	Não	Não	Não	Sim	Sim	Sim	Não	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	sim	Não		
Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim		
Sim	Sim	Não	Não	Não	Não	Não	Sim	Sim	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Sim	Não	Sim	sim	Não		

																			Serie Tipicas	
X			X															X	3x800 Mudar a cada 200 20''	6x500 L 20''	20x100 sair a 20''			
							X	X											6x400 L 20''	12x200 L 15''	3x [(8x100 Estilo/L/Escolha 15'')] 3'			
							X	X	X	X	X	X				X	X		4x100 L 30''	6x300 L 20''	8x200 20''			
X				X						X	X	X	X	X	X				2x300 L 30''	3x200 L 20''	3x [(2x150 15'') 2']	2x [(4x100 10'') 2]	5x100	12x50
X				X										X	X	X	X		6x50 1'	2x [(4x50 1') 3']	4x100 L 10''			
X	X	X		X	X	X											X		4x25 3'	3x50 4'	100+400+2x 50 4'			
	X	X	X		X	X									X	X			3x30 2'	4x12,5 1'	8x50 (12,5 max)			

Figura 10- Macrociclo do escalão Absolutos

Registo Semanal de Atividades

No registo semanal de atividades é efetuada uma apreciação semanal do trabalho desenvolvido ao longo da semana.

De seguida, temos também os aspetos a melhorar, que são referentes a aspetos de EU como treinadora tenho de melhorar ou ter mais em atenção.

Tabela 13- Registo Semanal de Atividades

1.ª Semana	De 14/10/2025 a 17/10/2025
14\10\2025	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
15\10\2025	Treino-Infantis e Absolutos
16\10\2025	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
17\10\2025	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Durante a primeira semana de estágio, o trabalho centrou-se sobretudo na apresentação e na criação de uma relação inicial entre treinador e atletas. Dediquei especial atenção à observação das características individuais de cada atleta, procurando compreender as suas capacidades, comportamentos e níveis de desempenho.	
Aspetos a melhorar: Reduzir o tempo dedicado à transmissão de informação e às transições entre tarefas, tornando as sessões mais dinâmicas e aumentando o tempo útil de prática. Federação Portuguesa de Natação (2022), no *Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento em Natação: Um Modelo Multidisciplinar (2.ª edição)*, valoriza a utilização de metodologias e ferramentas que apoiem a condução do treino, o que implica melhorar a organização e a forma de apresentar as tarefas. Corrigir mais rapidamente comportamentos inadequados/situações de distração, reforçando regras e rotinas de funcionamento para garantir foco e cumprimento das tarefas propostas. De acordo com Monteiro, Moutão, Marinho & Cid (2016), no documento *Abandono na Natação: Caracterização, Motivos e Orientações para a Prevenção* (FPN), é importante que o nadador sinta o treinador como uma referência e que este dê atenção a todos, contribuindo para manter o envolvimento e a motivação no treino. Assim, uma intervenção consistente e atempada perante distrações/desinvestimento torna-se relevante para promover maior adesão às tarefas e um ambiente de treino mais estruturado.	

Os restantes Registos Semanais encontram-se no Anexo I.

Ficha de Sessão

A ficha de sessão seguinte apresenta o planeamento do treino, incluindo objetivos, materiais, desenvolvimento e observações.

Tabela 14-Ficha de Sessão

Unidade Didática: Natação	**Aula nº 1 (14/10/2025)**

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 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	

As restantes fichas de sessão encontram-se em Anexo II.

Ficha de Reflexão

A Ficha de Reflexão referente à sessão/intervenção realizada, na qual se procede à análise e avaliação do treino, considerando dimensões como a gestão do tempo, os comportamentos do interveniente e dos alunos, bem como a reflexão final com aspetos positivos, aspetos a melhorar e observações.

Tabela 15-Ficha de Reflexão

Estudante Interveniente: Maria 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 primeira sessão, o foco foi a observação e interação inicial com o grupo, procurando conhecer as características individuais de cada atleta e o seu comportamento em contexto de treino. A sessão contribuiu para criar um ambiente positivo, promover o respeito mútuo e desenvolver a comunicação entre treinadora e atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- ▫ Boa interação e envolvimento entre atletas e treinadora;
- ▫ Clima positivo e colaborativo;
- ▫ Nenhum atleta fora da tarefa.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reduzir o tempo de informação e de transição;
- Aumentar o número e a variedade dos feedbacks;
- Corrigir mais rapidamente comportamentos fora da tarefa;

Observações / Comentários

A sessão decorreu de forma tranquila e com boa recetividade do grupo, permitindo uma observação inicial eficaz das características e comportamentos dos atletas. A manutenção de um clima positivo e de uma relação de reciprocidade treinadora-atletas facilitou a comunicação e o envolvimento, aspeto enquadrado na competência pedagógica descrita no *Manual de referência FPN para o ensino e aperfeiçoamento técnico em natação (versão completa)*, onde a intervenção pedagógica é entendida como uma relação entre alunos/atletas e professor sob a direção deste.

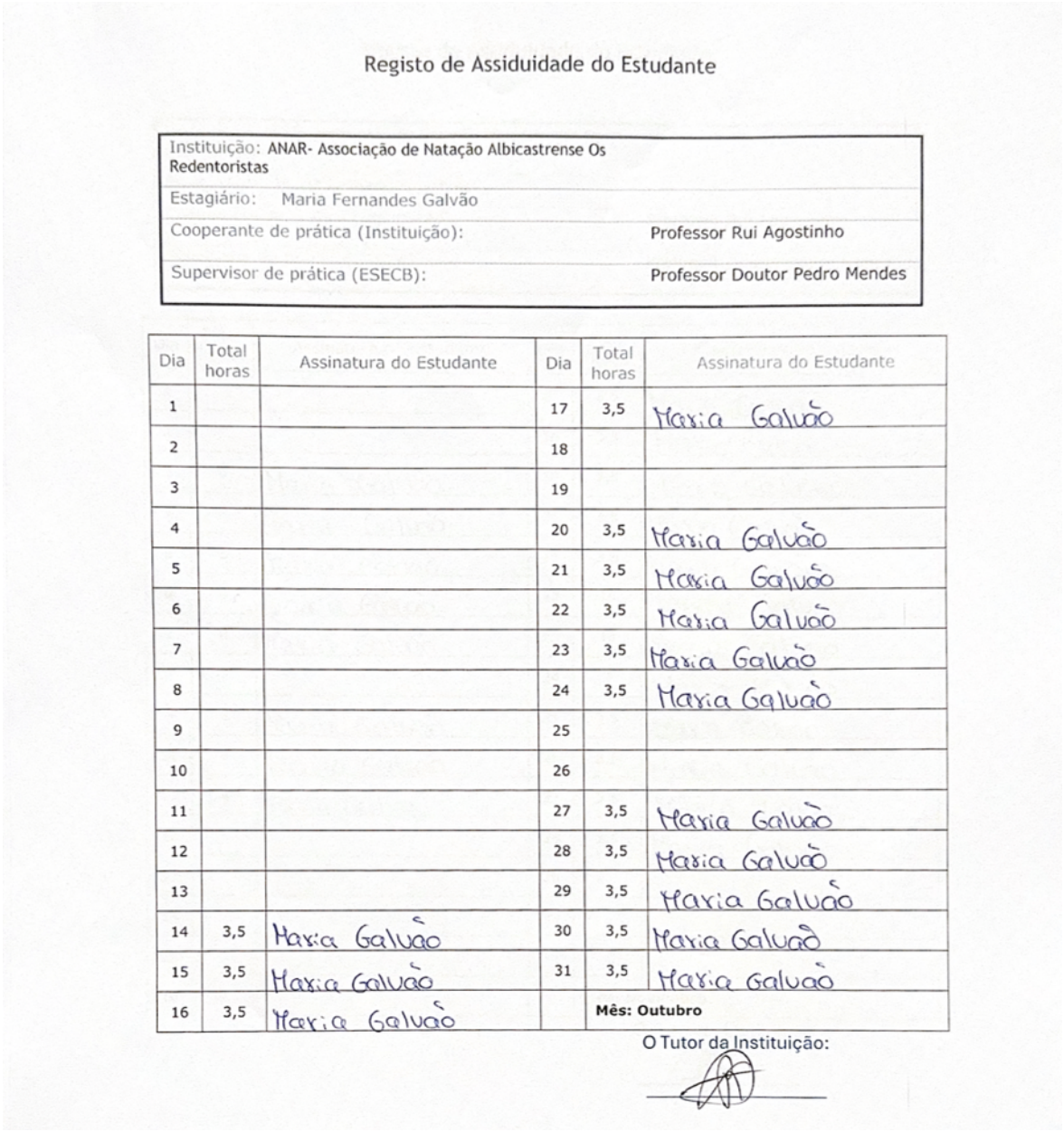
Para otimizar a dinâmica nas próximas sessões, será pertinente reduzir o tempo de informação/transição e aumentar a qualidade do feedback, privilegiando mensagens curtas e objetivas. Neste sentido, Zatoń & Szczepan (2012), no artigo *"The Effect of Immediate Verbal Feedback on the Efficiency and the Effectiveness of Swimming"*, referem a otimização da comunicação com a regra de "máxima informação – mínimo de palavras" e mostram que o feedback verbal imediato se associa a melhorias técnicas/performativas (ex.: aumento do comprimento de ciclo e redução do tempo em 25 m).

As restantes fichas de reflexão encontram-se em Anexo III.

Registo de Assiduidade do Estudante

A tabela seguinte apresenta o Registo de Assiduidade do Estudante, com o registo diário de presenças.

Tabela 16-Registo de Assiduidade do Estudante



Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: ANAR- Associação de Natação Albicastrense Os Redentoristas	
Estagiário: Maria 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	Maria Galvão
2			18		
3			19		
4			20	3,5	Maria Galvão
5			21	3,5	Maria Galvão
6			22	3,5	Maria Galvão
7			23	3,5	Maria Galvão
8			24	3,5	Maria Galvão
9			25		
10			26		
11			27	3,5	Maria Galvão
12			28	3,5	Maria Galvão
13			29	3,5	Maria Galvão
14	3,5	Maria Galvão	30	3,5	Maria Galvão
15	3,5	Maria Galvão	31	3,5	Maria Galvão
16	3,5	Maria Galvão		Mês: Outubro	

O Tutor da Instituição:

As restantes fichas de registos de assiduidade do estudante encontram-se em Anexo IV.

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

Programa ERASMUS "YOU PART" TURQUIA

Entre os dias 3 e 11 de novembro de 2025, participei numa formação Erasmus+ intitulada "YOU PART – From Tokenism to Active Participation", realizada em Seferihisar, Turquia, com o objetivo de capacitar jovens trabalhadores/as para a promoção da participação juvenil ativa e para o desempenho do papel de team leader em futuras formações internacionais.

Ao longo da semana, estive envolvida em diversas atividades formativas estruturadas, desenvolvidas de acordo com o plano pedagógico definido pela entidade organizadora. A formação teve uma carga horária diária aproximada de 8 horas, distribuídas entre workshops teóricos, dinâmicas não formais, simulações, trabalhos de grupo, apresentações e momentos de reflexão individual e coletiva.

Em anexo encontra-se o cronograma oficial da formação, onde é possível consultar detalhadamente as sessões realizadas e os conteúdos abordados.

Dia 3 de novembro (segunda-feira)

O primeiro dia foi dedicado à chegada e acolhimento dos participantes, bem como à integração no grupo. Durante a manhã e início da tarde realizaram-se atividades de boas-vindas, apresentação do programa, esclarecimento de regras, regulamentos e funcionamento do espaço da formação.

Foram dinamizadas atividades de integração e construção de grupo, promovendo o conhecimento mútuo, a criação de um ambiente seguro e a cooperação intercultural.

Ainda neste dia, realizou-se uma introdução à formação, onde os participantes partilharam as suas expectativas, motivações e experiências prévias no trabalho com jovens. O dia terminou com um encontro informal e uma festa de boas-vindas, reforçando o espírito de grupo e a convivência intercultural.

Dia 4 de novembro (terça-feira)

Este dia focou-se nas regras da formação, nos princípios da educação não formal e nos conceitos básicos de participação juvenil. Foram abordados os contributos do trabalho com jovens e os benefícios da participação ativa.

Ao longo do dia, participaram-se em dinâmicas de grupo e trabalhos colaborativos, explorando perceções sobre juventude, desafios atuais e o papel dos youth workers. À noite, realizou-se uma atividade cultural e social, promovendo a partilha entre os participantes.

Dia 5 de novembro (quarta-feira)

O terceiro dia de formação foi dedicado às definições básicas de juventude e participação, bem como aos benefícios e ganhos do trabalho com jovens.

Foram analisados desafios e obstáculos à participação juvenil, através de estudos de caso, debates em grupo e exercícios práticos. Também se trabalhou a estratégia Youthpass e os seus critérios de avaliação. O dia terminou com uma noite cultural dedicada à Turquia.

Dia 6 de novembro (quinta-feira)

Neste dia foram abordados os princípios da parceria entre adultos e jovens, incluindo as pré-condições necessárias para uma cooperação eficaz.

Exploraram-se diferentes formas de participação e metodologias de avaliação, nomeadamente o método DELFI. A componente intercultural foi reforçada através de uma noite cultural internacional, promovendo a diversidade e a partilha de identidades.

Dia 7 de novembro (sexta-feira)

O foco esteve nas abordagens europeias e estratégias de participação juvenil. Contou-se com a presença de um orador convidado, que apresentou exemplos práticos de projetos e iniciativas na área do desenvolvimento juvenil.

Foi realizada a avaliação intermédia da formação, permitindo refletir sobre aprendizagens, desafios e melhorias.

Dia 8 de novembro (sábado)

Este dia foi destinado a tempo livre, promovendo o descanso, a exploração cultural da região e o reforço das relações interpessoais entre os participantes.

Dia 9 de novembro (domingo)

O dia centrou-se numa simulação “Youth in Action”, onde os participantes aplicaram, de forma prática, os conhecimentos adquiridos.

Foram também apresentados projetos juvenis, incluindo o Youthpass como ferramenta de reconhecimento de aprendizagens, e analisadas boas práticas, como projetos de cinema e iniciativas comunitárias.

Dia 10 de novembro (segunda-feira)

Este dia foi dedicado à disseminação e sustentabilidade dos resultados da formação. Trabalhou-se a criação de atividades de disseminação, estratégias de comunicação, posts e partilhas em redes sociais.

Foi realizada a avaliação final individual, através do Youthpass, bem como sessões de brainstorming e reflexão coletiva. À noite, realizou-se uma noite de despedida, celebrando o percurso formativo.

Dia 11 de novembro (terça-feira)

O último dia foi reservado à saída e regresso dos participantes, encerrando oficialmente a formação.



	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	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 TÜRKIYE. CULTURAL NIGHT	GLOBAL VILLAGE. CULTURAL NIGHT FOR NL,PT,LT	FREE NIGHT	FREE NIGHT	FREE NIGHT	A NIGHT TO REMEMBER. FAREWELL NIGHT	

Figura 11-Programa Erasmus

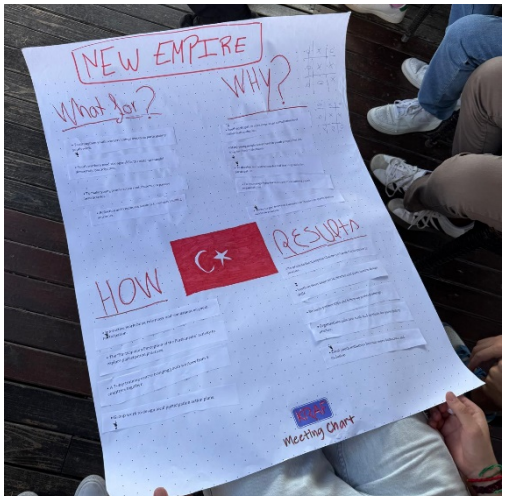


Figura 13-Formação Erasmus



Figura 12-Formação Erasmus



Figura 15-Formação Erasmus



Figura 14-Formação Erasmus

Campeonato Regional ANIC e Preparação de Infantis Castelo Branco

No fim de semana de 22 e 23 de novembro de 2025, decorreu no Complexo de Piscinas Municipais de Castelo Branco o Campeonato Regional da ANIC. Embora tenha acompanhado os atletas da ANAR, a minha principal missão durante estes dois dias foi integrar a equipa de arbitragem, uma vez que sou árbitra de natação na associação.

Esta experiência permitiu-me vivenciar a prova numa perspetiva mais técnica e rigorosa, assegurando o cumprimento das regras e contribuindo para a fluidez e credibilidade da competição. Estar na arbitragem também me possibilitou observar de perto todo o ambiente competitivo, o foco dos atletas e o trabalho das equipas técnicas.

No dia 22 de novembro, desempenhei a função de cronometrista na pista 5, sendo responsável pelo registo exato dos tempos de cada prova atribuída a essa pista. Este papel exigiu atenção constante, coordenação com os restantes elementos da equipa e precisão no controlo dos resultados.

No dia 23 de novembro, assumi as funções de juiz de viragens, garantindo que todos os atletas cumpriam corretamente as viragens e chegadas. Esta tarefa exigiu concentração, imparcialidade e uma observação técnica detalhada.

Ao longo dos dois dias, mantive uma postura profissional e colaborativa, assegurando que todas as minhas funções foram cumpridas com rigor e responsabilidade. Participar na prova enquanto árbitra foi uma oportunidade importante para consolidar competências, acompanhar o ambiente competitivo e contribuir para o bom funcionamento da prova.



Figura 16- Árbitra no Campeonato Regional ANIC e Preparação de Infantis em Castelo Branco



Figura 17- Prova Campeonato Regional ANIC e preparação de Infantis em Castelo Branco

Jantar de Natal

O tradicional jantar de Natal da ANAR teve lugar no dia 15 de dezembro de 2025, reunindo atletas, treinadores e membros da direção num momento de celebração e convívio. Esta iniciativa permitiu juntar todos num ambiente descontraído, fora da rotina desportiva habitual.

A noite foi marcada por muita animação: conversas espontâneas, episódios divertidos e várias partilhas entre os participantes criaram um clima acolhedor e festivo. Um dos pontos altos do jantar foi a troca de prendas do amigo secreto, que despertou grande entusiasmo e contribuiu para o espírito natalício do encontro.

Como se pode observar nas imagens apresentadas, o jantar foi um sucesso, contando com a participação empenhada de todos e reforçando o sentimento de união e espírito de grupo dentro da ANAR.



Figura 18- Entrega de presentes no jantar de natal



Figura 19- Jantar de Natal

I Torregri de Cadetes

No dia 13 de dezembro de 2025 realizou-se, na Piscina Municipal de Castelo de Vide, o I Torregri de Cadetes, uma prova destinada aos nadadores mais novos. Estive presente como estagiária, apoiando o treinador e acompanhando de perto o grupo, onde muitos atletas estavam a viver a sua primeira experiência competitiva.

Durante o dia, ajudei os nadadores a chegarem a tempo à câmara de chamada, apoiei no controlo dos balneários, registei tempos e comparei com resultados anteriores. Também procurei tranquilizar os atletas nos momentos de maior nervosismo, dando pequenas orientações antes e depois das provas.

Foi um dia marcado pela descoberta, pela superação e pelo entusiasmo típico das primeiras competições, onde cada prova representou um passo importante no crescimento destes jovens nadadores.



Figura 20- I Torregri de Cadetes



Figura 21-Piscina Municipal de Castelo de Vide

Palestra de Nutrição



Figura 22-Cartaz da Palestra de Nutrição



Figura 23-Palestra de Nutrição

A palestra intitulada “Palestra de Nutrição” realizou-se no dia 20 de janeiro de 2026, entre as 19h00 e as 20h00, nas Piscinas Municipais de Castelo Branco, sendo promovida pela ANAR.

A sessão foi orientada pela Mónica Roque, nutricionista, e teve como principal objetivo sensibilizar atletas de diferentes escalões - infantis, juvenis, juniores e seniores - para a importância de uma alimentação equilibrada e adequada às exigências da prática desportiva. A palestra procurou reforçar o papel da nutrição no rendimento físico, na recuperação, na prevenção de lesões e na promoção da saúde ao longo do percurso desportivo.

Durante a palestra, foram abordados conteúdos relacionados com os princípios básicos da alimentação saudável, a organização das refeições ao longo do dia, a adaptação da ingestão alimentar às fases de treino e competição, bem como a importância da hidratação no desempenho desportivo. A nutricionista recorreu a exemplos práticos, facilitando a compreensão dos temas e promovendo a aplicação dos conhecimentos no quotidiano dos atletas.

A sessão proporcionou aos atletas um espaço de aprendizagem e esclarecimento de dúvidas, permitindo reforçar a consciência sobre a relação entre nutrição, saúde e rendimento desportivo. A iniciativa revelou-se de grande pertinência formativa, contribuindo para o desenvolvimento de hábitos alimentares mais informados e ajustados às necessidades específicas de cada escalão etário e nível competitivo.

Estágio Interno da ANAR

O Estágio Interno da ANAR – Associação de Natação Albicastrense realizou-se no dia 24 de janeiro, constituindo uma iniciativa formativa de carácter técnico e pedagógico, direcionada aos atletas dos escalões infantis, juvenis, juniores e seniores. Esta atividade teve como principal objetivo promover a avaliação do desempenho técnico dos atletas, bem como reforçar a componente formativa através da análise, feedback e dinamização de atividades complementares ao treino regular.

O programa do estágio iniciou-se com uma sessão de treino de natação, acompanhada da gravação de vídeos, permitindo a recolha de imagens para posterior análise técnica. Seguidamente, decorreu um período dedicado à avaliação técnica e medições, fundamental para a monitorização da evolução dos atletas e para a identificação de aspetos a melhorar ao nível da execução técnica. Após o momento de almoço em equipa, de carácter facultativo, realizou-se uma sessão de análise das filmagens, onde foi fornecido feedback individual e coletivo, promovendo a reflexão dos atletas sobre o seu desempenho.

No âmbito das atividades programadas, destacou-se a atividade surpresa, dinamizada por mim, Maria Galvão, e pela estagiária Matilde Galvão, que consistiu na realização de danças animadas e dinâmicas lúdicas com os atletas. Esta atividade teve como principal objetivo promover a animação, o espírito de grupo e a motivação dos participantes, proporcionando um momento de descontração e convívio, fundamental para o bem-estar emocional e para o reforço da coesão entre atletas de diferentes escalões etários.

O estágio terminou com uma nova sessão de treino de natação, permitindo aplicar alguns dos conteúdos abordados ao longo do dia. No seu conjunto, esta iniciativa revelou-se extremamente enriquecedora, tanto para os atletas, que beneficiaram de uma abordagem técnica, pedagógica e lúdica integrada, como para nós, estagiárias, que tivemos a oportunidade de desenvolver competências ao nível da intervenção prática, dinamização de grupos e planeamento de atividades em contexto real de treino desportivo.



Figura 24- Cartaz Estágio Interno da ANAR



Figura 25-Atletas no estágio Interno da ANAR

Palestra de Nutrição para os Pais



Figura 26-Cartaz Palestra de Nutrição para os Pais

A palestra intitulada “Palestra de Nutrição - Para os Pais” realizou-se no dia 24 de fevereiro de 2026, pelas 19h00, nas Piscinas Municipais de Castelo Branco, sendo promovida pela ANAR - Associação de Natação Albicastrense.

A sessão foi orientada pela Mónica Roque, nutricionista, e teve como principal objetivo sensibilizar os pais dos atletas para a importância da alimentação no desenvolvimento desportivo e na promoção da saúde. Esta iniciativa procurou reforçar o papel da família no acompanhamento nutricional dos jovens atletas, destacando a relevância de hábitos alimentares equilibrados e adequados às exigências do treino e da competição.

Durante a palestra foram abordados temas como a organização das refeições no contexto escolar e desportivo, a importância da hidratação, a adequação das porções alimentares às diferentes fases de crescimento e intensidade de treino, bem como estratégias práticas para a preparação de refeições saudáveis no quotidiano familiar. A nutricionista apresentou orientações claras e exemplos concretos, facilitando a compreensão dos conteúdos e promovendo a participação ativa dos pais através do esclarecimento de dúvidas.

A atividade revelou-se de elevada pertinência formativa, uma vez que reforçou a ligação entre clube, atletas e encarregados de educação, promovendo uma abordagem integrada ao desenvolvimento desportivo. Ao envolver diretamente os pais no processo educativo, a iniciativa contribuiu para a criação de um ambiente mais informado e favorável ao crescimento saudável e ao rendimento dos atletas.

II Torregri de Cadetes

No dia 1 de março de 2026, estive presente nas Piscinas Municipais do Fundão para acompanhar os atletas no II Torregri de Cadetes. Enquanto estagiária, o meu papel passou por apoiar o treinador e assegurar que o grupo se mantinha organizado e preparado ao longo da competição.

Ao longo da sessão, ajudei os nadadores a cumprir os horários e a deslocarem-se atempadamente para a câmara de chamada. Dei também apoio na gestão dos balneários e acompanhei de perto o comportamento e o estado emocional dos atletas, especialmente dos que demonstravam maior ansiedade antes de competir. Paralelamente, registei tempos e fui comparando os resultados com os tempos anteriores, procurando identificar sinais de evolução e aspetos a trabalhar nos treinos.

No final da tarde, ficou evidente o envolvimento e o esforço do grupo, num ambiente competitivo que contribui para o crescimento dos jovens nadadores, tanto a nível técnico como na confiança e autonomia em prova.



Figura 27-Piscina Municipal do Fundão



Figura 28-Atletas no II Torregri de Cadetes

XIII Meeting Cidade de Castelo Branco

No dia 25 de abril decorreu o XIII Meeting de Natação Cidade de Castelo Branco, prova organizada pelo clube ANAR, integrei a equipa de arbitragem do evento, desempenhando funções de cronometrista nas duas sessões da competição. A prova realizou-se no Complexo de Piscinas de Castelo Branco e contou com a participação de vários atletas, num ambiente marcado pela organização, pelo rigor e pelo espírito desportivo.

Por se tratar de uma prova do clube ANAR, esta experiência teve para mim um significado especial. Para além de acompanhar de perto o desenrolar da competição, tive a oportunidade de colaborar diretamente numa prova organizada pelo clube, o que tornou esta participação ainda mais importante do ponto de vista pessoal e desportivo.

Durante a sessão da manhã, desempenhei funções como cronometrista na pista 5. Esta tarefa exigiu atenção, concentração e rigor no registo dos tempos, de forma a contribuir para a correta validação dos resultados e para o bom funcionamento da prova.

Na sessão da tarde, continuei a desempenhar funções de cronometrista, desta vez na pista 3. Tal como na sessão da manhã, foi essencial manter um elevado nível de atenção e responsabilidade, assegurando o correto acompanhamento das provas realizadas nessa pista.

De um modo geral, a minha participação neste meeting foi uma experiência muito positiva, pois permitiu-me continuar a desenvolver a minha experiência na área da arbitragem e compreender melhor a importância destas funções no contexto competitivo. Para além disso, por se tratar de uma prova organizada pelo clube ANAR, esta participação foi também uma forma de contribuir de forma ativa para o sucesso do evento.



Figura 29- Árbitra no XIII Meeting Cidade de Castelo Branco



Figura 30- Cartaz do XIII Meeting Cidade de Castelo Branco

Celebração do 15.º Aniversário da ANAR

No contexto das comemorações do 15.º aniversário da ANAR, celebrado no dia 17 de maio, realizou-se um momento comemorativo no dia 18 de maio, segunda-feira, pelas 18h45, no exterior das Piscinas Municipais de Castelo Branco.

A celebração contou com a presença de atletas, familiares, elementos da Direção, treinadores e funcionários das piscinas, num ambiente marcado pela boa disposição, proximidade e espírito de convívio. Durante este momento, foram cantados os parabéns à ANAR e partilhado um bolo, acompanhado por algumas bebidas.

Esta iniciativa, apesar de simples, revelou-se bastante significativa, permitindo assinalar mais um ano de percurso da associação. Para além da celebração do aniversário, este momento contribuiu para reforçar os laços entre todos os envolvidos, valorizando o sentimento de pertença, união e espírito de equipa que caracteriza a ANAR.



Figura 31-Celebração do 15º aniversário da ANAR

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

"O Segredo das Conquitas da Formação ao Alto Rendimento"

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

O tema da palestra incidiu sobre o percurso de desenvolvimento do atleta, desde a formação inicial até ao contexto de alto rendimento, abordando fatores técnicos, pedagógicos, organizacionais e humanos que influenciam o sucesso desportivo. A escolha desta temática deveu-se à sua relevância científica e pedagógica, bem como à necessidade de proporcionar aos estudantes uma visão prática e multidisciplinar sobre as exigências do desporto contemporâneo, através do contacto direto com profissionais e atletas experientes.

A estrutura da ação de formação foi organizada de forma a contemplar diferentes perspetivas do fenómeno desportivo. Para tal, foram convidados quatro oradores com percursos distintos: Hugo Ribeiro, Team Manager do Benfica Campus, que abordou a organização e gestão do treino de elite; Professor Rui Agostinho, treinador de natação de Grau 3, que apresentou a sua visão sobre o desenvolvimento técnico e pedagógico ao longo da formação; Paulo Martins, treinador de futsal e coordenador da Academia BBE, que destacou a importância da metodologia, disciplina e acompanhamento contínuo do jovem atleta; e Adriana Torres, atleta de judo de alto rendimento, que partilhou o seu testemunho pessoal enquanto atleta de competição nacional e internacional.

A sessão teve lugar no Auditório da Escola Superior de Educação de Castelo Branco, com início às 14h30 e duração aproximada de três horas e quarenta e cinco minutos, incluindo um momento de *coffee break*. A abertura esteve a cargo do Professor Doutor Paulo Silveira, Diretor da ESECB, a moderação foi assegurada pelo Professor Doutor Miguel Rebelo, e o encerramento foi realizado pelo Professor Doutor João Serrano, reforçando o enquadramento institucional e formativo do evento.

Apesar de a sessão se ter prolongado ligeiramente para além do horário previsto, o elevado interesse demonstrado pelos participantes, a qualidade das intervenções e o diálogo promovido entre oradores e público contribuíram para o sucesso da iniciativa. A palestra revelou-se uma experiência enriquecedora,

tanto para os participantes, enquanto momento de aprendizagem e reflexão, como para a equipa organizadora, permitindo o desenvolvimento de competências essenciais na planificação, gestão e execução de eventos desportivos.



Figura 32- Organização da palestra- "O Segredo das Conquistas- Da Formação ao Alto Rendimento"

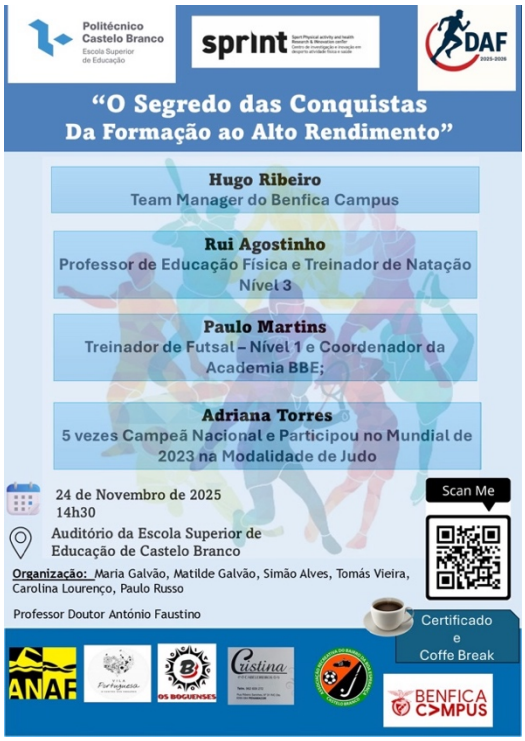


Figura 33-Cartaz palestra "O Segredo das Conquistas - Da Formação ao Alto Rendimento"



Figura 34- Certificado Organização da palestra "O Segredo das Conquistas - Da Formação ao Alto Rendimento"

"O Desporto Adaptado e Alto Rendimento"



Figura 35- Cartaz Palestra -"O Desporto Adaptado nas Diferentes Instituições"



Figura 36- Certificado Palestra "Desporto Adaptado e Alto Rendimento"

A palestra intitulada "O Desporto Adaptado nas Diferentes Instituições" realizou-se no dia 27 de novembro de 2025, no Auditório da Escola Superior de Educação de Castelo Branco, no âmbito da XI Edição do Ciclo de Colóquios "Desporto e Bem-Estar".

A organização deste evento esteve a cargo de estudantes da Licenciatura em Desporto e Atividade Física (Beatriz Fernandes, Felipe Santiago, Maria Martins) com o apoio do Professor Doutor António Faustino, assumindo um papel fundamental na coordenação, planeamento e concretização da palestra.

Esta ação teve como principal objetivo dar a conhecer diferentes contextos de intervenção no desporto adaptado, evidenciando o papel das instituições, dos técnicos e dos atletas na promoção da inclusão, igualdade de oportunidades e desenvolvimento pessoal através da prática desportiva. A palestra permitiu uma abordagem abrangente, combinando perspetivas institucionais, técnicas e vivenciais.

A sessão contou com a participação de vários oradores convidados, com experiências complementares na área do desporto adaptado. A Professora Isabel Moreira, coordenadora do programa *Sporting para Todos*, apresentou o trabalho desenvolvido na promoção do acesso ao desporto para populações 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, enfatizando os benefícios físicos, sociais e emocionais da prática regular. A participação de um atleta da APPACDM permitiu acrescentar uma dimensão experiencial à sessão, através do testemunho direto sobre os desafios e conquistas associados à prática desportiva adaptada. Por fim, o Professor Armando Riscado, coordenador do Desporto Escolar do distrito de Castelo Branco, apresentou a realidade do desporto adaptado em contexto escolar, sublinhando a importância da inclusão desde idades precoces.

Ao longo da palestra foram discutidos temas como a adaptação das metodologias de treino, o papel das instituições no apoio ao atleta, a articulação entre escola, clubes e associações, bem como os impactos positivos do desporto adaptado no desenvolvimento global dos praticantes. A diversidade de intervenções permitiu aos participantes compreender a complexidade e relevância do desporto adaptado nas diferentes estruturas institucionais.

A ação revelou-se um momento formativo de elevada pertinência, contribuindo para o enriquecimento académico dos estudantes e para a sensibilização da comunidade educativa relativamente à importância do desporto como ferramenta de inclusão social e promoção do bem-estar.

“TeamGym”



Figura 37-Cartaz Palestra -"TeamGym"



Figura 38- Certificado palestra "TeamGym"

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

A organização deste evento esteve a cargo de estudantes da Licenciatura em Desporto e Atividade Física (Marisa Lopes, Joana Rosa, João Poejo, João Dias, Pedro Carvão) com o apoio do Professor Doutor António Faustino, assumindo um papel fundamental na coordenação, planeamento e concretização da palestra.

Esta iniciativa integrou-se no ciclo de atividades formativas do curso e contou com acreditação de 1,6 créditos para treinadores de ginástica.

O principal objetivo desta formação foi aprofundar conhecimentos teóricos e práticos sobre a modalidade de Teamgym, abordando aspetos técnicos, metodológicos e regulamentares associados ao treino e à competição. A ação destinou-se essencialmente a estudantes, treinadores e profissionais da área da ginástica interessados em desenvolver competências específicas nesta disciplina coletiva.

A formação contou com a participação de vários especialistas com experiência reconhecida na modalidade. Bruno Taborda e Fábio Pinto, treinadores de grau 2, abordaram conteúdos relacionados com a preparação técnica e metodológica dos praticantes. Gonçalo de Sousa, Diretor Técnico Nacional, apresentou o enquadramento estrutural da modalidade em Portugal, incluindo modelos de desenvolvimento, organização competitiva e critérios técnicos. A componente regulamentar foi assegurada por João Cardoso, juiz de Teamgym, que esclareceu aspetos relacionados com a avaliação, regras de competição e exigências específicas da modalidade.

Ao longo da sessão foram abordados temas como a organização do treino em Teamgym, progressões técnicas, critérios de segurança, exigências competitivas e articulação entre treino, julgamento e regulamentos oficiais. A diversidade de intervenções permitiu uma compreensão integrada da modalidade, aliando a perspetiva do treinador, do diretor técnico e do juiz.

A ação revelou-se de grande relevância formativa, proporcionando aos participantes a aquisição de conhecimentos especializados e atualizados, fundamentais para a prática profissional na área da ginástica. Para os estudantes da Licenciatura em Desporto e Atividade Física, esta formação constituiu um importante complemento ao percurso académico, reforçando a ligação entre teoria, prática e realidade competitiva.

“Alto Rendimento VS Vida Académica”



Figura 39- Cartaz Palestra “Alto Rendimento VS Vida Académica”



Figura 40- Certificado Participação 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, no âmbito da Licenciatura em Desporto e Atividade Física do Instituto Politécnico de Castelo Branco, integrando a XI Edição do Ciclo de Colóquios “Desporto e Bem-Estar”.

A organização deste evento esteve a cargo de estudantes da Licenciatura em Desporto e Atividade Física (Daniel Gamas, Guilherme Bispo, João Silva, Mafalda Correia) com o apoio do Professor Doutor António Faustino, assumindo um papel fundamental na coordenação, planeamento e concretização da palestra.

Durante a palestra, os oradores convidados abordaram, de forma clara e fundamentada, os desafios associados à conciliação entre a prática desportiva de alto rendimento e o percurso académico. A atleta internacional de atletismo Laura Taborda partilhou a sua experiência enquanto atleta de alto nível, destacando as exigências físicas e mentais do treino intensivo e a importância da organização e disciplina para manter o equilíbrio com a vida académica. Por sua vez, João Rocha, ex-atleta do FC Porto de basquetebol e docente do IPCB, apresentou uma perspetiva dual, enquanto antigo atleta e profissional da área do ensino, sublinhando a relevância do planeamento académico e do apoio institucional ao longo da carreira desportiva.

A Professora Ana Hormigo, ex-selecionadora nacional sénior e sub-23 e treinadora de judo, abordou a temática numa perspetiva pedagógica e formativa, salientando o papel dos treinadores e das estruturas de apoio no acompanhamento dos atletas em contexto académico. Por fim, o atleta Daniel

Alves, atleta Elite Pro e um dos melhores atletas do mundo em 2022, partilhou o seu percurso no alto rendimento, evidenciando a importância da resiliência, da gestão do tempo e da definição de objetivos para alcançar o sucesso desportivo sem comprometer a formação académica.

As intervenções dos oradores proporcionaram aos participantes uma visão abrangente e realista sobre a dupla carreira desportiva, permitindo compreender diferentes perspetivas e experiências associadas ao alto rendimento. A diversidade de testemunhos contribuiu para enriquecer o conhecimento dos presentes, promovendo uma reflexão aprofundada sobre o equilíbrio entre desempenho desportivo, bem-estar pessoal e vida académica.

"Ética – Esports e as Apostas Online"



Figura 41- Cartaz Palestra- "Ética – Esports e as Apostas Online"

A palestra intitulada "Ética nos Esports e Apostas Online" realizou-se no dia 18 de dezembro de 2025, entre as 14h30 e as 18h30, no Auditório da Escola Superior de Educação de Castelo Branco, no âmbito da Licenciatura em Desporto e Atividade Física do Instituto Politécnico de Castelo Branco, integrando a XI Edição do Ciclo de Colóquios "Desporto e Bem-Estar".

A organização deste evento esteve a cargo de estudantes da Licenciatura em Desporto e Atividade Física (Daniel Salvador, Daniel Monteiro, Rafael Silva, Gonçalo Correia, Leonardo) com o apoio do Professor Doutor António Faustino, assumindo um papel fundamental na coordenação, planeamento e concretização da palestra.

Durante a palestra, os oradores convidados abordaram de forma abrangente e especializada as questões éticas associadas aos desportos eletrónicos e às apostas online. João Vaz, jogador profissional de EA Sports FC e bicampeão nacional, partilhou a sua experiência enquanto atleta de alto nível, destacando a

importância da integridade competitiva, do *fair play* e dos desafios éticos presentes no contexto competitivo dos esports.

Por sua vez, Pedro Almeida Couto, Diretor de Educação e Investigação Científica da Federação Portuguesa de Desportos Eletrónicos, apresentou uma perspetiva institucional e científica, alertando para os riscos associados às apostas online e para a necessidade de regulamentação, educação e prevenção no ecossistema dos esports. Telmo Silva, CEO e fundador da Grow UP Esports, abordou a temática numa vertente organizacional, evidenciando a responsabilidade das organizações na formação ética dos atletas e na promoção de práticas responsáveis.

A Edna Nabais, docente da Escola Superior de Gestão de Idanha-a-Nova, contribuiu com uma abordagem académica centrada nos valores, na ética e na tomada de decisão em ambientes digitais. Por fim, a Teresa Beirão, psicóloga e coordenadora na CRI Castelo Branco, abordou os impactos psicológicos das apostas online, salientando os riscos de comportamentos aditivos e a importância da prevenção, especialmente junto de populações jovens.

As intervenções dos oradores proporcionaram aos participantes um panorama completo e informativo sobre as implicações éticas, sociais e psicológicas associadas aos esports e às apostas online. A diversidade de perspetivas e experiências apresentadas contribuiu para enriquecer o conhecimento dos presentes, promovendo uma reflexão crítica sobre os desafios emergentes neste contexto desportivo digital.

4. Atividades no âmbito universitário

Congresso de Desporto em Elvas

Nos dias 14 e 15 de maio de 2026, participei no Congresso de Desporto realizado em Elvas, integrado no âmbito do estágio curricular. Este evento reuniu investigadores, docentes, treinadores e outros profissionais da área do desporto, proporcionando um espaço de partilha de conhecimento científico e de reflexão sobre diferentes temáticas relacionadas com a performance, saúde e desenvolvimento dos atletas.

No primeiro dia, participei numa sessão plenária subordinada ao tema *"O Impacto dos Calendários Ultra Congestionados na Performance e Saúde do Jogador"*, moderada pelo Professor Doutor Nelson Valente, do Instituto Politécnico de Portalegre. A mesa-redonda contou com intervenções de especialistas de diferentes áreas do desporto. Miguel Leal destacou a importância de conhecer as características individuais de cada atleta para uma adequada gestão das cargas de treino e competição. Miguel Nery abordou a relevância da saúde mental no contexto do alto rendimento, refletindo também sobre a influência que o ambiente familiar pode exercer no desenvolvimento dos jovens atletas. Mariana Vaz Oliveira, nutricionista do Sporting Clube de Portugal, apresentou uma perspetiva baseada na evidência científica sobre alimentação e suplementação no desporto, esclarecendo algumas ideias frequentemente associadas ao rendimento desportivo. João Tomás enfatizou a necessidade de os atletas prepararem alternativas para o período pós-carreira, partilhando a sua experiência pessoal na conciliação entre o percurso académico e a prática profissional. Por fim, João Gião, treinador da equipa B do Sporting Clube de Portugal, apresentou estratégias relacionadas com liderança, motivação e gestão de atletas em contextos competitivos exigentes.

Após a sessão plenária, decorreu um momento de networking no Hotel Vila Galé Collection de Elvas, que permitiu estabelecer contacto com profissionais e estudantes de diferentes áreas ligadas ao desporto. Durante a tarde, foi ainda apresentado o estudo *"Does Competitive Swimming Experience Shape Motor Imagery Ability? A Comparative Study in Children",* desenvolvido por mim e pelos meus colegas de estágio, Íris Martins, Felipe Magalhães, Maria Galvão, Matilde Galvão, Francisco Antunes, Bruno Conceição, Marco Mendes, Mafalda Calha, sob orientação do Professor Pedro Duarte-Mendes. A participação neste trabalho proporcionou uma experiência enriquecedora no âmbito da investigação científica e da divulgação de resultados em contexto académico.

No segundo dia do congresso, as atividades centraram-se na análise da performance em modalidades individuais e na prevenção de lesões em

contextos de elevada exigência física. Na Sessão Plenária 2, moderada pelo Professor Tiago Ferrão Venâncio, foram abordadas questões relacionadas com o rendimento desportivo ao longo da vida e com a importância do treino de força na otimização da performance e prevenção de lesões. Destacou-se a apresentação sobre tendências de desempenho em triatletas de diferentes faixas etárias, bem como a reflexão sobre a aplicação do treino de força em atletas que realizam movimentos overhead.

Posteriormente, na Sessão Plenária 3, dedicada à prevenção de lesões e promoção da longevidade desportiva, foram discutidos temas relacionados com a monitorização fisiológica dos atletas, a fadiga, os mecanismos de compensação motora e o controlo neuromuscular. As intervenções evidenciaram a importância da avaliação contínua e da implementação de estratégias preventivas para reduzir o risco de lesão e prolongar a carreira desportiva. Foi ainda apresentado um exemplo de inclusão através do desporto, dinamizado pela CERCI Portalegre, demonstrando o impacto positivo da atividade física na promoção da participação social e da igualdade de oportunidades.

A participação neste congresso constituiu uma oportunidade valiosa para aprofundar conhecimentos científicos, contactar com diferentes perspetivas profissionais e refletir sobre a aplicação prática da investigação no contexto do exercício físico e do desporto. Esta experiência contribuiu para o meu desenvolvimento académico e profissional, reforçando competências importantes para a futura intervenção na área das Ciências do Desporto.



Figura 42- Congresso de Desporto em Elvas



Figura 43- Certificado de Participação-I Congresso de Desporto do Instituto Politécnico de Portalegre

5. Participação em atividades de avaliação da aptidão física

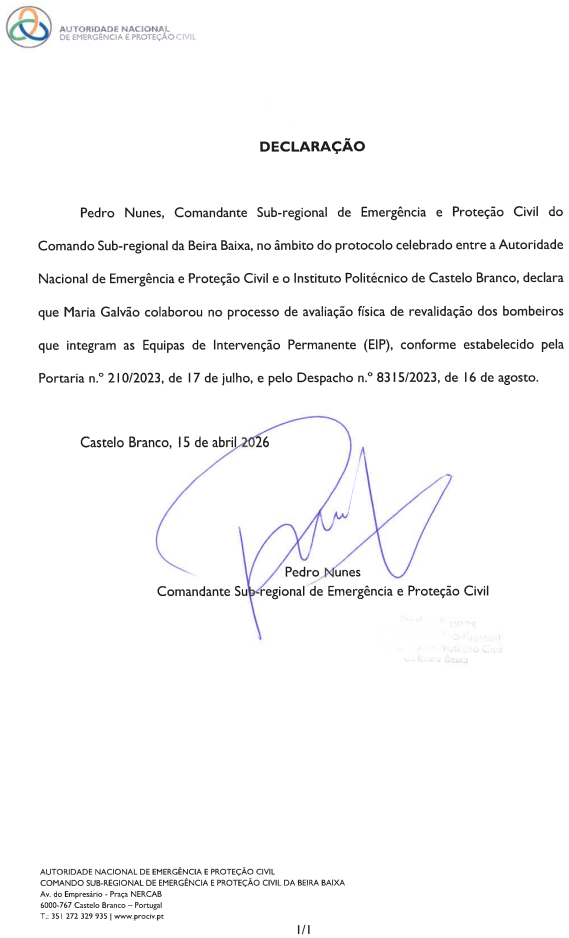
Apoio à aplicação do Teste de Cooper a Bombeiros

Durante a tarde dos dias 17 e 18 de março de 2026, estive presente na Pista de Atletismo de Castelo Branco, no âmbito de uma atividade em que foi solicitada a colaboração dos estudantes do Curso de Desporto do Instituto Politécnico de Castelo Branco. Esta ação teve como objetivo apoiar a realização do Teste de Cooper, aplicado a elementos dos bombeiros, com vista à avaliação da sua aptidão física.

Ao longo da atividade, colaborei na cronometragem do tempo e na contagem da distância percorrida por cada participante, assegurando o registo necessário para a correta avaliação do desempenho no teste. Esta experiência permitiu acompanhar de perto um procedimento de avaliação física utilizado para verificar se os bombeiros reuniam as condições necessárias para serem considerados aptos ou não aptos para o exercício das suas funções.



Figura 44- Pista de Atletismo de Castelo Branco



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 Maria 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 45- Declaração de Participação de Apoio à aplicação do Teste de Cooper a Bombeiros

6. Leitura de Livros e adquirindo conhecimentos

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

Tabela 17- 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 (manual institucional da FPN, enquadrado no plano estratégico nacional e dirigido à prática "em Portugal, ao longo da vida")
Páginas:	**276**
ISBN:	978-989-54231-5-6



Figura 46-Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento em Natação: Um Modelo Multidisciplinar

Palavras-chave: Ensino da natação; aperfeiçoamento técnico; AMA; PHF; observação técnica; erro técnico; feedback; drills.
Objetivo(s) do manual: O manual assume-se como documento de referência da FPN para o ensino e o aperfeiçoamento técnico em natação, servindo de base a programas e processos ligados à criação/certificação de escolas, certificação de clubes e formação de treinadores. A ideia central é que não basta aumentar o número de praticantes: é necessário garantir qualidade na aprendizagem e na prática, com programas estruturados e técnicos competentes, para promover uma vivência positiva e motivação para prática aquática ao longo da vida.

Na 2.ª edição, reforça-se uma abordagem integrada e multidisciplinar, aplicável às atividades aquáticas em sentido lato, com ligação a outras disciplinas (ex.: polo aquático e natação artística).

Resumo:

O manual organiza-se como um guia técnico-pedagógico que cruza didática do ensino, progressões pedagógicas, conceitos de prontidão aquática, técnica e análise do movimento, e instrumentos práticos de intervenção (tarefas e drills).

1) Enquadramento e finalidade do manual

No início, o manual enquadra-se no plano estratégico da FPN e define-se como uma resposta organizada para apoiar a qualidade do ensino da natação. Reforça que o desenvolvimento da modalidade começa na base: ensino e aperfeiçoamento, desde a primeira infância, e progride para a técnica (incluindo técnicas de nado e ações como partidas/viragens).

2) Natação, métodos e estilos de ensino + jogo como ferramenta pedagógica

Na estrutura do manual surgem capítulos específicos sobre: métodos de ensino, estilos de ensino, e o jogo (como fazer e porquê fazer), valorizando a competência pedagógica do professor.

A lógica subjacente é que a aprendizagem depende de decisões didáticas coerentes com idade, nível e contexto, e que o jogo pode ser uma ferramenta intencional (não "tempo morto"), sobretudo nas fases iniciais.

3) Adaptação ao Meio Aquático (AMA) e prontidão aquática

Este é um núcleo muito forte do manual. A AMA é tratada como processo estruturado que evolui de forma progressiva.

O manual recupera a evolução histórica: durante décadas dominou a ideia de "componentes" da adaptação (equilíbrio, respiração, propulsão) e, com a evolução educativa do ensino, integra-se também a motricidade fina (manipulações**)**, com relevância para prontidão aquática e até ligação a jogos coletivos aquáticos (ex.: polo aquático).

Objetivos da AMA (3 grandes metas):

1. familiarização com o meio; 2) autonomia; 3) criar bases para aprender habilidades específicas.

Progressão em 3 etapas (com conteúdos por domínio):

A Tabela 9 do manual sintetiza a progressão por etapas e por áreas (respiração, equilíbrio, propulsão e manipulação), mostrando como cada domínio evolui de tarefas

simples (ex.: imersão e expiração ritmada; vertical sem apoios) para controlo e integração (equilíbrio estático/dinâmico; ação alternada de braços e pernas associada à respiração; manipulações combinadas com deslocamento/respiração/equilíbrio).

O manual também defende que, embora a água rasa seja preferencial para o ensino, deve haver oportunidades seguras de contacto com água profunda para consolidar habilidades específicas (ex.: deslocamento e imersão em profundidade).

4) Variáveis de contexto que condicionam a eficácia do ensino

O manual identifica fatores práticos que influenciam diretamente a qualidade das aprendizagens, como:

- nº de alunos (preferencialmente 8–12),
- material/equipamento,
- temperatura da água (referida como 29–31º),
- frequência semanal (ex.: 2 aulas/semana dos 3 aos 6 anos),
- profundidade da piscina (rasa vs profunda).

5) Estrutura de níveis e aprendizagem/treino técnico

Após a AMA, o manual encaminha para a estruturação do ensino em níveis e introduz a passagem para a técnica, preparando a progressão do "estar e mover-se na água com autonomia" para o "executar técnica com critérios".

6) Observação, diagnóstico do erro e intervenção (parte muito prática)

O manual inclui quadros de erros frequentes com consequências, causas e formas de correção/intervenção. Por exemplo, aparecem tabelas do tipo "erros mais frequentes → consequências → causas → intervenção hipotética", onde se sugere feedback específico, ajuda manual e tarefas alternativas para corrigir padrões (ex.: problemas na orientação da mão, entrada fora do alinhamento, cotovelo caído, etc.).

Este tipo de organização é muito útil para relatórios porque permite justificar escolhas: *"identifiquei X erro, a consequência é Y, e apliquei drill Z para atacar a causa provável"*.

7) Drills técnicos e modelos de ensino (técnicas de nado e coordenação)

O manual apresenta modelos e progressões de ensino com recurso a método analítico-sintético: isola-se uma ação para compreender e praticar, mas deve integrar-se rapidamente no movimento global.

Nas técnicas simultâneas, por exemplo, define-se uma micro-sequência progressiva que vai de equilíbrio → ação MI → ciclo respiratório → braçada unilateral → técnica completa → aperfeiçoamento do trajeto motor.

O que aprendi:

1. AMA com intenção e estrutura: percebi que a adaptação ao meio aquático não é apenas "ganhar confiança"; tem objetivos claros (familiarização, autonomia, base para habilidades específicas) e progressão organizada por domínios (respiração, equilíbrio, propulsão e manipulação).
2. A manipulação tem valor pedagógico real: integrar materiais/bolas não é só motivação; pode desenvolver motricidade fina e prontidão para habilidades específicas e jogos aquáticos (ex.: polo aquático).
3. Ensino depende do contexto (não só do conteúdo): aprendi a olhar para variáveis como número de alunos, temperatura, material disponível, profundidade e frequência semanal como fatores que alteram a eficácia do ensino - e isso ajuda a justificar adaptações em estágio.
4. Erro técnico = diagnóstico + intervenção: as tabelas de erros/correções mostram que corrigir é mais do que "mandar fazer melhor": envolve perceber a consequência, identificar a causa provável e escolher feedback e tarefas adequadas.
5. Progressões coordenativas (sobretudo simultâneas): a micro-sequência proposta (equilíbrio → MI → respiração → braçada → técnica completa → aperfeiçoamento) dá-me um guião lógico para planear sessões e justificar a ordem dos exercícios.

Pontos fortes do manual

- **Progressões claras e estruturadas**: o manual organiza a aprendizagem por etapas (da AMA ao aperfeiçoamento), o que ajuda a planear sessões e a justificar a sequência pedagógica mesmo num clube de competição (ex.: regressões quando há falhas de base técnica).
- **Diagnóstico do erro técnico com lógica "erro → consequência → causa → intervenção"**: muito aplicável em treino, porque facilita a intervenção objetiva do treinador e a escolha de tarefas corretivas.
- **Integração do drill como ferramenta de correção e aperfeiçoamento**: o manual dá relevância ao drill técnico como tarefa orientada a um objetivo (equilíbrio, trajeto motor, sincronização), o que é extremamente útil em contexto competitivo para "afinar" detalhes sem perder o foco do treino.
- **Abordagem multidisciplinar (não é só técnica)**: liga pedagogia, aprendizagem motora e princípios do meio aquático (arrasto, alinhamento, eficiência), o que melhora a qualidade do feedback e a tomada de decisão ao longo da época.
- **Aplicabilidade transversal aos escalões**: embora inclua ensino inicial, o manual é útil também para escalões competitivos porque muitos "erros de rendimento" em cadetes/juniores/seniores vêm de bases mal consolidadas (alinhamento, respiração, trajetos, timing). As progressões e regressões ajudam a resolver isso sem "inventar do zero".

Aplicação prática no meu estágio

Exemplo 1:

Crol: alinhamento + redução de arrasto (mini-cadetes/cadetes)

"Segundo o Manual de Referência da FPN, a observação técnica deve permitir identificar erros frequentes e selecionar intervenções específicas através de tarefas/drills orientadas ao objetivo, relacionando erro, consequência e correção. Durante o treino, observei nos nadadores do escalão de mini-cadetes/cadetes um padrão de desalinhamento corporal e perda de posição hidrodinâmica, refletindo-se em aumento do arrasto e quebra de eficiência. Assim, introduzi um drill técnico de foco no alinhamento e controlo do corpo, reforçando feedback verbal e correções imediatas."

Exercício/drill: deslize + crol progressivo (ex.: *empurrar parede em PHF → 6 batimentos pernas → 3 braçadas → repetir*)

Objetivo: melhorar **alinhamento**, manter cabeça neutra e tronco estável, promover continuidade propulsiva com menor arrasto.

Erro típico observado: cabeça demasiado levantada / anca a descer → corpo "quebra" e aumenta arrasto.

Correção (intervenção): feedback curto e específico ("olhar para o fundo", "crescer no corpo", "anca alta"), regressão para deslize/ PHF e retoma do drill; se necessário, reduzir velocidade para consolidar padrão antes de aumentar intensidade.

Exemplo 2:
Costas: estabilidade do tronco + rotação controlada (cadetes/juniores)

"De acordo com o Manual FPN, o aperfeiçoamento técnico pode ser operacionalizado através de drills que isolam um foco técnico e depois reintegram o movimento global (abordagem analítico-sintética), garantindo transferência para a técnica completa. Nos escalões de cadetes/juniores, identifiquei instabilidade do tronco e rotação excessiva em costas, com impacto na trajetória da braçada e na continuidade da propulsão. Assim, utilizei um drill que promove rotação controlada e estabilidade corporal, com feedback orientado para o alinhamento e a cadência."

Exercício/drill: costas com 1 braço (alternado por piscina) + foco em manter eixo e rotação "limpa" (pode ser com braço livre junto ao corpo).

Objetivo: controlar **rotação**, estabilizar tronco, melhorar trajetória e timing da braçada.

Erro típico observado: rotação exagerada ou "abanar" lateral → entrada/trajecto inconsistente e perda de ritmo.

Correção (intervenção): reduzir amplitude da rotação ("ombro roda, anca acompanha"), pedir alinhamento cabeça-neutra e reforçar cadência; reintegrar gradualmente para costas completo mantendo o foco técnico.

Exemplo 3:

Partidas/entrada: melhorar impulsão e entrada eficiente (juniores/seniores)

"Segundo o Manual de Referência da FPN, a identificação de erros frequentes em componentes técnicas específicas (como partidas) deve conduzir a intervenções direcionadas que combinem feedback e tarefas apropriadas ao erro observado. No escalão de juniores/absolutos observei entradas inconsistentes e perda de velocidade no início do percurso, associadas a padrões técnicos na impulsão e no alinhamento na entrada. Para aumentar a consistência, recorri a tarefas específicas de partida e a feedback imediato, com ênfase na linha corporal e na entrada 'limpa'."

Exercício/drill: séries curtas de partidas (ex.: 6–10 repetições) com foco em "linha" + deslize controlado (entrada e PHF sustentado).

Objetivo: aumentar consistência de impulsão, voo e entrada alinhada, preservando velocidade inicial.

Erro típico observado: entrada com "quebra" (corpo desalinhado) → maior resistência e perda de velocidade na transição para nado.

Correção (intervenção): feedback imediato sobre "linha" (PHF firme), reforço do alinhamento cabeça-braços-tronco; usar filmagem/observação rápida quando possível para reforçar perceção do erro; repetir com menor complexidade até estabilizar (ex.: só entrada + PHF antes de incluir transição para braçada).

Estudante: Maria Fernandes Galvão

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

Tabela 18- 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
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 47- Manual de referência FPN para o ensino e aperfeiçoamento técnico em natação (Versão completa)

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

Objetivo(s) do manual:

O manual enquadra-se numa lógica estratégica da FPN (massificar, desenvolver, render/competir ao alto nível e sustentar a atividade), propondo um referencial para o ensino e o aperfeiçoamento técnico com qualidade. No contexto do meu estágio (clube de competição, mini-cadetes → seniores), é útil porque fornece: (1) uma estrutura de progressão por etapas (AMA–HAB–HAN), (2) ferramentas de observação/análise técnica e diagnóstico do erro, (3) uso do drill técnico para correção e aperfeiçoamento e (4) modelos técnicos e de ensino para técnicas de nado, partidas e viragens, incluindo instrumentos de avaliação de eficiência aplicáveis no treino competitivo.

Resumo:

O manual organiza-se em blocos que ajudam o treinador a ir do "planeamento do processo" à "intervenção no cais", e depois ao "controlo/avaliação":

1) Enquadramento estratégico e lógica de qualidade

Assume que a evolução da natação exige programas estruturados e coerentes com a missão institucional, incluindo o vetor de render/competir ao alto nível, defendendo que não basta aumentar praticantes: é necessário garantir qualidade na aprendizagem e na prática.

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

Propõe um enquadramento por etapas e permite uma gestão flexível por clube, relacionando a evolução do praticante com características da aprendizagem (ex.: precisão, fluidez, consistência e necessidade de feedback).

Depois sistematiza o desenvolvimento em AMA, HAB e HAN, articulando domínios base (equilíbrio, respiração, propulsão e manipulações/saltos) e salientando que estes domínios são interdependentes e não "caixinhas" isoladas.

3) Observação da técnica + análise qualitativa

Antes de "passar exercícios", o manual dá base para observar com critério (observação da técnica) e depois organizar a análise qualitativa por técnica (crol, costas, mariposa e bruços).

4) Identificação de erros técnicos (diagnóstico)

Inclui orientação específica para identificar erros técnicos, permitindo intervir de forma mais objetiva: reconhecer o erro, antecipar consequências prováveis e escolher a correção mais adequada.

5) O drill técnico (correção e aperfeiçoamento)

Apresenta o drill como ferramenta central: tarefas orientadas a um objetivo (posição, trajetória, timing, coordenação) que isolam um foco e facilitam a reintegração no gesto global.

6) Análise e avaliação da técnica (instrumentos de terreno)

Além da análise qualitativa, o manual inclui:

- análise hidrostática e hidrodinâmica (compreender resistência/eficiência no meio aquático);
- um protocolo acessível de cinemática e eficiência: mede velocidade, frequência gestual, distância de ciclo, índice de nado e (no crol) eficiência propulsiva; recomenda eliminar o efeito de partida/chegada medindo 15 m intermédios (piscina curta) ou 40 m (piscina longa) e indica o equipamento necessário (cronómetro, crono-frequencímetro, fitas métricas, marcadores).

O manual explica ainda como interpretar estas variáveis (ex.: maior índice de nado tende a refletir maior eficiência; cadência alta + baixa distância de ciclo pode sugerir menor nível técnico).

7) Técnicas de nado alternadas (crol e costas)

No bloco aplicado ao treino, desenvolve as técnicas alternadas, justificando a sua prioridade após a adaptação (macro-sequência) e apresentando: modelo técnico, modelo de ensino e proposta de drills técnicos.

8) Técnicas de nado simultâneas (bruços e mariposa)

Repete a mesma lógica (modelo técnico → modelo de ensino → drills), permitindo trabalhar progressões e coordenações mais complexas de forma organizada.

9) Técnicas de partida e viragem

Inclui um capítulo próprio para partidas e viragens, com modelo técnico, modelo de ensino e proposta de drills, altamente relevante em clubes competitivos porque ganhos pequenos aqui têm impacto direto no tempo final.

O que aprendi:

Este manual ajudou-me a estruturar o treino técnico como um processo contínuo em todos os escalões: consolidar bases (AMA/HAB/HAN) quando necessário e, nos escalões competitivos, usar uma lógica profissional de observação → análise qualitativa → identificação do erro → drill técnico → avaliação da melhoria. Aprendi também a "traduzir" técnica em indicadores controláveis no treino, usando o protocolo dos 15 m/40 m intermédios para monitorizar eficiência (velocidade, distância de ciclo, frequência gestual, índice de nado e eficiência propulsiva no crol), evitando que a análise fique apenas "a olho".

Pontos fortes:

- Manual de referência oficial da FPN, criado para apoiar e padronizar programas (escolas de natação, certificações e formação de treinadores).
- Objetivo claro: massificação com qualidade, defendendo que não basta "mais pessoas a nadar", é preciso garantir qualidade, técnicos competentes e experiências positivas ao longo da vida.
- Abrangência muito grande: inclui adaptação ao meio aquático (1.ª e 2.ª infância), aprendizagem/treino técnico (nados, partidas e viragens) e estruturação dos níveis de ensino.
- Conteúdo muito aplicável à prática: traz propostas de exercícios, *drills* e jogos, pensados para uso no "cais da piscina" (e até prevê suporte audiovisual).
- Ajuda mesmo a corrigir técnica: trabalha observação, identificação de erros e intervenção/retorno ao aluno, com organização por fases do gesto (nado, partida e viragem) e sugestões de correção.

- Estrutura técnica bem fundamentada: inclui análise e avaliação da técnica (qualitativa, hidrodinâmica/cinemática/eficiência) e modelos técnicos e de ensino para as diferentes técnicas.

Aplicação prática no meu estágio

Exemplo 1 - Mini-cadetes/Cadetes | Construir base técnica (transferência para rendimento)

Exercício/drill: drill focado em posição/estabilidade + reintegração no nado completo.

Objetivo: aumentar consistência e fluidez (reduzir variabilidade técnica), ajustando o nível de feedback conforme o nível do nadador.

Erro típico: movimento impreciso/inconsistente → quebra de ritmo.

Correção: simplificar tarefa, aumentar feedback (verbal/visual/proprioceptivo) e só depois reintegrar no nado completo, como sugere a lógica dos níveis de aprendizagem.

Exemplo 2 - Juvenis/Juniores | Correção técnica com "erro → drill"

Exercício/drill: drill específico para um erro identificado (trajeto/timing/coordenação) + retorno ao gesto global.

Objetivo: corrigir erro que compromete rendimento, com base em observação e análise qualitativa.

Erro típico: padrão técnico repetido (identificado na análise qualitativa).

Correção: aplicar intervenção via drill (foco único), feedback imediato e confirmação no nado completo.

Exemplo 3 - Juniores/Seniores | Monitorizar eficiência (controlo do rendimento)

Procedimento (teste): marcar 15 m intermédios (piscina curta) ou 40 m (piscina longa), cronometrar tempo e medir cadência com frequencímetro, calculando distância de ciclo, índice de nado e (no crol) eficiência propulsiva.

Objetivo: perceber se a melhoria vem de "mais cadência" ou de "mais eficiência" (distância de ciclo/índice de nado).

Erro típico: aumentar cadência, mas perder distância de ciclo (sinal de técnica a degradar).

Correção: voltar a foco técnico (drill) e repetir a medição para confirmar evolução.

Estudante: Maria Fernandes Galvão

Abandono na natação: Caracterização, motivos e orientações para a prevenção

Tabela 19- Abandono na natação: Caracterização, motivos e orientações para a prevenção

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



Figura 48- Abandono na natação: Caracterização, motivos e orientações para a prevenção

Palavras-chave: Abandono desportivo; natação federada; motivos de abandono; retenção; escalões etários; prevenção/intervenção; relação treinador–atleta–pais; transições escolares.

Objetivo(s) do manual:

O manual tem como objetivo caracterizar o abandono na natação federada, identificar padrões por disciplina, género e escalões, analisar motivos de abandono reportados por ex-praticantes e, sobretudo, apresentar orientações práticas de prevenção (linhas de intervenção) para reduzir o abandono e aumentar a retenção na modalidade.

Resumo:

O manual organiza-se em duas vertentes principais: diagnóstico/descrição do abandono e orientações práticas para prevenção.

1) Enquadramento e dados de base

O documento enquadra o abandono como um problema relevante para o desenvolvimento da modalidade e descreve a análise com base em registos

validados no FPNSYSTEM ao longo de várias épocas, permitindo observar tendências e diferenças entre disciplinas.

2) Caracterização do abandono por disciplina

Apresenta taxas/indicadores por disciplina (ex.: natação pura, sincronizada, polo aquático, águas abertas, masters) e destaca variações por épocas e por associações territoriais. Na natação pura, é indicada uma média nacional de abandono (aprox. 26%) e diferenças entre associações/épocas.

3) Diferenças por género e escalão

O documento mostra padrões distintos por género em algumas disciplinas e identifica escalões com maior risco em diferentes contextos, chamando atenção para momentos críticos do percurso desportivo (transições e exigência competitiva).

4) Motivos para o abandono (ex-nadadores)

Apresenta um estudo com ex-praticantes, descrevendo procedimento, instrumento e análise dos motivos de abandono (questionário com múltiplos motivos), permitindo compreender o "porquê" para além das percentagens.

5) Orientações para prevenção (parte prática)

A parte final traduz os resultados em recomendações concretas por escalão e, no caso da natação pura, sublinha:

- Cadetes (7–11): treino mais lúdico/diversificado, objetivos centrados na tarefa e autonomia, atenção do treinador a todos e articulação com rotinas/escola.
- Infantis (12–14): manter diversidade apesar do calendário competitivo, objetivos realistas ajustados ao atleta, articulação com escola e reforço da relação pais–treinador–atleta.
- Juvenis/Júniores/Séniores (≥14): equilíbrio entre objetivos de tarefa e resultado, gestão de pressão/expectativas, reforço da autonomia do nadador e apoio em transições escolares (incluindo ensino superior).

O que aprendi:

Este manual ajudou-me a perceber que, num clube competitivo, reter atletas é tão estratégico como melhorar tempos: para reduzir abandono, é essencial ajustar o clima e objetivos do treino por escalão (ludicidade/diversidade em cadetes, objetivos realistas e gestão de expectativas em infantis, e gestão de pressão mais apoio em transições escolares nos escalões mais velhos). Assim, o manual dá-me base para justificar decisões pedagógicas e organizacionais que favorecem motivação, compromisso e continuidade na modalidade ao longo da época.

Pontos Fortes:

- Junta dados nacionais (abordagem descritiva) com recomendações práticas (intervenção), o que facilita fundamentar medidas no clube.
- As orientações são por escalão, o que é diretamente aplicável num clube com mini-cadetes até seniores.
- Foca fatores reais de permanência: motivação/divertimento, objetivos, pressão, pais, escola/transições.

Aplicação prática no meu estágio

Exemplo 1 - Mini-cadetes/Cadetes (7–11): integrar diversidade e componente lúdica com objetivos claros de tarefa, reforçando autonomia e envolvimento.

Exemplo 2 - Infantis (12–14): definir objetivos realistas e ajustados, gerir expectativas competitivas e articular com exigências escolares.

Exemplo 3 - Juvenis/Júniores/Séniores: equilibrar objetivos de resultado/tarefa, trabalhar gestão de pressão e apoiar transições escolares (incl. ensino superior) para reduzir risco de abandono

Estudante: Maria Fernandes Galvão

Reflexão da leitura dos manuais e o conhecimento que adquiri

A leitura do *Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento em Natação: Um Modelo Multidisciplinar*, do *Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento Técnico em Natação (Versão completa)* e do documento *Abandono na Natação: Caracterização, Motivos e Orientações para a Prevenção* contribuiu diretamente para a minha intervenção no estágio num clube de natação competitiva (mini-cadetes a seniores). Em conjunto, estes documentos ajudaram-me a integrar três dimensões essenciais do trabalho do treinador: qualidade do processo de ensino/treino, correção e aperfeiçoamento técnico orientados para o rendimento e retenção/motivação dos atletas ao longo das diferentes fases do percurso competitivo.

Em primeiro lugar, o *Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento em Natação: Um Modelo Multidisciplinar* reforçou uma visão integrada do ensino e aperfeiçoamento, mostrando que a qualidade do treino depende não só da técnica, mas também de decisões pedagógicas coerentes com a idade, o nível e o contexto. Esta leitura levou-me a estruturar melhor as sessões, com objetivos claros e critérios de execução, evitando treino "por rotina". Também me ajudou a olhar para as bases (respiração, equilíbrio, propulsão e organização do movimento) como aspetos que continuam a ser relevantes mesmo em contexto competitivo, sobretudo quando surgem limitações técnicas em escalões mais velhos que têm origem em fundamentos pouco consolidados.

Em segundo lugar, o *Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento Técnico em Natação (Versão completa)* foi o que mais influenciou a minha intervenção no cais, porque aprofunda ferramentas práticas para observar e corrigir: observação da técnica, análise qualitativa, identificação de erros, recurso ao drill técnico e controlo da evolução através de indicadores de eficiência. No estágio, isto traduziu-se numa intervenção mais objetiva e justificável: observar → identificar o erro e a causa provável → selecionar um drill com objetivo específico → reintegrar no nado completo → confirmar se houve melhoria. Esta lógica foi particularmente útil nos escalões competitivos (juvenis, juniores e seniores), onde pequenos ajustes técnicos e ganhos de consistência têm impacto direto no desempenho.

Por fim, o documento *Abandono na Natação: Caracterização, Motivos e Orientações para a Prevenção* foi essencial para compreender que, num clube competitivo, o sucesso não depende apenas de rendimento imediato, mas também da capacidade de reter atletas. A leitura ajudou-me a reconhecer que o risco de abandono varia por escalão e que a intervenção deve adaptar-se: nos escalões mais jovens, valorizar diversidade, componente lúdica e objetivos centrados na tarefa; nos escalões intermédios, gerir expectativas e conciliar

exigência competitiva com escola; e nos escalões mais velhos, equilibrar objetivos de tarefa e resultado, gerir pressão e apoiar transições escolares e pessoais. Assim, percebi que o clima motivacional, a relação treinador–atleta–pais e a organização do processo são determinantes para a continuidade dos nadadores na modalidade.

Em síntese, estas leituras complementaram-se: o primeiro manual reforçou a lógica pedagógica e integradora do processo; o manual completo consolidou ferramentas técnicas de intervenção e avaliação no treino; e o documento sobre abandono enquadrou estratégias de retenção e prevenção. Considero que o conhecimento adquirido melhorou a minha capacidade de planear sessões com intenção, tomar decisões em tempo real com base em observação e diagnóstico, e compreender que a consistência do trabalho competitivo depende tanto da qualidade técnica como da permanência e motivação dos atletas.



Figura 49- Manuais lidos

7. Leitura de Artigos e adquirindo conhecimentos

Tabela 20- Competition age: does it matter for swimmers?

Informações do Leitor	
Nome do leitor	Maria Galvão
Disciplina/Unidade curricular	Estágio – PIP
Data da leitura	13 de dezembro de 2025
Instituição	ESE IPCB – Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco
Identificação do Artigo	
Título do artigo	*Competition age: does it matter for swimmers?*
Autores	Dennis-Peter Born; Ina Stäcker; Michael Romann; Thomas Stöggl
Ano de publicação	2022
Revista/Jornal	*BMC Research Notes*
Volume e número	Vol. 15, número 82
Páginas	1–7
DOI/URL	https://doi.org/10.1186/s13104-022-05969-6
Área científica	Ciências do Desporto / Treino Desportivo / Desenvolvimento a Longo Prazo do Atleta
Informações sobre o Estudo **Tipo de Estudo**	
Delineamento	Estudo quantitativo observacional, de análise retrospetiva, com recurso a dados secundários de competições oficiais.
Contexto/Local do estudo	O estudo foi desenvolvido a partir de dados provenientes da base de dados oficial da *Ligue Européenne de Natation* (LEN), incluindo resultados de competições de natação realizadas entre os anos 2000 e 2019, em contexto competitivo internacional europeu.
Amostra/População	

Dimensão da amostra (n)	36.687.573 tempos de prova correspondentes a 588.938 nadadores.
Características principais dos participantes	A amostra incluiu nadadores de ambos os sexos, com idades médias de 15,9 ± 5,8 anos (masculino) e 14,7 ± 4,7 anos (feminino). Os dados abrangeram diferentes níveis de desempenho, estilos de nado e distâncias, desde 50 até 1500 metros.
Critérios de inclusão/exclusão	Foram incluídos nadadores com registos oficiais de competição disponíveis na base de dados da LEN entre 2000 e 2019. Participantes com idades além de ±3 desvios-padrão da média de cada categoria foram removidos como outliers. O estudo utilizou dados anonimizados e não exigiu consentimento informado.

Síntese do Conteúdo

Enquadramento Teórico e Introdução:

O artigo aborda a importância da idade competitiva (*competition age*), definida como o número de anos de participação em competições, no desenvolvimento do desempenho em natação. Tradicionalmente, o sucesso desportivo tem sido associado à idade cronológica e ao conceito de prática deliberada, sugerindo a necessidade de cerca de 10 anos de prática para atingir níveis de elite.

Os autores salientam que a natação, enquanto modalidade altamente técnica e praticada num meio pouco habitual para o ser humano, pode exigir um maior volume de prática específica ao longo do tempo. Para além disso, fatores como a idade relativa e a idade cronológica influenciam o percurso competitivo e os processos de seleção de talentos.

Neste contexto, o estudo procura clarificar o papel específico da idade competitiva no desempenho, em comparação com outras métricas de idade, contribuindo para uma abordagem mais realista e sustentável do desenvolvimento a longo prazo do nadador.

Objetivos do Estudo:

O objetivo principal do estudo foi determinar o efeito da idade competitiva no desempenho em natação, considerando simultaneamente a idade cronológica e a idade relativa.

De forma específica, o estudo procurou:

Estabelecer dados de referência sobre a idade competitiva necessária para alcançar diferentes níveis de desempenho;

Analisar este efeito em ambos os sexos, em todos os estilos de nado e distâncias;

Comparar a influência da idade competitiva com outras métricas de idade frequentemente utilizadas no desporto.

Metodologia:

Foram analisados tempos de prova oficiais provenientes da base de dados da LEN. Para permitir a comparação entre estilos e distâncias, os tempos foram

convertidos em pontos FINA, que relacionam o desempenho com o recorde mundial da respetiva prova.
A idade competitiva foi calculada com base no número total de anos em que cada nadador participou em competições. Foram utilizados modelos de regressão linear múltipla para avaliar o efeito da idade competitiva, da idade cronológica e da idade relativa no desempenho.
As análises estatísticas foram realizadas separadamente para nadadores masculinos e femininos. Foram efetuadas análises distintas considerando todos os eventos, cada estilo de nado e cada distância. O nível de significância adotado foi $p < 0,05$, e as análises foram realizadas utilizando o software estatístico JASP (versão 0.14).

Resultados Principais:

Os resultados demonstraram que, independentemente do estilo ou distância, os nadadores atingem níveis de top-elite (superiores a 900 pontos FINA) após aproximadamente 8 anos de participação competitiva.
A idade competitiva revelou um efeito estável e significativo no desempenho em todas as distâncias e em ambos os sexos. Os modelos de regressão explicaram até 40% da variância do desempenho.
Observou-se ainda que o efeito da idade cronológica diminui à medida que a distância da prova aumenta, enquanto o efeito da idade relativa se torna mais pronunciado em provas mais longas. Estes resultados reforçam a importância de considerar múltiplas métricas de idade no desenvolvimento do nadador.
Para os meus objetivos de leitura, os resultados mais relevantes são a identificação da idade competitiva como um fator determinante no desempenho em natação e a evidência de que cerca de oito anos de participação competitiva são necessários para atingir níveis de elite, independentemente do estilo ou distância. Estes dados reforçam a importância de uma abordagem de desenvolvimento a longo prazo no planeamento do treino.

Conclusões dos Autores

Os autores concluem que a idade competitiva é um fator determinante no desempenho em natação, apresentando um efeito consistente em todos os estilos e distâncias.
Os cerca de 8 anos de prática competitiva necessários para atingir níveis de elite permitem uma progressão gradual e sustentável, compatível com modelos de desenvolvimento a longo prazo. O estudo defende a utilização dos dados de referência apresentados para orientar programas de desenvolvimento, evitar seleções precoces e definir expectativas realistas para atletas, treinadores e federações.

Análise Crítica

Forças do Estudo

O principal ponto forte do estudo é a dimensão extremamente elevada da amostra, que confere elevada robustez estatística aos resultados. A utilização de pontos FINA permite comparações consistentes entre estilos e distâncias, e a análise

simultânea de diferentes métricas de idade constitui um contributo relevante para o treino e planeamento desportivo.

Limitações do Estudo

O estudo assume que a participação regular em competições reflete um processo de treino estruturado, não considerando diretamente a idade de treino ou o volume de treino efetivo. Além disso, as transições entre estilos e distâncias não foram totalmente contempladas, podendo influenciar a interpretação da idade competitiva em alguns casos. Os autores sugerem estudos longitudinais futuros para aprofundar estas questões.

Contributo para a Sua Área/Investigação

Este artigo oferece dados objetivos e aplicáveis ao desenvolvimento a longo prazo do nadador, sendo particularmente útil para treinadores, clubes e federações.

No contexto do estágio em natação, os resultados ajudam a compreender que o sucesso competitivo depende de um processo prolongado e consistente, reforçando a importância de evitar pressões precoces por resultados imediatos e de promover trajetórias de desenvolvimento sustentáveis.

Comentários Pessoais e Conexões

A leitura deste artigo reforçou a importância de considerar o percurso competitivo do atleta ao longo do tempo, em vez de avaliar o potencial apenas com base na idade cronológica.

Os dados apresentados ajudam a enquadrar expectativas realistas relativamente ao rendimento dos nadadores em diferentes fases do desenvolvimento, sendo consistentes com práticas observadas em contexto de clube e formação desportiva.

Síntese para Referência Rápida

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

Palavras-chave

Idade competitiva; natação de alto rendimento; desenvolvimento a longo prazo do atleta; idade relativa; desempenho desportivo.

Notas Adicionais

O artigo apresenta dados de referência de grande utilidade prática para o planeamento do desenvolvimento a longo prazo de nadadores, permitindo enquadrar expectativas realistas relativamente ao tempo de participação competitiva necessário para atingir diferentes níveis de desempenho.

Os resultados podem ser utilizados por treinadores e federações para apoiar decisões relacionadas com a progressão desportiva, evitando processos de seleção precoce baseados exclusivamente na idade cronológica ou no desempenho imediato. O estudo reforça ainda a importância de considerar múltiplas métricas de idade (cronológica, relativa e competitiva) na avaliação do percurso desportivo dos nadadores.

Referência completa (APA 7.ª edição)
Born, D.-P., Stäcker, I., Romann, M., & Stöggl, T. (2022). *Competition age: Does it matter for swimmers? BMC Research Notes, 15*, 82, 1–7. https://doi.org/10.1186/s13104-022-05969-6

Tabela 21- Wellbeing in high-performance swimming: A grounded theory study

Informações do Leitor	
Nome do leitor	Maria Galvão
Disciplina/Unidade curricular	Estágio – PIP
Data da leitura	16 de dezembro de 2025
Instituição	ESE IPCB – Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco
Identificação do Artigo	
Título do artigo	*Wellbeing in high-performance swimming: A grounded theory study*
Autores	Katie S. Uzzell; Camilla J. Knight; Kurtis Pankow; Denise M. Hill
Ano de publicação	2024
Revista/Jornal	*Psychology of Sport & Exercise*
Volume e número	Vol. 70, artigo: 102557
Páginas	1–11
DOI/URL	https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102557
Área científica	Psicologia do Desporto / Ciências do Desporto/ Bem-estar no Alto Rendimento
Informações sobre o Estudo **Tipo de Estudo**	
Delineamento	Estudo qualitativo com recurso à Grounded Theory (Teoria Fundamentada nos Dados), seguindo a abordagem Straussian.
Contexto/Local do estudo	O estudo foi realizado em clubes e centros de natação de alto rendimento no Reino Unido, incluindo ambientes de

	treino competitivos associados ao percurso de desenvolvimento e alto rendimento na modalidade de natação.
Amostra/População	
Dimensão da amostra (n)	42 participantes
Características principais dos participantes	A amostra incluiu diferentes agentes envolvidos no contexto da natação de alto rendimento, nomeadamente: 22 nadadores em atividade, 5 nadadores reformados, 8 treinadores e 7 elementos do staff de apoio (cientistas do desporto, psicólogos e consultores de carreira). O artigo apresenta a caracterização etária por grupos de participantes (Tabela 1), não sendo indicada uma idade média global para a totalidade da amostra.
Critérios de inclusão/exclusão	Foram incluídos participantes considerados "informantes ricos", com experiência relevante no contexto da natação de alto rendimento. A seleção foi realizada através de amostragem intencional e teórica, de acordo com os princípios da Grounded Theory. O artigo não explicita critérios formais de exclusão.
Síntese do Conteúdo	
Enquadramento Teórico e Introdução: O artigo parte do reconhecimento de que o desporto de alto rendimento, apesar de frequentemente associado a benefícios psicossociais e ao desenvolvimento do potencial humano, envolve exigências elevadas que podem comprometer o bem-estar dos atletas. Os autores salientam que atletas de elite estão expostos a múltiplos fatores de stress, como cargas de treino intensas, pressão por resultados, transições de carreira e expectativas externas. Contudo, nem todos os atletas experienciam diminuições no bem-estar, sendo que alguns conseguem prosperar neste contexto. A literatura existente apresenta resultados inconsistentes quanto ao impacto do alto rendimento no bem-estar, em parte devido a limitações metodológicas, nomeadamente a predominância de estudos quantitativos e abordagens estáticas. Neste estudo, o bem-estar é conceptualizado como um fenómeno dinâmico **e** multidimensional, distinto da doença mental, influenciado por fatores pessoais, sociais, culturais e contextuais. Os autores defendem que compreender os processos de mudança no bem-estar exige metodologias qualitativas que permitam explorar a experiência vivida dos participantes ao longo do tempo.	
Objetivos do Estudo: O objetivo principal do estudo foi examinar como ocorrem mudanças no bem-estar de nadadores de alto rendimento. De forma específica, o estudo procurou:	

Compreender como os nadadores experienciam o bem-estar enquanto processo dinâmico e multidimensional;
Explorar as perspetivas de nadadores, treinadores e staff de apoio relativamente ao bem-estar no contexto da natação de alto rendimento;
Identificar os principais fatores pessoais, ambientais e socioculturais que sustentam as mudanças no bem-estar e explicar de que modo esses fatores interagem.

Metodologia:

O estudo recorreu à metodologia de Grounded Theory, na vertente Straussian, adequada à investigação de processos de mudança, adaptação e interação social.
A recolha de dados incluiu:
Entrevistas semiestruturadas individuais;
Observações em contexto de treino e reuniões;
Notas de campo e memos analíticos.
A análise dos dados decorreu de forma iterativa e simultânea à recolha, envolvendo codificação aberta, axial e integração teórica, com recurso à comparação constante entre dados. O processo finalizou na construção de uma teoria substantiva explicativa do fenómeno em estudo.

Resultados Principais:

Os resultados deram origem a uma teoria que explica o processo através do qual a participação na natação de alto rendimento influencia o bem-estar dos atletas.
O estudo demonstra que os nadadores são socializados desde cedo numa cultura fortemente orientada para o desempenho, onde a performance é valorizada acima de outros domínios da vida. Este processo contribui para o desenvolvimento de uma identidade de nadador fortemente associada aos resultados competitivos.
As mudanças no bem-estar ocorrem sobretudo durante períodos de transição e incerteza, como mudanças de escalão, alterações no contexto de treino, entrada na universidade, lesões ou reforma desportiva. Nestes momentos, variações no desempenho podem levar os atletas a questionar ou reafirmar a sua identidade enquanto nadadores, influenciando o bem-estar de forma negativa ou positiva.
O impacto negativo destas fases pode ser atenuado quando os atletas conseguem antecipar e preparar as mudanças, bem como quando têm acesso a apoio social adequado, proveniente de treinadores, pares, família ou profissionais de apoio.
Para os meus objetivos de leitura, os resultados mais relevantes são a identificação do papel central da cultura de desempenho e da identidade desportiva no bem-estar dos nadadores, bem como a importância da gestão das transições ao longo do percurso competitivo.

Conclusões dos Autores

Os autores concluem que o bem-estar dos nadadores de alto rendimento é um processo dinâmico e contextualizado, profundamente influenciado pela cultura desportiva e pela identidade construída em torno do desempenho.
As transições são identificadas como momentos críticos para o bem-estar, sendo fundamental a utilização de estratégias de coping, planeamento e apoio social. O estudo defende ainda a necessidade de mudanças culturais no alto rendimento,

reduzindo o foco exclusivo na performance e promovendo abordagens mais sustentáveis ao desenvolvimento do atleta.

Análise Crítica

Forças do Estudo

O estudo apresenta elevada coerência metodológica, recorrendo a múltiplas fontes de dados e integrando diferentes perspetivas (nadadores, treinadores e staff de apoio). A utilização da Grounded Theory permite uma compreensão aprofundada dos processos subjacentes ao bem-estar em contextos complexos de alto rendimento.

Limitações do Estudo

Trata-se de uma teoria substantiva, específica do contexto da natação de alto rendimento no Reino Unido, o que limita a generalização dos resultados. Os autores referem ainda constrangimentos associados à pandemia de COVID-19, que condicionaram a recolha de dados presenciais e a realização de entrevistas repetidas ao longo do tempo.

Contributo para a Sua Área/Investigação

O artigo contribui para a compreensão do bem-estar no desporto de alto rendimento, sendo relevante para práticas de treino, apoio psicológico e formação de treinadores.

No contexto do estágio em natação, o estudo ajuda a compreender de que forma a cultura de desempenho, a identidade desportiva e as transições influenciam o bem-estar dos atletas, reforçando a importância de abordagens mais equilibradas e preventivas.

Comentários Pessoais e Conexões

A leitura deste artigo permitiu-me aprofundar a compreensão sobre a complexidade do bem-estar em contextos de alto rendimento e sobre a vulnerabilidade dos atletas em períodos de transição.

O estudo relaciona-se com outras investigações que destacam o impacto da identidade desportiva e das narrativas de desempenho na saúde psicológica dos atletas, contribuindo para uma reflexão crítica sobre práticas pedagógicas e culturais no desporto competitivo.

Síntese para Referência Rápida

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

Palavras-chave

Bem-estar; natação de alto rendimento; identidade desportiva; transições; coping (estratégias de coping).

Notas Adicionais

O artigo é particularmente útil para fundamentar projetos e intervenções relacionadas com bem-estar, apoio psicológico ao atleta e gestão de carreiras desportivas em contextos de alto rendimento.
Referência completa (APA 7.ª edição) Uzzell, K. S., Knight, C. J., Pankow, K., & Hill, D. M. (2024). *Wellbeing in high-performance swimming: A grounded theory study. Psychology of Sport & Exercise, 70*, 102557. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102557

Tabela 22- How Should the Transition from Underwater to Surface Swimming Be Performed by Competitive Swimmers?

Informações do Leitor	
Nome do leitor	Maria Galvão
Disciplina/Unidade curricular	Estágio – PIP
Data da leitura	21 de dezembro de 2025
Instituição	ESE IPCB – Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco
Identificação do Artigo	
Título do artigo	*How Should the Transition from Underwater to Surface Swimming Be Performed by Competitive Swimmers?*
Autores	Jelena Stosic; Santiago Veiga; Alfonso Trinidad; Enrique Navarro
Ano de publicação	2021
Revista/Jornal	*Applied Sciences (MDPI)*
Volume e número	Vol. 11, artigo: 122
Páginas	1–11
DOI/URL	https://doi.org/10.3390/app11010122
Área científica	Biomecânica / Ciências do Desporto / Natação competitiva
Informações sobre o Estudo **Tipo de Estudo**	
Delineamento	Estudo quantitativo observacional/experimental em contexto controlado (teste em piscina), com análise

	biomecânica 2D (cinemática e coordenação) e modelação estatística (correlações e regressão).
Contexto/Local do estudo	O estudo foi realizado numa piscina coberta de 50 × 25 metros, com temperatura da água de 28 °C e humidade relativa de 65%. Os testes decorreram no período da manhã e início da tarde (09h00–14h00).
Amostra/População	
Dimensão da amostra (n)	30 nadadores
Características principais dos participantes	Participaram 30 nadadores do sexo masculino, de nível competitivo nacional, com as seguintes características médias: Idade: 16,80 ± 1,44 anos Estatura: 1,73 ± 0,05 m Massa corporal: 64,56 ± 6,78 kg Os participantes apresentavam registos pessoais ("personal best") nas provas de 100 m dentro de aproximadamente 85% do recorde mundial, com um valor médio de 86,03 ± 2,34%.
Critérios de inclusão/exclusão	Foram incluídos nadadores com participação regular no treino (nove sessões aquáticas por semana) e sem ocorrência de lesão grave nos três meses anteriores à recolha de dados. O artigo não explicita critérios formais de exclusão.
Síntese do Conteúdo	
Enquadramento Teórico e Introdução: O artigo enquadra-se na investigação sobre o impacto do segmento subaquático no desempenho em natação competitiva, destacando que partidas e viragens permitem aos nadadores percorrer uma parte significativa da prova debaixo de água, frequentemente a velocidades superiores às da superfície. Apesar do reconhecimento da importância da fase subaquática, os autores referem que existe escassa evidência científica sobre a forma ideal de realizar a transição do nado subaquático para o nado à superfície, também designada por *breakout*. A transição implica alterações técnicas relevantes, nomeadamente o reinício da propulsão dos membros superiores, mudanças na posição corporal e na inclinação do corpo, bem como uma reorganização da coordenação braço–perna. Estas exigências variam consoante o estilo de nado (simultâneo ou alternado; posição ventral ou dorsal).	
Objetivos do Estudo:	

O objetivo do estudo foi analisar como parâmetros segmentares, cinemáticos e coordenativos influenciam a velocidade de nado durante a transição do subaquático para a superfície.
Em concreto, o estudo analisou duas fases:
Pré-transição – último ciclo completo de pernada subaquática antes do início da propulsão dos braços;
Transição – primeiro ciclo completo de braçada após a pré-transição.

Metodologia:

Cada participante realizou quatro percursos de 25 m, um por cada estilo de nado, à velocidade máxima, com três minutos de intervalo entre repetições, iniciando o percurso com push start (impulsão na parede dentro de água).
Foi aplicado um protocolo de aquecimento padronizado, composto por 10 minutos de aquecimento em seco e 20 minutos de aquecimento na água.
A recolha de dados foi efetuada através de duas câmaras laterais (50 Hz), posicionadas a 7,5 m e 15 m da parede. A reconstrução bidimensional do movimento foi realizada por transformação linear direta (DLT).
Foram analisadas variáveis relacionadas com posição corporal (profundidade da anca, inclinação do corpo), parâmetros de pernada e braçada, bem como medidas de coordenação inter-membros, definidas de acordo com cada estilo de nado.
A análise estatística incluiu testes de normalidade, análises de variância, correlações de Pearson e regressão linear múltipla, utilizando o software SPSS (versão 20.0).
O estudo foi aprovado por uma comissão de ética (45/2018) e conduzido de acordo com a Declaração de Helsínquia, tendo sido obtido consentimento informado de todos os participantes ou dos respetivos encarregados de educação.

Resultados Principais:

Na fase de pré-transição, a velocidade de nado esteve principalmente associada a parâmetros da pernada subaquática, nomeadamente o comprimento e a frequência da pernada, não sendo identificada uma relação significativa com a posição corporal.
Durante a transição, os modelos de regressão explicaram uma parte significativa da variabilidade da velocidade em todos os estilos, exceto nos bruços.
No estilo mariposa, a coordenação inter-membros revelou-se um fator determinante para a velocidade durante a transição. Nos estilos alternados (crol e costas), a profundidade e a inclinação corporal apresentaram uma relação significativa com a velocidade de nado.

Conclusões dos Autores

Os autores concluem que os fatores que influenciam a velocidade diferem entre a pré-transição e a transição propriamente dita.
Na pré-transição, a eficácia da pernada subaquática assume um papel central. Durante a transição, a posição corporal e a coordenação inter-membros tornam-se determinantes, com diferenças claras entre estilos simultâneos e alternados.

Análise Crítica

Forças do Estudo

O estudo aborda uma fase técnica pouco investigada da natação competitiva e analisa os quatro estilos de nado, permitindo uma comparação detalhada das exigências específicas de cada um. A definição clara das fases analisadas e a utilização de análise biomecânica reforçam a qualidade metodológica.

Limitações do Estudo

A amostra incluiu apenas nadadores do sexo masculino e de nível nacional, o que limita a generalização dos resultados. Além disso, a análise baseou-se em valores discretos de variáveis cinemáticas e foi realizada em percursos curtos com push start.

Contributo para a Sua Área/Investigação

O artigo fornece indicações técnicas úteis para o treino da transição subaquático–superfície, evidenciando que o foco técnico deve variar consoante o estilo de nado e a fase analisada. Estes resultados podem apoiar o planeamento do treino e o feedback técnico em contexto de natação competitiva.

Comentários Pessoais e Conexões

A leitura deste artigo permitiu-me compreender que a fase de transição do subaquático para o nado à superfície depende de fatores técnicos específicos, como a coordenação inter-membros e a posição corporal, que variam consoante o estilo de nado.

No contexto do estágio em natação, estes resultados são particularmente relevantes para o planeamento e correção técnica das partidas e viragens, permitindo direcionar o feedback dos treinadores para aspetos concretos da transição, como a profundidade corporal, a inclinação do tronco e o momento de início da braçada. O estudo reforça a importância de ajustar o trabalho técnico às exigências de cada estilo, em vez de aplicar estratégias generalizadas a todos os nadadores.

Síntese para Referência Rápida

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

Palavras-chave

Transição subaquática–superfície; breakout; biomecânica; coordenação; natação competitiva.

Notas Adicionais

O artigo distingue claramente a fase de pré-transição e a fase de transição, demonstrando que diferentes variáveis técnicas influenciam a velocidade em cada momento e que essas variáveis dependem do estilo de nado. Esta distinção tem implicações diretas para o treino técnico em partidas e viragens.

Referência completa (APA 7.ª edição)

Stosic, J., Veiga, S., Trinidad, A., & Navarro, E. (2021). How should the transition from underwater to surface swimming be performed by competitive swimmers? Applied Sciences, 11, 122. https://doi.org/10.3390/app11010122

Tabela 23- The impact of water safety skills on primary school students high-risk swimming behaviors: a moderated mediation model

Informações do Leitor	
Nome do leitor	Maria Galvão
Disciplina/Unidade curricular	Estágio – PIP
Data da leitura	27 de dezembro de 2025
Instituição	ESE IPCB – Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco
Identificação do Artigo	
Título do artigo	*The impact of water safety skills on primary school students high-risk swimming behaviors: a moderated mediation model*
Autores	Zhen Tan, Jiaxin Shi, Chao Xie & Hui Zhang
Ano de publicação	2025
Revista/Jornal	*Frontiers in Public Health*
Volume e número	Vol. 13, artigo: 1639456
Páginas	1–9 (online)
DOI/URL	https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1639456
Área científica	Ciências da Educação / Saúde Pública / Segurança Aquática
Informações sobre o Estudo **Tipo de Estudo**	
Delineamento	Estudo quantitativo transversal com modelo de mediação moderada
Contexto/Local do estudo	Escolas primárias urbanas e rurais da província de Hubei, China
Amostra/População	
Dimensão da amostra (n)	1 573 alunos do 3.º ao 6.º ano

Características principais dos participantes	Idade média 11,32 anos; 54% rapazes, 46% raparigas; estudantes do ensino primário
Critérios de inclusão/exclusão	Inclusão: alunos do 3.º ao 6.º ano das escolas selecionadas; exclusão: questionários inválidos ou incompletos

Síntese do Conteúdo

Enquadramento Teórico e Introdução:

O artigo parte do reconhecimento de que o afogamento infantil constitui um grave problema de saúde pública, sendo uma das principais causas de morte acidental em crianças.

Embora seja amplamente reconhecido que as habilidades de segurança aquática contribuem para a prevenção do afogamento, estudos recentes indicam que, quando não acompanhadas de uma adequada perceção de risco e de conhecimentos suficientes sobre segurança, estas competências podem, paradoxalmente, aumentar a probabilidade de comportamentos de risco, associados a excesso de confiança.

Neste contexto, o estudo baseia-se na teoria da autoeficácia, que defende que as crenças do indivíduo sobre as suas próprias capacidades influenciam as suas decisões e comportamentos, e na teoria da motivação de proteção, que explica o papel do conhecimento e da perceção de risco na regulação de comportamentos preventivos.

Assim, o problema de investigação central consiste em compreender de que forma as habilidades de segurança aquática influenciam os comportamentos de natação de alto risco em alunos do ensino primário, analisando o papel mediador da autoeficácia e o papel moderador do conhecimento de segurança aquática.

Objetivos do Estudo:

O estudo pretendeu analisar de forma aprofundada a relação entre as habilidades de segurança aquática e os comportamentos de natação de alto risco de alunos do ensino primário.

Para além deste objetivo central, procurou-se compreender se a autoeficácia explicava parcialmente esta relação, funcionando como um mecanismo interno através do qual as habilidades influenciam o comportamento.

Finalmente, o estudo também procurou determinar se o conhecimento de segurança aquática diminuía ou modificava o efeito da autoeficácia nos comportamentos de risco, ajudando a perceber em que condições estes comportamentos se intensificam ou se atenuam.

Metodologia:

Estudo transversal com aplicação de quatro escalas validadas:

Escala de Habilidades e Conhecimentos de Segurança Aquática (19 itens);

Escala de Autoeficácia na Natação (6 itens);

Escala de Comportamentos de Risco na Natação (20 itens, cotação invertida);

Procedimentos: aplicação anónima em sala de aula; análise estatística com SPSS, AMOS e PROCESS (Hayes) incluindo análise de mediação e moderação.

Resultados Principais:

Os resultados evidenciaram que as habilidades de segurança aquática estão positivamente associadas aos comportamentos de natação de alto risco, sugerindo que um aumento das habilidades pode, paradoxalmente, conduzir a uma maior predisposição para assumir riscos.

Verificou-se também que a autoeficácia desempenha um papel mediador importante, explicando como o aumento das habilidades pode reforçar a confiança e, consequentemente, os comportamentos arriscados.

No entanto, o conhecimento de segurança aquática revelou-se um fator moderador protetor, pois atenuou significativamente a influência da autoeficácia nos comportamentos de risco: quanto maior o conhecimento, menor a probabilidade de as crianças transformarem confiança em comportamentos perigosos.

Para os meus objetivos de leitura, os achados mais relevantes são a evidência de que a melhoria das habilidades de segurança aquática não garante, por si só, comportamentos seguros e de que fatores como a autoeficácia elevada e o baixo conhecimento de segurança aumentam comportamentos de risco. Esta compreensão é particularmente pertinente para práticas pedagógicas preventivas e para a construção de programas educativos mais completos no contexto escolar.

Conclusões dos Autores

Os autores concluíram que as habilidades de segurança aquática, embora essenciais, não garantem comportamentos seguros por si só.

A autoeficácia elevada pode transformar-se em excesso de confiança e aumentar comportamentos de risco, mas este efeito é reduzido quando as crianças possuem conhecimentos sólidos de segurança aquática. O estudo sugere que programas educativos devem integrar habilidades práticas, conhecimentos teóricos e estratégias de gestão da autoeficácia.

Análise Crítica

Forças do Estudo

O estudo distingue-se pela grande dimensão da amostra, pela utilização de instrumentos validados e pela aplicação de análises estatísticas avançadas que reforçam a robustez e credibilidade dos resultados. Além disso, aborda um tema de elevada relevância social e educativa.

Limitações do Estudo

As principais limitações incluem a recolha de dados numa única região geográfica, o que limita a generalização dos resultados, e o facto de ser um estudo transversal, que não permite estabelecer causalidade.

A dependência de autorrelatos pode também introduzir erros sistemáticos.

Contributo para a Sua Área/Investigação

O artigo reforça a importância de uma abordagem integrada à educação aquática, que combine competências técnicas com literacia em segurança e gestão da perceção de risco.

É especialmente relevante para práticas pedagógicas e para o desenvolvimento de programas educativos preventivos no contexto escolar.

Estando a realizar o meu estágio num clube de natação, este artigo é particularmente relevante, pois evidencia que o ensino das habilidades de natação não é suficiente para garantir comportamentos seguros. A realidade do clube demonstra que alguns nadadores, à medida que progridem tecnicamente, tendem também a revelar maior confiança e a procurar desafios mais arriscados. Assim, os resultados do artigo reforçam a importância de integrar, no treino, componentes de educação para a segurança aquática, gestão da autoeficácia e promoção de atitudes prudentes.

Comentários Pessoais e Conexões

A leitura reforçou a minha perceção de que, no treino de natação, a segurança não depende apenas da técnica, mas também da maturidade emocional, da perceção de risco e da capacidade de autorregulação dos jovens nadadores.

Torna evidente a necessidade de trabalhar atitudes, perceções e conhecimentos, articulando competências técnicas com prudência e autoconsciência.

A minha experiência no clube de natação confirma o "paradoxo da habilidade" referido no artigo: quanto mais competentes algumas crianças se tornam, maior é a probabilidade de assumirem riscos desnecessários. O estudo ajudou-me a compreender melhor este fenómeno e a refletir sobre estratégias pedagógicas para equilibrar autoconfiança e segurança.

O estudo também se aproxima de outras investigações que demonstram que a confiança excessiva pode ser tão perigosa quanto a falta de competência.

Síntese para Referência Rápida

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

Palavras-chave

Segurança aquática; autoeficácia; comportamento de risco; natação; educação preventiva.

Notas Adicionais

O artigo é particularmente útil para fundamentar projetos educativos relacionados com prevenção do afogamento, práticas pedagógicas em natação, intervenções escolares de segurança e revisões sistemáticas sobre comportamento infantil em contextos aquáticos.

Referência completa (APA 7.ª edição)

Tan, Z., Shi, J., Xie, C., & Zhang, H. (2025). *The impact of water safety skills on primary school students' high-risk swimming behaviors: A moderated mediation model*. *Frontiers in Public Health, 13*, 1639456. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1639456

Tabela 24- The Effect of Immediate Verbal Feedback on the Efficiency and the Effectiveness of Swimming

Informações do Leitor	
Nome do leitor	Maria Galvão
Disciplina/Unidade curricular	Estágio – PIP
Data da leitura	5 de janeiro de 2026
Instituição	ESE IPCB – Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco
Identificação do Artigo	
Título do artigo	*The Effect of Immediate Verbal Feedback on the Efficiency and the Effectiveness of Swimming*
Autores	Krystyna Zatoń; Stefan Szczepan
Ano de publicação	2012
Revista/Jornal	*Baltic Journal of Health and Physical Activity*
Volume e número	4(2), Artigo 3
Páginas	91–103
DOI/URL	https://doi.org/10.2478/v10131-012-0010-3
Área científica	Ciências do Desporto / Pedagogia do Desporto / Biomecânica e Controlo Motor / Natação
Informações sobre o Estudo	
Tipo de Estudo	

Delineamento	Estudo experimental (método de experiência laboratorial) com dois grupos (controlo e experimental) e introdução de um fator experimental (feedback verbal imediato) apenas no grupo experimental.
Contexto/Local do estudo	A investigação foi realizada numa piscina curta indoor. A análise foi suportada por um laboratório de análise do movimento em meio aquático (referem certificação do sistema de gestão da qualidade do laboratório).
Amostra/População	
Dimensão da amostra (n)	10 homens que treinam/praticam natação, distribuídos aleatoriamente em 2 grupos: controlo (n=5) e experimental (n=5).
Características principais dos participantes	Média de idade 22,3 ± 2,5 anos; altura 178,7 ± 9,4 cm; massa 70,8 ± 11,4 kg; envergadura 183,3 ± 9,0 cm; melhor marca média aos 50 m livres 27,2 ± 1,6 s.
Critérios de inclusão/exclusão	Os autores procuraram homogeneidade da amostra (idade, nível desportivo e parâmetros somáticos). O nível técnico foi definido pelo melhor tempo pessoal (o artigo refere PB de 25 m, e apresenta também PB médio de 50 m livre = 27,2 ± 1,6 s). Os participantes foram distribuídos aleatoriamente pelos grupos.
Síntese do Conteúdo	

Enquadramento Teórico e Introdução:

O artigo enquadra-se na aprendizagem/controlo motor, defendendo que o desempenho e a aprendizagem dependem do processamento de informação e do feedback. Diferencia-se feedback intrínseco (sensorial) e extrínseco/aumentado (fornecido por outra pessoa ou fonte externa), incluindo conhecimento do resultado e conhecimento da performance.

No contexto aquático, os autores salientam que a comunicação professor–nadador é frequentemente dificultada por fatores como distância e ruído, tornando mais difícil fornecer informação corretiva no momento certo. O estudo surge como tentativa de resolver esta limitação com feedback verbal imediato em tempo real.

Objetivos do Estudo:

O objetivo principal foi verificar se o feedback verbal imediato (IVF) altera:

1. a eficiência (avaliada pelo comprimento do ciclo / swim cycle length), e
2. a eficácia (avaliada pelo tempo para completar 25 m).

Objetivo adicional: desenhar e verificar um dispositivo de comunicação verbal sem fios (professor–nadador) para usar durante o nado como apoio ao ensino/aprendizagem.

Metodologia:

- Procedimento: 4 tentativas de 25 m crawl em velocidade máxima.
  - Controlo: tentativas sem IVF.
  - Experimental: 3.ª e 4.ª tentativas com IVF (feedback verbal simultâneo durante a execução).
- Feedback verbal usado: mensagens curtas otimizadas para aumentar o comprimento do ciclo (“reach further with your hand” / “put your hand further”).
- Registo e medição: duas câmaras (50 Hz), marcadores (cabeça e punhos), análise em “clean swim zone” (15 m, excluindo saída e chegada).
- Tempo aos 25 m: sistema automático Colorado Time System (referido no método).
- Análise estatística: Mann–Whitney´s U; α=0,05.

Resultados Principais:

Os autores reportam tendências favoráveis no grupo experimental (com IVF):

- aumento médio do swim cycle length em cerca de 0,04 m (~+2,63%);
- diminuição do tempo aos 25 m em cerca de 0,69 s (~−4,34%).

No grupo controlo (sem IVF), também houve ligeira melhoria no tempo (≈ −0,26 s), mas com diminuição do comprimento do ciclo (≈ −0,03 m).

Apesar destas diferenças práticas, os autores indicam que não foi atingida significância estatística (amostra pequena), tratando o estudo como piloto.

Para os meus objetivos de leitura, os achados mais relevantes são:

- A evidência (ainda que preliminar) de que feedback verbal imediato e simultâneo pode melhorar *performance* a curto prazo em 25 m crawl, por via de ajustes técnicos ligados ao comprimento do ciclo e ao tempo de prova.
- A proposta/aplicação de um sistema de comunicação em tempo real em piscina, que responde a um problema prático frequente: a dificuldade de comunicação eficaz durante a execução do nado.

Conclusões dos Autores

Os autores concluem que o IVF tende a:

- aumentar o comprimento do ciclo (eficiência), e
- reduzir o tempo para completar 25 m (eficácia),

além de confirmarem a utilidade do dispositivo sem fios para comunicação verbal professor–nadador durante a execução.

Análise Crítica

Forças do Estudo

- Pertinência prática elevada: responde diretamente às limitações reais de comunicação no meio aquático (ruído/distância).
- Operacionalização objetiva das variáveis: eficiência via *swim cycle length* e eficácia via tempo, medidas relevantes e mensuráveis.
- Metodologia instrumental detalhada: vídeo, marcadores e zona de análise ("clean swim zone"), aumentando o controlo do que é medido.
- Inovação tecnológica aplicada: dispositivo de feedback verbal simultâneo, com potencial utilidade pedagógica.

Limitações do Estudo

Amostra muito pequena (n=10) → baixa potência estatística e ausência de significância.

Participantes homogéneos (homens jovens que treinam natação) → limita generalização para iniciantes, crianças, populações mistas, etc.

Efeito de repetição/aprendizagem intra-sessão: 4 tentativas podem melhorar tempo por familiarização; o controlo também melhora tempo, o que sugere possível efeito de prática.

Foco em um único "cueset" verbal ("alcançar mais") → útil para comprimento do ciclo, mas não explora impactos noutros componentes técnicos (respiração, frequência de braçada, coordenação, etc.).

Contributo para a Sua Área/Investigação

No contexto de estágio ou treino em clube, o artigo contribui para a prática do treinador ao evidenciar que o feedback verbal imediato e simultâneo pode produzir melhorias no desempenho em curta distância (25 m), associadas a ajustes técnicos no comprimento do ciclo. Em treino, é comum o feedback chegar com atraso (após a repetição), o que pode permitir que erros se repitam e se consolidem. A possibilidade de intervenção no momento (sem interromper a tarefa) pode acelerar correções, melhorar a qualidade de repetição e tornar o treino mais eficiente, sobretudo em fases de aperfeiçoamento técnico. O estudo também apoia o uso de tecnologia como estratégia para ultrapassar limitações de comunicação na piscina (ruído/distância), aumentando o controlo do treinador sobre o processo de correção.

Comentários Pessoais e Conexões

No meu estágio num clube de competição, este artigo liga-se diretamente à necessidade de corrigir a técnica no momento, evitando que o nadador repita erros ao longo das séries. O feedback verbal imediato pode ser útil em blocos técnicos e repetições curtas (ex.: aumentar o comprimento de ciclo), porque permite ajustes sem parar o treino. No entanto, teria de ser usado de forma pontual e objetiva, para não distrair o nadador nem criar dependência do feedback externo.

Síntese para Referência Rápida

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

Palavras-chave

Feedback verbal imediato; feedback extrínseco; aprendizagem motora; natação; crawl; swim cycle length; desempenho.

Notas Adicionais

O estudo foca-se sobretudo em efeito imediato no desempenho (mesma sessão, 25 m). Para fundamentar “aprendizagem” (mudança relativamente permanente), seria útil complementar com medidas de retenção e transferência (outros dias, outras distâncias).

Referência completa (APA 7.ª edição)

Zatoń, K., & Szczepan, S. (2012). *The Effect of Immediate Verbal Feedback on the Efficiency and the Effectiveness of Swimming*. *Baltic Journal of Health and Physical Activity, 4*(2), 91–103. https://doi.org/10.2478/v10131-012-0010-3

Tabela 25- Start Fast, Swim Faster, Turn Fastest: Section Analyses and Normative Data for Individual Medley

Informações do Leitor	
Nome do leitor	Maria Galvão
Disciplina/Unidade curricular	Estágio – PIP
Data da leitura	12 de janeiro de 2026
Instituição	ESE IPCB – Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco
Identificação do Artigo	
Título do artigo	*Start Fast, Swim Faster, Turn Fastest: Section Analyses and Normative Data for Individual Medley*
Autores	Dennis-Peter Born; Michael Romann; Thomas Stöggl
Ano de publicação	2022 (recebido 13 maio 2021; aceite 15 abril 2022; publicado online 1 junho 2022)
Revista/Jornal	*Journal of Sports Science and Medicine*
Volume e número	Volume 21
Páginas	233–244
DOI/URL	https://doi.org/10.52082/jssm.2022.233
Área científica	Ciências do Desporto, análise de performance e biomecânica aplicada à natação, com foco em prova de IM, partidas e viragens em piscina curta.
Informações sobre o Estudo **Tipo de Estudo**	
Delineamento	Trata-se de um estudo observacional de análise de prova (race analysis) realizado em competição oficial, que apresenta dados normativos/benchmarks e analisa o contributo das secções (start, turn e swim) para o tempo final no Individual Medley (IM) em piscina curta. O delineamento baseia-se na análise de secções e na comparação entre níveis de desempenho, distinguindo 8 finalistas (mais rápidos) e 8 nadadores mais lentos em cada prova de 100 m, 200 m e 400 m IM (masculino e

	feminino), e complementando com modelos estatísticos (regressão) para identificar os principais determinantes do tempo final.
Contexto/Local do estudo	A recolha foi realizada durante os European Short-Course Swimming Championships 2019, em Glasgow, Escócia, em piscina curta (25 m).
Amostra/População	
Dimensão da amostra (n)	Foram analisadas 320 provas (races) de IM (masculino e feminino). Para uma parte específica da análise, 10 provas do 400 m IM masculino (2.ª série) foram excluídas devido à impossibilidade de visualizar o "light flash" do sinal de partida no vídeo.
Características principais dos participantes	A amostra corresponde aos nadadores participantes no campeonato, com referência a nível competitivo através de pontos FINA, sendo apresentados valores médios de 806 ± 75 (homens) e 772 ± 75 (mulheres). Na construção de benchmarks, os autores consideram 8 finalistas (aprox. 886 ± 37 pontos FINA) e 8 mais lentos (aprox. 688 ± 53 pontos FINA).
Critérios de inclusão/exclusão	Foram incluídas as provas realizadas no campeonato; a exclusão reportada foi técnica, relacionada com o vídeo, quando o sinal visual da partida não estava visível (10 provas do 400 m IM masculino). Os autores referem enquadramento ético e conformidade com a Declaração de Helsínquia.
Síntese do Conteúdo	
Enquadramento Teórico e Introdução: O artigo parte da ideia de que benchmarks e dados normativos são úteis para orientar o desenvolvimento de nadadores e apoiar decisões de treino, sobretudo porque permitem estabelecer objetivos concretos por secção da prova. Em piscina curta, as viragens tornam-se particularmente importantes devido ao maior número de contactos com a parede, aumentando o peso das fases acíclicas na performance. No caso do Individual Medley, a análise é mais complexa por integrar quatro estilos e diferentes transições, e a literatura apresenta menos referências normativas, justificando a necessidade deste estudo.	

Objetivos do Estudo:

O estudo teve como objetivos: (1) fornecer dados normativos/benchmarks para 100 m, 200 m e 400 m IM em piscina curta, comparando finalistas e nadadores mais lentos; (2) analisar diferenças entre estilos e tipos de viragem no IM; e (3) quantificar a influência de start, turn, swim velocity e parâmetros de braçada (SR e DPS) no tempo final.

Metodologia:

A recolha foi feita por um sistema com 12 câmaras (10 por pista e 2 cruzadas), com 50 Hz, permitindo medir o tempo por passagem da cabeça em referências de 5 m, 10 m, 15 m e 20 m. A análise foi realizada com digitização manual no software Kinovea e sincronização com o sinal de partida. A secção start foi quantificada até 15 m (incluindo splits a 5 m e 10 m). O turn time foi definido entre 5 m antes do toque na parede ("5 m in") e 10 m após o toque ("10 m out"), incluindo ainda um split a 5 m após a parede. A swim velocity foi calculada em zonas que minimizam a influência de start e viragens (15–20 m na primeira ida e 10–20 m nas restantes). O SR foi medido como o tempo de um ciclo completo do braço, e o DPS foi derivado a partir da velocidade e da taxa de braçada. A fiabilidade foi avaliada com reanálise de 5% das provas. A análise estatística incluiu testes para comparação entre grupos (finalistas vs mais lentos), ANOVA para diferenças por estilo/tipo de viragem e regressão stepwise para determinar os principais preditores do tempo final.

Resultados Principais:

Os resultados mostraram que o turn time foi o preditor mais importante do tempo final, com o maior efeito nos modelos de regressão (explicando cerca de 97–100% da variância), seguido pela swim velocity. O start time teve influência sobretudo nas distâncias de 100 m e 200 m, enquanto SR e DPS não surgiram como preditores principais na regressão. Em termos de contributo percentual, as viragens representaram aproximadamente 45,1–55,0% do tempo total, o swim cerca de 42,5–44,1%, e o start cerca de 2,5–11,2%, sendo que a importância relativa das viragens aumenta do 100 m para o 400 m. Quanto aos tipos de viragem, a transição Butterfly → Backstroke (BU/BA) apresentou os tempos de viragem mais rápidos. Ao nível dos estilos, o Breaststroke (BR) surgiu como o segmento mais lento e, no 100 m IM masculino, a velocidade no BR não diferenciou os mais rápidos dos mais lentos, o que é discutido pelos autores como potencial área crítica de melhoria.

Para os meus objetivos de leitura, os achados mais relevantes são:

Para um contexto de treino e intervenção técnica, este artigo evidencia que, em IM de piscina curta, as viragens são o elemento mais determinante para o resultado final, tanto pelo seu peso percentual no tempo total como pelo seu contributo nos modelos explicativos. Além disso, o estudo destaca que diferentes

transições têm desempenhos diferentes (com BU/BA particularmente rápida), o que reforça a necessidade de treino específico por tipo de viragem. Por fim, o Breaststroke surge como um ponto onde melhorias técnicas podem ter grande impacto no IM, por ser o segmento globalmente mais lento.

Conclusões dos Autores

Os autores concluem que a performance em IM de piscina curta é explicada sobretudo pela qualidade das viragens, que têm o maior contributo no tempo total e o maior peso nos modelos de regressão. Referem ainda que, no 400 m IM, fatores como gestão de ritmo e fadiga podem tornar-se mais relevantes ao longo da prova. O estudo aponta o Breaststroke como um dos estilos com maior potencial para futuras melhorias de performance no IM, e indica que DPS pode ser um indicador interessante de eficiência (especialmente em homens), apesar de ser mais complexo de medir no dia a dia.

Análise Crítica

Forças do Estudo

Uma força importante é a elevada validade ecológica, pois os dados foram recolhidos em competição real de alto nível. O estudo tem ainda a vantagem de analisar um número elevado de provas e de usar definições claras e replicáveis para cada secção (start, turn e swim). A apresentação de dados normativos constitui um contributo prático relevante, permitindo que treinadores comparem atletas com referências concretas e estabeleçam metas por secção.

Limitações do Estudo

Como limitações, os resultados derivam de um campeonato específico e de nadadores de nível elevado, o que pode limitar a generalização para outros níveis competitivos ou idades. Além disso, a definição fixa do “turn time” (5 m in e 10 m out) é operacionalmente útil, mas pode não captar totalmente diferenças individuais no underwater quando estas ultrapassam 10 m. Por fim, houve exclusão de provas por limitações técnicas do vídeo (flash não visível).

Contributo para a Sua Área/Investigação

Num estágio num clube de competição, este artigo fornece suporte claro para priorizar o trabalho de viragens em IM, sobretudo em piscina curta, porque quantifica o peso real das viragens no resultado final e mostra que são o principal fator diferenciador. Os benchmarks apresentados podem ajudar a definir objetivos por secção e a monitorizar se os ganhos de treino estão a ser transferidos para performance (por exemplo, reduzir turn time mantendo swim velocity). O estudo também apoia a ideia de focar o treino do IM em aspetos específicos por transição e de dar atenção particular ao Breaststroke como segmento com potencial de maior retorno competitivo.

Comentários Pessoais e Conexões

No contexto do meu estágio, esta leitura reforça que o treino de IM não deve ser apenas volume de nado, mas também trabalho sistemático de viragens, porque são a parte com maior impacto no tempo final em piscina curta. Faz sentido integrar viragens a ritmo de prova e sob fadiga, para garantir consistência técnica nas fases decisivas. Além disso, o artigo ajuda-me a olhar para o Breaststroke como um possível "ponto de viragem" no IM: sendo o estilo mais lento, melhorias técnicas aqui podem traduzir-se em ganhos significativos no resultado final.

Síntese para Referência Rápida

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

Palavras-chave

Individual Medley; análise de prova; benchmarks; dados normativos; piscina curta; start; viragens; swim velocity

Notas Adicionais

O artigo é útil como referência prática porque traduz a prova em secções mensuráveis e apresenta valores normativos que podem servir para objetivos de treino, especialmente no controlo do turn time e na relação entre viragens e tempo final.

Referência completa (APA 7.ª edição)

Born, D.-P., Romann, M., & Stöggl, T. (2022). *Start Fast, Swim Faster, Turn Fastest: Section Analyses and Normative Data for Individual Medley*. *Journal of Sports Science and Medicine, 21*, 233–244. https://doi.org/10.52082/jssm.2022.233

VI- PROJETO DE INTERVENÇÃO PRÁTICA

Planeamento e Organização da Atividade

No âmbito do estágio realizado na Associação de Natação Albicastrense (ANAR), desenvolvi, juntamente com a estagiária Matilde Galvão, um projeto de intervenção prática que consistiu na organização e implementação de uma palestra intitulada *"Psicologia para Atletas e Pais"*. Esta iniciativa teve como principal objetivo sensibilizar atletas e encarregados de educação para a importância da componente psicológica no contexto desportivo, promovendo uma melhor compreensão dos fatores emocionais que influenciam o rendimento e o bem-estar dos atletas.

A fase inicial do projeto envolveu o planeamento e a organização da atividade. O contacto com o palestrante, o psicólogo Josué Fonseca, foi efetuado pelas estagiárias Maria Galvão e Matilde Galvão, tendo sido apresentada a proposta da iniciativa e definidos os conteúdos a abordar durante a sessão. Paralelamente, foram estabelecidos os procedimentos necessários para garantir a concretização do evento.

No que respeita à componente logística, a requisição do auditório da Escola Superior de Educação de Castelo Branco foi efetuada pela estagiária Maria Galvão, assegurando a disponibilidade do espaço e as condições necessárias para a realização da palestra. Posteriormente, procedeu-se à divulgação da atividade junto da comunidade desportiva da ANAR. Esta divulgação foi realizada pelas organizadoras através dos grupos de comunicação da ANAR destinados aos atletas e aos respetivos encarregados de educação, procurando promover uma elevada adesão e participação dos destinatários.

Todo o processo de planeamento exigiu competências de organização, comunicação e articulação institucional, fundamentais para garantir o sucesso da atividade e a concretização dos objetivos definidos.

Realização da Palestra

A palestra decorreu no dia 20 de maio, pelas 18h00, no auditório da Escola Superior de Educação de Castelo Branco, tendo contado com a presença de 34 participantes, entre atletas dos escalões de infantis, juvenis, juniores e seniores da Associação de Natação Albicastrense, bem como os respetivos pais. A sessão foi dinamizada pelo psicólogo Josué Fonseca, convidado para abordar a importância da componente psicológica no contexto desportivo.

A realização desta atividade surgiu da necessidade de sensibilizar atletas e pais para a influência que os fatores psicológicos exercem no desempenho

desportivo, especialmente na natação, uma modalidade exigente tanto a nível físico como emocional. Ao longo da época desportiva, foi possível observar situações de ansiedade pré-competitiva, dificuldades na gestão dos resultados e elevada pressão associada ao rendimento, tornando pertinente a abordagem destas temáticas.

A palestra foi estruturada em diferentes momentos, abordando essencialmente o antes, o durante e o após competição. Numa primeira fase, foi explorada a forma como os atletas interpretam e atribuem significado às provas. O psicólogo destacou que, muitas vezes, a pressão e a ansiedade não resultam apenas da importância da competição, mas sobretudo da forma como cada atleta encara esse momento. Foram apresentados exemplos relacionados com o medo de falhar, a pressão para alcançar determinados resultados e a influência das expectativas criadas pelos próprios atletas, treinadores e familiares.

Posteriormente, foi abordado o momento da competição propriamente dita, incidindo-se sobre a importância de direcionar a atenção para o processo e não exclusivamente para o resultado final. O psicólogo procurou transmitir que os atletas devem concentrar-se em aspetos que conseguem controlar, como o esforço, a técnica, a concentração e a execução da prova, evitando focar-se excessivamente no tempo obtido, na classificação ou na comparação com os adversários.

Numa fase final da palestra, refletiu-se sobre a interpretação dos resultados após a competição. Foram discutidas estratégias para lidar com a vitória e com a derrota, reforçando a importância de encarar cada competição como uma oportunidade de aprendizagem e evolução. O palestrante salientou ainda que perder não significa necessariamente fracassar, da mesma forma que ganhar não implica a ausência de aspetos a melhorar. Foram igualmente apresentadas estratégias práticas que atletas e pais podem aplicar no dia a dia para promover uma relação mais saudável com a competição e com o processo desportivo.

De uma forma geral, a atividade decorreu conforme o planeado, tendo contado com uma participação significativa por parte dos atletas e encarregados de educação. Verificou-se uma participação ativa dos presentes ao longo da sessão, através da colocação de questões, da partilha de experiências e da reflexão sobre situações vivenciadas no contexto desportivo. Considera-se que os objetivos inicialmente definidos para a intervenção foram alcançados, contribuindo para a sensibilização dos participantes para a importância da componente psicológica no desporto e para a promoção de uma relação mais equilibrada e saudável com a competição e com os resultados desportivos.



Figura 50- Cartaz de divulgação da palestra "Psicologia para Atletas e Pais"



Figura 51- Organizadoras da palestra com o psicólogo Josué Fonseca



Figura 52- Realização da palestra de psicologia no auditório da ESECB

VII- PROJETO DE INVESTIGAÇÃO

Participação em Projeto de Investigação e Apresentação em Congresso Científico

Durante o período de estágio curricular tive a oportunidade de participar no desenvolvimento de um projeto de investigação na área das Ciências do Desporto, intitulado *"Does Competitive Swimming Experience Shape Motor Imagery Ability? A Comparative Study in Children"*. Este estudo foi posteriormente apresentado 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. A participação neste projeto constituiu uma experiência particularmente enriquecedora, permitindo-me contactar diretamente com diferentes etapas do processo de investigação científica, desde a recolha de dados até à análise dos resultados e à sua divulgação em contexto científico.

O estudo teve como principal objetivo analisar a influência da experiência competitiva na capacidade de imagética motora em crianças praticantes de natação. A imagética motora pode ser definida como a capacidade de representar mentalmente uma ação ou movimento sem que este seja efetivamente executado, envolvendo processos relacionados com o planeamento motor, o controlo do movimento e diversas funções cognitivas. Esta capacidade tem sido amplamente estudada no contexto desportivo devido à sua importância na aprendizagem de habilidades motoras, no aperfeiçoamento técnico e na melhoria do desempenho dos atletas.

A recolha de dados foi realizada em dois clubes da região de Castelo Branco, nomeadamente na Associação de Natação Albicastrense e no Centro Social Padres Redentoristas de Castelo Branco. No âmbito das atividades desenvolvidas durante o estágio, participei diretamente na recolha de dados junto dos atletas da Associação de Natação Albicastrense, colaborando na aplicação dos instrumentos de avaliação, no esclarecimento de dúvidas aos participantes e na organização da informação recolhida.

Todos os procedimentos foram aprovados pela comissão de ética local. Por se tratar de um estudo realizado com crianças, foi previamente disponibilizado um consentimento informado aos encarregados de educação, no qual eram apresentados os objetivos da investigação, os procedimentos a realizar e as garantias de confidencialidade dos dados. Apenas participaram no estudo as crianças cujos encarregados de educação autorizaram formalmente a sua participação através da assinatura do respetivo consentimento informado. Foi ainda assegurado o anonimato e a confidencialidade dos dados recolhidos ao longo de todo o processo de investigação.

A amostra analisada foi constituída por 32 crianças praticantes de natação, distribuídas em dois grupos distintos. O grupo de nadadores federados era composto por 17 participantes, com uma idade média de 8,2 ± 1,1 anos, enquanto o grupo de nadadores não federados incluía 15 participantes, com uma idade média de 10,9 ± 2,3 anos. Para integrarem o estudo, os participantes deveriam possuir mais de três anos de prática da modalidade e não apresentar condições cognitivas ou psiquiátricas que pudessem interferir com os resultados da investigação.

Para a avaliação da capacidade de imagética motora foi utilizado o *Movement Imagery Questionnaire for Children*, na sua versão preliminar adaptada para a população portuguesa. Este instrumento permitiu avaliar diferentes componentes da imagética motora, nomeadamente a imagética visual interna, a imagética visual externa e a imagética cinestésica. A imagética visual interna refere-se à capacidade de imaginar um movimento como se estivesse a ser executado pelo próprio indivíduo. A imagética visual externa corresponde à observação mental do movimento a partir de uma perspetiva externa, semelhante à observação de um vídeo. Por sua vez, a imagética cinestésica relaciona-se com a capacidade de sentir mentalmente as sensações corporais associadas à execução do movimento.

Após a recolha dos dados, toda a informação obtida foi organizada e introduzida numa base de dados para posterior análise estatística. O tratamento dos dados foi realizado através do software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Inicialmente foi efetuada uma análise descritiva dos dados, seguida da verificação da normalidade das distribuições através do teste de Shapiro-Wilk. Posteriormente, foram utilizados testes estatísticos adequados às características dos dados, nomeadamente o teste t de Student para amostras independentes e o teste de Mann-Whitney. Foi ainda calculada a magnitude do efeito das diferenças observadas entre os grupos, sendo considerado um nível de significância estatística de $p \leq 0,05$.

Os resultados obtidos demonstraram que os nadadores federados apresentaram valores superiores de capacidade de imagética motora quando comparados com os nadadores não federados, particularmente nas componentes relacionadas com a imagética cinestésica e com a imagética visual externa. Estes resultados sugerem que a participação regular em contextos de treino estruturado e em competição poderá contribuir para o desenvolvimento das capacidades de representação mental do movimento, favorecendo a aprendizagem e o aperfeiçoamento técnico dos jovens atletas.

O trabalho desenvolvido 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". Os autores da comunicação foram Íris Martins, Filipe Magalhães, Maria Galvão, Matilde Galvão, Francisco Antunes, Bruno Conceição, Marco Mendes, Mafalda Calha e Pedro Duarte-Mendes. A apresentação deste trabalho permitiu divulgar os resultados da investigação junto da comunidade académica e científica, promovendo a partilha de conhecimentos e a discussão das principais conclusões do estudo.

A participação neste congresso constituiu uma experiência extremamente enriquecedora, permitindo o contacto com diferentes profissionais, investigadores e estudantes da área das Ciências do Desporto. Para além da apresentação do estudo, foi possível assistir a diversas palestras, comunicações científicas e momentos de discussão que abordaram diferentes temáticas relacionadas com o treino desportivo, a análise da performance, a prevenção de lesões, a utilização de novas tecnologias aplicadas ao treino e as tendências atuais da investigação em Ciências do Desporto.

Em termos pessoais e profissionais, a participação neste projeto de investigação permitiu desenvolver competências ao nível da recolha e organização de dados, aplicação de instrumentos de avaliação, tratamento estatístico através do software SPSS, interpretação de resultados científicos, trabalho colaborativo e comunicação científica. Esta experiência revelou-se particularmente importante para compreender a relevância da investigação na produção de conhecimento científico e na fundamentação das práticas profissionais na área das Ciências do Desporto.

Para além da apresentação do trabalho científico, o congresso proporcionou a oportunidade de contactar com investigadores, docentes e profissionais da área das Ciências do Desporto, promovendo a troca de conhecimentos e experiências. A participação nas diferentes palestras e sessões científicas permitiu aprofundar conhecimentos sobre temáticas atuais relacionadas com o treino desportivo e a investigação científica.

Considero que a participação neste projeto de investigação e a consequente apresentação dos seus resultados num congresso científico constituíram uma das experiências mais marcantes e enriquecedoras do estágio curricular, contribuindo significativamente para o meu crescimento académico, científico e profissional, bem como para o desenvolvimento de competências fundamentais para o futuro exercício da profissão.

A apresentação do estudo "Does Competitive Swimming Experience Shape Motor Imagery Ability? A Comparative Study in Children" encontra-se no anexo V.

I Congresso Desporto IP Portalegre

POLITÉCNICO DE PORTALEGRE

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

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

[1] Department of Sport and Well Being, Polytechnic Institute of Castelo Branco, 6000-266, Castelo Branco, Portugal
[2] Sport Physical Activity and Health Research and Innovation Center (SPRINT), 6000-266, Castelo Branco, Portugal

ABSTRACT

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

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

References

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

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

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

Any other clarifications may be requested to the Organizing Committee chaircongressodesporto@ipportalegre.pt

Figura 53- The comparison of Imagery ability in between federate and non-federate swimmers



Figura 54- Equipa responsável pelo desenvolvimento e apresentação do estudo “Does Competitive Swimming Experience Shape Motor Imagery Ability? A Comparative Study in Children”

Instituto Politécnico de Castelo Branco

Escola Superior de Educação

Licenciatura em Desporto e Atividade Física

CONSENTIMENTO INFORMADO

Eu, _____, pai/mãe do atleta _____ declaro que fui devidamente informado (a) sobre os objetivos e procedimentos do estudo intitulado "Movement Imagery Questionnaire - Children para a população portuguesa", realizado no âmbito da Licenciatura em Desporto e Atividade Física da Escola Superior de Educação de Castelo Branco do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Declaro ainda que autorizo a participação do (a) meu/minha educando (a) neste estudo, permitindo a recolha e utilização dos dados obtidos para fins exclusivamente académicos e científicos dos autores do estudo.

O estudo é conduzido pelos estagiários da instituição Associação de Natação Albicastrense Os Redentoristas, Castelo Branco, Maria Galvão e Matilde Galvão, sob a orientação do Professor Doutor Pedro Mendes (supervisor da Prática da ESECB) e do Professor Rui Agostinho (tutor institucional).

Contactos para esclarecimentos de dúvidas:

Maria Galvão- maria.f.galvao.17@gmail.com

Matilde Galvão- matildegalvaooo@gmail.com

Rui Agostinho- ruiagostinho@gmail.com

Castelo Branco, ____ / ____ / 2026

_____

(Assinatura legível)

Figura 55- Consentimento Informado para os Encarregados de Educação



Certificado de Apresentação Oral

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

Elvas, 15 maio de 2026

Luís Branquinho
Presidente da Comissão Científica

Nelson Valente
Presidente da Comissão Organizadora

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

Figura 56- Certificado de Apresentação Oral - I Congresso de Desporto do Instituto Politécnico de Portalegre

VIII- O MEU DESEMPENHO ENQUANTO ESTUDANTE / AUTO-AVALIAÇÃO

Ao longo deste estágio curricular na ANAR - Associação de Natação Albicastrense “Os Redentoristas”, considero ter demonstrado empenho, responsabilidade, assiduidade e uma atitude proativa em todas as tarefas que me foram propostas. Procurei participar ativamente no acompanhamento, planeamento e intervenção nos treinos dos diferentes escalões, desde os mini-cadetes até aos atletas dos escalões absolutos, aplicando os conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura em contextos reais de treino.

Este estágio permitiu-me desenvolver competências técnicas, pedagógicas e organizacionais fundamentais para a minha formação enquanto futura profissional da área da natação. Através da observação dos treinadores, da interação com os atletas e da participação direta nos treinos, aprimorei a minha capacidade de planear, conduzir e avaliar sessões de treino, bem como de adaptar estratégias às características e necessidades dos diferentes praticantes.

Destaco igualmente a participação no projeto de investigação desenvolvido durante o estágio, que me proporcionou contacto com diferentes etapas do processo científico, desde a recolha de dados até à divulgação dos resultados em contexto de congresso. Esta experiência permitiu-me adquirir novos conhecimentos e compreender a importância da investigação para a evolução das práticas desportivas.

Considero também ter demonstrado capacidade de adaptação, espírito de equipa, boa comunicação e disponibilidade para aprender, procurando sempre contribuir de forma positiva para o funcionamento do clube e para o desenvolvimento dos atletas. Estas competências foram sendo consolidadas ao longo do estágio e constituem uma base importante para o meu futuro profissional.

Em termos globais, acredito ter atingido os objetivos inicialmente definidos para o estágio, tendo evidenciado uma evolução significativa ao nível pessoal, académico e profissional. O contacto direto com a realidade do treino de natação permitiu-me consolidar conhecimentos, ganhar confiança nas minhas capacidades e confirmar a minha motivação para seguir uma carreira nesta área.

Assim, atendendo ao trabalho desenvolvido, ao compromisso demonstrado ao longo de todo o processo e à evolução evidenciada nas diferentes competências exigidas, considero que a classificação de 19 valores reflete de forma justa o desempenho alcançado durante o estágio curricular.

IX- REFLEXÃO CRÍTICA DA UNIDADE CURRICULAR

A Unidade Curricular de Projeto e Intervenção Prática desempenha um papel fundamental na formação dos estudantes da Licenciatura em Desporto e Atividade Física, uma vez que permite aplicar em contexto real os conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica. Através do estágio, os estudantes têm a oportunidade de contactar diretamente com a realidade profissional, desenvolver competências práticas e adquirir experiência na área em que pretendem exercer funções futuramente.

Uma das principais vantagens desta unidade curricular é a possibilidade de integração em contextos reais de intervenção, permitindo aos estudantes desenvolver projetos alinhados com os seus interesses e objetivos profissionais. Esta experiência contribui significativamente para o desenvolvimento de competências técnicas, pedagógicas e organizacionais, essenciais para a futura atividade profissional.

Apesar dos aspetos positivos, considero que a organização da unidade curricular poderia ser melhorada através de uma maior articulação entre as exigências do estágio e as restantes unidades curriculares do semestre. A realização simultânea das atividades de estágio e das restantes responsabilidades académicas exige uma gestão boa do tempo, pelo que uma distribuição mais equilibrada das tarefas ao longo do ano letivo poderia facilitar o processo de aprendizagem e potenciar um melhor aproveitamento de todas as componentes da formação.

Considero também que seria benéfico promover mais momentos de partilha entre os estudantes que realizam estágio em diferentes contextos. A troca de experiências e de estratégias de intervenção permitiria conhecer diferentes realidades profissionais e enriquecer o processo de aprendizagem.

Por último, seria importante continuar a reforçar a ligação entre os conteúdos teóricos abordados nas aulas e as experiências desenvolvidas nos locais de estágio. A análise de situações reais e a reflexão sobre os desafios encontrados pelos estudantes poderiam contribuir para uma aprendizagem mais significativa e contextualizada.

Em síntese, considero que a Unidade Curricular de Projeto e Intervenção Prática é essencial para a formação académica e profissional dos estudantes. Apesar de alguns aspetos passíveis de melhoria ao nível da organização e articulação das diferentes componentes da unidade curricular, a experiência proporcionada revela-se extremamente enriquecedora e constitui uma preparação importante para a futura integração no mercado de trabalho.

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

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

Born, D.-P., Romann, M., & Stögl, T. (2022). Start fast, swim faster, turn fastest: Section analyses and normative data for individual medley. *Journal of Sports Science and Medicine, 21*, 233–244. https://doi.org/10.52082/jssm.2022.233

Born, D.-P., Stäcker, I., Romann, M., & Stögl, T. (2022). Competition age: Does it matter for swimmers? *BMC Research Notes, 15*, Article 82. https://doi.org/10.1186/s13104-022-05969-6

Castelo, J. (2002). *O exercício de treino desportivo: A unidade lógica de programação e estruturação do treino desportivo.* Faculdade de Motricidade Humana.

Cumming, J., & Williams, S.E. (2012). Imagery: The role of imagery in performance. In S. Murphy (Ed.), Handbook of Sport and Performance Psychology New York, NY: Oxford University Press, 15, 213-288.

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

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

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

Felder, R. M., & Soloman, B. A. (n.d.). *Index of learning styles questionnaire.* North Carolina State University. https://learningstyles.webtools.ncsu.edu/submit.php

Honey, P. (n.d.). *Honey and Mumford learning style questionnaire: What kind of learner are you?* Mint HR. Retrieved February 5, 2026, from https://www.mint-hr.com/mumford/

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

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

Stosic, J., Veiga, S., Trinidad, A., & Navarro, E. (2021). How should the transition from underwater to surface swimming be performed by competitive swimmers? *Applied Sciences, 11*, 122. https://doi.org/10.3390/app11010122

Tan, Z., Shi, J., Xie, C., & Zhang, H. (2025). The impact of water safety skills on primary school students' high-risk swimming behaviors: A moderated mediation model. *Frontiers in Public Health, 13*, 1639456. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1639456

Uzzell, K. S., Knight, C. J., Pankow, K., & Hill, D. M. (2024). Wellbeing in high-performance swimming: A grounded theory study. *Psychology of Sport & Exercise, 70*, 102557. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102557

Zatoń, K., & Szczepan, S. (2012). The effect of immediate verbal feedback on the efficiency and the effectiveness of swimming. *Baltic Journal of Health and Physical Activity, 4*(2), 91–103. https://doi.org/10.2478/v10131-012-0010-3

XI- ANEXOS

Anexo I – Registo Semanal de Atividades

Anexo II – Fichas de Sessão

Anexo III- Fichas de Reflexão

Anexo IV- Registos de Assiduidade do Estudante

Anexo V- Apresentação do estudo “Does Competitive Swimming Experience Shape Motor Imagery Ability? A Comparative Study in Children”

Anexo I

Registo Semanal de Atividades

2.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:
Durante a segunda semana de estágio, participei ativamente em momentos de observação 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: Aperfeiçoar a comunicação com os atletas, tornando as instruções mais claras e objetivas e reduzindo o tempo de informação/transição, aumentando o tempo útil de prática, em linha com o *Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento em Natação: Um Modelo Multidisciplinar (2.ª edição)* (FPN, 2022). Utilizar diferentes estratégias de correção e aumentar o feedback individual, privilegiando feedbacks curtos, específicos e no momento certo. Conforme Zatoń & Szczepan (2012), no artigo *"The Effect of Immediate Verbal Feedback on the Efficiency and the Effectiveness of Swimming"*, o feedback verbal imediato mostrou tendência para melhorar o comprimento de ciclo e reduzir o tempo em 25 m, reforçando o seu potencial na consolidação técnica. Gerir melhor o tempo de observação e intervenção, equilibrando a participação ativa com a escuta atenta do trabalho dos treinadores, selecionando momentos-chave para intervir com maior precisão.	

3.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:	Assinatura do Tutor:
Na quarta semana de estágio, comecei a sentir-me mais confiante e autónoma na condução das atividades. Continuei a desempenhar funções de apoio aos atletas e participei na planificação e execução de exercícios durante os treinos. Notei uma maior facilidade na comunicação com os nadadores, o que me permitiu dar feedbacks mais específicos e eficazes. Aos poucos, tenho vindo a aprofundar os conhecimentos adquiridos e a aplicá-los com maior segurança, o que tem contribuído para uma evolução gradual no meu desempenho enquanto estagiária.	
Aspetos a melhorar: Continuar a ganhar autonomia na condução das sessões, assumindo progressivamente mais responsabilidades e fortalecendo a capacidade de tomar decisões pedagógicas em tempo real, em linha com a valorização da competência pedagógica descrita no *Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento Técnico em Natação* FPN (Barbosa et al., 2015). Variar as estratégias de ensino e motivação, adaptando-as ao perfil dos atletas e promovendo um clima de treino de suporte; a literatura evidencia que ambientes de apoio social e uma comunicação adequada contribuem para melhor adaptação às exigências do contexto competitivo (Uzzell et al., 2024, *"Wellbeing in high-performance swimming: A grounded theory study"*).	

4.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: De futuro, pretendo melhorar a gestão do tempo nas atividades em grupo, reforçar a minha participação em debates mais técnicos.	

5.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:
Durante esta semana, continuei a desenvolver competências de gestão de sessão, correção técnica e acompanhamento dos diferentes escalões. As sessões apresentaram níveis variáveis de intensidade, ajustados às necessidades de cada grupo, e permitiram aprofundar o trabalho de resistência aeróbia e anaeróbia, assim como a técnica dos quatro estilos. Senti maior autonomia na comunicação, organização e condução das tarefas, conseguindo adaptar o volume e as exigências às características dos atletas. No geral, a semana foi produtiva, com boa atitude dos atletas e progressos visíveis tanto a nível técnico como físico.	
Aspetos a melhorar: Reforçar o foco nas viragens e no deslize, sobretudo nos Mini Cadetes e Cadetes, valorizando a aproximação à parede, impulsão e saída/retoma do nado; a análise de prova em piscina curta evidencia o peso das viragens no resultado final (Born, Romann & Stöggl, 2022, *"Start Fast, Swim Faster, Turn Fastest: Section Analyses and Normative Data for Individual Medley"*). Melhorar o controlo da respiração em ritmos elevados (Infantis e Absolutos), reforçando consistência técnica quando aumenta a fadiga, com correções direcionadas durante a execução (Zatoń & Szczepan, 2012, *"The Effect of Immediate Verbal Feedback on the Efficiency and the Effectiveness of Swimming"*).	

6.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 com o tema - "O Segredo das Conquistas- Da Formação ao Alto Rendimento". Continuei a desenvolver competências de gestão, acompanhamento técnico e 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 vários grupos de níveis distintos. A semana decorreu com boa dinâmica de grupo, comunicação eficaz e evolução contínua nos aspetos técnicos e na autonomia dos atletas.	
Aspetos a melhorar: Dar mais feedback individualizado nas séries longas, privilegiando feedback curto, específico e dado no momento certo. Segundo Zatoń & Szczepan (2012), no artigo *"The Effect of Immediate Verbal Feedback on the Efficiency and the Effectiveness of Swimming"*, o feedback verbal imediato pode associar-se a ganhos de eficiência e eficácia (ex.: aumento do comprimento de ciclo e redução do tempo em 25 m), reforçando a importância de correções oportunas durante a execução. Aumentar o controlo da respiração e o alinhamento corporal (Infantis e Absolutos), especialmente em ritmos elevados, reforçando a coordenação técnica quando aumenta a fadiga. O ajuste destes aspetos pode ser potenciado com correções imediatas e específicas durante a execução, em linha com a evidência apresentada por Zatoń & Szczepan (2012) no artigo *"The Effect of Immediate Verbal Feedback on the Efficiency and the Effectiveness of Swimming"*.	

7.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:	Assinatura do Tutor:
Durante esta semana, dei continuidade ao trabalho técnico e aeróbio desenvolvido nos diferentes escalões. As sessões foram diversificadas e permitiram consolidar aspetos fundamentais como respiração, coordenação, postura e eficiência gestual. A demonstração teve um papel importante, facilitando a compreensão dos exercícios e contribuindo para correções técnicas mais imediatas. A organização das sessões decorreu de forma fluida, com boa gestão das pistas e transições eficazes. O empenho dos atletas manteve-se elevado, o que contribuiu para um ambiente de treino produtivo e com progressos visíveis.	
Aspetos a melhorar: Reforçar o trabalho de viragens longas e o deslize controlado, especialmente nos escalões mais jovens, uma vez que as viragens têm um impacto muito relevante no desempenho em piscina curta. De acordo com Born, Romann & Stöggl (2022), no artigo *"Start Fast, Swim Faster, Turn Fastest: Section Analyses and Normative Data for Individual Medley"*, o tempo de viragem é um fator determinante na performance, justificando a prática sistemática da aproximação, impulsão, fase subaquática/retoma e manutenção de alinhamento corporal. Melhorar o controlo da respiração nas séries rápidas (Infantis e Absolutos), assegurando que o ritmo respiratório não compromete o alinhamento corporal e a estabilidade técnica sob esforço. A correção imediata e direcionada é indicada como estratégia eficaz para promover ajustes durante a execução (Zatoń & Szczepan, 2012, *"The Effect of Immediate Verbal Feedback on the Efficiency and the Effectiveness of Swimming"*).	

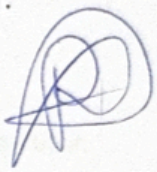
8.ª Semana	De 15/12/2025 a 19/12/2025
15/12/2025	Jantar de Natal do clube- ANAR
16/12/2025	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
17/12/2025	Treino- Infantis e Absolutos
18/12/2025	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
19/12/2025	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Esta semana contou com quatro sessões de treino, uma vez que o dia 15 foi dedicado ao Jantar de Natal do clube, um momento importante de convívio e integração entre atletas, direção e treinadores. Ao longo das restantes sessões, mantive o foco no aperfeiçoamento técnico e no desenvolvimento da resistência aeróbia. As tarefas apresentaram diferentes níveis de exigência, ajustados aos objetivos de cada escalão. A semana decorreu com boa gestão do tempo, transições eficazes e elevada motivação por parte dos atletas, permitindo cumprir os objetivos definidos.	
Aspetos a melhorar: Dar maior atenção à respiração controlada em repetições rápidas, assegurando estabilidade técnica sob intensidade. Segundo Zatoń & Szczepan (2012), no artigo *"The Effect of Immediate Verbal Feedback on the Efficiency and the Effectiveness of Swimming"*, o feedback verbal imediato pode associar-se a melhorias na eficiência e eficácia (ex.: aumento do comprimento de ciclo e redução do tempo em 25 m), reforçando a utilidade de correções rápidas e específicas em momentos de maior exigência. Promover maior amplitude e continuidade dos movimentos nos estilos, garantindo fluidez e eficiência gestual, especialmente quando aumenta a intensidade. A utilização de feedback técnico imediato e dirigido pode facilitar ajustes durante a execução, como descrito por Zatoń & Szczepan (2012) no artigo *"The Effect of Immediate Verbal Feedback on the Efficiency and the Effectiveness of Swimming"*.	

9.ª Semana	De 22/12/2025 a 23/12/2025
22/12/2025	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
23/12/2025	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Esta semana contou apenas com duas sessões, mas ambas permitiram consolidar aspetos técnicos essenciais. Durante os treinos, participei ativamente no apoio técnico aos atletas, sobretudo na correção de pernadas, coordenação e execução das viragens. Apesar de a semana ser curta, o envolvimento dos atletas foi elevado e permitiu cumprir os objetivos definidos para este período, mantendo boa dinâmica e motivação geral.	
Aspetos a melhorar: Incentivar maior firmeza no alinhamento corporal nos exercícios subaquáticos, com atenção à profundidade/posição e ao momento de transição para o nado de superfície (breakout). Segundo Stosic, Veiga, Trinidad & Navarro (2021), no artigo *"How Should the Transition from Underwater to Surface Swimming Be Performed by Competitive Swimmers?"*, a posição corporal (profundidade e inclinação) e a coordenação inter-membros na primeira braçada são fatores relevantes na qualidade/velocidade da transição, pelo que devem ser trabalhados de forma consistente. Melhorar a respiração controlada em séries mais rápidas, garantindo estabilidade técnica sob intensidade e evitando compensações no alinhamento e na braçada. De acordo com Zatoń & Szczepan (2012), no artigo *"The Effect of Immediate Verbal Feedback on the Efficiency and the Effectiveness of Swimming"*, o feedback verbal imediato pode associar-se a melhorias de eficiência/eficácia (ex.: aumento do comprimento de ciclo e redução do tempo em 25 m), reforçando a utilidade de correções imediatas e específicas nestes momentos.	

10.ª Semana	De 29/12/2025 a 30/12/2025
29/12/2025	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
30/12/2025	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor: 
Nesta semana, realizaram-se duas sessões de treino por ser uma época festiva, as sessões permitiram-me continuar a desenvolver competências na condução e acompanhamento dos diferentes escalões. Senti-me mais segura na organização das tarefas e na gestão do tempo de prática, assegurando que os atletas se mantiveram focados ao longo das sessões. Durante os treinos, participei ativamente no apoio técnico aos atletas, sobretudo na correção de pernadas, coordenação e execução das viragens. Consegui comunicar de forma mais clara e objetiva, ajustando os feedbacks às necessidades de cada escalão, o que contribuiu para uma melhor compreensão dos exercícios. De um modo geral, considero que estas sessões foram positivas, permitindo consolidar aprendizagens e reforçar a minha confiança enquanto estagiária no contexto de treino.	
Aspetos a melhorar:	
Continuar a ganhar autonomia na condução de exercícios mais complexos, assumindo progressivamente mais responsabilidade na organização, demonstração e correção técnica, em linha com a orientação de estruturar e conduzir o processo de treino/ensino presente no *Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento em Natação: Um Modelo Multidisciplinar (2.ª edição)* (Federação Portuguesa de Natação, 2022). Aumentar a frequência de feedbacks individuais, especialmente nos escalões mais jovens, privilegiando feedback curto, específico e no momento certo. De acordo com Zatoń & Szczepan (2012), no artigo *"The Effect of Immediate Verbal Feedback on the Efficiency and the Effectiveness of Swimming"*, o feedback verbal imediato pode associar-se a melhorias na eficiência e eficácia do nado (ex.: aumento do comprimento de ciclo e redução do tempo em 25 m), reforçando a utilidade de correções oportunas durante a execução.	

11.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:	Assinatura do Tutor:
Durante esta semana de estágio, participei em sessões com todos os escalões como costuma ser regularmente, o que exigiu uma constante adaptação da intervenção pedagógica, da comunicação e do acompanhamento técnico. De forma geral, a semana foi bem estruturada, com boa dinâmica de treino e progressos visíveis ao nível técnico e físico.	
Aspetos a melhorar: Continuar a reforçar feedbacks técnicos individualizados, sobretudo em situações de maior fadiga, privilegiando feedback curto, específico e imediato. De acordo com Zatoń & Szczepan (2012), no artigo *"The Effect of Immediate Verbal Feedback on the Efficiency and the Effectiveness of Swimming"*, o feedback verbal imediato esteve associado a melhorias na eficiência (ex.: aumento do comprimento de ciclo) e na eficácia (ex.: redução do tempo em 25 m). Melhorar a consistência técnica nas últimas repetições das séries mais longas, evitando quebras por fadiga, através de organização eficaz da sessão e correções nos momentos críticos, conforme orientação do *Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento Técnico em Natação* (Barbosa et al., 2015). Desenvolver estratégias que promovam maior autonomia e concentração durante o treino, reforçando rotinas claras e um ambiente de suporte. A literatura sobre natação de alto rendimento salienta que planeamento e apoio social ajudam a gerir exigências e períodos de maior incerteza, protegendo o bem-estar (Uzzell et al., 2024, *"Wellbeing in high-performance swimming: A grounded theory study"*).	

12.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:	Assinatura do Tutor:
Durante esta semana de estágio, participei em sessões com todos os escalões como costuma ser regularmente, o que exigiu uma adaptação constante da comunicação, da organização e das intervenções pedagógicas. As sessões permitiram consolidar o trabalho técnico e físico, com especial enfoque na resistência, execução dos estilos e viragens. De forma geral, a semana foi produtiva, com bom envolvimento dos atletas e evolução visível no comportamento, desempenho técnico e capacidade física.	
Aspetos a melhorar: Melhorar a precisão das correções técnicas nas viragens e chegadas, reforçando a abordagem à parede, impulsão, alinhamento e retoma do nado. No artigo *"Start Fast, Swim Faster, Turn Fastest: Section Analyses and Normative Data for Individual Medley"*, Born, Romann & Stöggl (2022) destacam a relevância do desempenho nas viragens para o resultado final em piscina curta, justificando um trabalho técnico sistemático desta componente. Continuar a desenvolver estratégias de comunicação ajustadas a cada escalão, promovendo clareza na instrução e rotinas de funcionamento que aumentem o tempo útil de prática, em linha com o *Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento em Natação: Um Modelo Multidisciplinar (2.ª edição)* (Federação Portuguesa de Natação, 2022). Aumentar a consistência técnica nas fases finais das séries, evitando quebras por fadiga, com monitorização do esforço e correções individualizadas nos momentos críticos. A utilidade de correções imediatas durante a execução é reforçada por Zatoń & Szczepan (2012) no artigo *"The Effect of Immediate Verbal Feedback on the Efficiency and the Effectiveness of Swimming"*.	

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

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Durante esta semana realizaram-se duas atividades, ambas de carácter formativo, nas quais estive diretamente envolvida na preparação, montagem e organização, acompanhando de perto toda a logística e o desenrolar das sessões. Ambas contribuíram de forma significativa 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 relação entre alimentação, rendimento e recuperação. A sessão revelou-se clara, dinâmica e ajustada às faixas etárias presentes, promovendo a participação ativa e o esclarecimento de dúvidas. O Estágio Interno da ANAR constituiu um momento de elevada relevância formativa, possibilitando a avaliação técnica dos atletas através da observação e análise de vídeo, bem como a aplicação de feedback individual e coletivo. Destacou-se a componente pedagógica do estágio, que favoreceu a reflexão sobre o desempenho técnico e o envolvimento ativo dos atletas no processo de aprendizagem. De um modo geral, estas atividades revelaram-se muito produtivas, contribuindo para o enriquecimento formativo dos atletas e para o desenvolvimento das minhas competências de intervenção, organização e dinamização em contexto real de treino, uma vez que participei ativamente em todo o processo, desde a preparação até à execução.	
Aspetos a melhorar: Reforçar a ligação entre conteúdos teóricos e aplicação prática no contexto diário, garantindo que o conhecimento adquirido (ex.: na palestra) é interpretado e, quando adequado, aplicado no contexto de intervenção. Esta ideia está explícita no *Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento Técnico em Natação* (FPN), quando descreve a competência científica como envolver consulta de literatura, interpretação da informação e a capacidade de aplicar conhecimentos no contexto de intervenção.	

14.ª Semana	De 26/01/2026 a 30/01/2026
26\01\2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
27\01/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
28\01\2026	Treino -Infantis e Absolutos
29\01\2026	Treino - Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
30\01\2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Durante esta semana de estágio, participei em sessões de treino com os escalões de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos, o que exigiu uma adaptação constante da organização, da comunicação e das intervenções pedagógicas, de acordo com as características de cada grupo. De forma geral, a semana foi produtiva, com bom envolvimento dos atletas, sessões bem organizadas e evolução visível ao nível técnico, físico e comportamental.	
Aspetos a melhorar: Reforçar o feedback individualizado nas séries de maior exigência, privilegiando feedback curto, específico e imediato. De acordo com Zatoń & Szczepan (2012), no artigo *"The Effect of Immediate Verbal Feedback on the Efficiency and the Effectiveness of Swimming"*, o feedback verbal imediato está associado a melhorias na eficiência/eficácia do nado, apoiando correções técnicas durante a execução. Continuar a desenvolver estratégias de comunicação ajustadas a cada escalão, tornando instruções mais claras e objetivas e reduzindo tempos "mortos" (informação/transição), em linha com as orientações de organização e condução do processo de ensino/treino presentes no *Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento em Natação: Um Modelo Multidisciplinar (2.ª edição)* (Federação Portuguesa de Natação, 2022).	

15.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 em sessões com todos os escalões como costuma ser regularmente, o que exigiu uma adaptação constante da comunicação, da organização e das estratégias de intervenção pedagógica. Os treinos permitiram trabalhar a resistência aeróbia e anaeróbia, bem como o aperfeiçoamento técnico dos diferentes estilos de nado. De forma geral, a semana foi produtiva, com elevado envolvimento dos atletas, boa dinâmica de treino e evolução técnica e física consistente.	
Aspetos a melhorar: Melhorar a precisão técnica nas viragens, especialmente sob fadiga, reforçando a consistência da aproximação à parede, impulsão, alinhamento e retoma do nado. No artigo *"Start Fast, Swim Faster, Turn Fastest: Section Analyses and Normative Data for Individual Medley"*, Born, Romann & Stöggl (2022) evidenciam que o turn time é um fator distintivo do desempenho em piscina curta e apresenta grande contribuição para o tempo total de prova, justificando o foco sistemático nesta componente. Continuar a ajustar a comunicação às necessidades específicas de cada escalão, reforçando a articulação entre conhecimento teórico e prática pedagógica. O *Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento Técnico em Natação* sublinha que a competência do técnico envolve mobilizar conhecimentos e articular teoria com a prática quotidiana na intervenção.	

16.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:	Assinatura do Tutor:
Durante esta semana de estágio, participei ativamente nas sessões de treino com todos os escalões, colaborando na organização das tarefas, acompanhamento dos atletas e apoio à execução dos exercícios propostos. As sessões tiveram como principal foco o desenvolvimento da resistência aeróbia e o aperfeiçoamento técnico, ajustando o volume e a intensidade às características de cada grupo. De forma geral, a semana decorreu de forma positiva e organizada, com bom envolvimento dos atletas e cumprimento dos objetivos definidos para cada escalão.	
Aspetos a melhorar:	
Melhorar a precisão das viragens e chegadas à parede, reforçando consistência na aproximação, impulsão, alinhamento e retoma do nado. No artigo *"Start Fast, Swim Faster, Turn Fastest: Section Analyses and Normative Data for Individual Medley"*, Born, Romann & Stöggl (2022) identificam o turn time como um fator distintivo do desempenho em piscina curta, justificando o trabalho sistemático desta componente técnica. Ajustar o feedback em momentos de maior fadiga dos atletas, mantendo a qualidade técnica nas repetições finais com correções oportunas e individualizadas; isto é coerente com a relevância do feedback imediato descrita por Zatoń & Szczepan (2012) no artigo *"The Effect of Immediate Verbal Feedback on the Efficiency and the Effectiveness of Swimming"*.	

17.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
19/02/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
20/02/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Durante esta semana de estágio, participei em sessões com todos os escalões como costuma ser regularmente, o que exigiu uma adaptação constante da comunicação, organização e intervenção pedagógica. As sessões decorreram de forma estruturada e permitiram consolidar conteúdos técnicos e físicos, com especial incidência na resistência, execução dos estilos e qualidade das viragens. De forma geral, a semana revelou-se produtiva, com bom empenho dos atletas e evolução visível ao nível técnico e comportamental.	
Aspetos a melhorar: Melhorar a precisão das correções técnicas em exercícios de viragens e transições, reforçando consistência na aproximação à parede, impulsão, alinhamento e retoma do nado. No artigo *"Start Fast, Swim Faster, Turn Fastest: Section Analyses and Normative Data for Individual Medley"*, Born, Romann & Stöggl (2022) identificam o turn time como fator distintivo do desempenho em piscina curta, justificando o trabalho sistemático desta componente. Continuar a desenvolver estratégias de comunicação ajustadas a cada escalão, tornando instruções mais claras e objetivas e otimizando o tempo útil de prática, em linha com orientações de condução do processo de ensino/treino do *Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento em Natação: Um Modelo Multidisciplinar (2.ª edição)* (Federação Portuguesa de Natação, 2022).	

18.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:	Assinatura do Tutor:
Durante a semana de 23 a 27 de fevereiro de 2026, participei ativamente no acompanhamento dos treinos dos diferentes escalões (Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos). As sessões centraram-se essencialmente no desenvolvimento da resistência aeróbia, aperfeiçoamento técnico, controlo respiratório e qualidade das viragens. Importa ainda referir que, no dia 24 de fevereiro, realizou-se uma palestra dirigida aos pais dos atletas sobre nutrição, reforçando a importância da alimentação no rendimento desportivo, recuperação e promoção de hábitos saudáveis. Esta iniciativa revelou-se pertinente para fortalecer a ligação entre o contexto desportivo e o acompanhamento familiar, contribuindo para uma abordagem mais integrada no desenvolvimento dos atletas. De forma geral, a semana revelou-se produtiva, com bom envolvimento dos atletas, cumprimento dos objetivos planeados e evolução técnica visível nos diferentes escalões.	
Aspetos a melhorar: Reforçar o feedback individualizado durante séries de maior intensidade, privilegiando feedback curto, específico e imediato. De acordo com Zatoń & Szczepan (2012), no artigo *"The Effect of Immediate Verbal Feedback on the Efficiency and the Effectiveness of Swimming"*, o feedback verbal imediato associa-se a melhorias na eficiência/eficácia (ex.: aumento do comprimento de ciclo e redução do tempo em 25 m), apoiando correções técnicas durante a execução.	

19.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 Absoluto
05/03/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
06/03/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Durante esta semana de estágio, participei ativamente no acompanhamento dos treinos dos diferentes escalões (Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos), verificando-se uma progressão ao nível da intensidade e complexidade das tarefas propostas. De forma geral, a semana revelou-se exigente mas bastante produtiva, com bom envolvimento dos atletas, cumprimento dos objetivos planeados e evolução técnica visível nos diferentes escalões.	
Aspetos a melhorar: Ajustar ainda mais a intervenção pedagógica às necessidades individuais de cada atleta, tornando a comunicação mais clara e objetivando as tarefas, de modo a aumentar o tempo útil de prática e a eficácia das correções. Esta orientação está alinhada com o *Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento em Natação: Um Modelo Multidisciplinar (2.ª edição)* (Federação Portuguesa de Natação, 2022), que valoriza a mobilização de conhecimentos e a adequação da intervenção ao contexto e às características dos praticantes.	

20.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 participei ativamente nas sessões de treino dos diferentes escalões, nomeadamente Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos, tendo tido a oportunidade de observar, colaborar e intervir na condução de algumas tarefas ao longo das sessões.

Ao longo da semana procurei acompanhar atentamente o trabalho dos treinadores, auxiliando na organização do material, na explicação de algumas tarefas e na observação dos nadadores durante a execução dos exercícios. Esta participação permitiu-me compreender melhor a estrutura e a lógica de organização dos treinos, bem como a importância da adaptação das tarefas ao nível e às características de cada grupo.

Senti que, progressivamente, me fui sentindo mais confiante na interação com os atletas e mais envolvida nas dinâmicas de treino, conseguindo identificar com maior facilidade alguns aspetos técnicos a corrigir e momentos oportunos para intervir.

Assinatura do Tutor:



Aspetos a melhorar:

Continuar a desenvolver a capacidade de observação técnica durante os exercícios, identificando padrões de erro e selecionando momentos-chave para intervir. Esta orientação é coerente com o *Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento em Natação: Um Modelo Multidisciplinar (2.ª edição)* (Federação Portuguesa de Natação, 2022), que valoriza a intervenção pedagógica e a mobilização de conhecimentos na prática quotidiana do treino.

Aperfeiçoar a gestão do tempo de intervenção, equilibrando observação e participação ativa, para aumentar o tempo útil de prática e evitar interrupções desnecessárias. Esta preocupação está alinhada com as orientações de organização/condução do treino presentes no *Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento em Natação: Um Modelo Multidisciplinar (2.ª edição)* (Federação Portuguesa de Natação, 2022).

21.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:	Assinatura do Tutor:
Durante esta semana de estágio participei ativamente na observação e apoio à condução dos treinos dos diferentes escalões (Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos). Acompanhei sessões com objetivos distintos, nomeadamente o desenvolvimento da resistência aeróbia e anaeróbia, bem como o aperfeiçoamento da técnica nos diferentes estilos de natação. Ao longo das sessões observei uma boa dinâmica de trabalho e uma participação ativa dos atletas, demonstrando empenho na realização das tarefas propostas. De forma geral, senti-me cada vez mais integrada no contexto do treino e mais confiante na observação e acompanhamento dos atletas, contribuindo progressivamente para a correção de alguns aspetos técnicos durante os exercícios.	
Aspetos a melhorar: Continuar a desenvolver a observação técnica durante as séries, identificando mais depressa os erros de execução e as causas prováveis (por exemplo, se o erro vem da postura, da respiração ou da coordenação), para intervir no momento mais adequado sem interromper demasiado o treino. Esta preocupação está alinhada com a visão do treinador como agente pedagógico e com a necessidade de mobilizar conhecimento técnico na prática, conforme enquadrado no *Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento em Natação: Um Modelo Multidisciplinar (2.ª edição)* (Federação Portuguesa de Natação, 2022).	

22.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:
Durante esta semana de estágio, participei de forma ativa nas sessões de treino dos diferentes escalões (Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos), tendo tido a oportunidade de observar, colaborar e intervir pontualmente no acompanhamento dos atletas. Ao longo da semana, senti uma evolução na minha capacidade de observação e intervenção, conseguindo identificar com maior facilidade erros técnicos e momentos adequados para fornecer feedback aos atletas. A interação com os treinadores e nadadores contribuiu para um maior entendimento da lógica de organização do treino e da adaptação das tarefas aos diferentes níveis.	
Aspetos a melhorar: Refinar a observação técnica em tarefas mais complexas, procurando identificar "o que está a falhar primeiro" (alinhamento, ritmo respiratório, coordenação) antes de corrigir detalhes secundários. Esta ideia liga-se ao papel do treinador como agente pedagógico que mobiliza conhecimento técnico e decide quando e como intervir, como é enquadrado no *Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento em Natação: Um Modelo Multidisciplinar (2.ª edição)* (Federação Portuguesa de Natação, 2022). Consolidar a lógica de estruturação das séries (objetivo-intensidade-volume) para ajustar melhor a tua intervenção: quando a série é técnica, corrigir mais; quando é de capacidade/ritmo, escolher poucas intervenções e bem colocadas. Esta gestão e coerência entre objetivos e tarefas está alinhada com as orientações de organização/planificação do *Manual de Referência FPN... (2.ª edição)* (Federação Portuguesa de Natação, 2022).	

23.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:	Assinatura do Tutor:
Durante esta semana de estágio, participei ativamente nas sessões de treino dos diferentes escalões, nomeadamente Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos, acompanhando a organização das tarefas, a observação dos atletas e a intervenção pedagógica ao longo dos treinos. De forma geral, considero que a semana foi positiva e produtiva, permitindo consolidar aprendizagens ao nível da observação, da organização do treino e da intervenção junto dos atletas. Senti-me progressivamente mais segura na identificação de erros técnicos e na forma de ajustar a comunicação a cada escalão.	
Aspetos a melhorar: Observação técnica (mais rápida e mais consistente): fortalecer a capacidade de observar durante a execução sem "perder" detalhes-chave, registando mentalmente 1-2 indicadores por atleta (ex.: alinhamento, coordenação e ritmo respiratório) antes de intervir. Esta lógica de observar-interpretar-intervir enquadra-se no papel pedagógico do treinador descrito no *Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento em Natação: Um Modelo Multidisciplinar (2.ª edição)* (Federação Portuguesa de Natação, 2022). Intervenções mais objetivas (escolher "o essencial"): melhorar a objetividade das correções definindo uma prioridade por tentativa/série (ex.: primeiro corrigir postura/alinhamento; depois coordenação/ritmo), evitando acumular várias instruções de uma vez. Esta orientação é coerente com a ideia de comunicação eficiente ("máxima informação com o mínimo de palavras") apresentada por Zatoń & Szczepan (2012) no mesmo artigo.	

24.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:	Assinatura do Tutor:
Durante esta semana de estágio, participei ativamente nas sessões de treino dos diferentes escalões, nomeadamente Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos, acompanhando a organização das tarefas, a observação dos atletas e a intervenção pedagógica ao longo dos treinos. De forma geral, considero que a semana foi positiva e produtiva, permitindo-me consolidar a capacidade de observação, melhorar a compreensão da estrutura dos treinos e intervir de forma mais consciente junto dos atletas.	
Aspetos a melhorar: Objetividade das correções técnicas: reduzir a correção a uma prioridade por tentativa/série (ex.: "postura e alinhamento" ou "entrada da mão e respiração"), para aumentar a probabilidade de o atleta aplicar a correção na repetição seguinte. Esta ideia é coerente com a regra de comunicação eficiente ("máxima informação - mínimo de palavras") descrita por Zatoń & Szczepan (2012) no mesmo artigo. Intervenção pedagógica ajustada ao escalão: continuar a adaptar linguagem e estratégias (mais demonstrativo e lúdico nos mais novos; mais analítico e autónomo nos mais velhos), garantindo rotinas claras para maximizar o tempo útil de prática, conforme orientações do *Manual de Referência FPN... (2.ª edição)* (FPN, 2022).	

25.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
16/04/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
17/04/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Durante a semana de 13 a 17 de abril de 2026, participei nas sessões de treino dos diferentes escalões, nomeadamente Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos, acompanhando a organização das tarefas, a condução dos exercícios e a observação do desempenho dos atletas. Ao longo da semana, os treinos tiveram como principal foco o desenvolvimento da resistência aeróbia, aliado ao aperfeiçoamento técnico dos diferentes estilos, com especial atenção à execução das pernadas, coordenação e controlo respiratório. Em alguns momentos, foram também trabalhadas as viragens e partidas, sobretudo nos escalões mais avançados. De uma forma geral, considero que esta semana foi muito positiva, permitindo-me consolidar competências ao nível da observação, intervenção pedagógica e organização do treino, bem como melhorar a minha capacidade de adaptação aos diferentes escalões.	
Aspetos a melhorar: Melhorar a intervenção imediata perante erros técnicos, escolhendo momentos-chave para corrigir (por exemplo, após viragens/saídas subaquáticas), de modo a evitar que o erro se repita ao longo da série. Neste sentido, Stosic, Veiga, Trinidad & Navarro (2021), no artigo *"How Should the Transition from Underwater to Surface Swimming Be Performed by Competitive Swimmers?"*, destacam a importância da transição submerso-superfície (breakout) e dos fatores técnicos associados (posição corporal e coordenação), o que justifica intervir com precisão nesses momentos.	

26.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:	Assinatura do Tutor:
Durante esta semana de estágio, participei ativamente nas sessões de treino dos diferentes escalões, nomeadamente Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos, acompanhando a organização das tarefas, a observação dos atletas e a intervenção pedagógica ao longo dos treinos. De forma geral, considero que a semana foi positiva e produtiva, permitindo-me consolidar a capacidade de observação, melhorar a compreensão da lógica de organização dos treinos e adaptar a comunicação aos diferentes escalões de forma mais consciente.	
Aspetos a melhorar: Intervir mais cedo em situações de distração ou perda de foco, através do reforço de regras e rotinas de funcionamento e de uma atenção equilibrada a todos os atletas, de modo a manter o envolvimento na tarefa. De acordo com Monteiro, Moutão, Marinho & Cid (2016) no documento *"Abandono na Natação: Caracterização, Motivos e Orientações para a Prevenção"* (FPN), fatores ligados à experiência vivida no treino e à relação com o treinador são relevantes para a adesão, o que justifica uma intervenção consistente para preservar a motivação. Ajustar ainda mais a comunicação e a intervenção pedagógica ao nível de cada escalão, utilizando instruções mais simples e demonstrativas nos mais jovens e orientações mais analíticas e autónomas nos mais velhos, otimizando também a gestão do tempo entre explicação, observação e intervenção. Esta necessidade enquadra-se no *Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento em Natação: Um Modelo Multidisciplinar (2.ª edição)* (Federação Portuguesa de Natação, 2022), ao valorizar a mobilização de conhecimento na prática e a adequação da intervenção ao contexto.	

27.ª Semana	De 27/04/2026 a 30/04/2026
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 de estágio, participei nas sessões de treino dos diferentes escalões, nomeadamente Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos, acompanhando a organização das tarefas, a observação dos atletas e a intervenção pedagógica ao longo dos treinos. De forma geral, considero que a semana foi positiva e produtiva, permitindo-me consolidar a capacidade de observação, melhorar a compreensão da lógica de organização dos treinos e adaptar de forma mais consciente a comunicação aos diferentes escalões.	
Aspetos a melhorar: Melhorar a rapidez de intervenção em erros técnicos evidentes, evitando que o mesmo padrão de erro se repita ao longo da série. Esta necessidade torna-se particularmente relevante em momentos técnicos sensíveis (ex.: após a parede/saída do submerso), sendo coerente com Stosic, Veiga, Trinidad & Navarro (2021), no artigo *"How Should the Transition from Underwater to Surface Swimming Be Performed by Competitive Swimmers?"*, ao destacar que a qualidade da transição submerso-superfície depende de fatores técnicos específicos (posição corporal e coordenação), justificando correções imediatas quando se observam desvios. Continuar a desenvolver a observação técnica em situações de maior intensidade e fadiga, definindo critérios simples de monitorização (ex.: alinhamento, ritmo respiratório e qualidade da viragem) e decidindo estrategicamente quando observar e quando intervir. Esta gestão da intervenção e adequação ao contexto está alinhada com o *Manual de Referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento em Natação: Um Modelo Multidisciplinar (2.ª edição)* (Federação Portuguesa de Natação, 2022), ao valorizar a mobilização do conhecimento na prática e a adaptação da intervenção às necessidades do grupo.	

28.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:
Durante esta semana de estágio, participei nas sessões de treino dos diferentes escalões, nomeadamente Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos, acompanhando a organização das tarefas, a observação dos atletas e a intervenção pedagógica ao longo dos treinos. De forma geral, considero que a semana foi bastante positiva, permitindo consolidar a minha capacidade de observação, melhorar a compreensão da estrutura dos treinos e adaptar progressivamente a comunicação aos diferentes escalões.	
Aspetos a melhorar: Melhorar a rapidez de intervenção em erros técnicos, intervindo logo após a repetição quando o erro é evidente, para evitar que o padrão se consolide ao longo da série. Esta atenção aos "momentos críticos" é coerente com Stosic, Veiga, Trinidad & Navarro (2021), no artigo *"How Should the Transition from Underwater to Surface Swimming Be Performed by Competitive Swimmers?"*, ao evidenciar que fases de transição (submerso-superfície) dependem de fatores técnicos específicos (posição corporal e coordenação), justificando correções imediatas quando se observam desvios. Tornar as instruções mais claras e objetivas, reduzindo explicações longas e definindo um objetivo técnico principal por tarefa, para aumentar o tempo útil de prática. No artigo *"The Effect of Immediate Verbal Feedback on the Efficiency and the Effectiveness of Swimming"*, Zatoń & Szczepan (2012) referem a importância de uma comunicação eficiente ("máxima informação com o mínimo de palavras"), reforçando instruções curtas e focadas.	

29.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	1º Congresso de Desporto -Tendências Evolutivas do Treino Desportivo, na Escola Superior de Biociências de Elvas
15/05/2026	1º Congresso de Desporto -Tendências Evolutivas do Treino Desportivo, na Escola Superior de Biociências de Elvas

Apreciação Semanal:

Durante esta semana, continuei a desenvolver competências ao nível da observação, acompanhamento dos atletas e intervenção pedagógica nos diferentes escalões. As sessões realizadas permitiram consolidar o trabalho técnico e físico, reforçando a importância da adaptação da comunicação e das tarefas às características de cada grupo.

Nos dias 14 e 15 de maio, participei no 1.º Congresso de Desporto do Instituto Politécnico de Portalegre, em Elvas, o que constituiu uma oportunidade importante de aprendizagem e contacto com diferentes perspetivas na área do desporto.

No geral, a semana foi produtiva e enriquecedora, contribuindo para o meu crescimento enquanto futura profissional.

Assinatura do Tutor:



Aspetos a melhorar:

Identificar erros técnicos mais rapidamente durante os exercícios, orientando a observação para 1-2 critérios por tarefa, em linha com a intervenção pedagógica descrita no *Manual de Referência FPN... (2.ª edição)* (Federação Portuguesa de Natação, 2022).

Tornar o feedback mais objetivo e imediato, centrado num ponto-chave por repetição, conforme defendido por Zatoń & Szczepan (2012) no artigo *"The Effect of Immediate Verbal Feedback on the Efficiency and the Effectiveness of Swimming"*.

Manter o treino motivador e variado, promovendo envolvimento e adesão, de acordo com Monteiro, Moutão, Marinho & Cid (2016) em *"Abandono na Natação: Caracterização, Motivos e Orientações para a Prevenção"* (FPN).

30.ª Semana	De 18/05/2026 a 22/05/2026
18/05/2026	Celebração do 15.º Aniversário da ANAR
19/05/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
20/05/2026	Palestra de Psicologia
21/05/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos
22/05/2026	Treino- Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Durante esta semana, continuei a desenvolver competências ao nível da observação, organização e acompanhamento dos diferentes escalões. As sessões realizadas permitiram consolidar o trabalho técnico e físico, promovendo o desenvolvimento da resistência aeróbia, da coordenação e da técnica dos diferentes estilos. No dia 18 de maio, participei na celebração do 15.º aniversário da ANAR, um momento importante de convívio e valorização do percurso da associação, reforçando o espírito de grupo e o sentimento de pertença entre atletas, pais, treinadores e restantes elementos do clube. No dia 20 de maio, organizei uma palestra de psicologia para atletas e pais no âmbito do meu projeto de intervenção, que contribuiu para aprofundar conhecimentos relacionados com a vertente psicológica no contexto desportivo, nomeadamente a importância da motivação, da gestão emocional e da comunicação no rendimento dos atletas. De forma geral, considero que a semana foi bastante positiva e enriquecedora, permitindo-me continuar a evoluir enquanto futura profissional, tanto ao nível técnico como pedagógico.	
Aspetos a melhorar: Feedback mais objetivo: correções curtas, imediatas e focadas num ponto-chave por repetição (Zatoń & Szczepan, 2012, *"The Effect of Immediate Verbal Feedback on the Efficiency and the Effectiveness of Swimming"*). Aplicar psicologia no treino: reforçar estratégias de motivação/comunicação e clima de apoio (Monteiro, Moutão, Marinho & Cid, 2016, *"Abandono na Natação..."*; Uzzell et al., 2024, *"Wellbeing in high-performance swimming..."*).	

31.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:	Assinatura do Tutor:
Durante esta semana, continuei a desenvolver competências ao nível da observação, organização e acompanhamento dos diferentes escalões. As sessões realizadas permitiram consolidar o trabalho técnico e físico, promovendo o desenvolvimento da resistência aeróbia e anaeróbia, bem como o aperfeiçoamento dos diferentes estilos de nado. Ao longo da semana senti uma maior segurança na observação técnica dos atletas e na forma de intervir durante os exercícios, conseguindo adaptar melhor a comunicação e o acompanhamento às características de cada escalão. De forma geral, considero que a semana foi bastante positiva e produtiva, contribuindo para a minha evolução pedagógica e para o aprofundamento dos conhecimentos relacionados com a organização e condução do treino.	
Aspetos a melhorar: Feedback técnico individualizado: reforçar correções curtas e imediatas (Zatoń & Szczepan, 2012, *"The Effect of Immediate Verbal Feedback on the Efficiency and the Effectiveness of Swimming"*). Intervenção corretiva: intervir mais cedo quando o erro é evidente, evitando repetição do padrão (Stosic et al., 2021, *"How Should the Transition from Underwater to Surface Swimming Be Performed by Competitive Swimmers?"*). Instruções: tornar a informação mais clara e objetiva, com um objetivo técnico por tarefa (Zatoń & Szczepan, 2012, *"The Effect of Immediate Verbal Feedback ..."*)	

Anexo II
Fichas de sessão

Unidade Didática: Natação **Aula nº 1 (14/10/2025)**

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 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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **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 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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **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 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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **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	Pranchas Pranchas
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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **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	Ritmo Leve
Total: 575 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 12 (17/11/2025)**

Objetivos: Aperfeiçoar a técnica dos estilos Costas e Livre Aquisição/Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Mini Cadetes e Cadetes **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	**Material:** 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	Ritmo Leve
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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **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	esparguete
Total: 450 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 14 (20/11/2025)**

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 livre 100 metros costas 150 metros pernada livres 150 metros pernada costas 100 metros golfinho Estafetas de 4x 25 m	 Prancha prancha
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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	Prancha Esparguete

Desenvolvimento	**Observações**
50 metros livre 50 metros costas 50 metros bruços 50 metros pernada livres 50 metros pernada costas 50 metros pernada bruços com esparguete 200 metros livre 1 viragem a cada estilo	 prancha prancha
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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **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	Ritmo Leve
Total: 600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 17 (25/11/2025)**

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**
150 metros livre 50 metros pernas mariposa 200 metros livres 50 metros parafuso	Prancha

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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **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	esparguete
Total: 500 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 19 (28/11/2025)**

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 livre 50 metros bruços 50 metros costas 100 metros pernas bruços 50 metros pernas mariposa 100 metros livre	Pranchas pranchas
Total: 500 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 20 (9/12/2025)**

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:** 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	Ritmo Leve
Total: 600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 21 (11/12/2025)**

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 pernas livres 100 metros pernas costas 25 metros golfinhos 25 metros livres 50 metros pernas mariposa 100 metros costas 50 metros livres Viragens	pranchas pranchas pranchas 4 a cada estilo
Total: 450 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 22 (12/12/2025)**

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 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	pranchas
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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **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	prancha Ritmo leve
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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **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	 pranchas pranchas Ritmo leve
Total: 550 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 25 (19/12/2025)**

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 estilos 50 metros pernas costas 50 metros bruços 100 metros livres	pranchas

100 metros pernas bruços 150 metros costas 50 metros livres	pranchas
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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **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	1 a cada estilo
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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	pranchas

Desenvolvimento	**Observações**
100 metros livres 100 metros costas 150 metros pernas livres	Prancha

50 metros pernas bruços 50 metros pernas livres Partidas	prancha prancha
Total: 450 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 29 (30/12/2025)**

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 50 metros parafusos 100 metros pernas livres 50 metros pernas mariposa 50 metros costas 50 metros livres Estafetas de 4 x 25 metros livres	pranchas pranchas
Total: 450 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 30 (6/01/2026)**

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**
100 metros livres 100 metros costas 100 metros pernas livres 50 metros pernas costas 100 metros pernas bruços 100 metros costas 100 metros livres	 Pranchas Pranchas Pranchas
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	 Pranchas Pranchas ritmo leve
Total: 650 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 32 (9/01/2026)**

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 pull buoy

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	 pull buoy pull buoy pranchas pranchas
Total: 650 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 33 (12/01/2026)**

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**
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	pranchas
Total: 700 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 34 (13/01/2026)**

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**

100 metros livres 100 metros pernas livres 50 metros costas 200 metros livres 2 x 50 metros livres 50 metros ondulatório 100 metros livres	pranchas Ritmo leve
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	pranchas ritmo leve
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	 Pranchas Pranchas
Total: 450 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 37 (26/01/2026)**

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 Barbatanas

Desenvolvimento	**Observações**

100 metros livres 150 pernas livres 50 metros mariposa 100 metros costas 100 metros golfinhos 50 metros bruços 100 metros livres	Pranchas Barbatanas Barbatanas
Total: 650 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 38 (27/01/2026)**

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	Nenhum

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	ritmo leve
Total: 825 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 39 (29/01/2026)**

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**
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	 prancha Prancha ritmo leve
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	prancha Pull buoy Pull buoy
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	prancha
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 50 metros só braços bruços 50 metros pernas bruços 50 meros bruços completo 100 metros livres	 Pull buoy Esparguete Pull buoy prancha
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 **Horário:**18:00h/19:00h	Pranchas Bolas

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	pranchas bola
Total: 600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 44 (6/02/2026)**

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 Pull buoy

Desenvolvimento	Observações
150 metros livres 50 metros costas 150 metros braços crol 50 metros parafuso 50 metros golfinhos 200 metros livres	Pull buoy
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	ritmo leve
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	ritmo leve
Total: 625 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 47 (12/02/2026)**

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 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	Prancha
Total: 650 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 48 (13/02/2026)**

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 Livres 100 metros Costas 200 metros Livre/Costas 100 metros Bruços/Mariposa 50 metros Golfinhos Chegadas á parede	Prancha
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	prancha ritmo leve
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 10 Estrelas	Prancha
Total: 600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 52 (20/02/2026)**

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 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: 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 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: 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 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	Esparguete

viragens a cada estilo Partidas	
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: 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 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:	**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 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:	**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 4 x 50 metros livres 100 metros pernas livres	 Prancha

50 metros golfinhos viragens a cada estilo Partidas	
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: 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:** Bola

Desenvolvimento	Observações
200 metros livres 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 viragens a cada estilo Partidas 1 salto à escolha	Com esparguete
Total: 650 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 67 (20/03/2026)**

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 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 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: 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 bruços 4 x 25 metros braços crol 4 x 25 metros crol 100 metros golfinhos 150 metros costas Viragens	Com pull buoy

1 salto à escolha	
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 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 200 metros crol 1 salto à escolha	Com esparguete
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:	**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 braços livres	Com pull buoy
100 metros braços costas	Com pull buoy
100 metros braços bruços	Com pull buoy
4 x 50 metros PHF	

1 salto à escolha	
Total: 650 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 76 (09/04/2026)**

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	Esparguete

Desenvolvimento	**Observações**
150 metros livres 100 metros cambalhotas 100 metros livres 100 metros golfinhos 4 x 25 metros costas 50 metros livres	Agarrados ao esparguete Com esparguete
Total: 600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 76 (10/04/2026)**

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	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:	**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 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:	**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**
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	Riscar a água

6 x 25 metros Livre 6 x 25 metros Livre Drill 6 x 25 metros Livre Drill Estafetas	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**
400 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: 1100 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 84 (24/04/2026)**

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**
2 x (25 metros Livres+ 25 metros Costas+25 metros ondulatório) 2 x (25 metros Bruços+ 25 metros ondulatório+25 metros Costas)	Com prancha

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
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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**18:00h/19:00h	**Material:** Nenhum

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 Subaquático Livre Subaquático Costas 100 metros (12,5 metros Bruços/12,5 metros Livre) Rolar 100 metros Livre	Contar braçadas
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)	 Com Prancha

2 x 50 metros Mariposa 2 x 50 metros Bruços	
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: 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:** 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: 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 4 x 50 Livres 50 pernas Bruços 100 pernas Bruços 50 pernas Bruços 100 metros ondulatório 100 metros braços bruços 100 metros bruços drill 2 bombas	8 braçadas Livre+1 cambalhota 6 pernadas uma respiração barriga para cima 2 pernadas 1 respiração barriga para cima/barriga para baixo
Total: 800 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 95 (21/05/2026)**

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 Pull Buoy

Desenvolvimento	**Observações**
100 metros Livres 50 metros Costas 50 metros Golfinhos	 Com prancha

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 Pull Buoy Com prancha Com prancha
Total: 700 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 96 (22/05/2026)**

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
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 Chegadas	Com prancha
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	Com prancha

100 metros parafuso 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 100 metros Livres/Costas 100 metros (25 metros Golfinhos+25 metros ondulatório+25 metros subaquático+ 25 metros Livre) 300 metros livres	 Com prancha Com prancha
Total: 700 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 98 (29/05/2026)**

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**
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: 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 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	 Com prancha Com prancha

100 pernas Bruços barriga para baixo 100 metros Bruços Estafetas	
Total: 1000 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 100 (2/06/2026)**

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 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 Partidas do bloco Brincadeira	Com prancha Com colchões
Total: 625 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 101 (5/06/2026)**

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 200 metros Costas 100 metros Mariposa 50 metros Livres só Braçada 200 metros Costas só pernas 200 metros Mariposa Alternada	Com prancha
Total: 950 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 1 (14/10/2025)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia; Aperfeiçoar a técnica de nado. **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	**Material:** 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 **Parte Principal** 4x100m estilos 4x100m (2 costas + 2 bruços) **Parte final** 400m livre	(descanso 10") (descanso 10")
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) 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) 200 metros Livre	Ordem Inversa Respiração Bilateral

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) 1º Estilo livre 2º Estilo Forte 3º Estilo livre 4º Estilo forte **Parte final** 200 metros livre	 Descanso=10’ A cada 4 x 100 metros Recuperação Ativa 200 Costas/ Bruços Ritmo leve
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 100 metros só pernas Estilo á escolha 100 metros só pernas Livre 100 metros Estilo á escolha **Parte Principal** 8 x 25 metros Livre 8 x 25 metros Estilo á escolha **Parte final** 300 metros livre	5-5 Catchup Ritmo máximo Descanso=1’ 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 1'15'' para 50m e descanso 12 x 50 metros **Parte final** 300 metros livre	 2 a cada estilo 3 a cada estilo 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) 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 **Parte final** 100 metros Livre	 Descanso=10'' Submáximo Máximo Máximo Máximo 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 400 metros Estilos **Parte Principal** 4 x 200 metros Estilos 2 x 200 metros Livre 2 x 200 metros Bruços/Costas **Parte final** 200 metros Costas	Respiração 5-5 Viragens longas Descanso=30'' Descanso=30'' Descanso=30'' Ritmo leve
Total: 3000 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 12 (29/10/2025)**

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 **Horário:**19:00h/20:30h	Nenhum

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 **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'' 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	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 16 (18/11/2025)**

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 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:**18:00h/19:30h	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:	**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 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	Descansar 10 segundos entre cada série
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:**18:00h/19:30h	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	Descansar 15 segundos entre cada serie 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 **2 – Fase principal** 6 x 150 metros Livre (100 metros Rápido+ 50 metros Lento) 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	Sair a 1´ Descanso = 30” Ritmo Leve
Total: 3900 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: 2950 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: 2200 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:**18:00h/19:30h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 – Aquecimento 200 metros Livre 3-3 2 x 200 metros costas 8 x 50 metros estilos **2 – Fase principal** 6 x 150 metros Livre (100 metros Rápido+ 50 metros Lento) 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	 Sair a 1´ Descanso = 30” Ritmo Leve
Total: 3900 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: 2950 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: 2950 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	pranchas

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: 2850 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	Pranchas

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)	Prancha
3 – Fase de retorno calma 200 metros livres	Ritmo leve
Total: 3200 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	Pranchas

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	 Prancha Ritmo leve
Total: 3600 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	Pranchas

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	 Descansar 20 segundos entre cada serie Ritmo leve
Total: 2800 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 37 (6/01/2026)**

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 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	Descansar 10 segundos entre cada serie Ritmo leve
Total: 2800 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 38 (7/01/2026)**

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 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: 2950 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:	**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 200 metros Costas Clássicas/Costas **2 - Fase principal** 8 x 100 metros Livre **3 - Fase de retorno calma** 150 metros Costas Clássicas	 Descansar 10 segundos entre cada serie Ritmo leve
Total: 2050 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 41 (12/01/2026)**

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 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	 Descansar 10 segundos entre cada serie Ritmo leve

Total: 2750 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 42 (13/01/2026)**

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 200 metros Bruços/Costas 200 metros Costas/Mariposa **2 – Fase principal** 8 x 150 metros Livre **3 – Fase de retorno calma** 400 metros Livre	 Descansar 10 segundos entre cada serie Ritmo leve
Total: 2400 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 43 (14/01/2026)**

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 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	 Ordem inversa Ritmo leve
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:	**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 **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:	**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 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	Respiração 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:	**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 Estilos	Ordem inversa
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	Ritmo leve
Total: 3200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 49 (29/01/2026)**

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 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:	**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 /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	Descansar 10 segundos entre cada serie Ritmo leve
Total: 4300 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 52 (3/02/2026)**

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 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´ Ritmo leve
Total: 2950 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 53 (4/02/2026)**

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 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	Descansar 10 segundos entre cada serie Ritmo leve
Total: 3250 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 54 (5/02/2026)**

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 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	Descansar 15 segundos entre cada serie Ritmo leve
Total: 3300 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 55 (6/02/2026)**

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 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:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	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 **3 - Fase de retorno calma** 200 metros livres	Descanso 30 segundos
Total: 2600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 57 (10/02/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	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:**18:00h/19:30h	**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” Ritmo leve
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	Respirar 3-3 Ritmo leve
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:** prancha

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	prancha 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:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	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:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**18:00h/19:30h	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:	**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** 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 **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** 100 metros livres	 Descanso =20" Submáximo Máximo Nado Solto
Total: 3100 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 67 (25/02/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica Velocidade e respiração **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**18:00h/19:30h	**Material:** 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 Descanso=20'' 10 x 75 metros Estilo de Prova Descanso=30'' 12 x 50 metros Estilo de Prova Menos respirações Descanso=1'	Intensidade máxima Intensidade máxima Intensidade máxima
3 – Fase de retorno calma 300 metros livres	Nado Solto
Total: 3250 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 68 (26/02/2026)**

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 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: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica Aperfeiçoamento da viragem **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 **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	 Respiração 3-3 Viragens Longas Nado Solto

Total: 3200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 70 (02/03/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica Aperfeiçoamento da viragem **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h/20:30h	**Material:** 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	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 71 (03/03/2026)**

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 4 x 200 metros Livre (2 Drill Riscar a água+2 Drill toca na axila) **2 – Fase principal** 4 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** 400 metros livres	Descanso=10'' Descanso=10'' Descanso=10'' Descanso=10''
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	Com prancha
2 – Fase principal 2 x 800 metros Livres	
3 – Fase de retorno calma 200 metros livres	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: 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
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	Descanso=10''
2 x (6 x 50 metros Estilo Forte)	Descanso=30''
6 x 100 metros Estilos Máximo	
3 - Fase de retorno calma	
300 metros livres	Recuperação ativa
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: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis	**Material:** Nenhum

Horário:19:00h/20:30h	

Desenvolvimento	Observações
1 – Aquecimento	
800 metros Livre	Respiração 5-5
4 x 100 metros Estilos Drill	Descanso=20''
4 x 50 metros só pernas Estilo Forte	Descanso=20''
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	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	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 livres	Recuperação Ativa
Total: 5600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 80 (17/03/2026)**

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	
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	
400 metros Pernas/Bruços/Livre	
3 – Fase de retorno calma	
100 metros livres	Recuperação Ativa
Total: 4500 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 81 (18/03/2026)**

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	
200 metros Livre	
2 x 400 metros Livre	
2 – Fase principal	Descanso=20''
4 x 100 metros Estilo Forte (50 só pernas + 50 só braços)	Descanso=20''
8 x 50 metros só pernas Livre	
4 x 6 x 125 metros (2 Livre+2 Estilo Forte)	
3 – Fase de retorno calma	Recuperação Ativa
100 metros costas	
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	Recuperação Ativa
100 metros costas	
Total: 3200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 83 (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	Respiração 5-5
400 metros Estilos	
2 – Fase principal	
6 x 100 metros Estilos	Viragens Rápidas
6 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	
800 metros livres	
Total: 3100 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 85 (24/03/2026)**

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	
2 – Fase principal	
400 metros costas	
400 metros bruços	
200 metros mariposa	
3 – Fase de retorno calma	
200 metros costas clássicas	Rolar
200 metros livres	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: 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 (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 4 x 100 metros (50 metros Livre + 50 metros Costas) 6 x 100 metros só pernas **2 - Fase principal** 8 x 75 metros Estilo à Escolha 2 x 200 metros Estilos **3 - Fase de retorno calma** 100 metros costas livres	Respiração 5-5 Descanso=20'' Sair a 2' Saída a 2'30''
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 2 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 Rolar **3 - Fase de retorno calma** 100 metros livres	Respiração 5-5 Descanso=20'' Ritmo Leve
Total: 3400 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 90 (31/03/2026)**

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 100 metros Estilos 100 metros Costas 100 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** 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 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	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	
150 metros livres	
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)	Descanso=10''
2 – Fase principal	
6 x 200 metros Costas (2 Dril rotação do ombro 2+2 só pernas)	Descanso=10'' 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)	
3 – Fase de retorno calma	
100 metros livres	

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 **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h / 20:30h	Nenhum

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:	**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 800 metros Livre 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 200 metros Recuperação Ativa 4 x 200 metros Estilos Máximo 4 x 100 metros 1 a cada Estilo Máximo **3 – Fase de retorno calma** 100 metros livres	Respiração 5-5 Descanso=1' Descanso=1' Descanso=1'
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	**Material:** Nenhum

Horário:18:00h / 19:30h	

Desenvolvimento	Observações
1 – Aquecimento	
400 metros Livre	Respiração 5-5
200 metros Estilos	
2 – Fase principal	
400 metros Livre á máxima	
4 x 200 metros Estilos	
3 – Fase de retorno calma	
400 metros costas	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:	**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 (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:	**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 100 metros 1 a cada Estilo Drill	 Ordem Inversa
2 – Fase principal 3 x (100 metros + 2 x 50 metros) Máxima 2 x (100 metros + 4 x 50 metros) Máxima 100 metros Costas + 6 x 50 metros Máxima 8 x 50 metros (4 Livres + 4 Estilo Forte) 2 x (4 x 50 metros com partida) Máximo 2 x (4 x 75 metros com partida) Máximo 2 x (4 x 100 metros com partida) Máximo 8 x 100 metros Ritmo Prova	 Descanso=10'' Descanso=20'' Descanso=30'' Descanso=1' Descanso=1' Descanso=1'
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	 Descanso=10'' Descanso=20''
2 – Fase principal 2 x 200 metros Estilos Viragens com subaquáticos Partidas com subaquáticos 12 x 25 metros a máxima Estilo Prova	 Descanso=1'
3 – Fase de retorno calma 1500 metros livres	
Total: 3800 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 104 (22/04/2026)**

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	
800 metros livres	
8 x 100 metros 2 a cada Estilo	
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	
1500 metros livres	
Total: 4900 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 105 (23/04/2026)**

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	
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	Descanso=30''
3 - Fase de retorno calma	
1500 metros livres	Ritmo leve

Total: 3400 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 106 (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 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** 400 metros livres	Respiração 5-5 Abaixo de 3'10''
Total: 3800 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 108 (28/04/2026)**

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 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 2 x 200 metros Estilos Máximo 4 x 100 metros 1 a cada Estilo Máximo **3 – Fase de retorno calma** 200 metros livres	Respiração 5-5 Descanso=1' Descanso=1' Descanso=1' Ritmo Leve
Total: 3200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 109 (29/04/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica	**Material:** 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: 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	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 Velocidade e respiração **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h / 20:30h	Nenhum

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: 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 1500 metros Livre 200 metros Livre 400 metros Costas/Bruços 400 metros Bruços/ Mariposa **2 – Fase principal** 4 x 100 metros Estilos 6 x 50 metros Livre 4 x 50 metros Estafetas **3 – Fase de retorno calma** 200 metros costas clássicas	 Descanso=1' Descanso=1'
Total: 3600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 114 (7/05/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco	**Material:** Nenhum

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: 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 100 metros Livre 400 metros Estilos	 Ordem inversa
2 – Fase principal 4 x 50 metros Estilos 4 x 75 metros Livre 4 x 100 metros Livre 200 metros Estilos	 Descanso=20' Descanso=20' Descanso=20'
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 Aperfeiçoar a partida do bloco **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h / 20:30h	Nenhum

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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**19:00h / 20:30h	Nenhum

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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Escalão:** Infantis **Horário:**18:00h / 19:30h	Nenhum

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 400 metros Estilos **2 – Fase principal** 4x 50 metros Estilos 4 x 75 metros Livre 4 x 100 metros Livre 200 metros Estilos **3 – Fase de retorno calma** 800 metros livres	 Ordem inversa Descanso=20' Descanso=20' Descanso=20'
Total: 3500 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 120 (21/05/2026)**

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 Costas Drill muita elevação do ombro **2 – Fase principal** 6 x 200 metros Estilos **3 – Fase de retorno calma** 800 metros livres	 Respiração 5-5 Descanso=20'
Total: 3200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 121 (22/05/2026)**

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 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	Respiração 5-5 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** 6 x 50 metros **3 - Fase de retorno calma** 850 metros Costas Clássicas	 Descanso=1' Descanso=1'
Total: 2050 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 124 (27/05/2026)**

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 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) **3 – Fase de retorno calma** 800 metros livres	 Descanso=1’ 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: 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 (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: 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** 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 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** 400 metros livres	Respiração 5-5 Abaixo de 3’10’’

Total: 4000 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 130 (5/06/2026)**

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
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	Descanso=1’
4 x 100 metros 1 a cada Estilo Máximo	
3 - Fase de retorno calma	
200 metros livres	Ritmo leve
Total: 3600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 1 (14/10/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia; Aperfeiçoar a técnica de nado. **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **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	Ordem inversa Ritmo leve
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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
Parte Inicial 800 metros Livres; Respiração 3-3 400 metros Estilos **Parte Principal**	Deslize Viragens com sub-aquático maior

15 x 100 metros Livre **Parte final** 200m livre	
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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

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:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia; Aperfeiçoar a técnica de nado. **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **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) 4 x 25 metros Livre (12,5 metros lento + 12,5 metros máximo) **Parte final** 100m costas	 Respiração 5-5 Nado Solto
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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
Parte Inicial 500 metros Livres 200 metros Costas/Bruços 200 metros Bruços/Mariposa 200 metros Estilos	Nado solto
Parte Principal 12 x 25 metros 3 a cada estilo 12 x 50 metros Estilo Forte	
Parte final 100m livres	Ritmo leve
Total: 2100 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 8 (23/10/2025)**

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
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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **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	10 segundos entre cada serie Ritmo leve
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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **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	Abdominais, flexões, mobilidade articular Ritmo leve
Total: 2000 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 12 (29/10/2025)**

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**

Parte Inicial 200 metros Livre 200 metros Estilos **Parte Principal** 4 x 800 metros Livre **Parte final** 200m Estilo à escolha	Descansa 1 min a cada 800 m
Total: 3800 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 13 (30/10/2025)**

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**
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	Ritmo Leve
Total: 3400 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 14 (31/10/2025)**

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**
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	 Chegada: 2'40'' Saída:3' Ritmo Leve
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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **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	 Chegada: 2'40'' Saída:3' Chegada: 3' Saída:3'20'' Ritmo leve
Total: 3500 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 16 (18/11/2025)**

Objetivos: Preparação para a prova de sábado e domingo Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	**Material:** 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	 Descansar 10 segundos entre cada serie Ritmo leve
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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **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	Descansar 15 segundos entre cada serie 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 anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	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	Ordem inversa nas duas primeiras Nado solto
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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **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	Nado solto Ritmo leve
Total: 4000 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 20 (24/11/2025)**

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**
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	Ritmo leve
Total: 4800 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 21 (25/11/2025)**

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**

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	Nado solto Ritmo leve
Total: 3900 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 22 (26/11/2025)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **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**	Descansar 10 segundos entre cada serie

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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **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	barbatanas nado solto

Total: 4300 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 24 (28/11/2025)**

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**
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	Ordem inversa Nado solto
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 **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 Descanso=1'	Intensidade máxima
3 – Fase de retorno á calma	
400 metros Livre	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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **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	Nado solto
Total: 3100 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 28 (12/12/2025)**

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 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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **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	Ordem inversa
Total: 3100 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 31 (18/12/2025)**

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 costas 400 metros Estilos 4 x 50 metros pernas Livre **2 – Fase principal** 4 x (4 x 75metros) (25 metros lento + 50 metros máximo)	Respiração 5-5 Drill á escolha

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	
Total: 3200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 32 (19/12/2025)**

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 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	Ritmo leve
Total: 3100 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 33 (22/12/2025)**

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 (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	Ritmo leve
Total: 2400 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 34 (23/12/2025)**

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 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	Ritmo leve
Total: 3.000 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 35 (29/12/2025)**

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**
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	Ordem inversa Ritmo leve
Total: 3200 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 36 (30/12/2025)**

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 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	Ritmo leve
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	pranchas
3 - Fase de retorno calma 200 metros Livres	ritmo leve
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	Nado solto
Total: 4050 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 39 (8/01/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	**Material:** 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	Nado solto
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	Nado solto
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	Respiração 3-3 nas primeiras 2 series

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	ritmo leve
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 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** 200 metros Livres	 Viragens rápidas Nado rápido Descanso=30'' Descanso=30''
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'' 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' 8 x 75 metros Livre Máximo 8 x 75 metros Estilo Forte 6 x 50 metros Estilo Forte **3 – Fase de retorno calma** 400 metros Livres	 Respiração 5-5 Descanso=20'' Descanso=1' Descanso=1' Descanso=1'
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	Descanso=10’’
4 x 200 metros Estilos	

200 metros Costas 200 metros Livre **3 - Fase de retorno calma** 1500 metros Livres	
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	Ritmo leve
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	Nado solto Ritmo leve
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	Pranchas
2 – Fase principal	
6 x 150 metros Livre 6 x 150 metros Estilo Forte	
3 – Fase de retorno calma	
200 metros Livres	Nado solto
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	Saída a 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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

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	Nado solto
Total: 3500 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 59 (12/02/2026)**

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 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	Respiração 3-3
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	Ritmo leve
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 **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

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 12 x 50 metros Livre 10 x 75 metros Estilo Forte 12 x 50 metros Estilo Forte **3 – Fase de retorno calma** 800 metros livres	 Saída a 1’05’’ Saída a 50’’ Saída a 1’20’’ Saída a 1’
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) 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)	Descanso=20'' Descanso=10'' 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 200 metros Estilos **2 - Fase principal** 12 x 25 metros 3 a cada Estilo a máxima 8 x 50 metros 2 a cada Estilo a máxima 4 x (4 x 50 metros) **3 - Fase de retorno calma** 800 metros livres	Respiração 5-5 Descanso=1' Descanso=1'
Total: 4000 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 67 (25/02/2026)**

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 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 **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento	
400 metros Livre 400 metros Livre/Costas	Respiração 7-7
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	Respiração 5-5
2 - Fase principal	
10 x 75 metros 8 x 100 metros a máxima	
3 - Fase de retorno calma	
400 metros livres	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 8 x 75 metros (25m Costas+25m Bruços+ 25m Mariposa) 8 x 50 metros pernas	Respiração 3-3 Descanso=20''
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 **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	Intensidade máxima na chegada
Descanso=20''	
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 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 **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'' 6 x 100 metros Livre Chegada a 1'20 Saída a 1'30'' 200 metros Costas Clássicas 4 x 75 metros Estilo à Escolha **3 – Fase de retorno calma** 800 metros técnica estilo á escolha	 Descanso=20'' Recuperação Ativa Descanso=1'
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 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** 400 metros técnica estilo á escolha	Respiração 5-5 Abaixo de 3'10''
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 200 metros só pernas Estilos 4 x 25 metros sprint 200 metros rolar 4 x 200 metros Estilos **3 – Fase de retorno calma** 300 metros Costas Clássicas	 Descanso=10'' Descanso=10''
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 200 metros Estilos 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 Costas Clássicas	Respiração 3-3 Descanso=30'' Descanso=30''
Total:4300 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 80 (17/03/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência anaeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	**Material:** 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''
	Descanso=30''
8 x 100 metros Estilos Máximo	
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 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) **2 – Fase principal** 8 x 100 metros Estilo à Escolha Chegada abaixo de 1'15''; Saída 2' 8 x 75 metros Livre Máximo 8 x 75 metros Estilo Forte 6 x 50 metros Estilo Forte **3 – Fase de retorno calma** 300 metros costas	Respiração 5-5 Descanso=20'' Descanso=1' Descanso=1' Descanso=1'
Total:4050 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 82 (19/03/2026)**

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 400 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 Partidas do bloco **3 – Fase de retorno calma** 300 metros costas	 Respiração 5-5 Ordem Inversa Viragens Rápidas Descanso=1' Descanso=1' Descanso=1'
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 **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

Desenvolvimento	**Observações**

1 – Aquecimento 6 x 100 metros 1 a cada Estilo Drill **2 – Fase principal** 3 x (100 + 2 x 50 máximo) 100 Costas + 6 x 50 metros ao máximo 6 x 50 Máximo (4 Estilo Forte + 4 Livre) 6 x 50 metros Livre com partida 4 x 75 metros com partida 4 x 100 metros com partida 8 x 100 metros ritmo de prova **3 – Fase de retorno calma** 800 metros livres	 Descanso = 30'' Descanso = 30'' Descanso=1' Descanso=1' Descanso=1' Descanso=5'
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 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 **3 – Fase de retorno calma** 800 metros livres	Respiração 5-5 Abaixo de 3'10''
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 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 2 x 200 metros Estilos Máximo 4 x 100 metros 1 a cada Estilo Máximo **3 – Fase de retorno calma** 800 metros livres	Respiração 5-5 Descanso=1' Descanso=1' Descanso=1'
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 200 metros Livre 4 x 100 metros pernas Livre **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) **3 – Fase de retorno calma** 200 metros livres	 Respiração 3-3 Drill Descanso=20'' Descanso=1' Descanso=1'
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 200 metros Livre 2 x 100 metros pernas Livre **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) **3 – Fase de retorno calma** 100 metros costas clássicas	 Respiração 3-3 Drill Descanso=20'' Descanso=1' Descanso=1'
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 400 metros Costas/ Estilo á escolha 4 x 100 metros Estilo á escolha **2 – Fase principal** 10 x 25 metros Livre 12 x 25 metros 3 a cada estilo 10 x 25 metros Estilo forte **3 – Fase de retorno calma** 1500 metros livres	Ritmo leve Descansar 2’ Descansar 2’ Descansar 2’
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’’ 10 x 75 metros Estilo de Prova Descanso=30’’ 12 x 50 metros Estilo de Prova Menos respirações Descanso=1’	 Intensidade máxima na chegada Intensidade máxima Intensidade máxima

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 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** 400 metros Costas / Estilo á Escolha	Respiração 3-3 com deslize Ritmo leve
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	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 97 (13/04/2026)**

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 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	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 100 (16/04/2026)**

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 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 4 x 6 x 50 1 a cada Estilo **3 - Fase de retorno calma** 200 metros livres	 Descanso=20'' Descanso=20''
Total:5400 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 101 (17/04/2026)**

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 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	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 103 (21/04/2026)**

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 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** 6 x 150 metros Livre (100 metros Rápido+ 50 metros Lento) 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	Sair a 1’ Descanso=30’’ Descanso=30’’ Descanso=10’’
Total:3900 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 105 (23/04/2026)**

Objetivos: Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	**Material:** 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** 6 x 150 metros Livre (100 metros Rápido+ 50 metros Lento) 8x100 metros (4 Estilo Forte+4 Estilos) 100 metros rolar 8 x 75 metros **3 – Fase de retorno calma** 200 metros livres	Saída a 1’ Saída a 2’30’’ 1’15’’-1’30’’ 1’-1’15’’
Total:3400 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 106 (24/04/2026)**

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 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 **Horário:**19:30h/21:00h	Nenhum

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 **Horário:**19:30h/21:00h	Prancha

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	
600 metros livres	Ritmo leve
Total:3600 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 109 (29/04/2026)**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar a resistência aeróbia Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Prancha

Desenvolvimento	**Observações**
1 - Aquecimento	
400 metros Livres /Costas	
2 x 200 metros Livre	Descanso=10''
4 x 100 metros Estilos	Descanso=10''
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	
Total:4400 metros	

Unidade Didática: Natação **Aula nº 110 (30/04/2026)**

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 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 6 x 75 metros Estilo Prova 6 x 250 metros Livre (100 metros lento+150 metros a máxima) **3 – Fase de retorno calma** 400 metros livres	 Descanso=10'' Descanso=30'' Descanso=10''

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 2 x 200 metros Livre/Estilo á Escolha **2 – Fase principal** 8 x 100 metros a máxima 6 x 50 metros livres **3 – Fase de retorno calma** 400 metros livres	 Descanso=1’ Descanso=1’
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** 8 x 100 metros Livre **3 – Fase de retorno calma** 1500 metros livres	 Descanso=1’ Descanso=1’
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	Com prancha
400 metros Estilos só pernas	
2 - Fase principal	
8 x 200 metros (4 Livre+4 Estilos)	
3 - Fase de retorno calma	Ritmo Leve
1500 metros livres	
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	Recuperação ativa
800 metros livres	
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'' 6 x 100 metros Livre Chegada a 1'20 Saída a 1'30'' 200 metros Costas Clássicas 4 x 75 metros Estilo à Escolha **3 – Fase de retorno calma** 200 metros livres	 Descanso=20'' Recuperação Ativa Descanso=1'
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' Descanso=30''
4 x 100 metros Livres com Barbatanas	
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 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'' Descanso=20''
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 **2 - Fase principal** 2x 800 metros Estilos 4 x 400 metros Estilos 100 metros Costas Clássicas 6 x 200 metros Estilos 100 metros Costas Clássicas **3 - Fase de retorno calma** 100 metros costas	Abaixo de 7' Abaixo de 5' Abaixo de 3'
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 3º Livre 4º Estilo forte **3 - Fase de retorno calma** 100 metros costas	 Respiração 3-3 Descanso=20'' 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)	Descanso=10’
1º Estilo forte	A cada 4 x 100 metros
2º Livre	Recuperação Ativa 200 Costas/ Bruços
3º Livre	
4º Estilo forte	
3 – Fase de retorno calma	
100 metros costas	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	Ritmo leve
400 metros livres	Respiração 5-5
400 metros Costas/ Estilo á escolha	
4 x 100 metros Estilo á escolha	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 Aperfeiçoamento da técnica **Escalão:** Absolutos **Local:** Piscina Municipal de Castelo Branco **Horário:**19:30h/21:00h	Palas Barbatanas Pull buoy

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	25 metros + descanso=1’
3 – Fase de retorno calma	
400 metros livres	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	Respiração 3-3
200 metros Estilos	
200 metros Costas	
2 – Fase principal	
4 x 200 metros Livre	Descanso=30’’
6 x 200 metros Estilos	Descanso=30’’
8 x 100 metros Estilo Forte	
3 – Fase de retorno calma	
300 metros livres	
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 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 **3 – Fase de retorno calma** 800 metros livres	Respiração 3-3 Descanso=5’’ 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 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) **2 – Fase principal** 8 x 100 metros Estilo à Escolha Chegada abaixo de 1’15’’; Saída 2’ 8 x 75 metros Livre Máximo 8 x 75 metros Estilo Forte 6 x 50 metros Estilo Forte **3 – Fase de retorno calma** 600 metros livres	Respiração 5-5 Descanso=20’’ Descanso=1’ Descanso=1’ Descanso=1’
Total:4150 metros	

Anexo III
Fichas de Reflexão das Sessões

Estudante Interveniente: Maria 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 procurei reforçar os aspetos trabalhados anteriormente, com foco na execução técnica dos estilos e no controlo do ritmo durante as séries principais.

A sessão decorreu num ambiente positivo e colaborativo, onde os atletas demonstraram empenho e capacidade de superação.

Procurei reforçar a comunicação e o feedback individual, de modo a ajustar pequenos detalhes técnicos e incentivar a correção imediata dos erros observados.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

Boa gestão do tempo e cumprimento integral do plano de treino.

Atletas motivados e participativos durante todo o treino.

Maior segurança e autonomia na condução das tarefas.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Aumentar a variedade de feedbacks, incluindo mais correções positivas.
- Trabalhar melhor o controlo do ritmo nas séries longas, evitando quebras no final.

Observações / Comentários

A sessão decorreu com normalidade e boa dinâmica de grupo, verificando-se melhoria no comportamento e na execução técnica face à primeira intervenção. Procurei reforçar a comunicação e o feedback individual para correção imediata, e este enfoque vai ao encontro do artigo *The Effect of Immediate Verbal Feedback on the Efficiency and the Effectiveness of Swimming*, que refere que o feedback verbal imediato e objetivo durante a execução pode favorecer melhorias técnicas e refletir-se no desempenho (eficiência e tempo). Nas próximas sessões, pretendo aumentar a variedade de

feedbacks, incluindo mais reforços positivos, e continuar a trabalhar o controlo do ritmo nas séries longas.

Estudante Interveniente: Maria 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
▫ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

Durante esta sessão, procurei dar continuidade ao trabalho técnico desenvolvido, enfatizando a coordenação entre respiração, braçada e batimento de pernas.

Os atletas mostraram grande capacidade de adaptação às instruções e demonstraram evolução na fluidez e eficiência do nado.

Mantive uma postura mais confiante e assertiva, reforçando o feedback individual e promovendo uma comunicação clara e positiva com o grupo.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

Melhoria significativa na relação treinador-atleta.

Boa dinâmica na execução das tarefas e cumprimento dos tempos de treino.

Aumento da confiança na intervenção e na observação técnica.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o controlo da intensidade durante as séries principais.

Observações / Comentários

Sessão produtiva e equilibrada, com boa participação de todos os atletas e evolução visível na execução técnica, sobretudo na coordenação entre respiração, braçada e batimento de pernas. A utilização de feedback verbal imediato, curto e objetivo (individualizado quando necessário), contribuiu para ajustar erros no momento e consolidar padrões motores mais eficientes. Conforme Zatoń & Szczepan (2012) no artigo *"The Effect of Immediate Verbal Feedback on the Efficiency and the Effectiveness of Swimming"*, o feedback verbal fornecido de forma imediata durante o nado favorece a correção técnica no momento e pode traduzir-se em melhorias na eficiência (ex.: aumento do comprimento do ciclo) e na eficácia (ex.: redução do tempo), reforçando a importância de uma comunicação clara e assertiva por parte do treinador.

Estudante Interveniente: Maria 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 quarta sessão, senti uma evolução clara na minha capacidade de gestão e condução do treino.

O foco esteve na melhoria da técnica de respiração e no controlo do ritmo durante séries longas.

Os atletas mantiveram-se concentrados e colaborativos, o que facilitou a execução das tarefas e contribuiu para um ambiente positivo e motivador.

Continuei a reforçar a importância da correção técnica e do empenho individual.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

Boa organização e transição entre exercícios.

Maior eficácia na comunicação e no acompanhamento individual.

Ambiente de treino participativo e disciplinado.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o controlo da técnica de viragem nos estilos.

Observações / Comentários

Conforme o artigo analisado (Born, Romann & Stöggl, 2022 – "Start Fast, Swim Faster, Turn Fastest: Section Analyses and Normative Data for Individual Medley"), nas provas de estilos em piscina curta as viragens representam a maior parte do tempo total (≈45,1–55,0%) e o tempo de viragem é o componente com maior impacto no desempenho final. Por isso, nesta intervenção faz sentido manter o foco na correção técnica das viragens (aproximação, rotação, impulsão/PHF e saída), em linha com o aspeto a melhorar identificado na sessão.

Estudante Interveniente: Maria 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, o principal foco foi o trabalho de resistência aeróbia e aperfeiçoamento técnico, nomeadamente nas viragens, coordenação e deslize.
Os atletas demonstraram grande empenho, cumprindo as séries propostas com intensidade adequada e boa execução técnica.
A integração dos exercícios com e sem material (pranchas e *pull buoy*) contribuiu para reforçar a técnica de pernada e a consciência corporal.
Enquanto treinadora-estagiária, senti maior autonomia e confiança na condução e correção dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa adesão e empenho dos atletas durante todas as fases do treino.
- Cumprimento eficaz dos tempos de descanso e transições rápidas.
- Aumento da segurança e clareza na transmissão das instruções.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

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

Observações / Comentários

Sessão bem estruturada e produtiva, com boa adesão dos atletas e cumprimento eficaz dos tempos de trabalho/descanso. O foco no aperfeiçoamento técnico, nomeadamente nas viragens e no deslize, foi pertinente, uma vez que a literatura evidencia que o desempenho nas viragens é um dos fatores que mais distingue a performance em provas de piscina curta, com elevada contribuição para o tempo total de prova. De acordo com Born, Romann & Stöggl (2022), no artigo "*Start Fast, Swim Faster, Turn Fastest: Section Analyses and Normative Data for Individual Medley*", o tempo de viragem apresenta um impacto muito relevante no resultado final, reforçando a importância de treinar consistentemente a aproximação à parede, a impulsão, a fase subaquática e a retoma do nado. Assim, o trabalho realizado contribuiu para aumentar a eficiência técnica e a consistência das execuções, sobretudo na gestão do ritmo e na qualidade do deslize após a viragem.

Estudante Interveniente: Maria 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

Esta sessão teve como principal foco o trabalho de resistência aeróbia e anaeróbia, associando séries curtas e intensas a momentos de recuperação ativa.
Os atletas demonstraram bom domínio técnico e mantiveram o esforço durante todo o treino, evidenciando evolução na coordenação e ritmo respiratório.
A integração de exercícios como *Catch-up* e séries de pernas permitiu reforçar a eficiência técnica e o alinhamento corporal.
Senti-me mais confiante e autónoma na gestão da sessão, com maior capacidade de observação e correção imediata dos erros.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa resposta dos atletas a estímulos de intensidade elevada.
- Cumprimento dos tempos de recuperação e boa organização das tarefas.
- Maior fluidez e segurança na comunicação com o grupo.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Dar maior atenção à execução do nado submerso após as viragens.

Observações / Comentários

Sessão completa e exigente, com boa manutenção do esforço ao longo do treino e evolução na resistência e consistência técnica. Considerando o ponto a melhorar (nado submerso após as viragens), importa reforçar a qualidade da transição do submerso para o nado de superfície (breakout), uma vez que esta fase depende de fatores técnicos como posição corporal (profundidade e inclinação) e coordenação inter-membros na primeira braçada após o submerso. De acordo com Stosic, Veiga, Trinidad & Navarro (2021), no artigo *"How Should the Transition from Underwater to Surface Swimming Be Performed by Competitive Swimmers?"*, o controlo destes aspetos na transição influencia a velocidade, pelo que se justifica dar maior atenção à execução do submerso e ao momento de retoma do nado após as viragens.

Estudante Interveniente: Maria 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 sessão, o treino foi direcionado aos escalões de Infantis e Absolutos, com foco no aperfeiçoamento da técnica e desenvolvimento da resistência anaeróbia.
As séries exigiram um controlo preciso da respiração e da variação de ritmo, o que ajudou os atletas a trabalhar a resistência específica e a eficiência nas passagens de velocidade.
Os nadadores demonstraram boa capacidade de adaptação e mantiveram-se concentrados ao longo de toda a sessão, respondendo bem às orientações e correções.
Enquanto treinadora-estagiária, senti maior domínio na gestão da intensidade e no acompanhamento técnico individual.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa execução das séries e cumprimento rigoroso dos tempos de descanso.
- Atletas focados, disciplinados e com atitude competitiva.
- Maior confiança na observação e na correção técnica.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Aumentar o número de feedbacks individuais durante o treino.

Observações / Comentários

Sessão exigente e produtiva, com boa execução das séries e cumprimento rigoroso dos tempos de descanso, verificando-se melhoria na resistência anaeróbia, no controlo da respiração e na manutenção da técnica sob esforço. Considerando o aspeto a melhorar (aumento do feedback individual), a literatura reforça que a utilização de feedback verbal imediato, curto e direcionado pode potenciar ajustes técnicos no momento e contribuir para ganhos de desempenho. De acordo com Zatoń & Szczepan (2012), no artigo *"The Effect of Immediate Verbal Feedback on the Efficiency and the Effectiveness of Swimming"*, a provisão de feedback verbal imediato esteve associada a aumento do comprimento de ciclo e redução do tempo em 25 m, sugerindo benefício para a eficiência e eficácia do nado. Assim, aumentar a frequência de feedbacks individuais (sobretudo nos momentos de maior intensidade) poderá reforçar a qualidade técnica e a consistência das execuções ao longo da sessão.

Estudante Interveniente: Maria 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

Esta sessão teve como foco o desenvolvimento da resistência anaeróbia e da velocidade, com exercícios de elevada intensidade aplicados aos grupos de cadetes, infantis e absolutos.

Os treinos centraram-se no aperfeiçoamento técnico, especialmente nas viragens, partidas e controlo da respiração, exigindo concentração e disciplina dos atletas.

Durante a sessão, observou-se empenho elevado e boa execução técnica, com todos os nadadores a manterem o ritmo competitivo e o foco até ao final.

A condução do treino decorreu com boa gestão do tempo, permitindo o cumprimento integral das tarefas previstas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Elevado nível de empenho e motivação dos atletas de todos os escalões.
- Boa execução técnica nas séries de maior intensidade.
- Ritmo constante e excelente gestão do tempo de treino.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o trabalho subaquático e a fase de deslize após as partidas.
- Dar maior atenção à correção individualizada dos atletas absolutos nas séries longas.

Observações / Comentários

Sessão exigente e tecnicamente desafiante, com bom controlo do grupo e elevada qualidade na condução do treino, verificando-se progressos na resistência, técnica e consistência global. Relativamente aos aspetos a melhorar, torna-se pertinente reforçar o trabalho subaquático e a fase de deslize após as partidas, dando especial atenção à transição do submerso para o nado de superfície (breakout), pela sua influência direta na velocidade inicial e na continuidade do nado. De acordo com Stosic, Veiga, Trinidad & Navarro (2021), no artigo *"How Should the Transition from Underwater to Surface Swimming Be Performed by Competitive Swimmers?"*, a posição corporal (profundidade e

inclinação ao aproximar-se da superfície) e a coordenação inter-membros na primeira braçada após o submerso são fatores relevantes para a velocidade nesta fase, explicando uma parte significativa da variação do desempenho na transição. Assim, a consolidação destes elementos através de correções específicas e feedback individual poderá otimizar o breakout e aumentar a eficiência nas partidas e saídas de submerso.

Estudante Interveniente: Maria 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

Esta sessão teve como principal objetivo o trabalho da resistência anaeróbia, da velocidade e da técnica respiratória, englobando os escalões de cadetes, infantis e absolutos.
O treino foi intenso, com séries de curta duração e elevada exigência técnica, focando-se nas partidas, viragens e eficiência do nado submerso.
Os atletas demonstraram grande empenho e espírito competitivo, mantendo o ritmo e a qualidade técnica mesmo em exercícios de intensidade máxima.
A sessão decorreu de forma fluida e bem organizada, com tempo de prática otimizado e boa resposta por parte dos nadadores.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Elevado envolvimento dos atletas e cumprimento rigoroso das séries.
- Boa execução das viragens e consistência nas partidas.
- Boa gestão do tempo e feedback técnico ajustado às necessidades individuais.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar a técnica respiratória nas distâncias mais longas, especialmente no estilo livre.

Observações / Comentários

Sessão muito produtiva, com elevado envolvimento dos atletas e cumprimento rigoroso das séries, observando-se evolução na resistência, velocidade e consistência técnica. Apesar do bom desempenho

global, nas distâncias mais longas torna-se pertinente reforçar a técnica respiratória no estilo livre, garantindo que a variação do ritmo não compromete o alinhamento corporal e a eficiência da braçada. Neste sentido, a utilização de feedback verbal imediato, curto e objetivo (sobretudo em momentos de maior fadiga) pode potenciar correções técnicas no próprio momento de execução. De acordo com Zatoń & Szczepan (2012), no artigo *"The Effect of Immediate Verbal Feedback on the Efficiency and the Effectiveness of Swimming"*, a provisão de feedback verbal imediato durante o nado esteve associada a aumento do comprimento de ciclo e redução do tempo em 25 m, indicando ganhos de eficiência e eficácia técnica. Assim, manter e reforçar este tipo de feedback direcionado à respiração (timing e estabilidade corporal) poderá contribuir para maior consistência técnica nas séries longas.

Estudante Interveniente: Maria 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

Esta sessão teve como foco principal o aperfeiçoamento técnico e o desenvolvimento da resistência aeróbia e anaeróbia, envolvendo os grupos de cadetes, infantis e absolutos.
O treino foi estruturado com séries longas e exigentes, alternando momentos técnicos e de intensidade máxima, o que permitiu trabalhar a eficiência do nado, o controlo da respiração e a resistência física.
Os atletas demonstraram elevado empenho e disciplina, adaptando-se bem à carga de treino e mantendo a qualidade técnica nas distâncias mais longas.
A sessão decorreu de forma organizada e dinâmica, com boa gestão do tempo e acompanhamento próximo dos nadadores.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Elevada concentração e empenho dos atletas durante todo o treino.
- Boa execução técnica nas viragens e partidas.
- Cumprimento eficaz dos tempos de recuperação e séries definidas.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar a correção das pequenas falhas técnicas durante as séries mais longas.
- Dar maior foco ao ritmo de respiração nas provas de maior intensidade.

Observações / Comentários

Sessão de grande exigência física e técnica, na qual os atletas demonstraram progressos evidentes na resistência, ritmo e consistência do nado.
A condução da sessão decorreu com segurança, confiança e boa interação entre treinadora e atletas, reforçando a evolução no desempenho e autonomia da estagiária.

Estudante Interveniente: Maria 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

Esta sessão teve como principais objetivos o aperfeiçoamento técnico, a melhoria da resistência aeróbia e anaeróbia, e o desenvolvimento da força dos membros superiores e inferiores.

Combinou-se o treino em seco com o treino na água, utilizando materiais como arcos, colchões e elásticos, o que permitiu diversificar os estímulos e trabalhar o corpo de forma global.

Os atletas demonstraram elevado empenho e espírito de cooperação, respondendo bem à intensidade e à alternância entre exercícios técnicos e físicos.

A sessão decorreu com boa organização e motivação, reforçando a importância da integração entre a preparação física e o treino técnico de natação.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa execução e empenho nas tarefas do treino a seco e na água.
- Excelente ambiente de grupo e espírito de entreajuda.
- Efetiva aplicação das correções técnicas dadas durante a sessão.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Aperfeiçoar a coordenação entre as fases do treino seco e aquático para otimizar o tempo útil.
- Reforçar o foco na execução técnica durante as últimas repetições, evitando a perda de qualidade devido à fadiga.

Observações / Comentários

Sessão equilibrada e completa, com trabalho técnico, físico e de resistência, adequada às necessidades dos atletas de diferentes escalões.
Os resultados foram bastante positivos, e observou-se evolução no controlo técnico e no desempenho

físico global. A comunicação e a gestão da sessão mostraram maior maturidade e autonomia na intervenção da estagiária(eu).

Estudante Interveniente: Maria 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 foco principal o aperfeiçoamento técnico e o desenvolvimento da resistência aeróbia e anaeróbia dos grupos de Infantis e Absolutos.

Um dos treinos foi exigente e de volume elevado (3800m), com séries longas que visaram a manutenção do ritmo, consistência técnica e gestão do esforço ao longo das repetições.

Os atletas demonstraram grande capacidade de resistência e disciplina, conseguindo cumprir todas as séries com empenho e correção técnica.

A condução da sessão decorreu de forma organizada e dinâmica, com boa gestão do tempo e correções individualizadas, o que contribuiu para o bom desempenho geral do grupo.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa adaptação dos atletas ao volume e intensidade do treino.
- Execução técnica consistente nas séries longas.
- Boa comunicação e feedback direcionado durante a sessão.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Incentivar maior foco no controlo da respiração e na recuperação ativa entre séries.
- Reforçar o acompanhamento dos atletas nas últimas repetições, garantindo manutenção da técnica sob fadiga.

Observações / Comentários

Sessão bastante exigente fisicamente, mas com resposta positiva dos nadadores em termos de empenho e desempenho.

Verificou-se uma melhoria notória na resistência e ritmo de prova, especialmente nos atletas absolutos.

Eu demonstrei segurança e autonomia na condução da sessão, ajustando o treino às necessidades de cada escalão.

Estudante Interveniente: Maria 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 foco o aperfeiçoamento técnico e o desenvolvimento da resistência anaeróbia, através de séries longas e intensas, que exigiram controlo da respiração, ritmo e técnica apurada.

O treino foi estruturado de forma progressiva, permitindo que todos os escalões (Cadetes, Infantis e Absolutos) conseguissem adaptar-se às cargas de trabalho, ajustando distâncias e intensidade consoante o nível.

A parte principal destacou-se pela execução dos 200m e 150m em ritmo forte, promovendo a capacidade de resistência específica de prova.

Os atletas mostraram bom domínio técnico nas viragens e saídas, além de manterem elevada concentração e empenho durante toda a sessão.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Elevado empenho e disciplina dos atletas em todas as séries.
- Boa execução técnica nas distâncias curtas e médias.
- Efetiva gestão do tempo e ritmo de treino.
- Forte componente motivacional e espírito de grupo entre escalões.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Corrigir detalhes técnicos nas fases de recuperação subaquática.
- Reforçar a consistência da técnica nas últimas repetições de séries longas.
- Promover maior foco na respiração controlada em intensidade máxima.

Observações / Comentários

Sessão bastante produtiva e exigente, com excelente adesão e empenho dos atletas de todos os escalões.

Eu demonstrei maturidade na condução e acompanhamento técnico do grupo, garantindo segurança e dinamismo.

Foi notória uma evolução significativa na capacidade anaeróbia e resistência geral, consolidando os objetivos propostos para esta fase do plano de treinos.

Estudante Interveniente: Maria 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 foi desenvolvida com o objetivo de melhorar a resistência anaeróbia e o aperfeiçoamento técnico dos quatro estilos de nado, adaptando o conteúdo à realidade de todos os escalões.

A sessão envolveu séries de 200 metros com tempos controlados, o que permitiu trabalhar ritmos, resistência específica e disciplina de treino.

Os escalões mais jovens (Mini Cadetes e Cadetes) executaram versões ajustadas em volume e intensidade, mantendo o foco na técnica e na consistência da respiração, enquanto os Infantis e Absolutos realizaram a totalidade do treino.

A condução foi fluida, com boa gestão de tempo, motivação e feedbacks direcionados, garantindo o envolvimento global do grupo.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Cumprimento rigoroso dos tempos de saída e chegada.
- Boa disciplina e envolvimento durante o treino.
- Clareza nas instruções e eficácia na gestão da carga de trabalho.
- Correta adaptação dos atletas às exigências anaeróbias.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o foco na precisão das viragens e respiração controlada.
- Incentivar maior ritmo nas últimas repetições para manter a intensidade constante.
- Aumentar ligeiramente o feedback individual durante a parte principal.

Observações / Comentários

Sessão bastante exigente e produtiva, com excelente participação e desempenho técnico por parte dos atletas.

Foi notória uma melhoria no controlo de ritmo e resistência.

A minha foi segura, confiante e bem estruturada, evidenciando progressos significativos na gestão do treino e comunicação com o grupo.

Estudante Interveniente: Maria 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, o foco esteve no aperfeiçoamento técnico e no desenvolvimento da resistência, ajustando o trabalho às necessidades dos diferentes escalões.

Os Mini Cadetes e Cadetes realizaram exercícios simples de coordenação e respiração, reforçando as bases técnicas dos estilos, enquanto os Infantis e Absolutos trabalharam séries mais exigentes, com maior volume e intensidade.

A sessão decorreu com boa dinâmica e organização, permitindo cumprir todos os conteúdos previstos. Senti maior autonomia na gestão dos grupos, procurando manter a comunicação clara, corrigir aspetos técnicos e incentivar os atletas a melhorar a sua eficiência nas tarefas propostas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa adesão e motivação dos atletas de todos os escalões;
- Cumprimento eficaz das séries planeadas e dos tempos definidos;
- Melhoria da coordenação e da fluidez técnica, sobretudo nos Infantis e Absolutos;
- Maior consistência na observação e acompanhamento individual ao longo da sessão.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Aumentar o número de feedbacks corretivos nas séries mais longas;
- Reforçar o trabalho de viragens, principalmente nos escalões mais novos;
- Garantir que os Mini Cadetes mantêm o foco nas transições e na respiração controlada.

Observações / Comentários

A sessão foi produtiva e decorreu de forma organizada, com empenho visível por parte dos atletas e evolução na execução técnica.

O ambiente de treino foi positivo e colaborativo, facilitando a intervenção e a correção imediata de erros.

Senti maior segurança e fluidez na condução da sessão, reforçando a minha capacidade de comunicação e acompanhamento técnico dos grupos.

Estudante Interveniente: Maria 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**
▫ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x		
	Tempo de Transição	x		
	Tempo Disponível para a Prática			X
▫ Comportamentos do Interveniente	Instrução		X	
	Feedback		x	
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização			X
	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, dei continuidade ao trabalho técnico e de resistência, adaptando os exercícios às necessidades de cada escalão.

Os Mini Cadetes e Cadetes realizaram tarefas centradas na técnica de respiração, coordenação e trabalho de pernas com esparguete, o que permitiu reforçar a consciência corporal e a estabilidade dos estilos.

Nos Infantis e Absolutos, o treino focou-se no desenvolvimento da resistência aeróbia e na preparação para as provas, utilizando séries longas e intensas, com especial atenção ao controlo da respiração, ritmo e eficiência técnica.

A sessão decorreu de forma organizada, com boa dinâmica e empenho generalizado dos atletas, permitindo cumprir todo o plano de treino estabelecido.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa motivação e participação ativa dos atletas em todos os escalões;
- Execução técnica consistente e melhoria na coordenação e transições;
- Cumprimento eficaz dos tempos de descanso e das séries propostas;
- Maior autonomia e segurança na minha intervenção, com correções individualizadas mais frequentes.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar a técnica das viragens nos Infantis e Absolutos;
- Dar mais feedback técnico aos Mini Cadetes, especialmente nas pernadas;
- Controlar melhor a intensidade nas últimas repetições dos treinos de resistência.

Observações / Comentários

Sessão bastante produtiva, com evolução visível na técnica, resistência e disciplina dos atletas.

O ambiente de treino foi positivo e colaborativo, facilitando o acompanhamento individual e o feedback contínuo.

A condução da sessão foi segura e fluida, mostrando progressos na organização, comunicação e correção técnica ao longo do treino.

Estudante Interveniente: Maria 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 trabalho foi direcionado para os escalões de Infantis e Absolutos, com foco na preparação para a prova do fim de semana.

A sessão integrou séries longas e exigentes, que exigiram controlo do ritmo, respiração e manutenção da técnica sob fadiga.

Os atletas demonstraram elevada concentração e empenho, conseguindo cumprir as séries de 200m e 100m com boa consistência técnica, especialmente nas fases de transição e viragens.

Enquanto treinadora-estagiária, procurei ajustar os feedbacks às necessidades individuais, reforçando correções técnicas durante as execuções e incentivando a gestão adequada do esforço.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa resposta dos atletas à intensidade e volume das séries;
- Correta adaptação ao ritmo de prova nas séries de 200m e 100m;
- Elevada concentração e compromisso ao longo de todo o treino;
- Comunicação eficaz e maior segurança na intervenção técnica.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o trabalho de viragens rápidas nos estilos fortes;
- Controlar melhor a técnica na fase final das séries mais longas;
- Aumentar o número de feedbacks individuais nos momentos de maior exigência.

Observações / Comentários

Sessão exigente e tecnicamente desafiante, mas com excelente resposta por parte dos Infantis e Absolutos.

Os atletas mostraram evolução significativa tanto ao nível técnico como físico, demonstrando preparação adequada para os objetivos da semana.

A condução da sessão decorreu de forma segura e organizada, com boa dinâmica de grupo e correções ajustadas a cada atleta.

Estudante Interveniente: Maria 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 adaptado às diferentes necessidades técnicas e físicas dos grupos, garantindo um desenvolvimento equilibrado e adequado ao nível de cada escalão.

Os Mini Cadetes e Cadetes trabalharam sobretudo aspetos fundamentais de coordenação, respiração e técnica de nado, com exercícios simples que promoveram a consciência corporal e a estabilidade técnica.

Os Infantis e Absolutos realizaram séries de maior volume e intensidade, desenvolvendo a resistência aeróbia e a consistência técnica em distâncias médias e longas, mantendo o foco no alinhamento corporal, na respiração e na qualidade das viragens.

A sessão decorreu de forma fluida, com boa gestão do tempo e uma comunicação clara, permitindo executar todas as tarefas planeadas com segurança e eficácia.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa adesão e empenho dos atletas de todos os escalões;
- Evolução técnica visível nas pernadas e nas transições;
- Ritmos de execução estáveis, principalmente nos Infantis e Absolutos;
- Sessão organizada, com transições rápidas entre exercícios.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar a técnica de viragens nos estilos mais complexos;
- Aumentar feedbacks corretivos individualizados, sobretudo nas séries longas;
- Incentivar maior foco dos Mini Cadetes na respiração e na postura.

Observações / Comentários

Sessão produtiva e bem estruturada, com evolução constante na técnica e resistência dos atletas.

O ambiente de treino foi positivo e colaborativo, favorecendo o acompanhamento e as correções técnicas.

A intervenção demonstrou segurança, atenção individual e boa capacidade de gestão dos diferentes escalões simultaneamente.

Estudante Interveniente: Maria 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, trabalhei com os escalões de Mini Cadetes/Cadetes, Infantis e Absolutos, ajustando as tarefas às características e objetivos de cada grupo.

Os Mini Cadetes e Cadetes realizaram exercícios simples de coordenação, respiração e técnica, privilegiando a consolidação dos fundamentos de nado e a fluidez dos movimentos.

Os Infantis e Absolutos realizaram séries mais longas e exigentes, com foco na resistência aeróbia, na eficiência técnica e na capacidade de manter ritmo e postura ao longo das distâncias.

A sessão decorreu de forma organizada e consistente, com boa comunicação e acompanhamento individualizado sempre que possível.

Os atletas demonstraram boa atitude e empenho, facilitando a condução do treino e o cumprimento dos objetivos previstos.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa motivação e envolvimento dos atletas de todos os escalões;
- Melhoria técnica evidente nos exercícios de pernada e respiração;

- Ritmos controlados e consistentes nas séries dos Infantis e Absolutos;
- Boa gestão do tempo e execução completa de todas as tarefas previstas.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar a técnica das viragens e deslize, especialmente nos mais jovens
- Aumentar a frequência dos feedbacks individualizados nas séries longas;
- Incentivar maior estabilidade técnica nas últimas repetições dos Absolutos.

Observações / Comentários

Sessão bastante positiva, com evolução técnica e física visível nos diferentes escalões.

A interação com os atletas foi fluida e eficaz, permitindo corrigir erros e reforçar comportamentos técnicos adequados.

A condução da sessão revelou segurança, clareza e boa capacidade de gestão simultânea dos grupos.

Estudante Interveniente: Maria 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 estruturado de forma progressiva, ajustando o volume e a intensidade às características de cada grupo.

Os Mini Cadetes e Cadetes realizaram exercícios simples de coordenação, respiração e técnica de nado, consolidando fundamentos essenciais.

Os Infantis e Absolutos desenvolveram um treino de maior exigência, com séries longas 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, organização e comunicação eficaz, permitindo acompanhar os atletas de forma próxima e promover correções adequadas ao longo de todo o treino.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Motivação elevada e bom nível de empenho dos atletas de todos os escalões;
- Correção técnica evidente nas pernadas e na respiração;
- Ritmos consistentes e boa execução nas séries mais longas dos Infantis e Absolutos;
- Transições bem controladas e organização eficaz do treino.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar correção de viragens, sobretudo nos Mini cadetes e cadetes.
- Aumentar feedback individual nas séries longas dos escalões mais velhos;
- Maior controlo da respiração em ritmos mais elevados.

Observações / Comentários

Sessão produtiva e equilibrada, com boa evolução técnica e física nos diferentes escalões.

O ambiente de treino foi positivo, facilitando a comunicação e a correção técnica.

A intervenção demonstrou segurança, clareza e boa gestão do tempo, refletindo progressos na condução das sessões.

Estudante Interveniente: Maria 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 de 25 de novembro incluiu os escalões de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos, exigindo uma gestão equilibrada das tarefas e da intensidade.

Os Mini Cadetes e Cadetes realizaram exercícios simples e acessíveis, centrados na coordenação, respiração e técnica de nado, assegurando a consolidação dos fundamentos.

Os Infantis desenvolveram trabalho técnico e de resistência moderada, alternando exercícios de estilos com nado completo.

Os Absolutos realizaram um treino mais exigente, com maior intensidade e volume, focando a estabilidade técnica, a respiração e a consistência do ritmo.

A comunicação foi clara e ajustada a cada escalão, garantindo que todos compreenderam as tarefas e mantiveram bom nível de empenho. A sessão decorreu de forma organizada, fluida e com boa interação entre treinadora e atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa adesão e motivação de todos os escalões;

- Evolução na coordenação e respiração dos Mini Cadetes e Cadetes;
- Ritmo estável e boa execução técnica nas séries dos Infantis;
- Capacidade de resistência e consistência técnica dos Absolutos;
- Sessão bem estruturada, com transições rápidas e eficazes.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar correções individualizadas nas séries longas dos Absolutos;
- Melhorar a postura e respiração controlada nos escalões mais jovens;
- Incentivar maior foco nas viragens e na saída de parede;
- Aumentar o feedback corretivo nos momentos de maior exigência.

Observações / Comentários

Sessão equilibrada e produtiva, com evolução técnica e física evidente em todos os escalões.

Os atletas demonstraram empenho, disciplina e boa atitude perante as tarefas.

A intervenção decorreu com segurança, clareza e boa gestão dos diferentes grupos, contribuindo para uma sessão eficaz e motivadora.

Estudante Interveniente: Maria 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 teve como foco a resistência aeróbia e o aperfeiçoamento da técnica em nado livre e estilos, com séries progressivas e momentos de intensidade controlada. Os atletas mostraram boa capacidade de manter o ritmo e a técnica nas distâncias propostas.

Nos Absolutos, o treino apresentou maior intensidade e exigência física, com inclusão de barbatanas para potenciar a frequência gestual, a velocidade de pernada e a eficiência técnica sob fadiga. O volume total de treino permitiu desenvolver resistência anaeróbia e consolidar a técnica específica de estilos.

A sessão decorreu de forma organizada, com boa comunicação e acompanhamento contínuo, adaptado às necessidades de cada atleta.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa execução técnica e empenho nos dois escalões;
- Ritmo estável dos Infantis e boa resposta às séries progressivas;
- Excelente capacidade de resistência e intensidade demonstrada pelos Absolutos;
- Correta utilização das barbatanas e maior eficiência das pernadas;
- Sessão bem estruturada, com boa gestão dos tempos de descanso.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o trabalho de viragens, sobretudo em nado livre e costas;
- Aumentar feedback individual nas séries longas;
- Melhorar a técnica nos últimos metros das repetições, evitando quebras por fadiga;
- Incentivar maior foco na respiração controlada durante as intensidades mais altas.

Observações / Comentários

Sessão exigente mas bastante produtiva, com evolução técnica e física visível nos Infantis e Absolutos.

O ambiente foi positivo e colaborativo, facilitando o acompanhamento e a correção técnica.

A intervenção decorreu com segurança, clareza e boa capacidade de gestão simultânea dos dois escalões, contribuindo para a melhoria contínua do desempenho dos atletas.

Estudante Interveniente: Maria 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 trabalharam tarefas de coordenação, postura e respiração, reforçando a técnica de base. Os Infantis e Absolutos realizaram séries mais longas, com maior intensidade técnica e física, desenvolvendo resistência aeróbia, consistência técnica e controlo da respiração.

O treino exigiu boa organização de pista e comunicação clara para ajustar as necessidades específicas de cada grupo.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Bom empenho dos atletas de todos os escalões;
- Evolução na técnica de respiração e alinhamento corporal;
- Boa consistência dos Infantis e Absolutos nas séries mais longas;
- Sessão fluída e com bom controlo das transições.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar viragens e deslize, principalmente nos mais jovens;
- Aumentar feedback individual nas repetições finais;
- Melhorar estabilidade técnica sob fadiga nos Absolutos.

Observações / Comentários

Sessão produtiva e com boa evolução técnica nos três escalões.

A intervenção foi segura, clara e adaptada às necessidades específicas das Aulas

Os atletas demonstraram empenho e responsabilidade, contribuindo para uma sessão eficaz e motivadora.

Estudante Interveniente: Maria 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**
▫ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação	x		
	Tempo de Transição	x		
	Tempo Disponível para a Prática			X
▫ Comportamentos do Interveniente	Instrução		X	
	Feedback		x	
	Observação			x
	Demonstração	x		
	Organização			X
	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 um treino orientado para a melhoria da técnica de nado, com foco na coordenação, respiração e execução das pernadas de bruços e mariposa, promovendo estabilidade e consciência técnica.

Nos Infantis, a sessão teve um caráter técnico e aeróbio, alternando estilos e intensidades, especialmente nas séries de 4 × 75 metros, onde se trabalhou a variação entre ritmos lento e máximo, incentivando o controlo da respiração e o aumento da eficiência.

Os Absolutos desenvolveram um treino de grande volume e intensidade, incluindo séries longas de estilos, pernadas e nado completo, com o objetivo de consolidar a resistência aeróbia e técnica. A sessão exigiu elevada capacidade física e grande consistência na execução dos movimentos.

A gestão da pista, a comunicação e as correções individualizadas permitiram manter o foco dos atletas e garantir que todos os escalões cumprissem os objetivos definidos para a sua aula.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Bom empenho dos atletas em todos os escalões;
- Melhoria técnica visível nas pernadas e respiração dos mais jovens;
- Ritmo consistente e boa execução das séries dos Infantis;

- Grande capacidade de resistência demonstrada pelos Absolutos;
- Sessão bem organizada, com transições eficazes entre tarefas e boa utilização do tempo.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar a atenção às viragens e ao deslize, sobretudo nos Mini Cadetes/Cadetes;
- Aumentar feedback individual nas séries mais intensas dos Infantis e Absolutos;
- Incentivar maior foco na postura corporal durante as pernadas;
- Melhorar a manutenção da técnica nas repetições finais, principalmente nos Absolutos.

Observações / Comentários

Sessão produtiva, com evolução técnica e física visível nos três escalões.

A dinâmica entre grupos foi positiva e a intervenção decorreu com segurança, clareza e adaptação às necessidades específicas de cada aula.

Os atletas demonstraram motivação, disciplina e boa atitude, contribuindo para uma sessão fluida e tecnicamente consistente.

Estudante Interveniente: Maria 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 recorri frequentemente à demonstração, o que facilitou a compreensão das tarefas e permitiu aos atletas corrigirem de forma mais rápida a técnica. Os Mini Cadetes/Cadetes responderam bem às demonstrações, melhorando a coordenação e respiração. Nos Infantis e Absolutos, a demonstração ajudou a aperfeiçoar detalhes técnicos em momentos de maior intensidade. A sessão decorreu de forma organizada e com boa participação de todos.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Demonstrações eficazes que facilitaram a aprendizagem;
- Boa atitude e empenho dos atletas;
- Evolução técnica visível nos estilos e nas pernadas;
- Sessão fluida e bem organizada.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar viragens e deslize, sobretudo nos mais novos;
- Dar mais feedback individual nas séries longas;
- Melhorar o controlo da respiração em ritmos mais elevados.

Observações / Comentários

Sessão produtiva, com boa resposta dos atletas e melhorias técnicas claras. As demonstrações foram especialmente úteis para corrigir erros e orientar a execução dos exercícios.

Estudante Interveniente: Maria 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

- Demonstrações eficazes que ajudaram na correção técnica;
- Boa execução das séries de estilos pelos Infantis;
- Bons ritmos e consistência técnica dos Absolutos;
- Sessão organizada e com boa participação dos atletas.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar viragens longas e eficazes nos Absolutos;

- Trabalhar melhor o deslize e alinhamento corporal;
- Aumentar feedback individual em momentos de maior intensidade.

Observações / Comentários

Sessão produtiva, com evolução técnica clara e boa resposta dos atletas. A demonstração e as correções diretas ajudaram a melhorar a qualidade da execução.

Estudante Interveniente: Maria 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 foco técnico e aeróbio nos três escalões.

Nos Mini Cadetes/Cadetes, trabalhou-se a técnica das pernadas, golfinhos e viragens, com boa resposta às demonstrações. Nos Infantis, o treino foi exigente, com séries variadas de estilos e trabalho de ritmo, onde as demonstrações ajudaram a corrigir detalhes técnicos.

Nos Absolutos, a intensidade foi mais elevada, com séries longas e forte ênfase na consistência técnica. A sessão decorreu de forma organizada e com boa participação dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Demonstrações claras e eficazes ao longo da sessão;
- Boa atitude e empenho de todos os escalões;
- Execução técnica consistente nos Infantis e Absolutos;
- Melhoria nas viragens e coordenação dos mais novos.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar alinhamento corporal e deslize nas pernadas dos Mini Cadetes/Cadetes;
- Dar mais feedback individual em séries longas;
- Controlar melhor a respiração em ritmos elevados.

Observações / Comentários

Sessão produtiva, com participação positiva e evolução técnica visível. As demonstrações facilitaram a compreensão das tarefas e contribuíram para melhorias rápidas nos três escalões.

Estudante Interveniente: Maria 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 focou-se maioritariamente no aperfeiçoamento técnico, com trabalho de pernas, mariposa, bruços, costas e livre nos Mini Cadetes/Cadetes, que responderam bem às demonstrações. Nos Infantis e Absolutos, a intensidade foi superior, com séries longas e momentos de máxima velocidade, sendo necessário reforçar a respiração e o ritmo. As demonstrações facilitaram a correção imediata da técnica e a sessão decorreu com boa organização e empenho geral.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Demonstrações claras e úteis para corrigir técnica;
- Boa atitude dos atletas em todos os escalões;
- Melhoria no controlo da respiração e no deslize;
- Bons ritmos nas séries máximas dos Infantis e Absolutos.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar a qualidade das viragens e entradas na parede;
- Melhorar o alinhamento corporal nas pernadas;
- Dar mais feedback individual nos momentos de maior intensidade.

Observações / Comentários

Sessão produtiva e motivadora, com evolução técnica visível. As demonstrações tiveram impacto positivo na execução das tarefas e os atletas mostraram boa disposição para aprender e melhorar.

Estudante Interveniente:	Sessão/Intervenção	Data:**16-12-2025**

Maria Galvão	nº:29	
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 permitiu trabalhar aspetos distintos em cada escalão.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o foco esteve na coordenação das pernadas e no domínio dos estilos básicos, com boa resposta às demonstrações práticas. Os Infantis mostraram evolução no controlo do ritmo nas séries combinadas e nas repetições máximas. Já os Absolutos evidenciaram maturidade técnica nas viragens longas e no deslize, conseguindo aplicar correções de forma rápida.

A dinâmica da sessão foi estável, com boa adaptação às transições e bom envolvimento dos atletas nas tarefas propostas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa capacidade de correção imediata após feedback;
- Maior eficiência nas viragens dos escalões mais velhos;
- Participação ativa e motivada em todos os grupos;
- Execução técnica mais controlada nas séries longas.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o alinhamento corporal nas pernadas de bruços e costas;
- Incentivar maior consistência nas repetições de intensidade elevada;
- Melhorar a coordenação braço-perna nos alunos mais jovens;
- Ajustar a respiração em exercícios de ritmo crescente.

Observações / Comentários

Sessão bem conseguida, com progressos evidentes na técnica e no ritmo. As demonstrações facilitaram a compreensão das tarefas e ajudaram a manter o foco. Os atletas mostraram bom compromisso e evolução ao longo do treino.

Estudante Interveniente: Maria 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
▫ Comportamentos do Interveniente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			x
	Demonstração			x
	Organização			X
	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 diferentes de exigência entre Infantis e Absolutos, mas ambos os grupos demonstraram boa adaptação às tarefas.

Nos infantis, destacou-se o trabalho técnico nas repetições longas e na alternância entre ritmos rápido/lento, favorecendo a consciência do gesto e da respiração.

Nos Absolutos, as séries extensas permitiram reforçar resistência e consistência, revelando boa capacidade de manter técnica sob fadiga.

A explicação das tarefas e as demonstrações foram essenciais para clarificar os objetivos da sessão, contribuindo para uma execução mais segura e eficiente.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa gestão de ritmo por parte dos Absolutos ao longo das séries longas;
- Execução mais estável dos estilos nos Infantis;
- Elevado nível de empenho e concentração durante toda a sessão;
- Resposta rápida às correções e boa recetividade ao feedback.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Melhorar a consistência das viragens longas, sobretudo nos Infantis;
- Reforçar a amplitude dos movimentos nas séries lentas.

Observações / Comentários

Sessão bem estruturada, com progressos técnicos evidentes. Os atletas mostraram foco e determinação, permitindo um treino fluido e com boa qualidade de execução.

Estudante Interveniente: Maria 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, os Mini Cadetes e Cadetes trabalharam sobretudo componentes técnicas, com destaque para a coordenação das pernadas e o domínio dos estilos. A resposta às indicações demonstradas foi positiva, permitindo melhorar a execução geral.

Nos Infantis e Absolutos, a sessão incluiu séries de intensidade variável e foco específico no controlo do ritmo e da eficiência técnica. Notou-se uma boa adaptação às exigências das tarefas, especialmente nas repetições mais longas e nos exercícios de velocidade.

A dinâmica de treino decorreu de forma organizada, com atenção constante ao cumprimento dos objetivos técnicos da aula.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa execução das tarefas técnicas nos escalões mais jovens;
- Ritmo mais consistente durante as séries nos Infantis e Absolutos;
- Elevado empenho dos atletas ao longo da sessão;
- Correções realizadas de forma rápida após demonstração.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar as viragens em ritmo mais elevado, especialmente nos Infantis;
- Maior foco na amplitude e estabilidade das pernadas;
- Controlar melhor o tempo de descanso entre séries nos Absolutos;

Observações / Comentários

Sessão fluida e produtiva. Houve evolução visível na técnica e na gestão do ritmo, com boa atitude e envolvimento por parte de todos os escalões.

Estudante Interveniente: Maria Galvão	Sessão/Intervenção nº:32	Data:**19-12-2025**

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 diferentes níveis de exigência entre os escalões. Nos Mini Cadetes e Cadetes, o trabalho incidiu sobretudo em coordenação e técnica básica, com foco no domínio das pernadas e dos estilos.

Nos Infantis, as séries de intensidade crescente ajudaram a reforçar a capacidade de adaptação ao ritmo e a precisão técnica.

Já os Absolutos responderam bem às séries longas e às repetições elevadas, demonstrando consistência e boa resistência.

As demonstrações permitiram esclarecer rapidamente dúvidas e ajudaram a melhorar a execução em todos os escalões.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa capacidade de concentração durante toda a sessão;
- Melhoria visível na técnica de costas e livres nos escalões jovens;
- Correções aplicadas de forma imediata após feedback.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o deslize e a extensão dos movimentos nas séries lentas;
- Ajustar a postura corporal nas pernadas de bruços e costas;

Observações / Comentários

Treino eficiente e com boa evolução técnica dos grupos. Houve empenho e boa atitude, permitindo cumprir os objetivos previstos para esta sessão.

Estudante Interveniente: Maria 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 envolveu trabalho técnico consistente nos três escalões.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o foco esteve na coordenação das pernadas e no reforço dos estilos básicos, através de exercícios com prancha e deslocamentos controlados.

Os Absolutos desenvolveram séries mais longas, com alternância de estilos, beneficiando das correções e do trabalho de respiração e deslize.

Nos Infantis, a sessão combinou técnica, velocidade e séries máximas para consolidar gestos específicos.

No geral, os atletas mostraram empenho e boa adaptação às tarefas propostas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa resposta às correções técnicas, sobretudo nas pernadas;
- Motivação elevada e boa participação em todos os grupos;
- Melhoria da coordenação e do alinhamento corporal nos estilos.

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 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: Maria 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: Maria 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 técnico, com recurso a pranchas, incidindo no trabalho de pernas, coordenação e execução correta das viragens, permitindo consolidar fundamentos essenciais de forma progressiva.

Os Infantis desenvolveram um treino de resistência aeróbia com elevado volume, integrando séries longas de estilos e trabalho específico de pernas com pranchas, promovendo a consistência técnica e o controlo do ritmo ao longo da sessão.

Os **Absolutos** realizaram um treino de resistência aeróbia exigente, com séries prolongadas de 200 metros, permitindo trabalhar a manutenção da técnica em contexto de fadiga e reforçar a capacidade de gestão do esforço.

A sessão decorreu de forma organizada, com boa gestão do tempo, transições eficazes e elevada adesão dos atletas às tarefas propostas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa participação e empenho dos atletas em todos os escalões;
- Evolução positiva no trabalho de pernas e controlo corporal;
- Boa resposta dos Infantis ao volume de treino proposto;
- Manutenção da técnica nos Absolutos em séries longas;
- Ambiente de treino focado e bem estruturado.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar a correção individual das viragens, sobretudo nos escalões mais jovens;
- Aumentar a frequência de feedbacks técnicos durante séries longas;
- Melhorar o controlo do ritmo nas fases finais das tarefas mais exigentes;
- Incentivar maior atenção à técnica em situações de fadiga.

Observações / Comentários

A sessão decorreu de forma positiva, com bom envolvimento dos atletas e cumprimento dos objetivos definidos. O trabalho técnico associado ao volume permitiu identificar pontos de melhoria para futuras sessões, sobretudo ao nível das viragens e da consistência técnica em intensidades mais elevadas.

Estudante Interveniente: Maria 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 pranchas, 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:

- Reforçar o controlo técnico nas últimas séries, sobretudo nos escalões mais velhos;
- Aumentar o número de feedbacks individuais durante exercícios de maior volume;
- Melhorar a consistência técnica sob fadiga, especialmente nas pernadas;
- Trabalhar com maior regularidade as viragens nos escalões mais jovens.

Observações / Comentários

Sessão produtiva e bem estruturada, com objetivos cumpridos. A diversidade de exercícios permitiu manter os atletas motivados, garantindo simultaneamente o desenvolvimento técnico e físico.

Estudante Interveniente: Maria 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 integrou diferentes escalões, exigindo adaptação da comunicação e da exigência técnica.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o trabalho foi direcionado para a consolidação da técnica básica, coordenação das pernadas e execução correta das viragens.

Nos Infantis, privilegiou-se a continuidade do nado e o controlo técnico em séries moderadas.

Os Absolutos realizaram um treino mais exigente, com maior volume e intensidade, focado na resistência e consistência técnica.

A sessão decorreu de forma organizada e com boa gestão dos grupos.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização e fluidez entre tarefas;
- Elevado envolvimento e motivação dos atletas;
- Boa adaptação da linguagem e das correções a cada escalão;
- Demonstrações claras facilitaram a compreensão dos exercícios.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar correções individualizadas nos momentos de maior fadiga;
- Melhorar o controlo das viragens nos escalões mais jovens;
- Aumentar a frequência de feedback corretivo imediato.

Observações / Comentários

Sessão produtiva e bem estruturada, com boa dinâmica de grupo.

Os atletas demonstraram empenho, disciplina e capacidade de resposta às instruções, permitindo cumprir os objetivos definidos para a sessão.

Estudante Interveniente: Maria 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 distintos mas complementares.

Nos **Infantis**, o treino centrou-se no desenvolvimento da resistência aeróbia e no aperfeiçoamento técnico, com controlo do ritmo, variação de intensidades e consolidação dos estilos.

Nos **Absolutos**, o trabalho apresentou maior exigência física, combinando volumes elevados com séries cronometradas, promovendo a resistência aeróbia e anaeróbia, bem como a eficiência técnica e a capacidade de manter ritmos elevados. A sessão decorreu de forma organizada, com boa gestão do tempo e adaptação das intervenções às características de cada escalão.
Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão • Boa adesão e empenho dos atletas em ambos os escalões; • Capacidade dos Absolutos em manter ritmos elevados nas séries principais; • Boa organização das tarefas e transições eficazes; • Evolução no controlo do ritmo e execução técnica nos Infantis.
Aspetos a melhorar nesta sessão: • Reforçar feedback corretivo individual nas séries mais intensas; • Melhorar a consistência técnica nas últimas repetições, sobretudo nos Absolutos; • Incentivar maior precisão técnica em situações de fadiga.
Observações / Comentários Sessão exigente e produtiva, com bom envolvimento dos atletas e cumprimento dos objetivos definidos. A gestão diferenciada dos escalões permitiu um trabalho eficaz e ajustado às necessidades de cada grupo.

Estudante Interveniente: Maria 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 envolveu os escalões de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos, exigindo uma gestão eficaz do tempo e da intensidade dos exercícios.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o trabalho centrou-se na consolidação técnica dos estilos, coordenação das pernadas e introdução progressiva das viragens, com boa adesão às tarefas propostas.

Os Infantis realizaram um treino focado no desenvolvimento da resistência aeróbia e na execução técnica, com séries controladas e atenção ao ritmo e às partidas.

Os Absolutos desenvolveram um treino de maior exigência física, com séries longas e intensidades elevadas, promovendo a resistência aeróbia e anaeróbia, bem como a consistência técnica ao longo do treino.

A comunicação foi clara e adequada a cada escalão, permitindo uma sessão organizada, fluida e produtiva.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização e gestão do tempo de treino;
- Elevado empenho e foco dos atletas em todos os escalões;
- Boa resposta dos Infantis e Absolutos às séries mais exigentes;
- Evolução na execução técnica e no controlo do ritmo;
- Ambiente positivo e colaborativo durante a sessão.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar as correções técnicas individuais, sobretudo em séries longas;
- Continuar a trabalhar a eficácia das viragens;
- Melhorar a manutenção da técnica nos momentos de maior fadiga.

Observações / Comentários

Sessão bem estruturada e eficaz, com boa adaptação das tarefas aos diferentes escalões.

Os atletas demonstraram compromisso, disciplina e atitude positiva, permitindo cumprir os objetivos definidos para a sessão.

Estudante Interveniente: Maria 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 envolveu os escalões de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos, exigindo uma gestão eficaz do espaço, do tempo e das tarefas propostas.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino foi orientado para a consolidação da técnica de base, coordenação motora e execução correta dos movimentos, com exercícios simples e progressivos que facilitaram a compreensão das tarefas.

Os Infantis realizaram um trabalho focado na resistência aeróbia e na técnica, com boa adesão às séries propostas e capacidade de manter o ritmo ao longo da sessão.

Os Absolutos desenvolveram um treino mais exigente, com maior volume e intensidade, integrando exercícios técnicos e séries longas, demonstrando bom controlo do ritmo e capacidade física.

A comunicação foi clara e ajustada a cada escalão, permitindo uma sessão organizada, fluida e eficaz.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização e gestão do tempo de treino;
- Elevado envolvimento e motivação dos atletas;
- Boa execução técnica nas séries dos Infantis;
- Capacidade de resistência e consistência demonstrada pelos Absolutos;
- Ambiente de treino positivo e disciplinado.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar feedbacks corretivos mais individualizados;
- Melhorar a consistência técnica nas últimas repetições das séries mais longas;
- Continuar a ajustar a intensidade ao nível dos atletas mais jovens.

Observações / Comentários

Sessão bem estruturada e produtiva, com cumprimento dos objetivos definidos.

Os atletas demonstraram empenho, boa atitude e evolução técnica progressiva, contribuindo para um treino eficaz e motivador.

Estudante Interveniente: Maria 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 envolveram os escalões de Mini Cadetes, Cadetes e Absolutos, exigindo uma adaptação da intervenção às diferentes idades e níveis de desempenho.

Nos escalões mais jovens, o foco esteve na consolidação da resistência aeróbia e no aperfeiçoamento técnico, através de exercícios simples e progressivos, promovendo a coordenação, a respiração e a fluidez do nado.

Nos Absolutos, a sessão apresentou maior exigência física, com séries longas orientadas para o desenvolvimento da resistência anaeróbia e manutenção da qualidade técnica ao longo do esforço.

A gestão da sessão foi organizada e eficaz, permitindo elevado tempo útil de prática e boa compreensão das tarefas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa adesão e empenho dos atletas em todos os escalões;
- Evolução técnica visível nos Mini Cadetes e Cadetes;
- Boa consistência e capacidade de manter o ritmo nos Absolutos;
- Sessões bem estruturadas, com transições eficientes e boa gestão do tempo.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar correções técnicas individualizadas, sobretudo nos escalões mais jovens;
- Manter a qualidade técnica nas fases finais das séries mais exigentes;
- Continuar a melhorar a precisão e o timing dos feedbacks.

Observações / Comentários

Sessões produtivas e equilibradas, com boa resposta dos atletas às propostas de treino e evolução técnica adequada aos objetivos definidos para cada escalão.

Estudante Interveniente: Maria 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 de 13 de janeiro integrou os escalões de Mini Cadetes e Cadetes, Absolutos e Infantis, exigindo uma gestão diferenciada do volume e da intensidade das tarefas.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino foi centrado na consolidação técnica, com exercícios de nado completo, pernadas específicas e trabalho de coordenação e ondulação, promovendo maior consciência corporal e correção da técnica base.

Nos Absolutos, a sessão apresentou maior exigência física, com séries longas e controladas, focadas no desenvolvimento da resistência anaeróbia, manutenção do ritmo e eficiência técnica ao longo das repetições.

Nos Infantis, o trabalho privilegiou a resistência aeróbia, alternando estilos e promovendo a fluidez do nado, com boa adaptação à carga proposta.

A comunicação foi clara e ajustada a cada escalão, permitindo uma sessão organizada, segura e com boa dinâmica de grupo.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização e gestão simultânea dos diferentes escalões;
- Elevado envolvimento e motivação dos atletas;
- Evolução técnica visível nos Mini Cadetes e Cadetes;

- Boa capacidade de manutenção do ritmo nos Absolutos;
- Sessão fluida, com transições eficazes entre exercícios.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Aumentar o feedback corretivo individualizado nas séries longas dos Absolutos;
- Reforçar a execução técnica nas últimas repetições, sobretudo em situação de fadiga;
- Melhorar a precisão 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 cumprir os objetivos técnicos e físicos definidos para cada escalão, mantendo um ambiente positivo e motivador.

Estudante Interveniente: Maria 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 distintos mas complementares, exigindo uma gestão diferenciada da intensidade e das tarefas.

Nos Infantis, o treino foi orientado para a consolidação técnica, com exercícios variados de estilos, transições entre técnicas e trabalho de intensidade progressiva. Observou-se boa adesão às tarefas e melhoria na coordenação e na execução técnica.

Nos Absolutos, a sessão apresentou maior exigência física, com séries intensas e foco na resistência anaeróbia, velocidade e eficácia nas viragens. O grupo respondeu de forma consistente, mantendo bons níveis de empenho e ritmo.

A comunicação foi clara e adequada a cada escalão, permitindo uma sessão organizada, fluida e com bom controlo dos grupos.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização e gestão do tempo de prática;
- Elevado empenho e foco dos atletas em ambos os escalões;
- Boa resposta dos Absolutos às séries de maior intensidade;
- Evolução técnica visível nos Infantis, sobretudo na execução dos estilos;
- Ambiente disciplinado e colaborativo durante toda a sessão.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar correções técnicas individualizadas nos momentos de maior fadiga;
- Melhorar a consistência técnica dos Infantis nas séries mais intensas;
- Aumentar a eficácia das viragens nos dois escalões;
- Promover maior controlo do ritmo nas fases iniciais das séries longas.

Observações / Comentários

Sessão exigente e bem estruturada, com objetivos cumpridos em ambos os escalões.

Os atletas demonstraram atitude positiva, concentração e capacidade de adaptação às diferentes intensidades propostas. A intervenção decorreu com segurança, clareza e boa dinâmica de grupo.

Estudante Interveniente: Maria 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 de 15 de janeiro integrou os escalões de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos, exigindo uma gestão diferenciada das tarefas e da intensidade.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino teve carácter técnico e educativo, com exercícios simples focados na coordenação, pernadas, golfinhos e introdução das viragens, permitindo consolidar os fundamentos de forma progressiva.

Nos Infantis, o trabalho centrou-se na resistência aeróbia e na técnica dos estilos, com boa adaptação às cargas propostas e manutenção de um ritmo consistente ao longo das séries.

Os Absolutos realizaram um treino de elevada exigência anaeróbia, com séries intensas, controlo rigoroso do ritmo, trabalho de respiração e viragens rápidas, demonstrando elevado compromisso e capacidade física.

A comunicação foi clara e ajustada a cada escalão, garantindo uma sessão organizada, fluida e eficaz.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa gestão do tempo e das transições entre escalões;
- Elevada motivação e empenho dos atletas em todos os grupos;
- Boa resposta dos Mini Cadetes e Cadetes às tarefas técnicas;
- Capacidade de resistência e intensidade bem mantida pelos Absolutos;
- Ambiente disciplinado e colaborativo durante toda a sessão.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar correções técnicas individuais nos escalões mais jovens;
- Aumentar a precisão das viragens nos momentos de maior fadiga;
- Continuar a melhorar a gestão do feedback em séries mais exigentes.

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 com segurança, clareza e boa organização, contribuindo para o cumprimento dos objetivos definidos.

Estudante Interveniente: Maria 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 de 16 de janeiro envolveram diferentes escalões, exigindo adequação do volume, da intensidade e da complexidade técnica das tarefas propostas.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino incidiu sobretudo no reforço técnico, através de exercícios de costas, ondulatório, pernadas específicas e nado completo, permitindo consolidar a coordenação, o controlo corporal e a execução correta dos movimentos.

Nos Absolutos, o foco esteve no desenvolvimento da resistência anaeróbia, na execução técnica em intensidade elevada e no trabalho de viragens e partidas do bloco. As séries foram exigentes, promovendo velocidade, eficiência técnica e controlo da respiração.

Nos Infantis, a sessão foi orientada para 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 foi clara e ajustada a cada escalão, garantindo compreensão das tarefas e bom envolvimento dos atletas ao longo das sessões.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização e fluidez das sessões, apesar da diversidade de escalões;
- Boa adesão e empenho dos atletas em todos os grupos;
- Evolução técnica visível nos Mini Cadetes e Cadetes, sobretudo na coordenação e controlo corporal;
- Capacidade dos Absolutos para manter intensidade elevada com boa execução técnica;
- Sessões equilibradas e bem estruturadas.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar correções técnicas individuais nos escalões mais jovens;
- Aumentar a precisão das viragens nos momentos de maior fadiga;
- Continuar a melhorar a gestão do feedback em séries mais exigentes.

Observações / Comentários

Sessões produtivas e bem conduzidas, com boa dinâmica, elevada participação dos atletas e cumprimento dos objetivos definidos para cada escalão, evidenciando evolução técnica e física consistente.

Estudante Interveniente: Maria 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**
	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 de 26 de janeiro de 2026 integrou os escalões de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos, exigindo uma gestão ajustada do volume, da intensidade e da complexidade técnica das tarefas propostas.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino centrou-se no desenvolvimento da resistência aeróbia e na consolidação técnica, recorrendo a exercícios de nado livre, costas, bruços, mariposa e ondulatórios, incluindo trabalho com barbatanas. Estas tarefas permitiram reforçar a coordenação motora, o controlo corporal e a correta execução técnica, bem como iniciar o trabalho das viragens de forma progressiva.

Nos Infantis, a sessão privilegiou a resistência aeróbia, com volumes elevados a ritmo controlado, promovendo a consistência técnica, a gestão do esforço e a manutenção do ritmo ao longo das séries, com especial atenção à respiração e à eficiência do gesto técnico.

Nos **Absolutos**, o foco esteve no desenvolvimento da resistência aeróbia e anaeróbia, com séries de maior exigência, intensidades elevadas e intervalos reduzidos. O trabalho incidiu também nas viragens rápidas, partidas do bloco e na execução técnica em condições de fadiga, promovendo velocidade, eficiência e controlo da respiração.

A comunicação foi clara e adequada a cada escalão, garantindo a compreensão das tarefas e um elevado envolvimento dos atletas ao longo de toda a sessão.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização e fluidez da sessão, apesar da diversidade de escalões;
- Elevada adesão e empenho dos atletas em todos os grupos;
- Evolução técnica visível nos Mini Cadetes e Cadetes, sobretudo no controlo corporal e coordenação;
- Boa capacidade dos Infantis em manter ritmo e consistência técnica em séries longas;
- Capacidade dos Absolutos para sustentar intensidades elevadas com boa execução técnica;
- Sessão equilibrada, cumprindo os objetivos definidos para cada escalão.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar correções técnicas individualizadas nos escalões mais jovens;
- Melhorar a precisão das viragens nos momentos de maior fadiga;
- Continuar a otimizar a gestão do feedback em séries de elevada exigência;
- Aumentar a consistência técnica nas últimas repetições das séries mais longas.

Observações / Comentários

Sessão produtiva e bem conduzida, com boa dinâmica, elevada participação dos atletas e cumprimento dos objetivos definidos para cada escalão, evidenciando uma evolução técnica e física consistente.

Estudante Interveniente: Maria 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 envolveram os escalões de Mini Cadetes e Cadetes, Infantis e Absolutos, exigindo uma adequada gestão do tempo, do volume e da intensidade, de acordo com as características de cada grupo.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o trabalho incidiu no desenvolvimento da resistência aeróbia e no aperfeiçoamento técnico, através de exercícios de nado completo, pernadas específicas e golfinhos, permitindo consolidar a coordenação e o controlo corporal. Os atletas demonstraram boa adesão e empenho.

Nos Infantis, a sessão privilegiou a resistência aeróbia, com séries contínuas que favoreceram a gestão do esforço, a manutenção do ritmo e a consistência técnica, verificando-se uma boa resposta por parte dos atletas.

Relativamente aos Absolutos, o foco esteve no trabalho de resistência aeróbia e anaeróbia, com séries de maior intensidade, destacando-se a capacidade de manter o ritmo e a qualidade técnica em situações de maior exigência.

De forma global, as sessões decorreram de forma organizada, com comunicação clara e adequada a cada escalão, permitindo um elevado tempo útil de prática e o cumprimento dos objetivos definidos.
Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão • Boa organização e fluidez das sessões, apesar da diversidade de escalões; • Elevada adesão, empenho e atitude positiva dos atletas; • Evolução técnica visível nos Mini Cadetes e Cadetes, sobretudo no controlo corporal; • Boa capacidade dos Absolutos para manter intensidade e qualidade técnica; • Comunicação eficaz e ajustada a cada grupo.
Aspetos a melhorar nesta sessão: • Reforçar correções técnicas individualizadas, sobretudo nos escalões mais jovens; • Melhorar a execução das viragens em situação de fadiga; • Otimizar o feedback técnico nas séries mais exigentes.
Observações / Comentários Sessões bem estruturadas e produtivas, com elevada participação dos atletas e cumprimento dos objetivos definidos. Verificou-se uma evolução técnica consistente e uma boa gestão do esforço ao longo das séries, contribuindo para um ambiente de treino positivo e eficaz.

Estudante Interveniente: Maria 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 integrou os escalões de Infantis e Absolutos, exigindo uma gestão cuidada do volume e da intensidade.

Nos Infantis, o treino foi orientado para a resistência aeróbia e consolidação técnica, com séries longas e controlo do ritmo, promovendo a continuidade do esforço e a execução correta dos estilos.

Nos Absolutos, o foco esteve no desenvolvimento da resistência anaeróbia, através de séries exigentes e intensidades elevadas, reforçando a capacidade de manter ritmo e qualidade técnica sob fadiga.

A comunicação foi clara e ajustada a cada grupo, garantindo bom envolvimento e compreensão das tarefas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Elevado empenho e motivação dos atletas em ambos os grupos;
- Boa capacidade dos Infantis em manter ritmo constante nas séries longas;
- Boa resposta dos Absolutos às séries intensas, com manutenção da técnica;
- Sessão equilibrada e bem estruturada.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar correções técnicas individuais nos Infantis, sobretudo em fases finais das séries;
- Melhorar a gestão do feedback nos momentos de maior exigência dos Absolutos;
- Aumentar a precisão técnica sob fadiga, especialmente nas últimas repetições.

Observações / Comentários

Sessão produtiva e bem conduzida, com elevada participação dos atletas e cumprimento dos objetivos definidos para cada escalão. Observou-se uma evolução consistente ao nível técnico e físico, evidenciando boa adaptação às cargas de treino propostas.

Estudante Interveniente: Maria 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 envolveu os escalões de Mini Cadetes e Cadetes, Infantis e Absolutos, exigindo uma gestão ajustada do volume, intensidade e complexidade técnica das tarefas propostas.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino incidiu sobretudo na consolidação da técnica de nado livre e costas, com foco na respiração controlada, coordenação das pernadas e execução correta dos movimentos, promovendo uma prática acessível e tecnicamente orientada.

Nos Infantis, a sessão privilegiou o desenvolvimento da resistência aeróbia, combinando exercícios técnicos e séries contínuas, permitindo trabalhar a consistência do nado, a respiração bilateral e a manutenção do ritmo ao longo do treino.

Nos Absolutos, o foco esteve no trabalho aeróbio com volumes mais elevados, exigindo controlo do ritmo, eficiência técnica e gestão do esforço, contribuindo para a melhoria da capacidade de resistência e da qualidade de execução em séries longas.

A comunicação foi clara e adequada a cada escalão, garantindo compreensão das tarefas e bom envolvimento dos atletas durante toda a sessão.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização e fluidez da sessão, apesar da diversidade de escalões;
- Boa adesão e empenho dos atletas em todos os grupos;
- Evolução na respiração e coordenação dos Mini Cadetes e Cadetes;
- Boa capacidade dos Infantis em manter o ritmo nas séries aeróbias;
- Bom controlo do esforço e resistência evidenciado pelos Absolutos.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Melhorar a precisão da respiração bilateral nos Mini Cadetes e Cadetes;
- Incentivar maior consistência técnica nas fases finais das séries, sobretudo nos Infantis;
- Continuar a monitorizar a eficiência técnica dos Absolutos em volumes elevados.

Observações / Comentários

Sessão produtiva e bem conduzida, com boa dinâmica e participação ativa dos atletas. Os objetivos definidos para cada escalão foram cumpridos, evidenciando evolução técnica e física, bem como um ambiente de treino positivo e motivador.

Estudante Interveniente: Maria 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 envolveu os escalões de Mini Cadetes e Cadetes, Infantis e Absolutos, exigindo adaptação do volume, intensidade e complexidade das tarefas.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino focou a resistência aeróbia, a respiração controlada e a coordenação, através de exercícios técnicos simples e variados.

Nos Infantis, foi trabalhada a resistência aeróbia com maior volume, privilegiando a consistência técnica, a respiração e a manutenção do ritmo.

Nos Absolutos, o treino apresentou maior exigência física, com séries longas e foco na resistência aeróbia e anaeróbia, promovendo controlo técnico e capacidade de esforço.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização e fluidez da sessão, apesar da diversidade de escalões;
- Elevado empenho e participação dos atletas em todos os grupos;
- Boa adesão às tarefas técnicas propostas;
- Capacidade dos Absolutos em manter volumes elevados com execução consistente;
- Sessão equilibrada e bem estruturada.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar correções técnicas individuais nos escalões mais jovens;
- Melhorar a precisão da respiração controlada em séries mais longas;
- Aumentar o feedback corretivo em momentos de maior fadiga.

Observações / Comentários

Sessão produtiva e bem conduzida, com boa dinâmica e envolvimento dos atletas.

Os objetivos definidos para cada escalão foram cumpridos, evidenciando evolução técnica e capacidade de adaptação ao volume e intensidade propostos.

Estudante Interveniente: Maria Galvão	Sessão/Intervenção nº:51	Data:**2-02-2026**
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 de 02 de fevereiro de 2026 envolveu os escalões de Mini Cadetes e Cadetes, Infantis e Absolutos, exigindo uma gestão cuidada do tempo, da intensidade e da diferenciação pedagógica das tarefas.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o trabalho centrou-se na consolidação dos fundamentos técnicos, com exercícios de golfinhos, pernadas, respiração bilateral e nado livre, promovendo o controlo corporal, a coordenação e a correta execução dos movimentos. Observou-se boa adesão às tarefas e progressiva autonomia na realização dos exercícios.

Nos Infantis, a sessão foi orientada para o desenvolvimento da resistência aeróbia, com volumes elevados e séries prolongadas, permitindo trabalhar a consistência técnica, a gestão do esforço e a manutenção do ritmo ao longo do treino.

Nos Absolutos, o foco esteve no trabalho de resistência aeróbia e técnica em séries longas e exigentes, com especial atenção ao estilo de prova, às viragens e à capacidade de manter intensidade controlada, evidenciando bom nível de empenho e maturidade desportiva.

A comunicação foi clara e ajustada a cada escalão, contribuindo para o bom funcionamento da sessão e para o envolvimento dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização e fluidez da sessão;
- Elevado empenho e participação dos atletas em todos os grupos;
- Evolução técnica visível nos Mini Cadetes e Cadetes, sobretudo no controlo corporal e respiração;
- Capacidade dos Infantis em manter volumes elevados com boa execução técnica;
- Consistência e maturidade dos Absolutos na gestão do esforço em séries longas.

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 desenvolver estratégias de feedback eficaz em séries mais exigentes.

Observações / Comentários

Sessão produtiva e bem conduzida, com boa dinâmica, cumprimento dos objetivos definidos para cada escalão e evolução técnica e física consistente. O ambiente de treino foi positivo, favorecendo a aprendizagem, a motivação e o desempenho dos atletas.

Estudante Interveniente: Maria 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 envolveu os escalões de Mini Cadetes e Cadetes, Infantis e Absolutos, exigindo uma adaptação contínua da intensidade e dos conteúdos técnicos.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino incidiu sobretudo na consolidação dos fundamentos técnicos, com exercícios de coordenação, pernadas, controlo corporal e execução correta dos estilos.

Nos Infantis, o foco esteve no desenvolvimento da resistência aeróbia, com volumes progressivos e atenção à técnica, promovendo a gestão do esforço e a manutenção do ritmo.

Nos Absolutos, a sessão foi orientada para a resistência aeróbia e para o aperfeiçoamento técnico, com séries mais longas e controladas, permitindo trabalhar a consistência do ritmo e a eficácia das viragens.

A comunicação foi clara e adequada a cada escalão, garantindo compreensão das tarefas e bom envolvimento dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização e fluidez da sessão;

- Elevada adesão e empenho dos atletas nos três escalões;
- Evolução técnica visível nos escalões mais jovens;
- Capacidade dos Infantis e Absolutos em manter ritmo e consistência ao longo das séries.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar feedback técnico individualizado nos Mini Cadetes e Cadetes;
- Melhorar a precisão das correções técnicas nas viragens;
- Continuar a ajustar a comunicação ao nível de fadiga dos atletas.

Observações / Comentários

Sessão bem estruturada e produtiva, com boa dinâmica, participação ativa dos atletas e cumprimento dos objetivos definidos para cada escalão, evidenciando evolução técnica e física consistente.

Estudante Interveniente: Maria 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
↳ 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, exigindo adaptação do volume e da intensidade às características de cada grupo.

Nos Infantis, o trabalho centrou-se na resistência aeróbia e na consolidação técnica, com alternância de ritmos e reforço da execução correta dos estilos.

Nos Absolutos, o foco incidiu no desenvolvimento da velocidade e da resistência, com séries mais exigentes e maior controlo técnico em situações de intensidade elevada.

A comunicação foi clara e ajustada a cada escalão, permitindo uma boa compreensão das tarefas e um elevado envolvimento dos atletas.
Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão • Boa organização e fluidez da sessão; • Elevado empenho e motivação dos atletas em ambos os escalões; • Boa resposta dos Absolutos às séries de maior intensidade; • Evolução técnica visível nos Infantis, sobretudo no controlo do ritmo; • Cumprimento dos objetivos definidos para a sessão.
Aspetos a melhorar nesta sessão: • Reforçar o feedback individual durante as séries mais intensas; • Melhorar a precisão técnica nos momentos finais das séries, sobretudo sob fadiga; • Continuar a ajustar o ritmo de execução às capacidades individuais dos atletas.
Observações / Comentários Sessão produtiva e bem estruturada, com boa dinâmica e participação ativa dos atletas. Verificou-se evolução técnica e física consistente, bem como um ambiente positivo e motivador ao longo de toda a sessão.

Estudante Interveniente: Maria 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 de 5 de fevereiro envolveu os escalões de Mini Cadetes e Cadetes, Infantis e Absolutos, exigindo uma adaptação constante da intervenção pedagógica ao nível técnico, físico e maturacional de cada grupo.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino centrou-se no aperfeiçoamento técnico, com especial incidência no controlo corporal, coordenação, pernadas específicas e execução correta dos estilos. Os exercícios com material auxiliar permitiram reforçar a perceção técnica e a estabilidade do movimento.

Nos Infantis, a sessão privilegiou o desenvolvimento da resistência aeróbia, combinando volume moderado com exercícios técnicos variados. Observou-se uma boa capacidade de manter o ritmo ao longo das séries, bem como evolução na execução dos estilos e na organização das tarefas.

Nos Absolutos, o foco esteve na resistência anaeróbia e na intensidade elevada das séries, promovendo o controlo do esforço, a qualidade técnica em ritmo forte e a eficácia das viragens. O grupo respondeu de forma positiva às exigências do treino, mantendo concentração e empenho.

A comunicação foi clara e ajustada a cada escalão, permitindo uma boa compreensão das tarefas e um envolvimento ativo dos atletas ao longo de toda a sessão.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização e fluidez da sessão, apesar da diversidade de escalões;
- Elevado empenho e atitude positiva dos atletas em todos os grupos;
- Evolução técnica visível nos Mini Cadetes e Cadetes, sobretudo no controlo corporal e coordenação;
- Boa capacidade dos Infantis para manter o ritmo e cumprir o volume proposto;
- Resposta eficaz dos Absolutos a estímulos de maior intensidade, com boa execução técnica.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar correções técnicas individualizadas, sobretudo nos escalões mais jovens;
- Melhorar a consistência técnica em situações de maior fadiga;
- Continuar a otimizar a gestão do feedback durante séries mais exigentes;
- Promover maior precisão nas viragens e transições entre exercícios.

Observações / Comentários

Sessão produtiva e bem estruturada, com boa dinâmica de trabalho e cumprimento dos objetivos definidos para cada escalão. Verificou-se uma evolução técnica e física consistente, bem como um ambiente positivo e motivador ao longo de todo o treino.

Estudante Interveniente: Maria 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**
	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 envolveu os escalões de Mini Cadetes e Cadetes, Infantis e Absolutos, exigindo uma adaptação contínua da intensidade, do volume e da complexidade técnica das tarefas.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino centrou-se na consolidação dos fundamentos técnicos, com exercícios de coordenação, pernadas específicas, golfinhos e nado completo, permitindo reforçar o controlo corporal e a execução correta dos movimentos.

Nos Infantis, a sessão privilegiou a resistência aeróbia, com séries de maior volume e ritmo controlado, promovendo a consistência técnica, a gestão do esforço e a manutenção do ritmo ao longo das séries.

Nos Absolutos, o foco esteve no desenvolvimento da resistência anaeróbia, com séries exigentes e maior intensidade, promovendo velocidade, eficiência técnica e controlo da respiração.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Elevado empenho e adesão dos atletas às tarefas propostas;
- Evolução técnica visível nos Mini Cadetes e Cadetes, sobretudo na coordenação e execução das pernadas;
- Capacidade dos Infantis para manter o ritmo em séries mais longas;
- Boa resposta dos Absolutos a estímulos de elevada intensidade.

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 produtiva e bem estruturada, com boa dinâmica, elevada participação dos atletas e cumprimento dos objetivos definidos para cada escalão, evidenciando evolução técnica e física consistente.

Estudante Interveniente: Maria 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

- Boa organização e fluidez da sessão, apesar da diversidade de escalões;
- Elevado envolvimento e empenho dos atletas;
- Boa adaptação da intensidade e do volume às características de cada grupo;
- Manutenção da técnica em séries mais longas, sobretudo nos Infantis e Absolutos.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback individualizado nos escalões mais jovens;
- Melhorar a precisão técnica em momentos de maior fadiga;
- Continuar a otimizar a gestão do tempo de informação inicial.

Observações / Comentários

Sessão bem estruturada e produtiva, com bom ambiente de treino e cumprimento dos objetivos definidos para cada escalão, evidenciando evolução técnica e capacidade de adaptação às exigências da sessão.

Estudante Interveniente: Maria 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
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			x
	Demonstração		x	
	Organização			X
	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 Mini Cadetes e Cadetes, Infantis e Absolutos, exigindo adequação das tarefas ao nível técnico e às capacidades de cada grupo.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o trabalho incidiu sobretudo na consolidação dos fundamentos técnicos, com foco na coordenação, controlo corporal, respiração e execução correta dos exercícios.

Nos Infantis, o treino foi orientado para a resistência aeróbia, permitindo trabalhar a manutenção do ritmo e a consistência técnica ao longo das séries.

Nos Absolutos, a sessão centrou-se no aperfeiçoamento técnico e na eficiência da execução, mantendo intensidade controlada e atenção à qualidade do gesto técnico.

A comunicação foi clara e ajustada a cada escalão, garantindo compreensão das tarefas e bom envolvimento dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização e fluidez da sessão;
- Elevado empenho e participação dos atletas;

- Evolução técnica visível nos escalões mais jovens;
- Boa capacidade de concentração e execução nos Infantis;
- Execução técnica consistente nos Absolutos.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar correções técnicas individuais, sobretudo nos escalões mais jovens;
- Melhorar a precisão da técnica em momentos de maior fadiga;
- Continuar a ajustar o feedback às exigências de cada tarefa.

Observações / Comentários

Sessão bem conduzida e equilibrada, com boa dinâmica e cumprimento dos objetivos definidos, evidenciando evolução técnica progressiva nos diferentes escalões.

Estudante Interveniente: Maria 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 de 11 de fevereiro integrou os escalões de Infantis e Absolutos, com objetivos centrados na resistência aeróbia e no aperfeiçoamento técnico.

Nos Infantis, o treino incidiu na consolidação técnica, manutenção do ritmo e gestão do esforço ao longo de volumes elevados, favorecendo a continuidade e a eficiência da execução.

Nos Absolutos, o foco esteve na resistência aeróbia com trabalho técnico associado, privilegiando a qualidade da execução, o controlo do ritmo e a eficácia nas transições entre exercícios.

A organização da sessão permitiu uma prática contínua e ajustada a cada escalão, com comunicação clara e acompanhamento próximo dos atletas.
Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão • Boa organização e fluidez da sessão; • Elevado envolvimento e empenho dos atletas; • Boa adaptação das tarefas aos diferentes escalões; • Manutenção da qualidade técnica ao longo do treino.
Aspetos a melhorar nesta sessão: • Reforçar o feedback individual em momentos de maior fadiga; • Aumentar a precisão das correções técnicas durante séries mais longas; • Continuar a otimizar a gestão do tempo de informação inicial.
Observações / Comentários Sessão bem estruturada e produtiva, com boa dinâmica de grupo e cumprimento dos objetivos definidos para ambos os escalões, evidenciando consistência técnica e adequada gestão do esforço.

Estudante Interveniente: Maria 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 de 12 de fevereiro envolveu os escalões de Mini Cadetes e Cadetes, Infantis e Absolutos, exigindo uma gestão equilibrada do tempo, do volume e da intensidade.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o trabalho incidiu na consolidação técnica, com foco na coordenação, controlo corporal, respiração e execução correta dos exercícios, permitindo reforçar os fundamentos do nado.

Nos Infantis, a sessão foi orientada para o desenvolvimento da resistência aeróbia, com volumes ajustados e atenção à consistência técnica ao longo das séries.

Nos Absolutos, apesar de o volume não ter sido superior, o treino exigiu maior rigor técnico, sobretudo na execução dos estilos e no controlo do ritmo, promovendo eficiência e qualidade do movimento.

A comunicação foi clara e adequada a cada escalão, garantindo compreensão das tarefas e bom envolvimento dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização e fluidez da sessão;
- Elevado empenho e concentração dos atletas;
- Execução técnica consistente nos diferentes escalões;
- Boa adaptação da intervenção às características de cada grupo;
- Ambiente de treino positivo e disciplinado.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar correções técnicas individualizadas nos escalões mais jovens;
- Melhorar a consistência técnica nas últimas repetições;
- Continuar a otimizar a gestão do feedback durante séries mais longas.

Observações / Comentários

Sessão produtiva e bem estruturada, com bom envolvimento dos atletas e cumprimento dos objetivos definidos. Observou-se evolução técnica consistente e uma intervenção segura e ajustada aos diferentes escalões.

Estudante Interveniente: Maria 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
	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 envolveu diferentes escalões, exigindo a adaptação do volume, da intensidade e da complexidade das tarefas propostas.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino centrou-se na consolidação dos fundamentos técnicos, através de exercícios simples e variados, permitindo trabalhar a coordenação, o controlo corporal e a correta execução dos movimentos.

Nos Infantis, o trabalho incidiu na resistência aeróbia, na continuidade das tarefas e na manutenção da técnica ao longo das séries, promovendo a gestão do esforço.

Nos Absolutos, apesar de não se ter verificado um volume superior, o treino foi orientado para a manutenção da resistência aeróbia e da qualidade técnica, reforçando a autonomia e a responsabilidade na execução das tarefas.

De forma global, a sessão foi equilibrada e adequada às características de cada escalão.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização e estruturação da sessão;
- Adequação das tarefas aos diferentes escalões;
- Boa adesão e empenho dos atletas;
- Execução técnica consistente, especialmente nos exercícios de estilos;
- Ambiente positivo e motivador ao longo da sessão.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar correções técnicas individualizadas, sobretudo nos escalões mais jovens;
- Melhorar a precisão das chegadas à parede e viragens;
- Ajustar o feedback em momentos de maior fadiga.

Observações / Comentários

Sessão bem conduzida e produtiva, com cumprimento dos objetivos definidos. Verificou-se envolvimento ativo dos atletas e evolução técnica consistente, respeitando os princípios pedagógicos do treino e as necessidades específicas de cada escalão.

Estudante Interveniente: Maria 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 de 16 de fevereiro de 2026 envolveu os escalões de Mini Cadetes e Cadetes, Infantis e Absolutos, exigindo uma adequada gestão do tempo, da organização e da complexidade técnica das tarefas propostas.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino centrou-se na consolidação dos fundamentos técnicos, com exercícios de deslize, pernadas, coordenação e trabalho específico de viragens, promovendo o controlo corporal e a correta execução dos movimentos.

Nos Infantis, a sessão foi orientada para o desenvolvimento da resistência aeróbia e da técnica, com volumes ajustados e alternância de estilos, permitindo trabalhar a consistência técnica, a gestão do esforço e a manutenção do ritmo ao longo das séries.

Nos Absolutos, o foco incidiu sobretudo na resistência aeróbia e na qualidade técnica de execução, com séries estruturadas e controlo do ritmo, sem aumento significativo do volume, privilegiando a eficiência, a regularidade do nado e a correta aplicação técnica.

A comunicação foi clara e adequada a cada escalão, garantindo a compreensão das tarefas propostas e um bom envolvimento dos atletas ao longo de toda a sessão.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização e estruturação do treino para os diferentes escalões;
- Boa adesão, empenho e comportamento dos atletas ao longo da sessão;
- Evolução técnica visível nos Mini Cadetes e Cadetes, sobretudo no controlo corporal e viragens;
- Boa gestão do ritmo e consistência técnica nos Infantis;
- Capacidade dos Absolutos para manter a qualidade técnica em séries prolongadas;
- Comunicação eficaz e adequada às características de cada grupo.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar as correções técnicas individuais nos escalões mais jovens;
- Melhorar a precisão das viragens nos momentos de maior fadiga;
- Continuar a desenvolver estratégias de feedback mais específicas durante séries longas;
- Ajustar de forma contínua a intensidade em função do nível individual dos atletas.

Observações / Comentários

Sessão produtiva e bem conduzida, com elevado envolvimento dos atletas e cumprimento dos objetivos definidos para cada escalão, evidenciando uma evolução técnica e física consistente ao longo do treino.

Estudante Interveniente: Maria 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

A sessão de 17 de fevereiro envolveu os escalões de Mini Cadetes, Cadetes, Infantis e Absolutos, exigindo uma gestão equilibrada do tempo, do volume e da intensidade das tarefas propostas.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino centrou-se no aperfeiçoamento técnico, com especial atenção ao deslize, coordenação, trabalho de pernadas e introdução de viragens e partidas, favorecendo a consolidação dos fundamentos técnicos.

Nos Infantis, o foco esteve no desenvolvimento da resistência aeróbia, com séries estruturadas e controlo do ritmo, promovendo a consistência técnica e a correta execução dos estilos.

Nos Absolutos, a sessão manteve um volume e intensidade controlados, privilegiando a qualidade técnica, a execução correta dos estilos e a gestão do esforço ao longo das séries.

A comunicação foi clara e ajustada a cada escalão, garantindo compreensão das tarefas e bom envolvimento dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização e fluidez das sessões entre escalões;
- Elevado empenho e participação dos atletas;
- Boa adaptação da comunicação e das tarefas a cada grupo;

- Evolução técnica consistente, sobretudo nos escalões mais jovens;

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar feedback técnico individual, principalmente nos Mini Cadetes;
- Ajustar ainda mais os tempos de transição entre exercícios;

Observações / Comentários

Sessão bem estruturada e produtiva, com bom ambiente de treino, participação ativa dos atletas e cumprimento dos objetivos definidos para cada escalão, evidenciando evolução técnica e boa dinâmica de grupo.

Estudante Interveniente: Maria 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 incluiu os escalões de Infantis e Absolutos, exigindo adequação da intensidade e do volume às características de cada grupo.

Nos Infantis, o treino foi orientado para o desenvolvimento da resistência aeróbia, com controlo do ritmo e atenção à execução técnica dos estilos, promovendo a consistência ao longo das séries.

Nos Absolutos, o trabalho centrou-se na resistência aeróbia com volumes moderados e intensidades controladas, privilegiando a eficiência técnica e a manutenção da qualidade do gesto.

A comunicação foi clara e adaptada a cada escalão, permitindo uma boa compreensão das tarefas e elevado envolvimento dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização e fluidez das sessões;
- Elevado empenho e participação dos atletas;
- Boa gestão do ritmo e do esforço nos dois escalões;
- Execução técnica consistente ao longo das séries;

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar feedback individualizado nos momentos de maior fadiga;
- Ajustar de forma mais precisa as correções técnicas em séries longas;
- Continuar a melhorar a eficácia da comunicação em grupos maiores;

Observações / Comentários

Sessão bem conduzida e produtiva, com cumprimento dos objetivos definidos para ambos os escalões. Observou-se bom comportamento dos atletas, envolvimento nas tarefas propostas e manutenção da qualidade técnica ao longo do treino.

Estudante Interveniente: Maria 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 organizada e estruturada, envolvendo os diferentes escalões, com adequação das tarefas aos objetivos definidos para cada grupo.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino incidiu no reforço dos fundamentos técnicos, nomeadamente coordenação, controlo corporal, pernadas e execução correta dos estilos, promovendo uma aprendizagem progressiva e consistente.

Nos Infantis, trabalhou-se a resistência aeróbia com foco na regularidade do ritmo e na qualidade técnica, permitindo consolidar a execução dos exercícios ao longo das séries propostas.

Nos Absolutos, a sessão privilegiou a resistência aeróbia e a eficiência técnica, mantendo uma intensidade controlada e ajustada aos objetivos do treino, sem aumento excessivo do volume.

A comunicação foi clara e adequada a cada escalão, garantindo compreensão das tarefas e bom envolvimento dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização e fluidez da sessão;
- Adequada adaptação dos exercícios a cada escalão;
- Boa adesão e empenho dos atletas;
- Execução técnica consistente ao longo do treino.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar correções técnicas individualizadas, sobretudo nos escalões mais jovens;
- Melhorar a consistência técnica nas fases finais das séries;
- Continuar a aperfeiçoar a gestão do feedback durante o treino.

Observações / Comentários

Sessão produtiva e bem conduzida, com cumprimento dos objetivos definidos e evidência de evolução técnica e comportamental dos atletas.

Estudante Interveniente: Maria 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 de 20 de fevereiro integrou diferentes escalões, exigindo uma gestão cuidada do volume e da complexidade técnica das tarefas.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o trabalho centrou-se na consolidação técnica, com exercícios de ondulatório, controlo corporal, coordenação e primeiras abordagens às viragens.

Nos Infantis, a sessão privilegiou a resistência aeróbia e a execução técnica consistente, promovendo a gestão do esforço e a manutenção do ritmo ao longo das séries.

Nos Absolutos, o foco esteve na execução técnica com intensidade controlada, sem aumento significativo de volume, permitindo trabalhar eficiência, ritmo e qualidade dos movimentos.

A comunicação foi clara e adaptada a cada escalão, garantindo bom envolvimento e compreensão das tarefas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Elevado empenho e participação dos atletas;
- Boa adaptação das tarefas ao nível técnico de cada grupo;
- Execução técnica consistente, sobretudo nos exercícios de resistência aeróbia;
- Ambiente positivo e colaborativo ao longo da sessão.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar correções técnicas mais individualizadas nos escalões mais jovens;
- Aumentar a precisão das viragens em situações de maior fadiga;
- Melhorar a gestão do feedback em momentos de maior exigência técnica.

Observações / Comentários

Sessão bem estruturada e produtiva, com boa dinâmica de trabalho e envolvimento dos atletas.

Os objetivos definidos foram cumpridos, verificando-se evolução técnica progressiva e boa resposta dos atletas às tarefas propostas.

Estudante Interveniente: Maria 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 envolveu três escalões distintos, exigindo adequação do volume, intensidade e complexidade técnica das tarefas.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino centrou-se no aperfeiçoamento técnico e no controlo corporal, através de exercícios de deslize, ondulação, coordenação e nado livre em ritmo leve, promovendo consolidação dos fundamentos básicos.

Nos Infantis, o foco esteve na resistência anaeróbia e na velocidade, alternando momentos submáximos e máximos, permitindo trabalhar a gestão do esforço e a qualidade técnica sob maior intensidade.

Nos Absolutos, a sessão apresentou maior exigência ao nível da intensidade, com séries curtas a máxima intensidade e controlo de respiração, promovendo eficiência técnica e ritmo competitivo.

A comunicação foi ajustada a cada grupo, garantindo compreensão das tarefas e bom envolvimento dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa adaptação das tarefas ao nível técnico de cada escalão;
- Elevado empenho e motivação dos atletas;
- Boa execução técnica nas séries de maior intensidade;
- Organização eficaz da sessão apesar da diversidade de grupos;

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar feedback técnico individualizado nos escalões mais jovens;
- Melhorar a precisão das correções em momentos de máxima intensidade;
- Ajustar a gestão do tempo entre séries mais exigentes;

Observações / Comentários

Sessão produtiva e bem estruturada, com boa dinâmica de trabalho e cumprimento dos objetivos definidos. Observou-se evolução técnica progressiva e boa resposta dos atletas às exigências propostas.

Estudante Interveniente: Maria 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 envolveu os escalões de Infantis e Absolutos, com foco no desenvolvimento da resistência anaeróbia, velocidade e controlo da respiração.

Nos Infantis, o treino apresentou momentos de intensidade máxima, alternando séries submáximas e máximas, permitindo trabalhar resistência específica, técnica sob fadiga e controlo respiratório. A execução técnica manteve-se consistente, mesmo nas séries de maior exigência.

Nos Absolutos, a sessão privilegiou o controlo da respiração (7-7) e séries curtas a máxima intensidade, promovendo eficiência técnica, velocidade e capacidade de manter qualidade de nado sob elevada exigência.

A comunicação foi clara e objetiva, ajustando a intervenção ao nível de intensidade exigido em cada escalão.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Elevado empenho dos atletas nas séries de intensidade máxima;
- Boa capacidade de manutenção da técnica sob fadiga;
- Boa organização das séries e controlo dos tempos de descanso;
- Execução consistente dos exercícios de controlo respiratório;

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar feedback técnico individual durante séries máximas;
- Melhorar ainda mais a precisão das viragens em ritmo competitivo;
- Ajustar intervenções técnicas de forma mais imediata em exercícios de velocidade;

Observações / Comentários

Sessão exigente e bem estruturada, com boa resposta dos atletas às séries de intensidade máxima. Verificou-se cumprimento dos objetivos propostos e manutenção de qualidade técnica ao longo do treino.

Estudante Interveniente: Maria 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 envolveu diferentes escalões, exigindo uma gestão cuidada do volume e da intensidade das tarefas.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino centrou-se na consolidação técnica, com exercícios de coordenação, controlo corporal, trabalho específico de pernadas e utilização de material (prancha e pull buoy), promovendo aprendizagem progressiva e execução correta dos movimentos.

Nos Infantis, o trabalho incidiu na resistência aeróbia com elevado volume, combinando séries técnicas e rápidas, permitindo desenvolver a gestão do esforço, a consistência técnica e a manutenção do ritmo ao longo de séries prolongadas.

Nos Absolutos, a sessão privilegiou o controlo respiratório (7-7) e séries de intensidade elevada, promovendo eficiência técnica, velocidade e capacidade de manter qualidade de nado sob exigência competitiva.

A comunicação foi clara e adequada a cada escalão, garantindo compreensão das tarefas e bom envolvimento dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa adaptação do treino ao nível técnico de cada escalão;
- Elevado empenho e concentração dos atletas;
- Boa gestão da intensidade nas séries de maior volume;
- Execução técnica consistente, sobretudo nas séries específicas de resistência;
- Utilização adequada do material nos escalões mais jovens.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar feedback técnico individualizado durante séries longas;
- Melhorar a precisão das viragens nos momentos de maior fadiga;
- Ajustar a intervenção técnica de forma mais imediata em exercícios de intensidade máxima.

Observações / Comentários

Sessão exigente e bem estruturada, com boa resposta dos atletas às séries de intensidade máxima. Verificou-se cumprimento dos objetivos propostos e manutenção de qualidade técnica ao longo do treino.

Estudante Interveniente: Maria 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**
↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		X	
	Tempo de Transição		X	
	Tempo Disponível para a Prática			X
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		X	
	Feedback		X	
	Observação			x
	Demonstração		x	
	Organização			X
	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 três escalões com objetivos centrados na resistência aeróbia, aperfeiçoamento técnico e qualidade das viragens.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino foi orientado para consolidação técnica, com exercícios de coordenação, controlo de pernadas, viragens e ritmo leve, promovendo aprendizagem progressiva e controlo corporal.

Nos Infantis, a sessão privilegiou o trabalho de resistência aeróbia com séries estruturadas por estilos, promovendo consistência técnica e melhoria das viragens, com controlo respiratório (3-3) e atenção à qualidade do nado.

Nos Absolutos, o treino combinou controlo respiratório (5-5), trabalho técnico e séries de maior intensidade, promovendo manutenção do ritmo e qualidade técnica sob maior exigência.

A comunicação foi clara e ajustada a cada escalão, garantindo boa compreensão das tarefas e envolvimento ativo dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização da sessão apesar da diversidade de escalões;
- Boa execução técnica nas séries de resistência;
- Evolução visível nas viragens e controlo respiratório;
- Boa gestão do ritmo nas séries mais longas;
- Elevado empenho dos atletas ao longo do treino.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar correções técnicas individualizadas nos escalões mais jovens;
- Melhorar a precisão das viragens em situações de maior fadiga;
- Ajustar o feedback em séries de intensidade elevada.

Observações / Comentários

Sessão bem estruturada e produtiva, com cumprimento dos objetivos definidos para cada escalão. Verificou-se boa dinâmica de trabalho, evolução técnica progressiva e manutenção da qualidade do nado ao longo das tarefas propostas.

Estudante Interveniente: Maria 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**
	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 foi estruturada com foco no desenvolvimento da resistência aeróbia e no aperfeiçoamento técnico, ajustando o volume e a complexidade das tarefas aos diferentes escalões.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino incidiu na consolidação técnica, com trabalho de respiração controlada (3-3), utilização de material (esparguete) e exercícios de viragens e partidas, promovendo coordenação, controlo corporal e domínio dos fundamentos técnicos.

Nos Infantis, o treino apresentou maior exigência ao nível da organização das séries e controlo do ritmo, com trabalho estruturado por tempos de saída, promovendo resistência, consistência técnica e qualidade nas viragens.

Nos Absolutos, o volume foi significativamente superior, privilegiando controlo respiratório, trabalho específico por estilos e séries combinadas de intensidade controlada, promovendo eficiência técnica, manutenção do ritmo e capacidade de resistência prolongada.

A comunicação foi adequada a cada grupo, garantindo compreensão das tarefas e bom envolvimento ao longo da sessão.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa adaptação do treino ao nível técnico de cada escalão;
- Cumprimento dos ritmos e tempos definidos nas séries dos Infantis;
- Boa gestão do volume nos Absolutos;
- Evolução técnica visível nas viragens e controlo respiratório;
- Elevado empenho e concentração dos atletas.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar feedback individualizado durante séries mais exigentes;
- Melhorar a precisão técnica sob fadiga, especialmente nas viragens;
- Tornar as instruções ainda mais objetivas em momentos de transição entre tarefas.

Observações / Comentários

Sessão exigente e bem estruturada, com boa dinâmica de trabalho e cumprimento dos objetivos definidos. Observou-se evolução consistente ao nível técnico e físico, bem como bom envolvimento dos atletas em todos os escalões.

Estudante Interveniente: Maria 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 orientada para o desenvolvimento da resistência aeróbia e consolidação técnica, com especial atenção ao controlo respiratório, coordenação e qualidade da execução técnica.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino incidiu na consolidação da respiração bilateral (3-3), trabalho de pernadas com prancha, viragens e partidas, promovendo coordenação motora e controlo corporal em situações técnicas básicas.

Nos Infantis, o treino apresentou maior exigência técnica, com inclusão de drills específicos e trabalho por estilos, promovendo eficiência de braçada, rotação de ombros e controlo técnico sob séries estruturadas com tempos de descanso reduzidos.

Nos Absolutos, a sessão combinou trabalho técnico (ordem inversa, controlo respiratório e pernadas específicas) com séries organizadas por blocos de intensidade moderada, promovendo manutenção do ritmo, resistência e qualidade de execução ao longo do treino.

A comunicação foi adequada ao nível técnico de cada escalão, garantindo compreensão das tarefas e boa dinâmica de trabalho.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa adaptação das tarefas ao nível de cada grupo;
- Boa execução dos exercícios técnicos nos Infantis;
- Cumprimento das intensidades propostas nos Absolutos;
- Evolução visível nas viragens e controlo respiratório;
- Ambiente de trabalho concentrado e colaborativo.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar feedback técnico mais imediato em exercícios de maior complexidade;
- Melhorar a precisão técnica sob fadiga nos escalões mais velhos;

- Ajustar a intervenção individual em exercícios técnicos específicos (drills).

Observações / Comentários

Sessão bem estruturada e exigente, com cumprimento dos objetivos definidos. Observou-se boa resposta dos atletas às tarefas propostas e manutenção da qualidade técnica ao longo das séries.

Estudante Interveniente: Maria 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 consolidação técnica nos escalões mais jovens, e para o trabalho de força e velocidade nos Absolutos

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino incidiu na consolidação dos fundamentos técnicos, com trabalho de coordenação, viragens, partidas e controlo técnico em distâncias curtas, promovendo domínio dos movimentos básicos e controlo corporal.

Nos Infantis, o treino apresentou maior volume aeróbio, com séries prolongadas e organização estruturada das tarefas, promovendo consistência técnica e capacidade de manter o ritmo ao longo do esforço.

Nos Absolutos, a sessão privilegiou o trabalho de força específica e velocidade, com utilização de material (palas, barbatanas e pull buoy), combinando exercícios de resistência técnica e estímulos de sprint. Esta abordagem permitiu trabalhar potência, eficiência de braçada e controlo técnico sob maior exigência física.

A comunicação foi ajustada a cada escalão, garantindo compreensão das tarefas e manutenção da organização durante a utilização de material técnico.
Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão • Boa gestão da utilização de material nos Absolutos; • Elevado empenho dos atletas nos blocos de velocidade; • Boa adaptação das tarefas aos diferentes níveis técnicos; • Cumprimento do volume previsto em todos os escalões; • Organização eficaz da sessão.
Aspetos a melhorar nesta sessão: • Reforçar correções técnicas individualizadas durante trabalho com material; • Melhorar a qualidade das viragens nos escalões mais jovens; • Ajustar a intervenção técnica imediata em momentos de sprint.
Observações / Comentários Sessão exigente e diversificada, com diferentes objetivos consoante o escalão. Observou-se boa resposta dos atletas às tarefas propostas, especialmente nos blocos de força e velocidade, verificando-se evolução técnica progressiva e manutenção da qualidade de execução.

Estudante Interveniente: Maria 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 consolidação técnica nos escalões mais jovens, e para estímulos de intensidade elevada nos escalões superiores.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino incidiu na consolidação técnica através de exercícios de pernadas com prancha, viragens, partidas e coordenação motora, promovendo controlo corporal e domínio dos fundamentos técnicos.

Nos Infantis, o treino apresentou maior volume e exigência ao nível da organização das séries, combinando trabalho de resistência aeróbia com blocos de intensidade elevada, promovendo gestão do esforço e consistência técnica sob fadiga.

Nos Absolutos, a sessão privilegiou o trabalho de velocidade e intensidade máxima em séries curtas, com controlo técnico e foco na qualidade da execução até à chegada. O trabalho com menor número de respirações e estímulos máximos contribuiu para o desenvolvimento da capacidade anaeróbia e eficiência técnica em situação de elevada exigência.

A comunicação foi ajustada ao nível técnico de cada grupo, garantindo compreensão das tarefas e manutenção da organização durante a sessão.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa gestão da intensidade nas séries máximas dos Absolutos;
- Elevado empenho e concentração dos atletas;
- Cumprimento dos tempos de descanso definidos;
- Boa adaptação das tarefas aos diferentes escalões;
- Ambiente de treino estruturado e dinâmico.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar feedback técnico imediato durante séries de intensidade máxima;
- Melhorar a precisão das viragens sob fadiga;
- Ajustar intervenções individuais nos momentos de maior exigência técnica.

Observações / Comentários

Sessão exigente e bem estruturada, com cumprimento dos objetivos definidos para cada escalão. Observou-se boa resposta dos atletas às tarefas propostas e manutenção da qualidade técnica mesmo em momentos de intensidade elevada.

Estudante Interveniente: Maria 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**
	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 foi organizada de forma a desenvolver a resistência aeróbia e consolidar aspetos técnicos nos diferentes escalões.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino centrou-se no aperfeiçoamento dos fundamentos técnicos, com exercícios de pernadas com prancha, controlo corporal, viragens e partidas. Estas tarefas permitiram reforçar a coordenação e a execução correta dos movimentos básicos.

Nos Infantis, o treino apresentou maior volume de trabalho aeróbio, combinando exercícios técnicos com séries estruturadas por estilos. O objetivo foi promover consistência técnica, controlo respiratório e capacidade de manter o ritmo ao longo das séries.

Nos Absolutos, a sessão incluiu estímulos de intensidade mais elevada, com trabalho técnico e séries de velocidade e sprint. A alternância entre exercícios técnicos e séries de maior intensidade permitiu desenvolver resistência, eficiência de braçada e controlo técnico sob maior exigência.

A comunicação foi clara e adequada a cada grupo, garantindo compreensão das tarefas e bom envolvimento dos atletas ao longo da sessão.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização das tarefas ao longo da sessão;
- Elevado empenho dos atletas nos exercícios propostos;
- Boa execução técnica nos exercícios de pernadas e viragens;
- Boa adaptação das tarefas ao nível técnico de cada escalão.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar feedback técnico individualizado nos momentos de maior intensidade;
- Melhorar a precisão técnica nas viragens sob fadiga;
- Ajustar algumas intervenções pedagógicas para tornar as instruções ainda mais objetivas.

Observações / Comentários

Sessão bem estruturada e produtiva, com boa dinâmica de trabalho e participação ativa dos atletas. Verificou-se cumprimento dos objetivos definidos e evolução técnica gradual ao longo das tarefas propostas.

Estudante Interveniente:	Sessão/Intervenção	Data:**10-03-2026**

Maria Galvão	nº:75	
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 trabalhar a resistência aeróbia e o aperfeiçoamento técnico através de tarefas adaptadas ao nível dos atletas.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino focou-se na consolidação de fundamentos técnicos, com exercícios de nado livre, pernadas com prancha, golfinhos, viragens e partidas. Estas tarefas permitiram reforçar a coordenação motora, o controlo corporal e o domínio das técnicas básicas.

Nos Infantis, o treino apresentou maior volume de trabalho aeróbio, combinando exercícios de técnica com séries de estilos, drills e sprints. Este tipo de tarefas promoveu o controlo respiratório, a consistência técnica e a capacidade de manter o ritmo ao longo das séries.

Nos Absolutos, o treino teve uma componente mais exigente ao nível da intensidade e da organização das séries, incluindo trabalho técnico e séries com controlo de tempos de saída e chegada. Estas tarefas permitiram desenvolver resistência anaeróbia, eficiência técnica e capacidade de sustentar intensidade em diferentes estilos.

A sessão decorreu de forma organizada, com boa gestão do tempo e participação ativa dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização e progressão das tarefas ao longo do treino;
- Elevado empenho dos atletas durante as séries;
- 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 mais exigentes;
- Melhorar a observação de pequenos detalhes técnicos durante exercícios de maior intensidade;
- Ajustar algumas instruções para torná-las ainda mais objetivas.

Observações / Comentários

Sessão produtiva e bem estruturada, com bom envolvimento dos atletas e cumprimento dos objetivos propostos. Verificou-se uma participação ativa dos nadadores e uma execução técnica globalmente positiva ao longo do treino.

Estudante Interveniente: Maria 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 objetivo principal o desenvolvimento da resistência e o aperfeiçoamento técnico dos nadadores, com tarefas adaptadas ao nível de cada escalão.

Nos Infantis, o treino iniciou-se com um aquecimento progressivo que integrou trabalho de respiração e exercícios técnicos em diferentes estilos. Seguiu-se uma fase principal com séries organizadas por estilos e controlo de tempos de saída e chegada, permitindo desenvolver a resistência aeróbia e a consistência técnica durante o esforço.

Nos Absolutos, o treino apresentou maior exigência ao nível da intensidade e da organização das séries. Foram realizadas combinações de estilos, exercícios de pernadas e séries estruturadas com controlo de tempos, promovendo o desenvolvimento da resistência anaeróbia, da eficiência técnica e da capacidade de manter ritmo competitivo ao longo das séries.

A sessão decorreu de forma organizada, com boa gestão do tempo e boa adaptação das tarefas ao nível técnico dos nadadores.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa participação e empenho dos atletas ao longo do treino;
- Execução técnica consistente nos exercícios de estilos;
- Boa organização das séries e cumprimento dos tempos definidos;
- Adequada adaptação das tarefas às características de cada escalão.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individual durante as séries de maior intensidade;
- Melhorar a observação de pequenos erros técnicos durante os exercícios de drill;
- Ajustar algumas instruções para garantir ainda maior clareza na execução das tarefas.

Observações / Comentários

Sessão produtiva e bem estruturada, com boa dinâmica de trabalho e envolvimento dos atletas. Os objetivos definidos foram cumpridos, verificando-se boa resposta dos nadadores às exigências das tarefas propostas.

Estudante Interveniente: Maria 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 estruturada com o objetivo de desenvolver a resistência e consolidar aspetos técnicos nos diferentes escalões, ajustando o volume e a intensidade das tarefas ao nível dos nadadores.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino focou-se no aperfeiçoamento dos fundamentos técnicos, com exercícios de nado livre, costas e golfinhos, bem como trabalho de pernadas com prancha, viragens e partidas. Estas tarefas permitiram reforçar o controlo corporal, a coordenação motora e a execução técnica dos movimentos.

Nos Infantis, o treino integrou um aquecimento progressivo com exercícios técnicos e séries de estilos, seguido de trabalho mais intenso com séries estruturadas e exercícios de sprint. Este tipo de tarefas contribuiu para o desenvolvimento da resistência aeróbia e da capacidade de manter qualidade técnica ao longo das séries.

Nos Absolutos, o treino apresentou maior exigência ao nível da intensidade, com séries organizadas por estilos e combinações técnicas. O controlo da respiração e o cumprimento de tempos definidos permitiram trabalhar a resistência anaeróbia, a eficiência de braçada e a capacidade de manter ritmo competitivo.

A sessão decorreu com boa organização e participação ativa dos nadadores, permitindo atingir os objetivos propostos.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa participação e motivação dos atletas durante o treino;
- Execução técnica consistente nos exercícios de estilos;
- Boa adaptação das tarefas ao nível de cada escalão;
- Cumprimento dos tempos e intensidade nas séries principais.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar feedback técnico mais individualizado em alguns exercícios;
- Melhorar a observação de pequenos erros técnicos durante séries mais intensas;
- Continuar a trabalhar a precisão técnica nas viragens.

Observações / Comentários

Sessão bem estruturada e produtiva, com boa dinâmica de trabalho e envolvimento dos atletas. Os objetivos definidos foram cumpridos, verificando-se uma resposta positiva dos nadadores às tarefas propostas.

Estudante Interveniente: Maria 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 integrou diferentes escalões, permitindo desenvolver a resistência aeróbia e anaeróbia, bem como consolidar aspetos técnicos importantes para o desempenho dos nadadores.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino centrou-se na consolidação dos fundamentos técnicos através de exercícios variados, incluindo diferentes estilos, golfinhos, parafusos, trabalho de pernadas com esparguete, viragens e partidas. Estas tarefas permitiram reforçar o controlo corporal, a coordenação e a execução correta das técnicas básicas.

Nos Infantis, o treino iniciou-se com um aquecimento progressivo que integrou exercícios técnicos e drills de estilos. Na fase principal foram realizadas séries estruturadas com controlo de tempos de saída e chegada, permitindo desenvolver resistência aeróbia, consistência técnica e capacidade de manter o ritmo ao longo das séries.

Nos Absolutos, o treino apresentou maior exigência ao nível da intensidade, com séries de estilos, trabalho específico de pernadas e exercícios de sprint. Estas tarefas permitiram desenvolver resistência anaeróbia, velocidade e eficiência técnica durante situações de maior esforço.

A sessão decorreu de forma organizada e com boa dinâmica de trabalho, verificando-se envolvimento e empenho dos atletas ao longo do treino.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa participação e empenho dos atletas nas tarefas propostas;
- Execução técnica consistente 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 feedback técnico mais individualizado durante as séries;

- Melhorar a observação de pequenos detalhes técnicos em momentos de maior intensidade;
- Continuar a trabalhar a precisão técnica nas viragens e nas chegadas.

Observações / Comentários

Sessão produtiva e bem estruturada, com boa dinâmica de treino e participação ativa dos nadadores. Os objetivos definidos foram cumpridos, verificando-se uma evolução técnica positiva ao longo das tarefas realizadas.

Estudante Interveniente: Maria 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 estruturada com o objetivo de desenvolver a resistência aeróbia e consolidar aspetos técnicos importantes nos diferentes escalões.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino focou-se no aperfeiçoamento das técnicas básicas através de exercícios de nado livre, costas e trabalho específico de pernadas com prancha. Foram também realizados exercícios de viragens e partidas, permitindo reforçar a coordenação motora e o controlo corporal.

Nos **Infantis**, o treino apresentou 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 mais prolongadas.

Nos **Absolutos**, a sessão apresentou maior intensidade, combinando trabalho técnico com séries de resistência e intensidade moderada a elevada. O controlo respiratório e os tempos de descanso definidos permitiram trabalhar a resistência anaeróbia e a eficiência técnica em diferentes estilos.

A sessão decorreu de forma organizada, verificando-se boa participação e empenho por parte dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa participação e motivação dos atletas durante o treino;
- 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 individual durante algumas séries;
- Melhorar a observação de pequenos erros técnicos durante exercícios mais exigentes;
- Continuar a trabalhar a precisão técnica nas viragens.

Observações / Comentários

Sessão bem estruturada e produtiva, com bom envolvimento dos atletas e cumprimento dos objetivos definidos para cada escalão. Observou-se evolução técnica progressiva e boa resposta às tarefas propostas.

Estudante Interveniente: Maria 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 teve como objetivo o desenvolvimento da resistência aeróbia e o aperfeiçoamento técnico dos diferentes estilos de natação, adaptando as tarefas às características de cada escalão.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino focou-se essencialmente na consolidação das técnicas básicas e no desenvolvimento da coordenação motora, através de exercícios de nado livre, costas e bruços. O uso da bola durante o trabalho de pernadas permitiu melhorar o equilíbrio e a posição corporal na água, tornando o exercício mais lúdico e motivador para os atletas mais jovens.

Nos Infantis, a sessão apresentou maior volume de treino e maior exigência ao nível da resistência aeróbia. As séries propostas permitiram trabalhar o controlo do ritmo e a manutenção da técnica ao longo do esforço, promovendo também a capacidade de adaptação a diferentes intensidades de nado.

Nos Absolutos, o treino foi mais exigente ao nível da intensidade e da resistência anaeróbia. Foram realizadas séries de maior intensidade, com controlo dos tempos de descanso e foco na execução técnica, especialmente nas viragens e na manutenção da 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 ao longo do treino;
- Boa organização e estruturação da sessão;
- Adequada adaptação das tarefas aos diferentes escalões;
- Execução técnica consistente durante a maioria das séries.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individual em alguns exercícios;
- Melhorar a observação de pequenos erros técnicos durante as séries de maior intensidade;
- Continuar a desenvolver a precisão técnica nas viragens e partidas.

Observações / Comentários

Sessão produtiva e bem estruturada, com boa dinâmica de treino e envolvimento dos atletas. Os objetivos definidos foram alcançados, verificando-se uma resposta positiva dos nadadores às tarefas propostas.

Estudante Interveniente: Maria 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 principal objetivo o desenvolvimento da resistência aeróbia nos nadadores mais jovens e da resistência anaeróbia nos escalões mais avançados, mantendo sempre o foco no aperfeiçoamento técnico dos diferentes estilos.

No treino dos **Infantis**, o trabalho centrou-se no aumento progressivo do volume de treino, através de séries longas em nado livre e exercícios específicos de técnica. As tarefas permitiram desenvolver a capacidade aeróbia, bem como melhorar a coordenação e a eficiência do movimento durante o nado.

Relativamente aos **Absolutos**, o treino foi orientado para o desenvolvimento da resistência anaeróbia e da velocidade. Foram realizadas séries com maior intensidade e controlo de tempos de descanso, promovendo a capacidade de manter níveis elevados de esforço ao longo do treino. O controlo respiratório e a organização das séries permitiram trabalhar simultaneamente a eficiência técnica e a gestão do esforço.

A sessão decorreu de forma dinâmica e organizada, verificando-se boa resposta por parte dos atletas às tarefas propostas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa gestão do tempo de treino, permitindo elevado tempo de prática;
- Forte empenho e concentração dos atletas durante as séries principais;
- Exercícios bem adequados aos objetivos definidos para cada escalão;
- Boa dinâmica de trabalho ao longo de toda a sessão.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Aumentar a frequência do feedback técnico durante algumas séries;
- Reforçar a observação de aspetos técnicos em situações de maior intensidade;
- Continuar a trabalhar a eficiência das viragens em séries mais exigentes.

Observações / Comentários

Sessão de treino bem estruturada, com boa intensidade e participação ativa dos nadadores. Os atletas demonstraram boa capacidade de adaptação às tarefas propostas e mantiveram uma atitude positiva durante toda a sessão.

Estudante Interveniente: Maria 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 organizada de forma a trabalhar diferentes capacidades físicas e técnicas, tendo em conta as características dos vários escalões presentes no treino.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino incidiu sobretudo na consolidação das habilidades motoras básicas e no aperfeiçoamento da técnica dos diferentes estilos. Foram realizados exercícios variados, incluindo trabalho de pernadas com esparguete, exercícios de coordenação e tarefas relacionadas com viragens e partidas, contribuindo para o desenvolvimento da confiança e da autonomia dos nadadores mais jovens.

Nos Infantis, o treino teve como objetivo principal o desenvolvimento da resistência aeróbia através de séries mais prolongadas e estruturadas. O controlo dos tempos de descanso e do ritmo de nado permitiu trabalhar a capacidade de manter uma execução técnica eficiente ao longo das séries.

Nos Absolutos, o treino apresentou uma componente mais intensa, direcionada para o desenvolvimento da resistência anaeróbia e da velocidade. As séries realizadas exigiram maior capacidade de controlo técnico em situações de fadiga, bem como maior foco na execução das viragens e na qualidade das partidas.

De forma geral, a sessão decorreu com boa organização e com uma participação ativa dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa dinâmica de treino e elevado tempo de prática;
- Boa adaptação dos exercícios aos diferentes escalões;
- Atletas demonstraram empenho e concentração nas séries principais;

- Exercícios técnicos bem integrados ao longo da sessão.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar a demonstração de alguns exercícios técnicos antes da sua realização;
- Aumentar a frequência de feedback corretivo durante o treino;
- Continuar a trabalhar a eficiência técnica das viragens.

Observações / Comentários

Sessão de treino bem estruturada, com boa intensidade e envolvimento dos atletas. Observou-se uma atitude positiva por parte dos nadadores e uma boa capacidade de adaptação às tarefas propostas.

Estudante Interveniente: Maria 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 objetivo principal o desenvolvimento da resistência aeróbia nos escalões mais jovens e a consolidação técnica nos nadadores mais avançados, promovendo uma progressão adequada às características de cada grupo.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino foi orientado para a melhoria das habilidades motoras básicas na água. Foram realizados exercícios de coordenação, trabalho de pernadas com prancha e tarefas relacionadas com viragens e partidas, permitindo reforçar o controlo corporal e a confiança no meio aquático.

Nos Infantis, o treino apresentou um maior volume de trabalho aeróbio. As séries propostas permitiram desenvolver a capacidade de manter um ritmo constante ao longo do esforço, promovendo simultaneamente a melhoria da técnica de nado em diferentes estilos.

Nos Absolutos, o treino incidiu sobre séries mais exigentes, combinando trabalho técnico com intensidade mais elevada. O controlo da respiração, das viragens e da velocidade de execução foi essencial para garantir a eficiência do movimento durante as séries principais.

De forma geral, os atletas demonstraram boa capacidade de adaptação às tarefas propostas, mantendo uma atitude positiva e participativa ao longo da 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 trabalhar 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: Maria 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
	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 foi organizada com o objetivo de desenvolver diferentes capacidades físicas, nomeadamente a resistência aeróbia nos escalões mais jovens e a resistência anaeróbia e velocidade nos escalões mais avançados, integrando também o trabalho técnico e de partidas.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino teve um caráter mais lúdico e técnico, com exercícios diversificados que incluíram diferentes estilos, coordenação motora e utilização de material (esparguete). Este tipo de abordagem facilitou a aprendizagem e promoveu o envolvimento dos atletas, permitindo consolidar as bases técnicas da natação.

Nos Infantis, o treino foi orientado para o desenvolvimento da resistência aeróbia e da capacidade de manter qualidade técnica ao longo de séries mais exigentes. O trabalho de estilos e a inclusão de exercícios de maior intensidade contribuíram para o controlo do ritmo e para a melhoria da eficiência do nado.

Nos Absolutos, a sessão destacou-se pelo elevado nível de exigência, com séries orientadas para a velocidade, resistência anaeróbia e trabalho específico de partidas. A estrutura do treino permitiu desenvolver a capacidade de realizar esforços máximos mantendo controlo técnico, especialmente em situações 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 variados 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 capacidade de resposta adequada aos estímulos propostos, evidenciando evolução ao nível técnico e físico.

Estudante Interveniente: Maria 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 apresentou uma estrutura equilibrada entre o desenvolvimento das capacidades físicas e o aperfeiçoamento técnico, evidenciando uma progressão ajustada aos diferentes níveis dos nadadores.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino assumiu um caráter mais pedagógico e lúdico, com exercícios que promoveram a coordenação, o controlo corporal e a familiarização com diferentes formas de deslocamento na água. A utilização de material (bola e esparguete) contribuiu para tornar o treino mais motivador, facilitando simultaneamente a aprendizagem técnica.

Nos Infantis, o treino centrou-se no desenvolvimento da resistência aeróbia através de séries mais prolongadas, permitindo trabalhar a consistência técnica ao longo do esforço. A introdução de elementos técnicos, como as viragens e o controlo da respiração, revelou-se importante para consolidar a eficiência do nado.

Nos Absolutos, o treino destacou-se pela exigência física e pela organização de séries com maior intensidade. O foco na qualidade das viragens, no controlo respiratório e na manutenção do ritmo permitiu trabalhar não só a componente física, mas também a eficiência técnica em contexto de fadiga.

De forma geral, a sessão evidenciou uma boa articulação entre os diferentes objetivos, garantindo 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 integração de 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, demonstrando evolução ao nível técnico e físico.

Estudante Interveniente: Maria 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 elevado de treino, especialmente no escalão de Infantis, com foco no desenvolvimento da resistência aeróbia e na consolidação da técnica dos diferentes estilos.

Nos Infantis, o treino foi caracterizado por séries longas e contínuas, promovendo a capacidade de manter um ritmo estável ao longo do esforço. A organização das tarefas permitiu trabalhar

simultaneamente a resistência e a qualidade técnica, com especial atenção ao controlo respiratório e à eficiência do nado.

Nos Absolutos, o treino integrou uma componente mais intensa, combinando séries de estilos com momentos de recuperação ativa. O trabalho desenvolvido permitiu estimular a resistência e a capacidade de realizar esforços de maior intensidade, mantendo controlo técnico.

A estrutura do treino revelou-se adequada, permitindo uma progressão lógica das tarefas e garantindo um bom equilíbrio entre intensidade e recuperação.

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 estruturada, 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: Maria 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
↳ 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 de 26 de março foi orientada para o desenvolvimento da resistência aeróbia e para o aperfeiçoamento técnico, com propostas diferenciadas consoante o nível e as necessidades de cada escalão.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino incidiu sobretudo na consolidação dos fundamentos técnicos, através de exercícios de nado livre, bruços, golfinhos, trabalho com pull buoy e prática de viragens. Estas tarefas favoreceram a coordenação, o controlo corporal e a noção de posição correta na água, mantendo um caráter acessível e motivador.

Nos Infantis, o foco esteve na resistência aeróbia, com séries mais longas e contínuas, promovendo a manutenção do ritmo, a consistência técnica e a capacidade de prolongar o esforço. A estrutura do treino permitiu igualmente reforçar a recuperação ativa e a organização do nado ao longo da sessão.

Nos Absolutos, a sessão apresentou maior exigência ao nível da intensidade e da gestão do esforço, integrando trabalho de resistência aeróbia com séries de maior duração e controlo técnico. O recurso a exercícios específicos de respiração e drill contribuiu para melhorar a eficiência do nado e a qualidade da execução nas séries principais.

De forma global, a sessão decorreu com boa organização e adequação pedagógica, permitindo responder 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 específicos;
- Melhorar a observação de pequenos erros posturais nos escalões mais jovens;
- Ajustar algumas intervenções para tornar a correção ainda mais imediata durante as séries longas.

Observações / Comentários

Sessão bem estruturada e produtiva, com boa dinâmica de treino e cumprimento dos objetivos definidos. Os atletas mostraram empenho e capacidade de adaptação às tarefas propostas, verificando-se evolução técnica e boa resposta ao trabalho aeróbio desenvolvido.

Estudante Interveniente: Maria 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 organização clara e objetivos bem definidos, permitindo trabalhar a resistência aeróbia e o aperfeiçoamento técnico de forma progressiva.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino foi orientado para o reforço das habilidades básicas, com exercícios de coordenação, pernadas e utilização de prancha. A inclusão de estafetas contribuiu para aumentar a motivação e o envolvimento dos atletas.

Nos Infantis, o treino incidiu sobre séries estruturadas que permitiram desenvolver a resistência e o controlo do ritmo. A gestão dos tempos de saída e descanso revelou-se importante para promover consistência na execução técnica.

Nos Absolutos, o treino apresentou maior intensidade, com séries longas e exigentes. O trabalho realizado permitiu desenvolver a capacidade aeróbia, mantendo foco na eficiência técnica e no controlo respiratório.

De forma geral, a sessão foi eficaz na articulação entre 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 atingidos, verificando-se uma execução técnica globalmente adequada e uma boa capacidade de resposta ao esforço.

Estudante Interveniente: Maria 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 estruturada, com foco no desenvolvimento da resistência aeróbia e na consolidação técnica, ajustando os conteúdos às características dos diferentes escalões.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino apresentou um caráter dinâmico e motivador, com a introdução de materiais (bolas) que permitiram trabalhar a coordenação, o equilíbrio e o controlo do movimento na água. As estafetas contribuíram para aumentar 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 organizadas e com controlo dos tempos de descanso. O trabalho desenvolvido permitiu reforçar a resistência e a capacidade de manter a técnica ao longo do esforço.

Nos Absolutos, a sessão apresentou maior exigência, com séries estruturadas por estilos e foco na intensidade controlada. O treino permitiu desenvolver a capacidade aeróbia, mantendo a qualidade técnica e promovendo uma boa gestão do esforço.

De forma global, verificou-se uma boa articulação entre os diferentes níveis, garantindo 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 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 propostos. Destaca-se a capacidade de adaptação às diferentes idades e níveis, bem como a manutenção de um ambiente de treino positivo e organizado.

Estudante Interveniente: Maria 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 adequada aos objetivos definidos, com enfoque no desenvolvimento da resistência aeróbia e na consolidação técnica, embora com níveis de exigência diferenciados entre os escalões.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino decorreu com recurso ao esparguete, permitindo trabalhar o controlo postural e a execução técnica das pernadas. As tarefas foram adequadas ao nível dos atletas, promovendo envolvimento e aprendizagem, embora com necessidade de reforço de algumas correções individuais.

Nos Infantis, verificou-se um aumento significativo do volume e da intensidade, com séries organizadas e controlo de tempos de saída. Os atletas demonstraram capacidade de resposta positiva, embora em alguns momentos se tenha verificado alguma quebra na qualidade técnica, especialmente nas fases finais das séries.

Nos Absolutos, o treino foi exigente e bem estruturado, com trabalho técnico no aquecimento e séries intensas na fase principal. A combinação entre volume e intensidade exigiu uma boa gestão do esforço, sendo visível a importância da consistência técnica ao longo de toda a sessão.

Globalmente, a sessão foi eficaz, mas evidenciou a necessidade de maior intervenção técnica em momentos de fadiga.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa progressão entre aquecimento, parte principal e 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 definidos. Apesar de algumas quebras técnicas associadas ao cansaço, os atletas demonstraram empenho e capacidade de adaptação, sendo evidente a evolução ao nível da resistência e da organização do nado.

Estudante Interveniente: Maria 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 orientada para o desenvolvimento da resistência e para o aperfeiçoamento técnico, ajustando o tipo de estímulo às características dos dois escalões presentes.

Nos Infantis, o treino incidiu essencialmente na resistência aeróbia, com séries estruturadas e controlo dos tempos de saída. Este trabalho permitiu desenvolver a manutenção do ritmo, a consistência técnica e a capacidade de sustentar o esforço ao longo das diferentes repetições.

Nos Absolutos, o foco esteve mais direcionado para a qualidade técnica em ritmo elevado, com exercícios específicos de técnica de braçada, progressão de intensidade e séries de prova a máxima intensidade. Esta estrutura permitiu trabalhar não só a velocidade, mas também a eficiência técnica em situação de maior exigência.

A sessão decorreu de forma organizada, com boa articulação entre os objetivos propostos e as tarefas realizadas, 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 definidos 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 estruturada e produtiva, com bom empenho dos atletas e cumprimento dos objetivos definidos. Observou-se uma execução técnica globalmente positiva e uma boa capacidade de adaptação às exigências do treino.

Estudante Interveniente: Maria 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 organizada de modo a desenvolver a resistência aeróbia e o aperfeiçoamento técnico, respeitando as características e necessidades dos diferentes escalões.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino assumiu um caráter mais acessível e motivador, recorrendo à utilização de boias para facilitar o controlo corporal e a adaptação técnica. Os exercícios realizados permitiram trabalhar coordenação, equilíbrio, diferentes estilos e envolvimento dos atletas de forma lúdica.

Nos Infantis, o treino incidiu em exercícios técnicos específicos, com foco na rotação, frequência de braçada e controlo técnico dos estilos. A estrutura das séries e os tempos de descanso favoreceram a manutenção da qualidade técnica ao longo do esforço.

Nos Absolutos, a sessão privilegiou o trabalho de resistência aeróbia com recurso a séries contínuas e tarefas com prancha, permitindo desenvolver a capacidade de sustentar o esforço e manter a qualidade do nado durante séries mais prolongadas.

De forma global, a sessão decorreu de forma organizada e com boa adequação das tarefas a cada grupo.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa adaptação dos exercícios aos diferentes escalões;
- Utilização adequada do material nos escalões mais jovens;
- Boa organização da sessão e do tempo útil de prática;
- Participação ativa e empenho dos atletas ao longo do treino;
- Integração equilibrada entre trabalho técnico e resistência.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individual em alguns momentos da sessão;
- Melhorar a observação de pormenores técnicos durante séries mais exigentes;

- Ajustar a intervenção corretiva de forma mais imediata em exercícios específicos.

Observações / Comentários

Sessão produtiva e bem estruturada, com boa dinâmica de trabalho e resposta positiva dos atletas às tarefas propostas. Verificou-se um ambiente de treino motivador e adequado ao desenvolvimento técnico e físico dos diferentes escalões.

Estudante Interveniente: Maria 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 orientada para o desenvolvimento da resistência e para o aperfeiçoamento técnico, ajustando os conteúdos às características dos diferentes escalões.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino centrou-se em exercícios técnicos e coordenativos, com trabalho de braços e controlo postural através do uso de pull buoy. As tarefas propostas permitiram reforçar a perceção corporal, a coordenação motora e a execução correta dos movimentos, mantendo um caráter motivador e acessível.

Nos Infantis, o foco esteve no desenvolvimento da resistência aeróbia, com séries longas e estruturadas que exigiram controlo do ritmo, capacidade de manter a técnica e boa gestão do esforço. A organização do treino permitiu trabalhar a consistência do nado ao longo de volumes mais elevados.

Nos Absolutos, a sessão apresentou uma componente mais intensa ao nível da resistência anaeróbia, com séries curtas e rápidas, controladas por tempos de descanso definidos. O trabalho incidiu na manutenção da qualidade técnica em esforço elevado, promovendo também o controlo do ritmo e da respiração.

A sessão decorreu de forma organizada, com boa adaptação das tarefas a cada escalão e participação ativa dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa adequação das tarefas aos diferentes níveis dos atletas;
- Boa gestão do tempo útil de prática;
- Elevado empenho dos atletas nas séries propostas;
- Utilização adequada do material nos escalões mais jovens;
- Estrutura de treino coerente com os objetivos definidos.

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: Maria 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 estruturada com o objetivo de desenvolver a resistência e melhorar a execução técnica, apresentando estímulos diferenciados entre os escalões.

Nos Infantis, o treino foi orientado para a resistência aeróbia com integração de diferentes estilos e combinações técnicas. As séries permitiram trabalhar a coordenação, a transição entre estilos e a manutenção da técnica ao longo do esforço. A presença de momentos de recuperação ativa contribuiu para manter a qualidade da execução.

Nos Absolutos, o treino apresentou uma exigência mais elevada, com foco na resistência anaeróbia e na velocidade. As séries de prova e o controlo dos tempos de descanso promoveram o trabalho em intensidade máxima, exigindo dos atletas uma boa capacidade de gestão do esforço e manutenção da técnica sob fadiga. Foi evidente a importância do controlo respiratório e da eficiência gestual nas fases mais intensas.

De forma geral, a sessão revelou coerência entre os objetivos e os conteúdos aplicados, permitindo um desenvolvimento equilibrado das capacidades físicas e técnicas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa estruturação das fases do treino (aquecimento, parte principal e retorno à calma);
- Adequação do nível de exigência aos diferentes escalões;
- Boa resposta dos atletas às séries de maior intensidade;
- Integração eficaz entre trabalho técnico e físico;
- Elevado empenho ao longo da sessão.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico durante momentos de maior intensidade;
- Melhorar a observação de detalhes técnicos em situações de fadiga;
- Tornar a intervenção mais imediata em erros recorrentes;
- Ajustar ligeiramente o acompanhamento individual em séries mais longas.

Observações / Comentários

Sessão bem orientada e exigente, com cumprimento dos objetivos definidos. Os atletas demonstraram boa capacidade de adaptação ao esforço, embora com algumas quebras técnicas nas fases mais intensas, evidenciando a necessidade de reforço contínuo do feedback técnico.

Estudante Interveniente: Maria 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**
	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 foi orientada para o desenvolvimento da resistência e para o aperfeiçoamento técnico, com especial atenção à adaptação das tarefas às necessidades de cada escalão.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino apresentou um caráter mais acessível e coordenativo, com recurso ao esparguete e exercícios de cambalhotas, golfinhos e pernadas. Estas tarefas permitiram trabalhar o controlo corporal, a adaptação ao meio aquático e a consolidação das habilidades básicas de forma motivadora.

Nos Infantis, o treino foi centrado na resistência aeróbia e no aperfeiçoamento técnico dos estilos, com séries de maior intensidade e exercícios específicos de viragens e partidas. A estrutura do treino permitiu desenvolver a consistência técnica, o controlo respiratório e a capacidade de manter a qualidade do nado ao longo do esforço.

Nos Absolutos, a sessão apresentou uma exigência superior ao nível do volume e da organização das séries, combinando trabalho técnico com blocos mais prolongados e diferenciados em intensidade. O treino permitiu reforçar a resistência aeróbia, a eficiência técnica e a gestão do esforço, com especial atenção ao controlo respiratório e à execução dos estilos em contexto de maior exigência.

De forma geral, a sessão revelou-se coerente com os objetivos definidos, evidenciando boa adequação pedagógica às características dos diferentes grupos.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa adaptação dos conteúdos aos diferentes escalões;
- Boa organização das tarefas e do tempo de prática;
- Utilização adequada de material nos escalões mais jovens;
- Boa resposta dos atletas às exigências técnicas e físicas do treino;
- Envolvimento positivo e atitude participativa ao longo da sessão.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individual durante séries mais exigentes;
- Melhorar a intervenção corretiva em exercícios específicos de técnica;
- Tornar algumas instruções iniciais mais objetivas e imediatas;
- Continuar a afinar a observação dos detalhes técnicos sob fadiga.

Observações / Comentários

Sessão bem estruturada e produtiva, com bom equilíbrio entre trabalho técnico e físico. Observou-se uma participação ativa dos atletas, cumprimento dos objetivos planeados e uma resposta globalmente positiva às tarefas propostas.

Estudante Interveniente: Maria 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 organizada com o objetivo de desenvolver a resistência aeróbia e aperfeiçoar aspetos técnicos, ajustando as tarefas às características dos diferentes escalões.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino assumiu um caráter mais acessível e coordenativo, com recurso a bolas para facilitar o controlo corporal, a orientação espacial e a execução técnica dos exercícios. As tarefas propostas permitiram trabalhar deslocamentos variados, pernadas e noção de posição correta na água, mantendo um ambiente motivador e dinâmico.

Nos Infantis, o foco esteve no desenvolvimento da resistência e no aperfeiçoamento técnico em nado livre. As séries estruturadas permitiram trabalhar o controlo respiratório, a execução técnica e a capacidade de manter o ritmo ao longo do esforço, com recuperação adequada entre blocos.

Nos Absolutos, a sessão privilegiou a resistência aeróbia com forte componente técnica, nomeadamente no trabalho de estilos, viragens e controlo do ritmo. As tarefas propostas permitiram

consolidar a eficiência do nado em contexto de esforço continuado, mantendo atenção à qualidade de execução e à gestão do descanso.

De forma geral, a sessão foi coerente com os objetivos definidos, evidenciando uma boa adequação pedagógica aos diferentes escalões.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa adaptação das tarefas aos diferentes níveis dos atletas;
- Utilização de material de forma adequada e motivadora nos escalões mais jovens;
- Boa estruturação das séries e gestão do tempo útil de prática;
- Envolvimento positivo dos atletas ao longo de toda a sessão;
- Boa articulação entre trabalho técnico e desenvolvimento físico.

- 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 objetivas;
- Continuar a trabalhar a precisão técnica nas viragens e no controlo respiratório.

Observações / Comentários

Sessão bem organizada e produtiva, com boa participação dos atletas e cumprimento dos objetivos propostos. Observou-se uma resposta positiva aos diferentes estímulos de treino, com execução técnica globalmente consistente e bom ambiente de trabalho.

Estudante Interveniente: Maria 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 teve como principal objetivo o desenvolvimento da resistência aeróbia e o aperfeiçoamento técnico, sendo ajustada às características dos diferentes escalões.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino apresentou uma abordagem simples e progressiva, com recurso à prancha para trabalhar as pernadas e a posição corporal. As tarefas foram adequadas ao nível dos atletas, permitindo consolidar aspetos técnicos básicos de forma motivadora e com boa participação.

Nos Infantis, o treino foi mais estruturado e exigente, com séries organizadas que promoveram o desenvolvimento da resistência e o controlo do ritmo. A introdução de estafetas contribuiu para aumentar o envolvimento e a competitividade saudável entre os atletas.

Nos Absolutos, a sessão foi orientada para o aperfeiçoamento técnico associado à resistência, com trabalho por estilos e controlo dos tempos de descanso. As tarefas permitiram desenvolver a eficiência do nado e a capacidade de manter a técnica ao longo de séries mais exigentes.

De forma global, a sessão decorreu com boa organização e coerência entre os objetivos e as tarefas propostas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa adaptação dos exercícios aos diferentes escalões;
- Boa organização das fases do treino;
- Elevado envolvimento dos atletas, especialmente nos exercícios mais dinâmicos;
- Integração equilibrada entre técnica e resistência;
- Ambiente positivo e colaborativo durante a sessão.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individual, sobretudo nos escalões mais jovens;
- Melhorar a intervenção corretiva em tempo real;
- Tornar algumas instruções mais objetivas;
- Continuar a desenvolver a observação de detalhes técnicos em exercícios mais complexos.

Observações / Comentários

Sessão bem conseguida, com boa dinâmica de trabalho e cumprimento dos objetivos definidos. Os atletas demonstraram empenho e capacidade de adaptação às tarefas propostas, evidenciando evolução técnica e boa resposta ao treino.

Estudante Interveniente: Maria 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**
	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 foi orientada para o desenvolvimento da resistência aeróbia e para o aperfeiçoamento técnico, com adaptação das tarefas aos diferentes escalões e aos objetivos específicos de cada grupo.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino assumiu um caráter mais técnico e progressivo, com recurso à prancha para o trabalho de pernadas e controlo postural. As tarefas propostas permitiram consolidar fundamentos básicos, como a posição corporal, a coordenação e a execução correta dos estilos.

Nos Infantis, o treino apresentou maior volume e organização em séries longas, promovendo o controlo respiratório, a resistência aeróbia e a manutenção da técnica ao longo do esforço. O trabalho de estilos só com braços e só com pernas contribuiu para reforçar aspetos técnicos específicos.

Nos Absolutos, a sessão integrou uma componente mais exigente ao nível do controlo técnico e da resistência, com séries contínuas, trabalho com barbatanas e atenção à eficácia das viragens. A estrutura do treino permitiu desenvolver a capacidade de sustentar o esforço e manter a qualidade do gesto técnico em contexto prolongado.

De forma global, a sessão revelou boa coerência entre os objetivos e as tarefas aplicadas, contribuindo para uma evolução equilibrada dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa adaptação das tarefas aos diferentes escalões;
- Integração equilibrada entre trabalho técnico e desenvolvimento físico;
- Boa organização das séries e do tempo útil de prática;
- Utilização adequada do material em função dos objetivos do treino;
- Atitude positiva e participativa dos atletas ao longo da sessão.

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 objetivas;
- Continuar a afinar a observação dos detalhes técnicos nas viragens.

Observações / Comentários

Sessão bem estruturada e produtiva, com bom envolvimento dos atletas e cumprimento dos objetivos definidos. Observou-se uma resposta positiva às tarefas propostas e uma execução técnica globalmente consistente nos diferentes escalões.

Estudante Interveniente: Maria 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 organizada com o objetivo de desenvolver a resistência e consolidar aspetos técnicos, ajustando as propostas às necessidades dos dois escalões.

Nos Infantis, o treino apresentou uma estrutura simples e contínua, centrada na resistência aeróbia e no controlo respiratório. As séries realizadas permitiram trabalhar a manutenção do ritmo, a organização do nado e a execução técnica dos estilos ao longo do esforço. O retorno à calma em costas contribuiu para uma recuperação progressiva e controlada.

Nos Absolutos, a sessão revelou maior exigência ao nível do volume e da complexidade das tarefas, integrando trabalho técnico, uso de palas e séries longas com controlo de descanso. A combinação entre exercícios de estilos, pernadas específicas e blocos prolongados de nado livre permitiu desenvolver a resistência aeróbia, a eficiência técnica e a capacidade de sustentar o esforço com qualidade.

De forma geral, a sessão decorreu com coerência entre os objetivos e os conteúdos aplicados, permitindo uma resposta ajustada às características de cada grupo.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização geral das tarefas e dos tempos de trabalho;
- Adequada diferenciação dos conteúdos entre Infantis e Absolutos;
- Boa resposta dos atletas aos volumes propostos;
- Integração equilibrada entre resistência e aperfeiçoamento técnico;
- Participação positiva e empenhada dos nadadores.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individual durante séries mais longas;

- Melhorar a intervenção corretiva em exercícios específicos de estilos;
- Ajustar algumas instruções para tornar a execução mais imediata;
- Continuar a acompanhar de forma mais próxima os momentos de maior fadiga.

Observações / Comentários

Sessão produtiva e bem orientada, com bom envolvimento dos atletas e cumprimento dos objetivos previstos. Observou-se uma execução técnica globalmente consistente e uma boa adaptação às exigências do treino, tanto nos Infantis como nos Absolutos.

Estudante Interveniente: Maria 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 organizada com o objetivo de desenvolver a resistência aeróbia e consolidar aspetos técnicos fundamentais, adaptando os conteúdos às características dos diferentes escalões.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino teve um caráter mais acessível e técnico, com recurso ao esparguete para facilitar o controlo corporal e a realização das pernadas. As tarefas propostas permitiram trabalhar coordenação, equilíbrio, deslocamento e adaptação ao meio aquático, promovendo uma aprendizagem progressiva.

Nos Infantis, o treino apresentou maior volume e organização, com séries contínuas e trabalho orientado para a manutenção do ritmo, o controlo respiratório e a resistência aeróbia. A presença de estafetas introduziu uma componente motivadora, sem comprometer os objetivos técnicos definidos.

Nos Absolutos, a sessão exigiu maior intensidade e capacidade de gestão do esforço, com blocos prolongados de nado livre e estilos. O treino foi direcionado para a consolidação da resistência aeróbia e para o aperfeiçoamento técnico das viragens, evidenciando a importância da qualidade de execução ao longo de séries mais exigentes.

De forma geral, a sessão decorreu com coerência entre os objetivos e as tarefas realizadas, promovendo uma evolução consistente nos diferentes grupos.
Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão • Boa adaptação das tarefas aos diferentes escalões; • Boa organização do treino e do tempo útil de prática; • Utilização adequada do material nos escalões mais jovens; • Participação ativa e boa resposta dos atletas às tarefas propostas; • Integração equilibrada entre trabalho técnico e desenvolvimento físico.
Aspetos a melhorar nesta sessão: • Reforçar o feedback técnico individual em momentos de maior exigência; • Melhorar a intervenção corretiva durante algumas séries mais longas; • Tornar algumas instruções iniciais mais diretas; • Continuar a aperfeiçoar a observação técnica nas viragens e no controlo respiratório.
Observações / Comentários Sessão bem estruturada e produtiva, com bom envolvimento dos atletas e cumprimento dos objetivos definidos. Observou-se uma resposta positiva aos estímulos do treino, bem como uma execução técnica globalmente consistente ao longo da sessão.

Estudante Interveniente: Maria 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 orientada para o desenvolvimento da resistência aeróbia e para o aperfeiçoamento técnico, ajustando os conteúdos às características dos diferentes escalões.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino assumiu um caráter mais acessível e lúdico, com recurso a bolas que permitiram trabalhar o equilíbrio, a coordenação e a adaptação ao meio aquático. As tarefas foram adequadas ao nível dos atletas, promovendo o controlo corporal e a consolidação das bases técnicas.

Nos Infantis, o treino integrou trabalho de resistência aeróbia com exercícios de viragens e estímulos de maior velocidade, permitindo desenvolver a capacidade de sustentar o esforço e manter qualidade técnica ao longo das séries. A inclusão de estafetas contribuiu também para a motivação e para a dinâmica do grupo.

Nos Absolutos, a sessão foi mais exigente ao nível da intensidade e da organização das séries, com trabalho específico de viragens, nado livre progressivo e séries por estilos. A estrutura do treino permitiu desenvolver resistência, controlo do ritmo e eficiência técnica, exigindo dos atletas uma boa gestão do esforço.

De forma global, a sessão decorreu de forma organizada e coerente com os objetivos definidos.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa adaptação das tarefas aos diferentes escalões;
- Utilização de material de forma motivadora nos escalões mais jovens;
- Integração equilibrada entre trabalho técnico e físico;
- Boa organização e gestão do tempo útil de prática;
- Participação positiva e empenhada dos atletas.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individual em momentos de maior exigência;
- Melhorar a intervenção corretiva nas viragens e partidas;
- Tornar algumas instruções mais objetivas e imediatas;
- Continuar a aperfeiçoar a observação técnica em séries de maior intensidade.

Observações / Comentários

Sessão bem estruturada e produtiva, com bom envolvimento dos atletas e cumprimento dos objetivos propostos. Verificou-se uma resposta positiva aos estímulos do treino e uma execução técnica globalmente consistente nos diferentes escalões.

Estudante Interveniente: Maria 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		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, com propostas diferenciadas de acordo com o nível e as necessidades de cada escalão.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino assumiu um caráter mais pedagógico e técnico, com exercícios de ondulatório, pernadas, drills de livre e trabalho respiratório. A estrutura das tarefas permitiu desenvolver coordenação, controlo corporal e maior familiarização com os diferentes estilos, mantendo os atletas motivados através da inclusão de estafetas.

Nos Infantis, a sessão apresentou um volume elevado e uma organização exigente, com séries máximas, trabalho de estilos e exercícios com partidas. O treino permitiu desenvolver resistência, capacidade de manter o ritmo e eficiência técnica em contexto de maior intensidade, exigindo também um bom controlo dos tempos de recuperação.

Nos Absolutos, o foco incidiu na resistência aeróbia e na capacidade de sustentar níveis elevados de esforço ao longo de séries longas e organizadas por estilos. A combinação entre séries máximas e trabalho técnico permitiu reforçar a eficiência do nado, o controlo do ritmo e a manutenção da qualidade técnica durante esforços prolongados.

De forma global, a sessão decorreu com boa coerência entre os objetivos definidos e as tarefas propostas, evidenciando uma boa adaptação pedagógica aos diferentes grupos.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa adequação dos conteúdos aos diferentes escalões;
- Elevado tempo útil de prática ao longo da sessão;
- Boa organização das séries e dos tempos de descanso;
- Participação ativa e envolvimento dos atletas;
- Integração equilibrada entre trabalho técnico e desenvolvimento físico.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individual, sobretudo nas séries de maior intensidade;
- Melhorar a intervenção corretiva em tempo real durante exercícios de maior complexidade;

- Tornar algumas instruções iniciais mais objetivas;
- Continuar a aperfeiçoar a observação de detalhes técnicos sob fadiga.

Observações / Comentários

Sessão exigente e bem estruturada, com bom envolvimento dos atletas e cumprimento dos objetivos previstos. Observou-se uma resposta positiva às tarefas propostas, bem como uma execução técnica globalmente consistente ao longo dos diferentes momentos do treino.

Estudante Interveniente: Maria 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 organizada com o objetivo de desenvolver a resistência aeróbia e consolidar aspetos técnicos essenciais, ajustando as tarefas às características dos diferentes escalões.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino centrou-se na consolidação das bases técnicas, com exercícios de respiração 3-3, deslize, pernadas e trabalho de posição corporal. As tarefas foram adequadas ao nível dos atletas e permitiram reforçar coordenação, controlo motor e adaptação ao meio aquático.

Nos Infantis, a sessão incidiu na resistência aeróbia e na melhoria da técnica em contexto de esforço, integrando estilos, viragens, partidas e subaquáticos. A organização dos tempos de descanso e a estrutura dos exercícios favoreceram a manutenção do ritmo e a consistência da execução técnica.

Nos Absolutos, o treino apresentou maior volume e uma exigência mais elevada na gestão do esforço. As séries prolongadas por estilos e nado livre permitiram desenvolver resistência, controlo do ritmo e capacidade de manter a qualidade técnica ao longo de tarefas contínuas e estruturadas.

De forma geral, a sessão revelou boa coerência entre os objetivos definidos e os conteúdos aplicados, com adaptação adequada a cada grupo.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa adaptação dos exercícios aos diferentes escalões;
- Estrutura clara e progressiva do treino;
- Boa resposta dos atletas aos estímulos propostos;
- Integração equilibrada entre trabalho técnico e desenvolvimento da resistência;
- Participação ativa e atitude positiva ao longo da sessão.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback individualizado durante tarefas técnicas específicas;
- Melhorar a intervenção corretiva em tempo real, sobretudo nas viragens;
- Tornar algumas instruções iniciais mais objetivas;
- Continuar a afinar a observação dos detalhes técnicos durante séries mais longas.

Observações / Comentários

Sessão bem estruturada e produtiva, com bom envolvimento dos atletas e cumprimento dos objetivos definidos. Observou-se uma resposta positiva às tarefas propostas e uma execução técnica globalmente consistente nos diferentes escalões.

Estudante Interveniente: Maria 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			X
	Observação			X
	Demonstração	x		
	Organização			X
	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, combinando também momentos de trabalho técnico e de controlo do ritmo de nado.

Nos Infantis, o treino apresentou uma estrutura progressiva, iniciando com um aquecimento baseado em nado contínuo e estilos, seguido de uma fase principal com exercícios diversificados, incluindo trabalho de pernadas, sprints e séries de estilos. Estas tarefas permitiram desenvolver a capacidade de resistência, bem como melhorar a coordenação e a execução técnica em diferentes contextos de esforço.

Nos Absolutos, a sessão revelou uma maior exigência ao nível da intensidade e da organização das séries. O treino incluiu trabalho intervalado, variações de ritmo (rápido/lento) e séries por estilos, promovendo o controlo do esforço e a capacidade de manter a qualidade técnica ao longo de tarefas mais prolongadas. A inclusão de momentos de recuperação ativa contribuiu para uma melhor gestão da fadiga.

De forma geral, a sessão foi bem estruturada, permitindo uma progressão adequada do esforço e uma articulação equilibrada entre o desenvolvimento físico e o aperfeiçoamento técnico.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização e sequência lógica das tarefas;
- Adequação do treino ao nível dos diferentes escalões;
- Boa resposta dos atletas às exigências do treino;
- Integração eficaz entre trabalho técnico e resistência;
- Elevado tempo de empenhamento motor.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individual durante séries mais intensas;
- Melhorar a intervenção corretiva em exercícios de estilos;
- Tornar algumas instruções mais objetivas;
- Continuar a desenvolver a observação técnica em situações de fadiga.

Observações / Comentários

Sessão exigente e bem conduzida, com bom envolvimento dos atletas e cumprimento dos objetivos definidos. Observou-se uma evolução positiva na execução técnica e na capacidade de resposta ao esforço ao longo da sessão.

Estudante Interveniente: Maria 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 foi orientada para o desenvolvimento da resistência aeróbia e para o aperfeiçoamento técnico, com propostas ajustadas às características dos diferentes escalões.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino centrou-se no controlo respiratório, no deslize e no trabalho técnico das pernadas. A estrutura das tarefas permitiu consolidar aspetos fundamentais da posição corporal na água e da coordenação motora, favorecendo uma aprendizagem progressiva e adequada ao escalão.

Nos Infantis, o treino apresentou um volume mais elevado, com trabalho de estilos, séries curtas e repetições à máxima intensidade. Esta organização permitiu desenvolver a resistência, o controlo do ritmo e a capacidade de manter qualidade técnica ao longo do esforço, integrando também momentos de recuperação ativa.

Nos Absolutos, a sessão privilegiou o desenvolvimento da resistência aeróbia com uma componente técnica bem marcada, através de séries estruturadas e progressivas. O controlo dos tempos de saída e a alternância entre ritmos permitiram trabalhar a eficiência do nado, a gestão do esforço e a manutenção da técnica em diferentes intensidades.

De forma geral, a sessão revelou coerência entre os objetivos definidos e as tarefas propostas, com boa adaptação pedagógica aos diferentes grupos.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização geral da sessão;
- Adequação das tarefas ao nível técnico de cada escalão;
- Boa integração entre trabalho técnico e desenvolvimento da resistência;
- Envolvimento positivo dos atletas ao longo do treino;
- Estrutura clara das séries e dos momentos de recuperação.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individual em exercícios específicos;
- Melhorar a intervenção corretiva nas fases finais das séries;
- Tornar algumas instruções iniciais mais objetivas;
- Continuar a aperfeiçoar a observação de detalhes técnicos em esforço.

Observações / Comentários

Sessão bem organizada e produtiva, com boa participação dos atletas e cumprimento dos objetivos definidos. Observou-se uma resposta positiva às tarefas propostas e uma execução técnica globalmente consistente nos diferentes escalões.

Estudante Interveniente: Maria 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 planeada com o objetivo de desenvolver a resistência aeróbia e consolidar aspetos técnicos essenciais, adequando as tarefas às características e necessidades dos diferentes escalões.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino incidiu sobretudo na coordenação, no controlo corporal e no aperfeiçoamento técnico das pernadas, com recurso à prancha. A organização dos exercícios em distâncias curtas e variadas permitiu manter os atletas motivados e favorecer a consolidação das bases técnicas.

Nos Infantis, o trabalho foi orientado para a resistência aeróbia com séries estruturadas e ritmos controlados, permitindo desenvolver a continuidade do esforço e a manutenção da técnica ao longo do treino. A alternância entre estilos e nado livre contribuiu para reforçar a consistência da execução.

Nos Absolutos, a sessão apresentou uma exigência superior ao nível do ritmo e da intensidade, com séries organizadas por estilos e repetições máximas. O treino permitiu trabalhar a capacidade de sustentar esforços mais intensos, mantendo a qualidade do nado e o controlo respiratório.

De forma geral, a sessão decorreu com boa coerência entre os objetivos e os conteúdos propostos, promovendo uma resposta ajustada dos atletas em todos os escalões.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa adaptação das tarefas aos diferentes escalões;

- Organização clara e progressiva do treino;
- Boa utilização da prancha nos escalões mais jovens;
- Participação ativa e empenho dos atletas;
- Integração equilibrada entre resistência e aperfeiçoamento técnico.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individual em momentos específicos do treino;
- Melhorar a intervenção corretiva em tempo real, sobretudo nas séries mais intensas;
- Tornar algumas instruções iniciais mais objetivas;
- Continuar a aperfeiçoar a observação dos detalhes técnicos nos diferentes estilos.

Observações / Comentários

Sessão bem organizada e produtiva, com boa participação dos atletas e cumprimento dos objetivos definidos. Observou-se uma resposta positiva às tarefas propostas e uma execução técnica globalmente consistente nos diferentes escalões.

Estudante Interveniente: Maria Galvão	Sessão/Intervenção nº:107	Data:**27-04-2026**
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 orientada para o desenvolvimento da resistência aeróbia e para o aperfeiçoamento técnico, com tarefas diferenciadas de acordo com as características dos vários escalões.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino teve um carácter essencialmente técnico e coordenativo, com exercícios variados de pernadas, cambalhotas, golfinhos e trabalho postural. As tarefas propostas

permitiram reforçar o controlo corporal, a coordenação motora e a adaptação ao meio aquático, mantendo os atletas motivados através de exercícios diversificados.

Nos Infantis, o treino apresentou um maior volume e uma componente de resistência mais evidente, integrando séries por estilos e nado livre com ritmos controlados. Este trabalho permitiu desenvolver a continuidade do esforço, a manutenção da técnica ao longo das séries e a capacidade de responder a estímulos mais exigentes.

Nos Absolutos, a sessão foi orientada para o aperfeiçoamento técnico e para a resistência aeróbia, com séries estruturadas e controlo respiratório. A organização das tarefas permitiu trabalhar a eficiência do nado, a consistência técnica e a gestão do esforço durante exercícios contínuos e de maior duração.

De forma geral, a sessão decorreu de forma organizada e ajustada aos objetivos definidos para cada grupo.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa adaptação das tarefas aos diferentes escalões;
- Estrutura de treino coerente e bem organizada;
- Participação ativa e empenho dos atletas;
- Boa integração entre trabalho técnico e resistência;
- Resposta positiva dos grupos às exigências propostas.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individual em momentos específicos;
- Melhorar a intervenção corretiva durante exercícios mais técnicos;
- Tornar algumas instruções mais objetivas;
- Continuar a aperfeiçoar a observação dos detalhes técnicos em todos os escalões.

Observações / Comentários

Sessão bem estruturada e produtiva, com bom envolvimento dos atletas e cumprimento dos objetivos definidos. Observou-se uma execução técnica globalmente consistente e uma resposta positiva às tarefas propostas ao longo do treino.

Estudante Interveniente: Maria Galvão	Sessão/Intervenção nº:108	Data:**28-04-2026**
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 de forma progressiva, procurando articular o desenvolvimento da resistência aeróbia com a consolidação técnica dos diferentes escalões.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino teve um caráter predominantemente técnico e coordenativo, com exercícios de deslize, ondulatório, trabalho de braços e pernadas, bem como tarefas de subaquático e contagem de braçadas. Estas propostas permitiram reforçar o controlo corporal, a perceção do movimento na água e a noção de eficiência técnica.

Nos Infantis, o trabalho incidiu sobre a resistência aeróbia com integração de estilos, recuperação ativa e momentos de maior intensidade. A organização das séries permitiu desenvolver a continuidade do esforço, ao mesmo tempo que se reforçava a qualidade técnica e a gestão do ritmo.

Nos Absolutos, a sessão combinou trabalho técnico com exigência física moderada a elevada, recorrendo também à prancha em alguns exercícios. As tarefas realizadas favoreceram a manutenção da qualidade do nado, o controlo respiratório e a capacidade de sustentar o esforço de forma eficiente.

De forma geral, a sessão revelou coerência entre os objetivos e os conteúdos propostos, com boa adaptação pedagógica aos diferentes grupos.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa variedade de exercícios ao longo da sessão;
- Adequação dos conteúdos às características de cada escalão;
- Boa participação e empenho dos atletas;
- Integração equilibrada entre trabalho técnico e resistência;
- Boa gestão do tempo útil de prática.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individual nos exercícios mais específicos;
- Melhorar a intervenção imediata em pequenos erros de execução;
- Continuar a desenvolver a observação técnica em tarefas de maior complexidade.

Observações / Comentários

Sessão bem orientada e diversificada, com bom envolvimento dos atletas e cumprimento dos objetivos definidos. Verificou-se uma resposta positiva aos estímulos propostos, bem como uma execução técnica globalmente adequada nos diferentes escalões.

Estudante Interveniente: Maria Galvão	Sessão/Intervenção nº:109	Data:**29-04-2026**
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 orientada para o desenvolvimento da resistência aeróbia e para o aperfeiçoamento técnico, integrando também trabalho específico de viragens e partidas no escalão de Infantis.

Nos Infantis, o treino combinou um aquecimento técnico com trabalho de estilos e uma fase principal marcada por repetições máximas e exercícios específicos de viragens e partidas do bloco. Esta organização permitiu desenvolver a resistência, a capacidade de resposta em intensidade elevada e a qualidade técnica em momentos de maior exigência.

Nos Absolutos, o treino apresentou uma estrutura mais exigente ao nível da organização das séries e do controlo dos ritmos, integrando trabalho por estilos, momentos máximos e recuperação controlada. O recurso à prancha no aquecimento contribuiu para reforçar o controlo postural e a técnica das pernadas, enquanto a fase principal permitiu desenvolver a capacidade de sustentar o esforço e manter qualidade técnica ao longo das séries.

De forma global, a sessão decorreu de forma organizada e ajustada aos objetivos definidos, evidenciando coerência entre os conteúdos trabalhados e o nível dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa articulação entre resistência, técnica, viragens e partidas;
- Elevado envolvimento dos atletas nas tarefas propostas;
- Boa organização dos tempos de descanso e da sequência das séries;
- Integração adequada de trabalho técnico e físico em ambos os escalões;
- Resposta positiva dos atletas aos estímulos de maior intensidade.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individual em momentos de maior fadiga;
- Melhorar a precisão das correções nas partidas e viragens;
- Tornar algumas instruções iniciais mais objetivas;
- Continuar a aperfeiçoar a observação técnica durante séries máximas.

Observações / Comentários

Sessão bem estruturada e produtiva, com bom envolvimento dos atletas e cumprimento dos objetivos definidos. Observou-se uma resposta positiva às tarefas propostas, bem como uma execução técnica globalmente consistente ao longo do treino.

Estudante Interveniente: Maria Galvão	Sessão/Intervenção nº:110	Data:**30-04-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de 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 orientada para o desenvolvimento da resistência aeróbia e para o aperfeiçoamento técnico, sendo as tarefas ajustadas às características e objetivos específicos de cada escalão.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino apresentou um caráter essencialmente técnico e coordenativo, com exercícios de golfinhos, ondulatório, trabalho subaquático e exercícios específicos de braços com recurso ao pull buoy. Estas tarefas permitiram reforçar o controlo corporal, a coordenação e a adaptação aos diferentes estímulos técnicos, mantendo os atletas motivados através de propostas diversificadas.

Nos Infantis, o treino evidenciou maior volume e exigência ao nível da resistência aeróbia, com séries organizadas que permitiram trabalhar a capacidade de manter o ritmo, a técnica de nado e o controlo do esforço ao longo das repetições. A estrutura das séries e os tempos de descanso favoreceram a continuidade do trabalho e a consistência da execução.

Nos Absolutos, a sessão foi também orientada para a resistência, com séries mais prolongadas e trabalho por estilos, exigindo uma boa gestão do esforço e manutenção da qualidade técnica. O controlo dos tempos de saída e recuperação permitiu organizar o treino de forma eficiente e ajustada ao nível dos atletas.

De forma geral, a sessão decorreu com coerência entre os objetivos definidos e os conteúdos aplicados, revelando boa adaptação pedagógica aos diferentes grupos.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa adaptação das tarefas aos diferentes escalões;
- Boa organização do treino e do tempo útil de prática;
- Participação ativa e empenho dos atletas;
- Integração equilibrada entre técnica e resistência;
- Utilização adequada de exercícios específicos nos escalões mais jovens.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback individual em momentos de maior exigência técnica;
- Melhorar a intervenção corretiva em tempo real;
- Tornar algumas instruções iniciais mais objetivas;
- Continuar a aperfeiçoar a observação técnica nas fases mais exigentes do treino.

Observações / Comentários

Sessão bem estruturada e produtiva, com bom envolvimento dos atletas e cumprimento dos objetivos previstos. Verificou-se uma resposta positiva às tarefas propostas e uma execução técnica globalmente consistente ao longo do treino.

Estudante Interveniente: Maria Galvão	Sessão/Intervenção nº:111	Data:**4-05-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de 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 orientada para o desenvolvimento da resistência aeróbia, associada ao aperfeiçoamento técnico e ao controlo respiratório, com tarefas ajustadas às características dos diferentes escalões.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino teve uma forte componente técnica e de adaptação ao meio aquático, com exercícios de golfinhos, subaquático, ondulatório e trabalho de pernadas com prancha. Estas tarefas permitiram desenvolver a coordenação, o controlo corporal e a consciência do movimento na água, promovendo uma base técnica sólida.

Nos Infantis, o treino apresentou maior volume e continuidade, com séries organizadas que exigiram controlo do ritmo, capacidade aeróbia e manutenção da técnica ao longo do esforço. A inclusão de exercícios progressivos e momentos de recuperação ativa contribuiu para uma melhor gestão do esforço.

Nos Absolutos, o treino foi mais exigente ao nível da intensidade e da estrutura das séries, com trabalho progressivo, séries de prova e controlo de ritmos. Este tipo de treino permitiu desenvolver a resistência, a eficiência técnica e a capacidade de manter qualidade sob fadiga, sendo adequado ao nível competitivo dos atletas.

De forma geral, a sessão foi bem estruturada, evidenciando coerência entre os objetivos definidos e os conteúdos aplicados.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa diferenciação do treino entre escalões;
- Variedade de exercícios técnicos nos escalões mais jovens;
- Boa organização das séries nos escalões mais avançados;
- Elevado empenho e participação dos atletas;
- Integração adequada entre técnica e resistência.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback individual em exercícios técnicos específicos;
- Melhorar a clareza de algumas instruções iniciais;
- Aumentar a intervenção corretiva durante o treino;
- Continuar a desenvolver a observação em tarefas de maior intensidade.

Observações / Comentários

Sessão bem conseguida, com boa dinâmica de treino e envolvimento dos atletas. Os objetivos propostos foram atingidos, verificando-se uma execução globalmente adequada e uma resposta positiva aos diferentes estímulos.

Estudante Interveniente: Maria Galvão	Sessão/Intervenção nº:112	Data:**5-05-2026**
Instituição (grupo): ANAR- Associação de Natação Albicastrense Redentoristas		
Conteúdo(s): Treino de 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 orientada para o desenvolvimento da resistência aeróbia e para o aperfeiçoamento técnico, com tarefas diferenciadas de acordo com o nível dos escalões envolvidos.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino apresentou um caráter essencialmente técnico, com exercícios de subaquático, trabalho de pernadas com prancha e tarefas específicas de técnica de bruços (incluindo drill). Estas atividades permitiram reforçar a coordenação, o controlo do movimento e a execução técnica de forma progressiva e adaptada.

Nos Infantis, o treino revelou um volume mais elevado, com integração de vários estilos e uma organização sequencial que promoveu o desenvolvimento da resistência aeróbia e da capacidade de manter a técnica ao longo do esforço. A inclusão de diferentes combinações de estilos contribuiu para uma maior adaptação motora e controlo do ritmo.

Nos Absolutos, a sessão apresentou maior exigência ao nível da intensidade e da estrutura das séries, com trabalho contínuo e séries a máxima intensidade. Este tipo de treino permitiu desenvolver a capacidade aeróbia, a eficiência técnica e a resistência à fadiga, sendo adequado ao nível competitivo dos atletas.

De forma geral, a sessão demonstrou uma boa articulação entre objetivos e conteúdos, com adaptação eficaz aos diferentes grupos.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa diferenciação do treino entre escalões;
- Utilização adequada de exercícios técnicos nos mais jovens;
- Boa organização e progressão das séries nos escalões mais avançados;
- Elevado envolvimento e motivação dos atletas;
- Equilíbrio entre trabalho técnico e desenvolvimento físico.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individual durante os exercícios;
- Melhorar a clareza de algumas instruções iniciais;
- Aumentar a intervenção corretiva em erros específicos;
- Continuar a desenvolver a capacidade de observação em tarefas mais exigentes.

Observações / Comentários

Sessão bem organizada e eficaz, com boa resposta dos atletas às tarefas propostas. Os objetivos foram globalmente cumpridos, verificando-se uma evolução consistente na execução técnica e na adaptação ao esforço.

Estudante Interveniente: Maria Galvão	Sessão/Intervenção nº:113	Data:**6-05-2026**
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 orientada para o desenvolvimento da resistência aeróbia, aliada ao aperfeiçoamento técnico dos diferentes estilos, sendo ajustada ao nível dos dois escalões presentes.

Nos Infantis, o treino apresentou um volume elevado e uma sequência lógica de exercícios que integrou vários estilos. Esta organização permitiu desenvolver a capacidade aeróbia, melhorar a coordenação motora e reforçar a manutenção da técnica ao longo do esforço. A inclusão de estafetas contribuiu também para aumentar a motivação e o envolvimento dos atletas.

Nos Absolutos, o treino revelou uma estrutura mais exigente ao nível da intensidade e do controlo do ritmo, com séries a máxima intensidade e trabalho contínuo. As tarefas propostas permitiram desenvolver a resistência, a eficiência técnica e a capacidade de sustentar o esforço com qualidade, sendo adequadas ao nível competitivo dos atletas.

De forma global, a sessão apresentou coerência entre os objetivos definidos e os conteúdos aplicados, garantindo uma progressão adequada ao longo do treino.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização e progressão das tarefas ao longo da sessão;
- Integração eficaz de diferentes estilos no treino;

- Elevado volume de treino nos escalões mais avançados;
- Boa participação e empenho dos atletas;
- Utilização de estafetas como fator motivacional.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individual durante as séries;
- Melhorar a intervenção corretiva em exercícios mais exigentes;
- Tornar as instruções mais claras e diretas;
- Continuar a desenvolver a capacidade de observação em situações de maior intensidade.

Observações / Comentários

Sessão bem estruturada e produtiva, com boa dinâmica de trabalho e envolvimento dos atletas. Os objetivos definidos foram globalmente cumpridos, verificando-se uma resposta positiva às tarefas propostas.

Estudante Interveniente: Maria Galvão	Sessão/Intervenção nº:114	Data:**7-05-2026**
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, com tarefas ajustadas às características dos diferentes escalões.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino apresentou um caráter técnico, com trabalho de estilos, pernadas com prancha e combinação de exercícios que permitiram desenvolver a coordenação e o controlo do movimento na água. A organização das tarefas facilitou a aprendizagem e a consolidação das técnicas base.

Nos Infantis, o treino foi estruturado com maior exigência ao nível da continuidade e organização das séries, integrando diferentes estilos e combinações técnicas. Este tipo de trabalho permitiu desenvolver a resistência, melhorar a coordenação entre estilos e reforçar a manutenção da técnica ao longo do esforço.

Nos Absolutos, o treino revelou uma estrutura mais exigente, com maior volume e organização por blocos, promovendo o desenvolvimento da resistência aeróbia e a eficiência técnica. A utilização de diferentes estilos e a organização das séries contribuíram para uma melhor gestão do esforço e qualidade do nado.

De forma global, a sessão decorreu de forma organizada, evidenciando uma boa adaptação dos conteúdos aos diferentes níveis dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização e progressão dos exercícios;
- Adequação das tarefas aos diferentes escalões;
- Integração eficaz de vários estilos no treino;
- Boa participação e envolvimento dos atletas;
- Equilíbrio entre trabalho técnico e físico.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individual durante o treino;
- Melhorar a clareza e objetividade das instruções iniciais;
- Aumentar a intervenção corretiva em exercícios técnicos;
- Continuar a desenvolver a observação em tarefas mais exigentes.

Observações / Comentários

Sessão bem conduzida e produtiva, com bom ritmo de trabalho e envolvimento dos atletas. Os objetivos foram atingidos, verificando-se uma execução técnica globalmente consistente e uma resposta positiva às tarefas propostas.

Estudante Interveniente: Maria Galvão	Sessão/Intervenção nº:115	Data:**8-05-2026**
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, com adaptação dos conteúdos aos diferentes escalões.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino apresentou um carácter acessível e dinâmico, com integração de vários estilos e estafetas. As tarefas permitiram desenvolver a coordenação, a adaptação aos diferentes estilos e a motivação dos atletas, promovendo também o espírito de grupo.

Nos Infantis, o treino foi estruturado com maior exigência ao nível da organização das séries e do controlo do esforço. A combinação de diferentes estilos e a utilização de tempos de descanso definidos contribuíram para o desenvolvimento da resistência e da consistência técnica ao longo do treino.

Nos Absolutos, a sessão apresentou maior volume e intensidade, com séries prolongadas e trabalho por estilos. O treino permitiu desenvolver a capacidade aeróbia, o controlo do ritmo e a manutenção da qualidade técnica em contexto de fadiga, sendo adequado ao nível dos atletas.

De forma geral, a sessão decorreu de forma organizada, com coerência entre os objetivos e os conteúdos aplicados.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização e sequência das tarefas;
- Integração de estafetas como fator motivacional nos mais jovens;
- Boa estruturação das séries nos escalões mais avançados;
- Elevado envolvimento dos atletas;
- Equilíbrio entre trabalho técnico e resistência.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individual durante as séries;
- Melhorar a clareza das instruções iniciais;
- Aumentar a intervenção corretiva em erros específicos;
- Continuar a desenvolver a observação em momentos de maior intensidade.

Observações / Comentários

Sessão bem organizada e produtiva, com boa dinâmica de treino e participação dos atletas. Os objetivos definidos foram atingidos, verificando-se uma resposta positiva às tarefas propostas e uma execução técnica globalmente consistente.

Estudante Interveniente: Maria Galvão	Sessão/Intervenção nº:116	Data:**11-05-2026**
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 anaeróbia, com enfoque no aperfeiçoamento técnico, bem como no trabalho específico de viragens e partidas.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino apresentou um caráter técnico e progressivo, com exercícios de estilos, trabalho de pernadas com prancha e combinações simples. Estas tarefas permitiram consolidar a coordenação motora, o controlo do corpo na água e a adaptação aos diferentes estilos, mantendo os atletas envolvidos.

Nos Infantis, a sessão evidenciou maior exigência, com integração de viragens rápidas e longas, trabalho específico de partidas do bloco e séries a intensidade elevada. Este tipo de treino contribuiu para o desenvolvimento da velocidade, da eficiência técnica e da capacidade de execução em contexto competitivo.

Nos Absolutos, o treino apresentou maior complexidade e intensidade, com séries estruturadas, trabalho por estilos e momentos máximos. A inclusão de exercícios técnicos e de resistência permitiu desenvolver a capacidade de manter qualidade técnica sob fadiga, bem como melhorar o controlo do ritmo e da respiração.

De forma global, a sessão foi bem estruturada, demonstrando coerência entre os objetivos definidos e os conteúdos aplicados.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa articulação entre resistência, técnica e velocidade;
- Integração eficaz de trabalho de viragens e partidas;
- Boa adaptação dos exercícios aos diferentes escalões;
- Elevado empenho e participação dos atletas;
- Estrutura de treino organizada e progressiva.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individual durante o treino;
- Melhorar a intervenção corretiva em exercícios mais exigentes;

- Tornar as instruções mais claras e objetivas;
- Continuar a desenvolver a observação em situações de maior intensidade.

Observações / Comentários

Sessão dinâmica e bem conduzida, com boa resposta dos atletas às tarefas propostas. Os objetivos foram atingidos, verificando-se uma execução técnica globalmente consistente e uma evolução positiva ao longo do treino.

Estudante Interveniente: Maria Galvão	Sessão/Intervenção nº:117	Data:**12-05-2026**
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, com adaptação dos conteúdos aos diferentes escalões.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino teve um caráter técnico e progressivo, com integração de vários estilos e exercícios específicos de bruços, incluindo trabalho postural (“barriga para cima”) e tarefas de partida. Estas atividades permitiram melhorar a coordenação, a perceção corporal e a execução técnica dos movimentos.

Nos Infantis, o treino apresentou uma estrutura mais exigente ao nível do volume, com séries longas e contínuas, promovendo o desenvolvimento da resistência aeróbia e da capacidade de manter o ritmo ao longo do esforço. O controlo da respiração e os tempos de descanso contribuíram para uma melhor organização do treino.

Nos Absolutos, a sessão revelou uma estrutura mais simples mas exigente em termos de continuidade, com trabalho aeróbio prolongado e foco na manutenção da técnica. A organização das tarefas permitiu desenvolver a resistência e a eficiência do nado, garantindo qualidade na execução.

De forma geral, a sessão demonstrou coerência entre os objetivos definidos e os conteúdos aplicados, com boa adaptação aos diferentes níveis dos atletas.
Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão • Boa adaptação das tarefas aos diferentes escalões; • Integração de trabalho técnico específico (bruços e partidas); • Elevado volume de treino nos escalões mais avançados; • Boa participação e envolvimento dos atletas; • Organização adequada dos tempos de treino e recuperação.
Aspetos a melhorar nesta sessão: • Reforçar o feedback técnico individual durante os exercícios; • Melhorar a intervenção corretiva em tempo útil; • Tornar as instruções mais claras e objetivas; • Continuar a desenvolver a observação técnica em séries longas.
Observações / Comentários Sessão bem estruturada, com boa dinâmica de trabalho e envolvimento dos atletas. Os objetivos foram atingidos, verificando-se uma execução técnica globalmente consistente e uma resposta positiva às tarefas propostas.

Estudante Interveniente: Maria Galvão	Sessão/Intervenção nº:118	Data:**13-05-2026**
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 orientada para o desenvolvimento da resistência aeróbia e para o aperfeiçoamento técnico dos diferentes estilos, sendo ajustada ao nível dos escalões presentes.

Nos Infantis, o treino apresentou uma estrutura progressiva, iniciando com um aquecimento que integrou trabalho de estilos e controlo respiratório, seguido de uma fase principal com exercícios de pernadas e séries por estilos. Estas tarefas permitiram desenvolver a coordenação, a adaptação motora e a capacidade de manter a técnica ao longo do esforço.

Nos Absolutos, o treino revelou maior complexidade e exigência, com séries organizadas por blocos, integração de diferentes estilos e controlo rigoroso dos tempos. O trabalho desenvolvido permitiu melhorar a resistência, a eficiência técnica e a gestão do ritmo, sendo particularmente relevante em contexto de treino mais exigente.

De forma global, a sessão demonstrou coerência entre os objetivos definidos e os conteúdos aplicados, garantindo uma progressão adequada e ajustada aos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização e sequência dos exercícios;
- Integração de trabalho técnico com controlo respiratório;
- Boa estruturação das séries nos Absolutos;
- Participação ativa dos atletas;
- Adaptação adequada das tarefas aos escalões.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individual durante o treino;
- Melhorar a clareza de algumas instruções iniciais;
- Aumentar a intervenção corretiva em momentos-chave;
- Continuar a desenvolver a observação técnica em séries mais exigentes.

Observações / Comentários

Sessão bem estruturada e produtiva, com bom envolvimento dos atletas. Os objetivos foram atingidos, verificando-se uma execução técnica globalmente consistente e uma resposta positiva às tarefas propostas.

Estudante Interveniente: Maria Galvão	Sessão/Intervenção nº:119	Data:**19-05-2026**
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 direcionada para o desenvolvimento da resistência aeróbia e para o aperfeiçoamento técnico dos diferentes estilos, ajustando os conteúdos às características dos vários escalões.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino apresentou um caráter técnico e coordenativo, recorrendo à utilização de prancha e exercícios específicos de respiração, pernadas e controlo corporal. As tarefas permitiram melhorar a adaptação ao meio aquático, a coordenação motora e a execução técnica dos movimentos.

Nos Infantis, o treino revelou maior exigência ao nível da continuidade das séries e da manutenção do ritmo, promovendo o desenvolvimento da resistência aeróbia e da consistência técnica ao longo do esforço. A organização das séries e dos tempos de descanso permitiu um treino estruturado e adequado ao escalão.

Nos Absolutos, a sessão apresentou maior intensidade e volume, integrando trabalho aeróbio prolongado, séries de velocidade e controlo técnico em contexto de fadiga. O treino permitiu desenvolver a capacidade de resistência, a gestão do esforço e a eficiência técnica nos diferentes estilos.

De forma geral, a sessão decorreu de forma organizada e dinâmica, verificando-se uma boa adaptação dos conteúdos aos diferentes grupos de atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização e progressão das tarefas;
- Utilização adequada de exercícios técnicos nos escalões mais jovens;
- Boa adaptação dos conteúdos aos diferentes níveis;
- Participação ativa e empenhada dos atletas;
- Equilíbrio entre trabalho técnico e físico.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individual durante os exercícios;
- Melhorar a rapidez da intervenção corretiva;
- Tornar algumas instruções mais objetivas;
- Continuar a desenvolver a observação em situações de maior intensidade.

Observações / Comentários

Sessão produtiva e bem organizada, com boa resposta dos atletas às tarefas propostas. Os objetivos definidos foram alcançados, verificando-se uma execução técnica globalmente consistente e um ambiente de treino positivo.

Estudante Interveniente: Maria Galvão	Sessão/Intervenção nº:120	Data:**21-05-2026**
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 diferentes estilos, ajustando os conteúdos aos vários escalões presentes no treino.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino apresentou um caráter diversificado e técnico, com exercícios de estilos, pernadas e trabalho específico de coordenação. A utilização de materiais como a prancha e o pull buoy permitiu melhorar o controlo corporal, a posição na água e a execução técnica dos movimentos.

Nos Infantis, o treino incidiu principalmente no trabalho aeróbio e técnico, com foco especial na técnica de costas e no controlo respiratório. As séries propostas permitiram desenvolver a continuidade do esforço e melhorar a qualidade técnica ao longo do treino.

Nos Absolutos, o treino revelou maior intensidade e exigência física, com séries longas organizadas por blocos e utilização de palas em determinados exercícios. O trabalho desenvolvido permitiu reforçar a resistência, a capacidade de manter ritmo de prova e a eficiência técnica em situação de fadiga.

De forma geral, a sessão decorreu de forma organizada e dinâmica, verificando-se uma boa adaptação dos conteúdos aos diferentes grupos de atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização das tarefas ao longo do treino;

- Utilização adequada de material auxiliar nos escalões mais jovens;
- Boa participação e empenho dos atletas;
- Estrutura equilibrada entre trabalho técnico e físico;
- Boa adaptação da intensidade aos diferentes escalões.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individual durante os exercícios;
- Melhorar a intervenção corretiva em momentos específicos;
- Tornar algumas instruções mais objetivas;
- Continuar a desenvolver a observação em exercícios mais exigentes.

Observações / Comentários

Sessão produtiva e bem estruturada, com boa resposta dos atletas às tarefas propostas. Os objetivos definidos foram atingidos, verificando-se uma execução técnica globalmente consistente e uma participação ativa ao longo do treino.

Estudante Interveniente: Maria Galvão	Sessão/Intervenção nº:121	Data:**22-05-2026**
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 diferentes estilos, sendo os conteúdos ajustados aos vários escalões presentes.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino apresentou um caráter técnico e coordenativo, integrando exercícios variados de estilos, subaquáticos, pernadas e partidas do bloco. A utilização da prancha permitiu reforçar o controlo corporal, a coordenação motora e a execução técnica dos movimentos.

Nos Infantis, o treino incidiu sobretudo no trabalho aeróbio e técnico, com séries de estilos, exercícios de drill e controlo dos tempos de chegada e saída. Estas tarefas contribuíram para melhorar a consistência técnica e a capacidade de manter o ritmo durante séries prolongadas.

Nos Absolutos, a sessão apresentou maior intensidade e volume de treino, integrando séries longas e trabalho progressivo. O treino permitiu desenvolver a resistência, o controlo do esforço e a eficiência técnica em situação de fadiga, promovendo simultaneamente a adaptação ao ritmo competitivo.

De forma global, a sessão decorreu de forma organizada e dinâmica, verificando-se uma boa adaptação dos conteúdos às necessidades dos atletas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização das tarefas e das séries;
- Utilização diversificada de exercícios técnicos;
- Boa adaptação dos conteúdos aos diferentes escalões;
- Participação ativa e empenhada dos atletas;
- Equilíbrio adequado entre trabalho técnico e físico.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individualizado;
- Melhorar a intervenção corretiva em exercícios específicos;
- Tornar algumas instruções mais objetivas;
- Continuar a desenvolver a observação em séries mais intensas.

Observações / Comentários

Sessão produtiva e bem estruturada, com boa resposta dos atletas às tarefas propostas. Os objetivos definidos foram atingidos, verificando-se uma execução técnica consistente e uma participação positiva ao longo do treino.

Estudante Interveniente: Maria Galvão	Sessão/Intervenção nº:122	Data:**25-05-2026**
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 diferentes estilos, com adaptação dos conteúdos aos vários escalões.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino apresentou um caráter técnico e coordenativo, integrando exercícios de estilos, partidas e chegadas. A utilização da prancha permitiu reforçar o controlo corporal e melhorar a execução das pernadas e da posição na água.

Nos Infantis, o treino apresentou uma estrutura mais exigente ao nível da intensidade e organização das séries. O trabalho desenvolvido permitiu melhorar a resistência aeróbia, a consistência técnica e a capacidade de manter o ritmo ao longo das tarefas propostas.

Nos Absolutos, a sessão revelou maior volume e intensidade, com séries longas e controlo rigoroso dos tempos de realização. O treino permitiu desenvolver a resistência, a gestão do esforço e a eficiência técnica em contexto de fadiga, promovendo simultaneamente maior adaptação ao ritmo competitivo.

De forma global, a sessão decorreu de forma organizada e dinâmica, verificando-se uma boa resposta dos atletas aos exercícios realizados.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização das tarefas e séries de treino;
- Integração adequada de exercícios técnicos e físicos;
- Boa adaptação dos conteúdos aos diferentes escalões;
- Participação ativa e empenhada dos atletas;
- Boa gestão do ritmo e dos tempos de treino.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individualizado;
- Melhorar a rapidez da intervenção corretiva;
- Tornar algumas instruções mais objetivas;
- Continuar a desenvolver a observação em tarefas mais exigentes.

Observações / Comentários

Sessão produtiva e bem estruturada, com boa participação dos atletas ao longo do treino. Os objetivos definidos foram atingidos, verificando-se uma execução técnica globalmente consistente e uma resposta positiva às tarefas propostas.

Estudante Interveniente: Maria Galvão	Sessão/Intervenção nº:123	Data:**26-05-2026**
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 diferentes estilos, adaptando os conteúdos às características dos vários escalões.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino apresentou um caráter técnico e diversificado, com exercícios de estilos, subaquáticos e trabalho coordenativo. A utilização da prancha permitiu melhorar o controlo corporal, a execução das pernadas e a adaptação aos diferentes movimentos na água.

Nos Infantis, o treino incidiu sobretudo no desenvolvimento da resistência e da técnica, com séries contínuas e trabalho específico de estilos e costas clássicas. A organização das tarefas permitiu promover a manutenção do ritmo e da qualidade técnica durante o esforço.

Nos Absolutos, a sessão apresentou maior exigência física e organizacional, com séries estruturadas e trabalho combinado de estilos e resistência. As tarefas desenvolvidas permitiram melhorar a capacidade aeróbia, a gestão do esforço e a eficiência técnica em situação de fadiga.

De forma geral, a sessão decorreu de forma organizada e produtiva, verificando-se uma boa resposta dos atletas às tarefas propostas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa adaptação dos exercícios aos diferentes escalões;
- Estrutura organizada e progressiva do treino;
- Boa participação e empenho dos atletas;
- Integração equilibrada entre trabalho técnico e físico;
- Boa gestão dos tempos de treino e recuperação.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individual durante os exercícios;
- Melhorar a intervenção corretiva em erros específicos;
- Tornar algumas instruções mais objetivas;
- Continuar a desenvolver a observação em tarefas de maior intensidade.

Observações / Comentários

Sessão bem estruturada e dinâmica, com boa participação dos atletas ao longo do treino. Os objetivos definidos foram atingidos, verificando-se uma execução técnica globalmente consistente e uma resposta positiva às tarefas realizadas.

Estudante Interveniente: Maria Galvão	Sessão/Intervenção nº:124	Data:**27-05-2026**
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 direcionada para o desenvolvimento da resistência aeróbia e para o aperfeiçoamento técnico dos diferentes estilos, apresentando conteúdos ajustados às necessidades dos escalões presentes.

Nos Infantis, o treino incidiu sobretudo no trabalho contínuo e na organização técnica dos estilos. A utilização de séries longas e exercícios em ordem inversa permitiu melhorar a adaptação aos diferentes estilos e reforçar a manutenção da técnica ao longo do esforço.

Nos Absolutos, a sessão revelou maior intensidade e complexidade, integrando trabalho técnico, recuperação ativa e séries organizadas por blocos. O treino permitiu desenvolver a capacidade aeróbia, a gestão do ritmo e a eficiência técnica em contexto de fadiga, promovendo também o controlo respiratório e a adaptação ao esforço prolongado.

De forma geral, a sessão decorreu de forma organizada e dinâmica, verificando-se uma boa resposta dos atletas às tarefas propostas e uma execução técnica globalmente consistente.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização e progressão das séries;
- Integração eficaz de diferentes estilos no treino;
- Boa adaptação dos conteúdos aos escalões;

- Participação ativa e empenhada dos atletas;
- Equilíbrio entre trabalho técnico e resistência.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individual durante as séries;
- Melhorar a rapidez da intervenção corretiva;
- Tornar algumas instruções mais objetivas;
- Continuar a desenvolver a observação em exercícios de maior intensidade.

Observações / Comentários

Sessão produtiva e bem estruturada, com boa dinâmica de treino e participação dos atletas. Os objetivos definidos foram atingidos, verificando-se uma resposta positiva às tarefas realizadas e uma evolução consistente ao longo da sessão.

Estudante Interveniente: Maria Galvão	Sessão/Intervenção nº:125	Data:**28-05-2026**
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 anaeróbia, bem como para o aperfeiçoamento técnico dos diferentes estilos, ajustando os conteúdos às características dos vários escalões.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino apresentou um caráter técnico e coordenativo, integrando exercícios de estilos, subaquáticos e trabalho de pernadas com prancha. As tarefas propostas

permitiram melhorar a coordenação motora, o controlo corporal e a adaptação aos diferentes movimentos na água.

Nos Infantis, o treino incidiu sobretudo no desenvolvimento da resistência e da continuidade do esforço, através de séries organizadas e trabalho específico de estilos. A estrutura do treino permitiu reforçar a manutenção da técnica e o controlo do ritmo durante as séries.

Nos Absolutos, a sessão revelou maior intensidade e exigência física, com integração de séries curtas e rápidas, controlo de tempos e trabalho por estilos. O treino permitiu desenvolver a resistência anaeróbia, a velocidade e a capacidade de manter eficiência técnica em situações de maior fadiga.

De forma geral, a sessão decorreu de forma organizada e dinâmica, verificando-se uma boa resposta dos atletas aos exercícios realizados.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização das séries e tarefas;
- Utilização adequada de exercícios técnicos nos escalões mais jovens;
- Boa adaptação dos conteúdos aos diferentes escalões;
- Participação ativa e empenhada dos atletas;
- Equilíbrio entre trabalho técnico, resistência e velocidade.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individualizado;
- Melhorar a rapidez da intervenção corretiva;
- Tornar algumas instruções mais claras e objetivas;
- Continuar a desenvolver a observação em exercícios de maior intensidade.

Observações / Comentários

Sessão produtiva e bem estruturada, com boa dinâmica de treino e participação dos atletas. Os objetivos definidos foram atingidos, verificando-se uma resposta positiva às tarefas propostas e uma execução técnica globalmente consistente.

Estudante Interveniente: Maria Galvão	Sessão/Intervenção nº:126	Data:**29-05-2026**
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 direcionada para o desenvolvimento da resistência aeróbia e anaeróbia, bem como para o aperfeiçoamento técnico dos diferentes estilos, adaptando os conteúdos às necessidades dos escalões presentes.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino apresentou um caráter técnico e coordenativo, com exercícios de estilos, pernadas e trabalho de ondulatório. A utilização da prancha permitiu melhorar o controlo corporal, a coordenação motora e a execução técnica dos movimentos.

Nos Absolutos, o treino revelou maior intensidade e exigência física, integrando trabalho de força específica através da utilização de palas, barbatanas e pull buoy. As tarefas desenvolvidas permitiram melhorar a resistência anaeróbia, a velocidade e a eficiência técnica em situação de fadiga, promovendo também um maior controlo respiratório e adaptação ao esforço.

De forma geral, a sessão decorreu de forma organizada e dinâmica, verificando-se uma boa resposta dos atletas às tarefas propostas e um bom envolvimento durante o treino.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização e sequência das tarefas;
- Utilização adequada de material auxiliar;
- Boa adaptação dos conteúdos aos diferentes escalões;
- Participação ativa e empenhada dos atletas;
- Integração equilibrada entre trabalho técnico e físico.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individual durante os exercícios;
- Melhorar a rapidez da intervenção corretiva;
- Tornar algumas instruções mais objetivas;
- Continuar a desenvolver a observação em exercícios de maior intensidade.

Observações / Comentários

Sessão produtiva e bem estruturada, com boa dinâmica de treino e participação dos atletas. Os objetivos definidos foram atingidos, verificando-se uma execução técnica globalmente consistente e uma resposta positiva às tarefas realizadas.

Estudante Interveniente: Maria Galvão	Sessão/Intervenção nº:127	Data:**1-06-2026**
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 direcionada para o desenvolvimento da resistência aeróbia e anaeróbia, bem como para o aperfeiçoamento técnico dos diferentes estilos, ajustando os conteúdos às características dos vários escalões.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino apresentou um caráter técnico e coordenativo, com exercícios de pernadas, ondulatório, costas e bruços. A utilização da prancha permitiu reforçar o controlo corporal, a coordenação motora e a execução técnica dos movimentos.

Nos Infantis, o treino incidiu sobretudo na resistência e na manutenção da qualidade técnica ao longo das séries, promovendo também o controlo respiratório e a adaptação aos diferentes ritmos de nado.

Nos Absolutos, a sessão apresentou maior intensidade e exigência física, com séries organizadas de resistência e trabalho específico por estilos. O treino permitiu desenvolver a capacidade anaeróbia, a gestão do esforço e a eficiência técnica em contexto de fadiga.

De forma geral, a sessão decorreu de forma organizada e dinâmica, verificando-se uma boa participação dos atletas e uma resposta positiva às tarefas propostas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização das tarefas e séries;
- Adaptação adequada dos exercícios aos diferentes escalões;
- Boa participação e empenho dos atletas;
- Integração equilibrada entre trabalho técnico e físico;
- Boa gestão do ritmo e dos tempos de recuperação.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individualizado;
- Melhorar a rapidez da intervenção corretiva;
- Tornar algumas instruções mais objetivas;

- Continuar a desenvolver a observação em exercícios de maior intensidade.

Observações / Comentários

Sessão produtiva e bem estruturada, com boa dinâmica de treino e envolvimento dos atletas ao longo das tarefas propostas. Os objetivos definidos foram atingidos, verificando-se uma execução técnica globalmente consistente e uma evolução positiva durante a sessão.

Estudante Interveniente: Maria Galvão	Sessão/Intervenção nº:128	Data:**2-06-2026**
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 anaeróbia, bem como para o aperfeiçoamento técnico dos diferentes estilos, ajustando os conteúdos às características dos vários escalões.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino apresentou um caráter técnico e coordenativo, integrando exercícios de pernadas, ondulatório, costas, bruços e partidas do bloco. A utilização da prancha e de materiais de apoio permitiu melhorar o controlo corporal, a coordenação motora e a adaptação ao meio aquático, promovendo também maior confiança durante os exercícios.

Nos Infantis, o treino incidiu sobretudo na resistência aeróbia e na manutenção da qualidade técnica ao longo das séries propostas. O trabalho desenvolvido permitiu melhorar o controlo respiratório, a continuidade do esforço e a capacidade de manter o ritmo durante exercícios mais prolongados.

Nos Absolutos, a sessão revelou maior intensidade e exigência física, integrando trabalho específico de velocidade, resistência anaeróbia e controlo técnico em situação de fadiga. As séries realizadas permitiram desenvolver a capacidade de gestão do esforço, a eficiência técnica e a adaptação aos ritmos competitivos.

De forma geral, a sessão decorreu de forma organizada e dinâmica, verificando-se uma boa resposta dos atletas às tarefas propostas e um ambiente de treino positivo.
Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão • Boa organização e gestão das tarefas; • Boa adaptação dos exercícios aos diferentes escalões; • Participação ativa e empenhada dos atletas; • Integração equilibrada entre trabalho técnico e físico; • Utilização adequada de materiais auxiliares nos escalões mais jovens.
Aspetos a melhorar nesta sessão: • Reforçar o feedback técnico individualizado; • Melhorar a objetividade das instruções; • Desenvolver maior rapidez na correção dos erros observados; • Continuar a aperfeiçoar a observação em exercícios de maior intensidade.
Observações / Comentários Sessão produtiva e bem estruturada, com boa dinâmica de treino e participação dos atletas ao longo das tarefas realizadas. Os objetivos definidos foram atingidos, verificando-se uma resposta positiva dos atletas e uma execução técnica globalmente consistente.

Estudante Interveniente: Maria Galvão	Sessão/Intervenção nº:129	Data:**3-06-2026**
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 orientada para o desenvolvimento da resistência aeróbia e anaeróbia, assim como para o aperfeiçoamento técnico dos diferentes estilos de nado.

Nos Infantis, o treino incidiu sobretudo no desenvolvimento da resistência aeróbia e na manutenção da qualidade técnica durante séries prolongadas. O trabalho realizado permitiu reforçar o controlo respiratório, a gestão do ritmo e a consistência técnica ao longo das tarefas propostas.

Nos Absolutos, a sessão apresentou maior intensidade e exigência física, integrando trabalho específico de resistência anaeróbia, controlo respiratório e velocidade. As séries realizadas permitiram desenvolver a capacidade de adaptação ao esforço, a eficiência técnica em fadiga e a gestão do ritmo competitivo.

Ao longo da sessão, verificou-se uma boa participação dos atletas e uma resposta positiva às tarefas propostas, mantendo-se um ambiente de treino organizado e dinâmico.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização e sequência das tarefas;
- Boa adaptação do treino aos diferentes escalões;
- Participação ativa e empenhada dos atletas;
- Integração equilibrada entre trabalho técnico e físico;
- Boa gestão do ritmo e dos tempos de recuperação.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individualizado;
- Melhorar a rapidez da intervenção corretiva;
- Tornar algumas instruções mais claras e objetivas;
- Continuar a desenvolver a observação em séries mais intensas.

Observações / Comentários

Sessão produtiva e bem estruturada, com boa dinâmica de treino e participação dos atletas ao longo dos exercícios realizados. Os objetivos definidos foram atingidos, verificando-se uma evolução positiva na execução técnica e na adaptação ao esforço durante a sessão.

Estudante Interveniente: Maria Galvão	Sessão/Intervenção nº:130	Data:**5-06-2026**
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 anaeróbia, bem como para o aperfeiçoamento técnico dos diferentes estilos de nado, ajustando os conteúdos às características dos vários escalões.

Nos Mini Cadetes e Cadetes, o treino apresentou um caráter técnico e coordenativo, com exercícios de estilos, pernadas, costas, bruços e mariposa alternada. A utilização da prancha permitiu reforçar o controlo corporal, a coordenação motora e a correta execução das pernadas.

Nos Infantis, o treino incidiu sobretudo no desenvolvimento da resistência aeróbia e na manutenção da técnica ao longo das séries. O trabalho realizado permitiu melhorar a consistência técnica, o controlo respiratório e a capacidade de manter o ritmo durante exercícios contínuos.

Nos Absolutos, a sessão revelou maior intensidade e exigência física, integrando séries de velocidade, resistência anaeróbia e trabalho técnico específico. As tarefas desenvolvidas permitiram melhorar a gestão do esforço, a capacidade de adaptação ao ritmo competitivo e a eficiência técnica em contexto de fadiga.

De forma geral, a sessão decorreu de forma organizada e dinâmica, verificando-se uma boa participação dos atletas e uma resposta positiva às tarefas propostas.

Aspetos positivos / destacáveis nesta sessão

- Boa organização das tarefas e séries;
- Boa adaptação dos exercícios aos diferentes escalões;
- Participação ativa e empenhada dos atletas;
- Integração equilibrada entre trabalho técnico e físico;
- Boa gestão dos tempos de treino e recuperação.

Aspetos a melhorar nesta sessão:

- Reforçar o feedback técnico individualizado;
- Melhorar a rapidez da intervenção corretiva;
- Tornar algumas instruções mais claras e objetivas;
- Continuar a desenvolver a observação em tarefas mais intensas.

Observações / Comentários

Sessão produtiva e bem estruturada, com boa dinâmica de treino e envolvimento dos atletas ao longo das tarefas realizadas. Os objetivos definidos foram atingidos, verificando-se uma execução técnica globalmente consistente e uma evolução positiva durante a sessão.

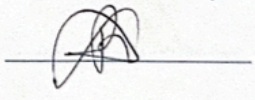
Anexo IV
Registo Assiduidade do Estudante

Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: ANAR- Associação de Natação Albicastrense Os Redentoristas	
Estagiário: Maria 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	Maria Galvão
2			18	3,5	Maria Galvão
3	8	Maria Galvão	19	3,5	Maria Galvão
4	8	Maria Galvão	20	3,5	Maria Galvão
5	8	Maria Galvão	21	3,5	Maria Galvão
6	8	Maria Galvão	22	10	Maria Galvão
7	8	Maria Galvão	23	10	Maria Galvão
8			24	7	Maria Galvão
9	8	Maria Galvão	25	3,5	Maria Galvão
10	8	Maria Galvão	26	3,5	Maria Galvão
11	8	Maria Galvão	27	3,5	Maria Galvão
12			28	3,5	Maria Galvão
13			29		
14			30		
15					
16				**Mês: Novembro**	

O Tutor da Instituição:

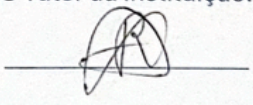


Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: ANAR- Associação de Natação Albicastrense Os Redentoristas	
Estagiário: Maria 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	Maria Galvão
2			18	3,5	Maria Galvão
3			19	3,5	Maria Galvão
4			20		
5			21		
6			22	3,5	Maria Galvão
7			23	3,5	Maria Galvão
8			24		
9	3,5	Maria Galvão	25		
10	3,5	Maria Galvão	26		
11	3,5	Maria Galvão	27		
12	3,5	Maria Galvão	28		
13	10	Maria Galvão	29	3,5	Maria Galvão
14			30	3,5	Maria Galvão
15	5	Maria Galvão	31		
16	3,5	Maria Galvão		**Mês: Dezembro**	

O Tutor da Instituição:



Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: ANAR- Associação de Natação Albicastrense Os Redentoristas	
Estagiário: Maria 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	Maria Galvão
5			21		
6	3,5	Maria Galvão	22		
7	3,5	Maria Galvão	23		
8	3,5	Maria Galvão	24	11	Maria Galvão
9	3,5	Maria Galvão	25		
10			26	3,5	Maria Galvão
11			27	3,5	Maria Galvão
12	3,5	Maria Galvão	28	3,5	Maria Galvão
13	3,5	Maria Galvão	29	3,5	Maria Galvão
14	3,5	Maria Galvão	30	3,5	Maria Galvão
15	3,5	Maria Galvão	31		
16	3,5	Maria Galvão		**Mês: Janeiro**	

O Tutor da Instituição:



Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: ANAR- Associação de Natação Albicastrense Os Redentoristas	
Estagiário: Maria 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	Maria Galvão
2	3,5	Maria Galvão	18	3,5	Maria Galvão
3	3,5	Maria Galvão	19	3,5	Maria Galvão
4	3,5	Maria Galvão	20	3,5	Maria Galvão
5	3,5	Maria Galvão	21		
6	3,5	Maria Galvão	22		
7			23	3,5	Maria Galvão
8			24	4	Maria Galvão
9	3,5	Maria Galvão	25	3,5	Maria Galvão
10	3,5	Maria Galvão	26	3,5	Maria Galvão
11	3,5	Maria Galvão	27	3,5	Maria Galvão
12	3,5	Maria Galvão	28		
13	3,5	Maria Galvão			
14					
15					
16	3,5	Maria Galvão		**Mês: Fevereiro**	

O Tutor da Instituição:



Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: ANAR- Associação de Natação Albicastrense Os Redentoristas	
Estagiário: Maria 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	Maria Galvão	17	3,5	Maria Galvão
2	3,5	Maria Galvão	18	3,5	Maria Galvão
3	3,5	Maria Galvão	19	3,5	Maria Galvão
4	3,5	Maria Galvão	20	3,5	Maria Galvão
5	3,5	Maria Galvão	21		
6	3,5	Maria Galvão	22		
7			23	3,5	Maria Galvão
8			24	3,5	Maria Galvão
9	3,5	Maria Galvão	25	3,5	Maria Galvão
10	3,5	Maria Galvão	26	3,5	Maria Galvão
11	3,5	Maria Galvão	27	3,5	Maria Galvão
12	3,5	Maria Galvão	28		
13	3,5	Maria Galvão	29		
14			30	3,5	Maria Galvão
15			31	3,5	Maria Galvão
16	3,5	Maria Galvão		**Mês: Março**	

O Tutor da Instituição:

Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: ANAR- Associação de Natação Albicastrense Os Redentoristas	
Estagiário: Maria 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	Maria Galvão	17	3,5	Maria Galvão
2	3,5	Maria Galvão	18		
3			19		
4			20	3,5	Maria Galvão
5			21		
6			22	3,5	Maria Galvão
7	3,5	Maria Galvão	23	3,5	Maria Galvão
8	3,5	Maria Galvão	24	3,5	Maria Galvão
9	3,5	Maria Galvão	25	12	Maria Galvão
10	3,5	Maria Galvão	26		
11			27	3,5	Maria Galvão
12			28	3,5	Maria Galvão
13	3,5	Maria Galvão	29	3,5	Maria Galvão
14	3,5	Maria Galvão	30	3,5	Maria Galvão
15	3,5	Maria Galvão			
16	3,5	Maria Galvão		**Mês: Abril**	

O Tutor da Instituição:



Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: **ANAR- Associação de Natação Albicastrense Os Redentoristas**	
Estagiário: Maria 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	Maria Galvão
3			19	3,5	Maria Galvão
4	3,5	Maria Galvão	20	4	Maria Galvão
5	3,5	Maria Galvão	21	3,5	Maria Galvão
6	3,5	Maria Galvão	22	3,5	Maria Galvão
7	3,5	Maria Galvão	23		
8	3,5	Maria Galvão	24		
9			25	3,5	Maria Galvão
10			26	3,5	Maria Galvão
11	3,5	Maria Galvão	27	3,5	Maria Galvão
12	3,5	Maria Galvão	28	3,5	Maria Galvão
13	3,5	Maria Galvão	29	3,5	Maria Galvão
14	10	Maria Galvão	30		
15	5	Maria Galvão	31		
16				**Mês: Maio**	

O Tutor da Instituição:



Registo de Assiduidade do Estudante

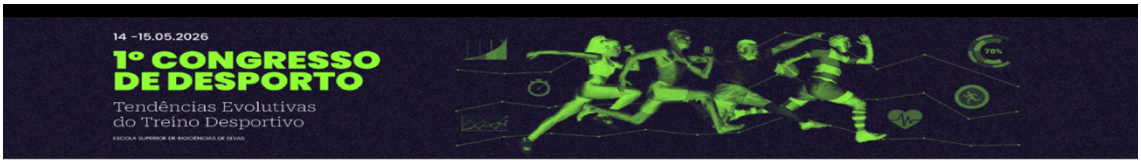
Instituição: ANAR- Associação de Natação Albicastrense Os Redentoristas	
Estagiário: Maria Fernandes Galvão	
Cooperante de prática (Instituição):	Professor Rui Agostinho
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Pedro Mendes

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1	3,5	Maria Galvão	17		
2	3,5	Maria Galvão	18		
3	3,5	Maria Galvão	19		
4			20		
5	3,5	Maria 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:

Anexo V

Apresentação do estudo “Does Competitive Swimming Experience Shape Motor Imagery Ability? A Comparative Study in Children”



Does Competitive Swimming Experience Shape Motor Imagery Ability? A Comparative Study in Children

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

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

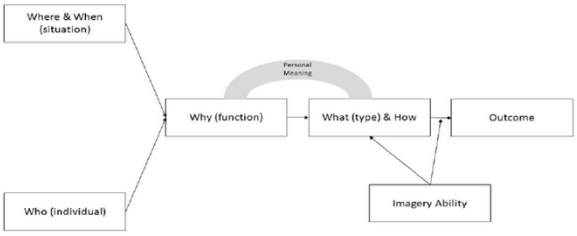
[2] Sport Physical Activity and Health Research and Innovation Center (SPRINT), 6000-266, Castelo Branco, Portugal

This research was funded by SPRINT – Sport Physical Activity and Health Research & Innovation Center | Centro de Investigação & Inovação em Desporto Atividade Física e Saúde | Portugal | FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia | Portuguese Foundation for Science and Technology | UID/06185/2025 (https://doi.org/10.54499/UID/06185/2025) | UID/PRR/06185/2025 (https://doi.org/10.54499/UID/PRR/06185/2025) | UID/PRR2/06185/2025.

BACKGROUND

Motor imagery, understood as the multisensory mental simulation of action, engages motor planning and higher-order cognitive networks, linking motor control with broader cognitive functions (Duarte-Mendes et al., 2025a)





Revised applied model of imagery (Cumming & Williams, 2012)

BACKGROUND



External perspective (VE) - refers to seeing oneself doing the movement as if watching oneself on television or a video

(VI) Internal perspective (VI) - refers to one images a movement as if one is actually doing the movement

Kinesthetic (K) component refers to how the person "feels" the movement and involves the internal awareness of the position and movements of the parts of the body

STUDY AIMS

This study investigated to explore the differences of imagery ability between federate and non-federate swimmers



METHODS

PARTICIPANTS

32 participants



- ✓ Federated swimmers (n =17; 8.2±1.1 years);
- ✓ Non-federated Swimmers (n=15; 10.9±2.3 years)
- ✓ > of three years of swimming practice;
- ✓ Not have cognitive or psychiatric conditions that could interfere with the study outcomes.

✓ All procedures were approved by the local Ethics Committee and were conducted in accordance with the declaration of Helsinki for human studies

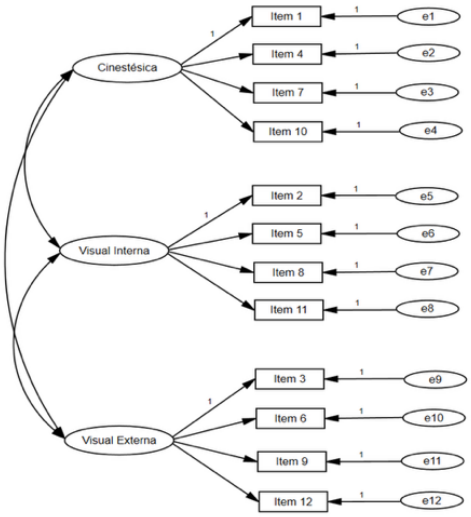
METHODS

PROCEDURES

Movement Imagery Questionnaire for Children versão preliminar portuguesa (adaptado de Ste-Marie et al., 2016)

ÍNDICE	X^2	*DF*	X^2/DF	B-S *P*	SRMR	TLI	CFI	RMSEA	90%IC	ΔX^2	ΔDF
MODELO MIQ-C VERSÃO PORTUGUESA	92.44	51	1.81	.066	.0497	.912	.932	.071	.047-.094		
MIQ-C	75.33	39	1.93		.05	.89	.93	.07	.04-.09	17.11	12

Legenda: X^2= teste do qui-quadrado; df= graus de liberdade; Δ χ^2= diferenças no teste do qui-quadrado; B-s *p*= Bollen-Stine nível de significância; SRMR= *Standartized Root Mean Square Residual*; TLI= *Tucker-Lewis Index*; CFI= comparative fit index; RMSEA= *Root Mean Square Error of Approximation*; 90%IC= intervalo de confiança; ΔDF= diferenças entre graus de liberdade



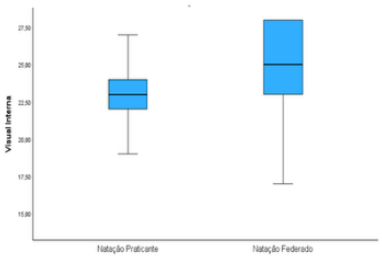
METHODS

PROCEDURES

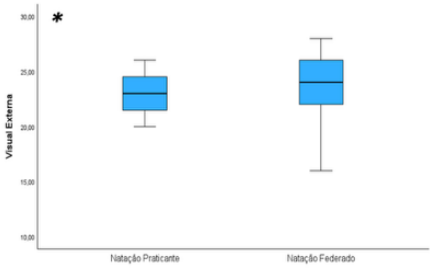
Statiscal Analysis

- Descriptive Statistics
- Distribution Normality –Shapiro-Wilk Test
- T-Student test for independente samples
- Mann-Whitney
- Effects magnitude
- Alpha level set at 0.05.

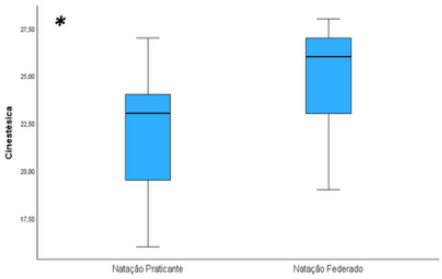
RESULTS



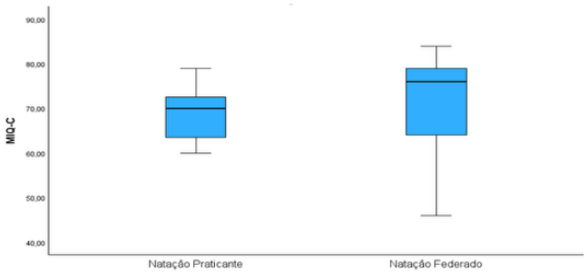
p=0.12; η^2=0.079, d_{Cohen}= 0.584



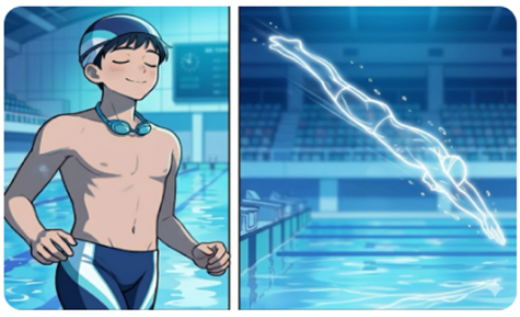
p= 0.03*; d_{Cohen}= 0.715



p=0.024*, η^2=0.155, d_{Cohen}= .0857



p=0.11; η^2=0.082, d_{Cohen}= .599



** Significance level set at p ≤ 0.05*

CONCLUSIONS

The findings suggest that federated swimmers show greater imagery ability, especially in KI and EV domains. This superiority may result from regular exposure to structured and competitive training, which promotes motor experience and attentional focus (Duarte-Mendes et al., 2019, Duarte-Mendes et al., 2025b). The higher values in the federated group highlight the potential role of imagery training in young swimmers.



(Sani et al., 2025)

Future studies:

Future research should employ longitudinal designs with larger sample sizes across different sports



THANK YOU

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

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

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

This research was funded by SPRINT – Sport Physical Activity and Health Research & Innovation Center | Centro de Investigação & Inovação em Desporto Atividade Física e Saúde | Portugal | FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia | Portuguese Foundation for Science and Technology | UID/06185/2025 (https://doi.org/10.54499/UID/06185/2025) | UID/PRR/06185/2025 (https://doi.org/10.54499/UID/PRR/06185/2025) | UID/PRR2/06185/2025.