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

Academia de judo

Ângelo Pereira

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

Academia de judo

Ângelo Pereira

Orientadores

Professor Doutor André Ramalho

Professor Mestre Vasco Mendes

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 André Ramalho, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

junho de 2026

Composição do júri

Presidente do júri

Professor Doutor André Ramalho

Vogais

Professor Doutor João Rocha, Escola Superior de Educação

Professor Mestre Vasco Mendes, Academia de Judo

Dedicatória

Dedico este trabalho às pessoas que, de maneiras distintas, ajudaram a construir o caminho que me trouxe até aqui.

Aos professores do curso de Desporto e Atividade Física, dedico estas páginas como testemunho da influência que tiveram na minha formação. Cada um, com o seu estilo, com a sua exigência e com a sua visão do desporto, deixou marcas que ultrapassam o plano académico. Este trabalho é também fruto das sementes que lançaram ao longo destes anos.

Ao Professor André Ramalho, dedico um lugar especial nesta caminhada. Não apenas pelas aulas, mas pela forma como a sua presença académica se transforma em impulso. A sua capacidade de despertar curiosidade, de desafiar certezas e de mostrar que o rigor pode coexistir com a paixão tornou-se uma referência que levarei comigo para além da universidade.

Ao meu orientador, Vasco Mendes, dedico a confiança que me permitiu crescer. A sua orientação não foi apenas acompanhamento técnico; foi espaço, foi escuta, foi a liberdade necessária para descobrir o meu próprio modo de estar no contexto profissional. Esta dedicatória guarda também o reconhecimento por cada momento em que me ajudou a ver mais longe.

À Academia de Judo e à Universidade Sénior Albicastrense, dedico o meu respeito e a minha admiração. Foi ali que aprendi o valor do gesto repetido, da disciplina silenciosa e da força que nasce da persistência. À Bárbara Henriques e a todos os que fazem daqueles espaços lugares vivos, por me terem permitido observar, aprender e integrar-me num ambiente onde o desporto é vivido com autenticidade.

Acima de tudo, dedico este trabalho à minha namorada, Luísa Pereira. Dedico-lhe a serenidade que me ofereceu nos dias turbulentos, o apoio e a presença. Esta conquista é atravessada pela sua força, pela sua ternura e pela forma como acredita em mim. Esta dedicatória é, no fundo, um pequeno reflexo do muito que lhe devo.

A todos, o meu reconhecimento.

Agradecimentos

A conclusão deste relatório representa culminar de um percurso académico que me transformou enquanto estudante, profissional e pessoa. Por isso, é com profundo sentido de gratidão que deixo registado o meu reconhecimento a todos aqueles que, de forma direta ou indireta, contribuíram para esta etapa tão significativa.

Em primeiro lugar, expresso o meu sincero agradecimento a todos os professores com que me cruzei ao longo da licenciatura de Desporto e Atividade Física, cuja dedicação, rigor e paixão pelo ensino moldaram a minha forma de compreender a pedagogia e a intervenção profissional. Cada unidade curricular, cada orientação e cada desafio proposto contribuíram para a construção de uma base sólida para o meu futuro profissional. A todos, o meu muito obrigado por nunca desistirem de exigir o melhor de mim e por acreditarem no meu potencial.

Um agradecimento especial é devido ao Professor André Ramalho, cuja postura inspiradora, disponibilidade constante e capacidade de motivar os estudantes marcou o meu percurso. A sua influência foi determinante para o meu crescimento académico e pessoal.

Quero igualmente expressar a minha profunda gratidão ao meu orientador de estágio, Vasco Mendes, pela orientação segura, pelo acompanhamento atento e pela confiança depositada no meu trabalho. A sua capacidade de orientar, animar e apoiar permitiu-me desenvolver autonomia, espírito crítico e maturidade. A sua presença foi essencial para que este estágio se tornasse uma experiência verdadeiramente formativa.

Agradeço também a todas as pessoas que integram o meu local de estágio, a Academia de Judo, um espaço que me acolheu desde o primeiro dia e que se revelou um ambiente de aprendizagem excecional. À Bárbara Henriques e a todos os restantes profissionais que diariamente contribuíram para o funcionamento da academia, deixo o meu sincero reconhecimento. Cada conversa, cada partilha e cada momento de colaboração enriqueceram o meu olhar sobre a prática desportiva, sobre a relação com os praticantes e sobre a responsabilidade de quem trabalha na área do desporto.

À própria Academia de Judo e à Universidade Sénior Albicastrense, enquanto instituições colaboradoras, agradeço a oportunidade de integrar uma equipa dedicada, competente e profundamente comprometida com o desenvolvimento dos seus integrantes. Estes espaços tornaram-se, ao longo dos meses, verdadeiros locais de aprendizagem, onde pude aplicar conhecimentos, experimentar, errar, melhorar e crescer. A vivência diária neste contexto reforçou a minha certeza de que escolhi o curso certo.

Por fim, mas nunca em último lugar, deixo um agradecimento que me é particularmente querido à minha namorada, Luísa Pereira, estudante do curso de Licenciatura em Educação Básica, pelo apoio incondicional, pela paciência nos dias mais exigentes, pelas palavras certas nos momentos de dúvida e pela presença constante. A tua compreensão, carinho e força foram fundamentais para que eu conseguisse chegar até aqui com equilíbrio e determinação. Este percurso também é teu.

A todos os que fizeram parte desta caminhada, deixo o meu mais profundo obrigado. Cada contributo ajudou a construir a pessoa que sou hoje e o que continuarei a tornar-me. Este relatório encerra um capítulo, sustentado pelo que aprendi com cada um de vós.

Resumo

O presente Portefólio de Estágio integra o percurso formativo desenvolvido no âmbito da Licenciatura em Desporto e Atividade Física da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco. O documento reúne, de forma estruturada, a análise, reflexão e descrição crítica das experiências vivenciadas na Academia de Judo, local onde decorreu a prática profissional.

O portefólio inicia-se com uma contextualização da instituição de acolhimento, abordando a sua história, organização, recursos humanos e materiais, bem como as características da população com a qual o estagiário trabalhou. Esta análise permite compreender o enquadramento real da intervenção e os desafios específicos do contexto.

Ao longo do documento, são apresentados elementos de desenvolvimento pessoal e profissional, incluindo a autoapresentação, a análise SWOT, o estilo de aprendizagem, as inteligências múltiplas e as motivações que orientam o percurso do estagiário. Estes aspetos evidenciam a evolução das competências técnicas, pedagógicas e relacionais, bem como a construção da identidade profissional.

O Diário de Bordo constitui uma parte central do portefólio, reunindo o registo sistemático das atividades realizadas, reflexões críticas e aprendizagens adquiridas. Este processo reflexivo, sustentado em autores como Schön (1983), Tardif (2014) e Bento (2004), demonstra a importância da reflexão na ação e sobre a ação para o desenvolvimento profissional.

O documento inclui ainda o Projeto de Intervenção, a autoavaliação do desempenho e uma reflexão crítica final sobre a unidade curricular, evidenciando o compromisso, a evolução e a maturidade alcançada ao longo do estágio. No seu conjunto, o portefólio representa um testemunho do envolvimento, dedicação e crescimento do estagiário, refletindo não apenas o que fez, mas sobretudo o que aprendeu e como se desenvolveu enquanto futuro profissional do desporto.

Palavras-chave

Estágio profissional; Desporto e Atividade Física; Academia de Judo; Desenvolvimento profissional; Reflexão crítica.

Abstract

This Internship Portfolio is part of the Bachelor's Degree in Sport and Physical Activity at the School of Education of the Polytechnic Institute of Castelo Branco. It presents a structured and reflective analysis of the professional practice developed at the Judo Academy, highlighting the institutional context, the activities carried out, and the learning process experienced throughout the internship.

The document includes a detailed characterization of the host institution, its organization, human and material resources, and the population involved. It also integrates the student's Personal Development Plan, featuring self-reflection components such as a SWOT analysis, learning styles, multiple intelligences, and professional motivations, which together illustrate the evolution of personal, pedagogical, and relational competencies.

A central element of the portfolio is the Logbook, which systematically records the activities performed and the reflections that emerged from daily practice. Supported by authors such as Schön, Tardif, and Bento, the portfolio emphasizes the importance of reflection-in-action and reflection-on-action as essential processes for professional growth.

The document concludes with the Intervention Project, the student's self-evaluation, and a critical reflection on the curricular unit, demonstrating commitment, progression, and maturity. Overall, this portfolio represents a comprehensive account of the student's involvement, dedication, and development as a future professional in the field of sport and physical activity.

Keywords

Internship; Sport and Physical Activity; Judo Academy; Professional development; Critical reflection.

Índice Geral

Composição do júri ... 3
Dedicatória ... 4
Agradecimentos ... 5
Resumo ... 7
Palavras-chave ... 7
Abstract ... 8
Keywords ... 8
Índice Geral ... 9
Índice de figuras ... 11
Lista de tabelas ... 12
Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos ... 14
I - INTRODUÇÃO ... 15
II – PLANO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL ... 17
1. Autoapresentação do autor ... 17
2. Reflexão sobre as Componentes do meu portefólio ... 17
3. Autoconhecimento ... 18
4. Os Papéis da Minha Vida ... 19
5. A Minha Aprendizagem ... 19
6. O Meu Plano de Desenvolvimento Profissional ... 24
III – PROJETO DE FORMAÇÃO ... 28
IV – ORGANIZAÇÃO DO PORTEFOLIO ... 36
1 – Análise Institucional ... 36
1.1 - História e Organização ... 36
1.1.1 - Origem e situação atual da instituição ... 36
1.1.2 - Horário e regime de funcionamento ... 37
1.1.3 – Localização e Caracterização do envolvimento ... 37
1.1.2 - Quadro Administrativo ... 38
1.1.3 - Quadro Técnico ... 39
1.2.2.1- Funções que desempenham, formação base e específica ... 40
1.3 - Recursos Materiais ... 41
1.4 - Caraterização da População ... 41

2. Variáveis 42
2.1. Variáveis de contexto 42
2.2. Variáveis de Programa 43
2.3. A Filosofia do Professor/Treinador 44
V – DIÁRIO DE BORDO 45
1. Descrição das atividades realizadas no âmbito do local de estágio 45
Registo Semanal de Atividades 47
Ficha de Sessão 78
Ficha de Reflexão 86
Registo de Assiduidade 91
2. Descrição de outras atividades realizadas no âmbito do local de estágio 92
7. Trabalhos solicitados (de índole teórica e/ou prática) 94
VI – PROJETO DE INTERVENÇÃO 97
VII – O MEU DESEMPENHO ENQUANTO ESTUDANTE / AUTO-AVALIAÇÃO 108
IX – REFLEXÃO CRÍTICA DA UNIDADE CURRICULAR 110
XI – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 111
XIII – ANEXOS 113

Índice de figuras

Figura 1 - Modelo dos Estilos de Aprendizagem de Felder e Silverman. Adaptado de Felder e Soloman (1991) 20
Figura 2 - Resultados do Questionário dos Estilos de Aprendizagem. Disponível em https://www.webtools.ncsu.edu/learningstyles/ilsweb.html. 21
Figura 3 - Autoanálise relativa às Inteligências Múltiplas. Retirado de Gardner (1995) 22
Figura 4 - Localização da Academia de judo de Castelo Branco 37
Figura 5 - Tapete de judo da Academia de Judo 41
Figura 6 - Ginásio da Academia de Judo 41
Figura 7 - Certificado de Participação 1 92
Figura 8 - Certificado de Participação 2 92
Figura 9 - Certificado “Healthy Lifestyle Promoter” – EQF2 (New Health, 2026) 93

Lista de tabelas

Tabela 1 - Análise SWOT Pessoal 18
Tabela 2 - Identificação do local e instituição de estágio 29
Tabela 3 - Declaração de Missão de Carreira 29
Tabela 4 - Horário de funcionamento 37
Tabela 5 - Quadro Administrativo da Academia de Judo 38
Tabela 6 - Quadro técnico da Academia de Judo 40
Tabela 7 - Material utilizado em aulas 43
Tabela 8 - Registo Semanal da 1ª Semana de Estágio 47
Tabela 9 - Registo Semanal da 2ª Semana de Estágio 48
Tabela 10 - Registo Semanal da 3ª Semana de Estágio 49
Tabela 11 - Registo Semanal da 4ª Semana de Estágio 50
Tabela 12 - Registo Semanal da 5ª Semana de Estágio 51
Tabela 13 - Registo Semanal da 6ª Semana de Estágio 52
Tabela 14 - Registo Semanal da 7ª Semana de Estágio 53
Tabela 15 - Registo Semanal da 8ª Semana de Estágio 54
Tabela 16 - Registo Semanal da 9ª Semana de Estágio 55
Tabela 17 - Registo Semanal da 10ª Semana de Estágio 56
Tabela 18 - Registo Semanal da 11ª Semana de Estágio 57
Tabela 19 - Registo Semanal da 12ª Semana de Estágio 58
Tabela 20 - Registo Semanal da 13ª Semana de Estágio 59
Tabela 21 - Registo Semanal da 14ª Semana de Estágio 61
Tabela 22 - Registo Semanal da 15ª Semana de Estágio 61
Tabela 23 - Registo Semanal da 16ª Semana de Estágio 62
Tabela 24 - Registo Semanal da 17ª Semana de Estágio 63
Tabela 25 - Registo Semanal da 18ª Semana de Estágio 64
Tabela 26 - Registo Semanal da 19ª Semana de Estágio 65
Tabela 27 - Registo Semanal da 20ª Semana de Estágio 66
Tabela 28 - Registo Semanal da 21ª Semana de Estágio 67
Tabela 29 - Registo Semanal da 22ª Semana de Estágio 68
Tabela 30 - Registo Semanal da 23ª Semana de Estágio 69
Tabela 31 - Registo Semanal da 24ª Semana de Estágio 70
Tabela 32 - Registo Semanal da 25ª Semana de Estágio 71
Tabela 33 - Registo Semanal da 26ª Semana de Estágio 72
Tabela 34 - Registo Semanal da 27ª Semana de Estágio 73
Tabela 35 - Registo Semanal da 28ª Semana de Estágio 74
Tabela 36 - Registo Semanal da 29ª Semana de Estágio 75
Tabela 37 - Registo Semanal da 30ª Semana de Estágio 76
Tabela 38 - Registo Semanal da 31ª Semana de Estágio 77
Tabela 39 - Plano de Aula de atividade física para idosos 79
Tabela 40 - Plano de Aula de Atividade Física para Idosos 81
Tabela 41 - Plano de Aula de Atividade Física para Idosos 85
Tabela 42 - Ficha de reflexão do Primeiro Plano 86
Tabela 43 - Ficha de Reflexão do Segundo Plano 87
Tabela 44 - Ficha de observação da Sessão 90

Tabela 45 - Registos de Assiduidade 91
Tabela 46 - Projeto de Intervenção 97

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

DAF – Desporto e Atividade Física

ECCN – Escola Cardeal Costa Nunes

ESECB – Escola Superior de Educação de Castelo Branco

IPCB – Instituto Politécnico de Castelo Branco

SWOT – Strenghts, Weaknesses, Opportunities and Threats

USALBI – Universidade Sénior Albicastrense

I - INTRODUÇÃO

O presente Portefólio de Estágio integra-se no âmbito da Licenciatura em Desporto e Atividade Física da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco e constitui um documento estruturado que reúne, analisa e reflete sobre o percurso desenvolvido ao longo da prática profissional realizada na Academia de Judo. Este trabalho assume-se como um instrumento académico e formativo, permitindo compreender de forma sistemática o contexto institucional, as experiências vivenciadas e as aprendizagens construídas durante o estágio.

A elaboração deste portefólio tem como propósito não apenas descrever as atividades realizadas, mas sobretudo interpretar criticamente cada momento de intervenção, relacionando-o com os conhecimentos adquiridos ao longo da formação. Esta perspetiva enquadra-se na visão de Schön (1983), que destaca a importância da reflexão na ação e sobre a ação como elemento central no desenvolvimento profissional. Assim, procura-se evidenciar a evolução das competências técnicas, pedagógicas e relacionais, bem como o impacto que a prática em contexto real teve no meu crescimento enquanto futuro profissional da área do desporto.

Ao longo do documento, é apresentada uma análise detalhada da instituição de acolhimento, incluindo a sua história, organização, recursos humanos e materiais, bem como a caracterização da população com a qual tive oportunidade de trabalhar. Esta contextualização é essencial para compreender as dinâmicas que moldaram o estágio e os desafios específicos que emergiram no terreno. Como refere Tardif (2014), os saberes profissionais constroem-se na articulação entre conhecimento teórico, experiência prática e interação com o contexto.

O portefólio integra ainda o meu Plano de Desenvolvimento Pessoal, onde reflito sobre o meu percurso académico, as minhas motivações, as minhas competências e os aspetos que reconheço como fundamentais para o meu crescimento. Esta dimensão mais introspetiva permite compreender o estágio não apenas como uma exigência curricular, mas como uma etapa significativa de construção da identidade profissional. Neste sentido, Bento (2004) sublinha que o desporto e a intervenção pedagógica exigem uma postura crítica, ética e consciente, que se desenvolve progressivamente através da prática e da reflexão.

Por fim, o Diário de Bordo apresenta, de forma organizada e rigorosa, todas as atividades realizadas, acompanhadas de reflexões que evidenciam a aprendizagem contínua, a capacidade de adaptação e a evolução do meu desempenho. Este registo sistemático

permitiu-me consolidar conhecimentos, reconhecer fragilidades e valorizar progressos, contribuindo para uma visão mais consciente e crítica da minha prática.

Deste modo, este portefólio representa um testemunho do meu envolvimento, da minha dedicação e do meu compromisso com a formação, refletindo não apenas aquilo que fiz, mas sobretudo aquilo que aprendi e a forma como cresci ao longo deste processo.

II – PLANO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

1. Autoapresentação do autor

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

Nome: Ângelo Miguel Mendes Pereira

Número: 20230467

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?**

No meu portefólio é oportuno colocar a informação sobre o local de estágio, as atividades que realizei e as reflexões semanais sobre o estágio e o meu desempenho, de forma a mostrar o meu trabalho e a evolução ao longo do estágio.

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

Aspiro a que o meu portefólio reflita a imagem de um estagiário comprometido, empenhado e profissional, demonstrando qualidades como sentido de responsabilidade, motivação e valorização da aprendizagem contínua. Pretendo que fique igualmente evidente a minha capacidade de adaptação, o rigor com que desempenho as tarefas e a facilidade em colaborarem equipa. Além disso, procuro destacar as competências que desenvolvi no planeamento e na orientação de atividades físicas ajustadas às necessidades e características do contexto em que intervenho.

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

Pretendo que o meu portefólio evidencie o meu percurso de crescimento enquanto aprendiz, destacando os conhecimentos e competências que fui consolidando ao longo de estágio. Essas aprendizagens resultam da prática quotidiana, da observação atenta, do acompanhamento dos profissionais e da análise reflexiva das diferentes experiências vivenciadas.

3. Autoconhecimento

➢ Autoconceito

Na tabela 1 é apresentada uma análise SWOT pessoal, a qual permite realizar um diagnóstico das minhas principais forças, fraquezas, oportunidades e ameaças.

FORÇAS	FRAQUEZAS
• Vontade e motivação para aprender • Empenho e dedicação profissional • Cuidado na execução das tarefas • Bom relacionamento e trabalho em equipa • Facilidade de aprendizagem • Responsabilidade na execução das tarefas • Proatividade	• Possível insegurança ou hesitação na tomada de decisões • Timidez inicial em novos contextos • Menos anos de experiência prática diversificada
OPORTUNIDADES	**AMEAÇAS**
• Aplicação de competências pedagógicas e práticas • Oportunidades de aprendizagem contínua • Desenvolvimento profissional ao longo da carreira • Valorização crescente da atividade física e do desporto	• Falta de experiência prática suficiente • Rápida evolução da área profissional • Necessidade de investir em formação contínua • Exigência académica elevada

Tabela 1 - Análise SWOT Pessoal

- **<u>Como posso colocá-los em evidência no meu portefólio?</u>**

A minha análise SWOT pode ser apresentada no portefólio de forma simples e autêntica, mostrando aquilo que realmente me caracteriza enquanto estagiário e futuro profissional. As minhas forças podem ser evidenciadas através das experiências vividas no estágio, onde a motivação, o empenho, a responsabilidade e a capacidade de trabalhar em equipa se tornaram visíveis nas tarefas que desempenhei e na forma como enfrentei os desafios do dia a dia. As minhas fragilidades também podem ser incluídas de forma honesta, não como limitações, mas como aspetos que reconheço e nos quais tenho vindo a trabalhar, demonstrando o meu compromisso com a melhoria contínua. As oportunidades surgem naturalmente quando apresento as aprendizagens que fui construindo, as competências que desenvolvi e a vontade de continuar a crescer na área. Já as ameaças podem ser abordadas mostrando que estou consciente das exigências da profissão e da necessidade de me manter atualizado num setor em constante evolução. Assim, o portefólio torna-se não

apenas um conjunto de informações, mas um reflexo real e humano do meu percurso, da minha evolução e da forma como encaro o meu desenvolvimento profissional.

- **Qualidades pessoais e interpessoais**

Tenho responsabilidade e compromisso na preparação e condução das atividades, garantindo rigor e profissionalismo em todas as tarefas.

Empatia na interação com os diferentes públicos, especialmente com a população idosa.

Boa capacidade de adaptação para diferentes exercícios e estratégias conforme as características das turmas de idosos.

- **Habilidades pessoais**

- Motivação para a aprendizagem contínua e desenvolvimento profissional;
- Capacidade de autoavaliação e reflexão crítica sobre o próprio desempenho;
- Sentido de responsabilidade e compromisso com as tarefas assumidas;
- Proatividade na procura de soluções e melhoria constante.

4. Os Papéis da Minha Vida

- **Os meus sonhos de futuro**

Os meus sonhos de futuro centram-se no desejo de continuar a evoluir enquanto profissional de Desporto, aprofundando competências e ampliando a minha capacidade de intervenção em diferentes contextos. Pretendo trabalhar com populações idosas e contribuir para a promoção da saúde e do bem-estar através do exercício físico, criando impacto positivo na vida das pessoas. Ambiciono investir continuamente na minha formação, explorando novas experiências e especializações que reforcem a minha prática. A longo prazo, procuro desempenhar um papel ativo na construção de ambientes inclusivos, motivadores e seguros, onde cada indivíduo se sinta valorizado e capaz de progredir ao seu próprio ritmo.

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

No meu tempo livre, gosto de passear com a minha namorada, jogar no computador, cozinhar.

  - **O meu outro curriculum**

Não tenho.

5. A Minha Aprendizagem

- **O meu percurso**

Do meu 1º ao 12º ano estive na ECCN e estou no 3ºano da Licenciatura em Desporto e Atividade Física no Minor de Crianças e Idosos.

- **O meu estilo de aprendizagem**

O meu estilo de aprendizagem caracteriza-se por uma forte preferência por recursos visuais e práticos. A utilização de gráficos, tabelas e esquemas facilita a organização e interpretação da informação, contribuindo para uma compreensão mais estruturada dos conteúdos. Paralelamente, a aprendizagem através da prática revela-se fundamental para a consolidação de competências, permitindo a aplicação direta dos conhecimentos em contextos reais

Em 1988, os autores Richard Felder e Linda Silverman publicaram a sua pesquisa sobre Estilos de aprendizagem. Segundo eles, a aprendizagem depende da preparação educacional do aprendiz e a conexão dos seus EA com o estilo de ensino do professor (Felder e Silverman, 1988). A maior contribuição de Felder e Silverman para os estudos sobre estilos de aprendizagem foi a criação de um modelo que explica como um aprendiz se comporta e se relaciona perante a oferta de informação. Baseados em estudos de Kolb (1984), que se aprofunda na aprendizagem experimental e em estudos de Jung (1971) que descreve como as funções psicológicas se reconhecem e orientam com o mundo externo, foi criado o Modelo de Aprendizagem Felder- Silverman (Felder e Henriques,1995).

Para identificar os Estilos de Aprendizagem dos indivíduos, Felder e Soloman (1991) utilizaram também, como a maioria dos autores, um questionário, o Index of Learning Styles (ILS), que contém quarenta e quatro questões com duas opções cada uma, resultando num total de onze questões para cada dimensão. Dependendo da pontuação obtida, o entrevistado é classificado em três escalas de preferência: forte (9-11), moderada (5-7) e fraca (1-3), conforme pode ser observado na Figura 1.

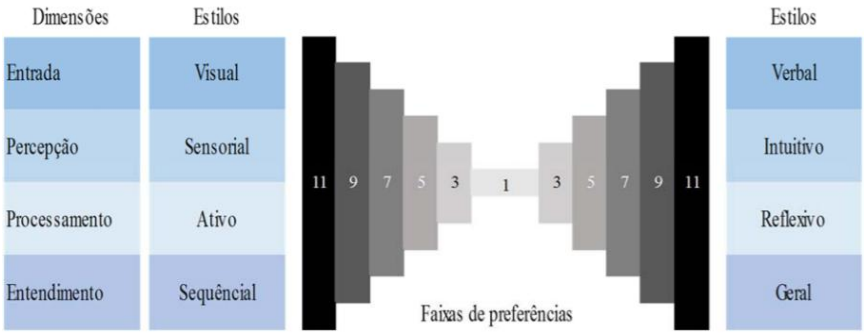


Figura 1 - Modelo dos Estilos de Aprendizagem de Felder e Silverman. Adaptado de Felder e Soloman (1991)

Segundo Felder e Henriques (1995), a proposta deste modelo é demonstrar duas formas antagónicas para os meios como os aprendizes preferem receber e processar informações:

- **Processamento** (Ativo e Reflexivo): indica como as informações são percebidas e convertidas em conhecimento. Os ativos preferem experimentar e participar de forma coletiva; os reflexivos primam pela reflexão e trabalham individualmente (Felder e Soloman, 1991);

- **Perceção** (Sensorial e Intuitivo): relacionada com a forma de como as pessoas percebem o ambiente ao seu redor. Os sensoriais preferem fatos e dados, dando valor a experiências; os intuitivos são menos atentos e preferem princípios teóricos (Felder e Soloman, 1991);

- **Entrada** (Visual e Verbal): forma como preferem receber o conhecimento. Os visuais têm boa memória gravando desenhos, filmes, figuras, esquemas e experiências práticas; os verbais preferem receber informações ditas, escritas ou cantadas (Felder e Soloman, 1991);

- **Entendimento** (Sequencial e Geral): tem a ver com o acompanhamento do assunto. Os sequenciais aprendem melhor quando o material é aproveitado de forma lógica, cronológica e sistemática; os globais preferem escolher qual a sequência que vai aprender, sem respeitar a cronologia ou ordem lógica (Felder e Soloman, 1995).

Para Lopes (2002), as dimensões dos estilos de aprendizagem dos alunos não são estáticas, e por isso, podem modificar-se com o tempo, de acordo com as mudanças que ocorrem com o estudante que a carrega, advindas do ambiente educacional onde o mesmo está inserido.

Na Figura 2, apresento os resultados do questionário dos estilos de aprendizagem desenvolvido por Felder e Soloman (2017).

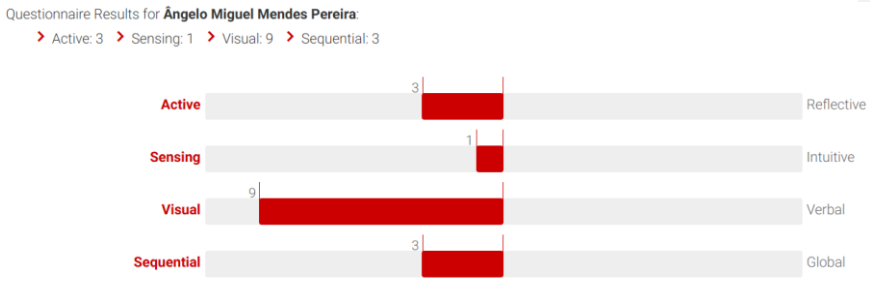


Figura 2 - Resultados do Questionário dos Estilos de Aprendizagem. Disponível em https://www.webtools.ncsu.edu/learningstyles/ilsweb.html.

A partir do "Questionário dos Estilos de Aprendizagem" efetuo em seguida uma análise aos resultados obtidos:

- No 1.º tópico, ativo ou reflexivo, com uma pontuação de 3, apresento uma ligeira tendência para o estilo ativo. Gosto de aprender através da experimentação direta, da interação com os outros e da aplicação prática dos conteúdos.

- No 2.º tópico, sensitivo e intuitivo, com uma pontuação de 1, revelo uma preferência muito ligeira para o estilo sensitivo. Valorizo factos concretos, dados objetivos e aplicações práticas, embora posso adaptar-me a conteúdos mais abstratos e teóricos.

- No 3.º tópico, visual ou verbal, com uma pontuação de 9, mostro uma preferência marcante visual. Indicando que aprendo de forma significativa através de imagens, esquemas, gráficos, vídeos e outros suportes visuais.

- No 4.º tópico, sequencial ou global, com uma pontuação de 3, aponto uma leve tendência para o estilo sequencial. Isto significa que tendo a organizar a informação de forma lógica e progressiva, valorizando a estrutura e a linearidade no processo de aprendizagem.

De acordo com Gardner (1995), existem 8 tipos ou padrões de inteligência: a verbal-linguística, a interpessoal, a intrapessoal, a lógico-matemática, a visuoespacial, a cinestésico-corporal, a musical e a naturalista. Estas inteligências são classificadas numa escala de 0 a 10. Na figura 3, irei realizar uma autoanálise relativamente as inteligências anteriormente referidas.

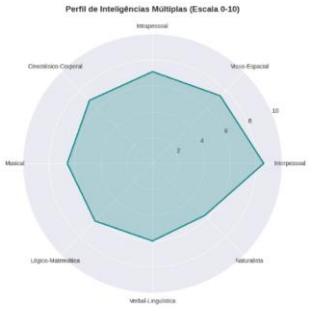


Figura 3 - Autoanálise relativa às Inteligências Múltiplas. Retirado de Gardner (1995)

1.Inteligência Lógico Matemática

Atribuo-me o valor 6, tenho grande afinidade com jogos e desafios. Possuo habilidade moderada para raciocínio lógico e para solucionar problemas matemáticos.

2. Inteligência Linguística ou Verbal

Tenho uma capacidade mediana de comunicação - seja em situações sérias, como explicações de conceitos, ou em situações descontraídas, como conversas informais. Possui bom vocabulário acessível. Por tal, atribuo-me o valor 6.

3. Inteligência Musical

Embora a música seja uma constante atribuo-me o valor 6, pois, tenho uma sensibilidade moderada aos ritmos, timbres, tons e sons no geral. E adoro ouvir praticamente todos os estilos de música.

4. Inteligência Espacial

Para me recordar de ações, lugares, objetos e até pormenores, recorro frequentemente a imagens mentais e\ou visuais, desenhos, fotografias, projetos e maquetes, de modo a auxiliar o meu pensamento e desenvolvimento de ideias e estabelecer facilmente relações e padrões visuais, e por isso, concedo-me praticamente 8 valores.

5. Inteligência Corporal Cinestésica

Atribuo-me com um valor superior a 6 valores, pois, tenho uma ligação forte com teatro, dança, coreografia e trabalhos manuais. O momento, o controle e o ritmo do corpo se manifestam com sensibilidade em relação ao "eu" físico.

6. Inteligência Interpessoal

Comprometo-me com o grupo em que estou inserido, motivo aqueles que estão ao meu redor e percebo as suas intenções. Ofereço respostas adequadas para as diferentes situações, consigo intervir em conflitos com facilidade e sou sensível às diferenças culturais. Como tal, atribuo-me um valor pouco acima de 8 valores.

7. Inteligência Intrapessoal

Concedo-me a quase 8 valores, consigo facilmente compreender, identificar e lidar de forma adequada, às diferentes situações, as minhas emoções. Conheço e sou capaz de reconhecer os meus pontos fortes e fracos e que as minhas experiências pessoais têm muito valor. Estabeleço metas e objetivos diariamente, e não descuido até os conseguir atingir e retirar deles o melhor proveito.

8. Inteligência Naturalista

Desde cedo que estabeleci uma relação muito próxima com a natureza, devido ao facto de crescer e viver numa zona verde com fauna e flora. Embora não me tenham incutido a responsabilidade de cuidar de plantas, tenho muito apreço por elas, sempre gostei de tratar de animais e eu adoro muito animais domésticos. Gosto de conhecer e admirar locais onde a natureza faça jus àquilo que é, tem em mim um efeito tranquilizador. Por tal, atribuo-me 6 valores.

- **As minhas habilidades intelectuais**

Neste contexto, procedo a uma autoavaliação das inteligências múltiplas com base na teoria de Gardner. Cada inteligência é classificada numa escala de 0 a 10, o que me permite perceber quais estão mais desenvolvidas e quais apresentam maior margem de evolução. Esta análise ajuda-me a compreender melhor o meu próprio perfil enquanto aprendiz e a orientar o meu percurso de forma mais consciente e intencional.

- **As minhas inclinações por este campo**

As minhas inclinações por este campo decorrem de um interesse consolidado na área do Desporto e da Atividade Física, associado a uma motivação particular para intervir junto da população idosa. Ao longo do meu percurso académico e das experiências práticas

desenvolvidas, aprofundei a compreensão sobre a relevância do exercício físico na promoção da saúde, na manutenção da autonomia funcional e na melhoria da qualidade de vida nesta faixa etária. Este contacto permitiu-me reconhecer o papel do profissional na criação de contextos seguros, adequados e estimulantes, capazes de responder às necessidades específicas da população idosa. Assim, a minha orientação para este domínio resulta de uma conjugação entre formação, experiência e consciência da importância social do envelhecimento ativo.

- **O meu trabalho académico**

Ao longo da minha formação, fui construindo conhecimentos importantes na área do Desporto e da Atividade Física, embora reconheça que, em algumas unidades curriculares, poderia ter dado um pouco mais de mim. Sei que tenho capacidade para ir mais longe e isso motiva-me a continuar a evoluir. Hoje, vejo o estágio como o momento ideal para transformar aquilo que aprendi em algo real, aplicando a teoria de forma prática e com significado. Quero aproveitar esta experiência para crescer enquanto profissional, enfrentar desafios com mais confiança e contribuir de forma positiva para o contexto onde estiver inserido. Sinto-me motivado para aprender, melhorar e afirmar-me gradualmente como futuro profissional do desporto.

- **As minhas necessidades nesta unidade curricular**

Nesta unidade curricular, sinto que ainda preciso de evoluir em vários aspetos, sobretudo na forma como comunico, na autonomia com que tomo decisões e na maneira como me relaciono com as pessoas e com o ambiente onde estou inserido. Vejo esta experiência como uma oportunidade real para pôr em prática aquilo que aprendi ao longo da formação, lidar com situações do dia a dia e aprender com elas de forma concreta. No final da intervenção prática, quero sentir que cresci, que estou mais confiante nas minhas capacidades e preparado para entrar na área do desporto e da atividade física com responsabilidade e segurança. O meu objetivo é sair desta experiência mais maduro, mais consciente e mais capaz de contribuir de forma positiva no futuro.

6. O Meu Plano de Desenvolvimento Profissional

- **Expetativas em relação ao Projeto e Intervenção Prática**
  - **Como entendia o Projeto e Intervenção Prática**

O Projeto e Intervenção Prática, esperava aplicar os meus conhecimentos teóricos, ganhar experiência prática e desenvolver as competências em ensino de atividades físicas.

  - **Contributos da minha experiência desportiva**

A minha experiência desportiva contribuiu para desenvolver em mim um forte espírito competitivo e uma grande capacidade de dedicação. Sou uma pessoa que se empenha totalmente em tudo o que faz, procurando sempre dar o meu melhor e alcançar os objetivos a que me proponho.

- **Aquelas coisas que me interessam profissionalmente**

O que mais me interessa profissionalmente é poder trabalhar com pessoas idosas, contribuindo para o seu bem-estar físico e emocional. Acredito que a atividade física é fundamental para manter a autonomia, a saúde e a qualidade de vida nesta fase da vida, e, por isso, sinto uma grande motivação em dar aulas que as ajudem a preservar as suas capacidades motoras, a melhorar a mobilidade e a fortalecer o corpo. Para além do exercício físico, valorizo muito o convívio e a partilha de experiências que estas atividades proporcionam, pois acredito que o movimento e a socialização caminham lado a lado. Trabalhar com idosos é, para mim, uma forma de promover não só a saúde, mas também a alegria, a autoestima e a inclusão social.

- **O que conheço desse mundo**

Ainda não possuo um conhecimento muito aprofundado sobre o mundo profissional relacionado com o trabalho com pessoas idosas, uma vez que estou a dar os primeiros passos nesta área. No entanto, esta experiência inicial tem sido muito enriquecedora e tem-me permitido compreender melhor as necessidades, os desafios e as recompensas de trabalhar com esta faixa etária. A cada dia aprendo algo novo, quer sobre as diferentes formas de adaptar as atividades físicas às suas capacidades, quer sobre a importância da empatia, da paciência e da comunicação. Embora esteja no início do meu percurso, sinto-me cada vez mais motivado(a) a continuar a aprender e a desenvolver competências que me permitam contribuir de forma positiva para o bem-estar dos idosos.

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

Até ao momento, consegui atingir vários objetivos importantes no meu percurso profissional. Um dos principais foi compreender a real importância do trabalho físico para os idosos, reconhecendo como a atividade regular contribui para a melhoria da mobilidade, da autonomia e da qualidade de vida. Além disso, desenvolvi um forte sentido de responsabilidade e compromisso, demonstrado através da minha pontualidade e dedicação diária. Procuro também estar sempre disponível para ajudar no que estiver ao meu alcance, colaborando com a equipa e apoiando os idosos de forma atenta e empática. Estes objetivos têm sido fundamentais para o meu crescimento pessoal e profissional, e motivam-me a continuar a evoluir nesta área.

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

As experiências que vivi nas aldeias ao redor de Castelo Branco, nas quartas, quintas e sextas-feiras, foram muito enriquecedoras e contribuíram significativamente para o meu desenvolvimento profissional. Durante este período, tive a oportunidade de participar nas aulas ao lado do professor, começando por observar atentamente tanto o comportamento e

as necessidades dos idosos como a forma como o professor conduzia as sessões. Esta fase de observação foi fundamental para compreender melhor a dinâmica das aulas e o papel do instrutor. Mais recentemente, tive a oportunidade de participar ativamente, orientando um grupo de idosos, sempre sob a supervisão do professor. Através desta experiência, consegui atingir uma parte importante do meu objetivo: ganhar confiança e autonomia para conduzir as aulas, aplicando os conhecimentos adquiridos e adaptando as atividades às capacidades dos participantes.

- **Informação que já tenho**

Ao longo da licenciatura e durante o estágio, aprofundei a compreensão de que a população idosa apresenta uma grande heterogeneidade nas suas capacidades físicas. Cada idoso revela necessidades, limitações e potencialidades muito distintas, o que exige uma abordagem individualizada no planeamento e condução das atividades. Paralelamente, percebi também que os níveis de motivação variam significativamente entre indivíduos, enquanto alguns demonstram grande entusiasmo e predisposição para a prática de exercício físico, outros revelam menor interesse ou confiança, necessitando de estratégias específicas de incentivo e acompanhamento.

- **Informação que me falta**

No decorrer do estágio, identifiquei algumas dificuldades que ainda estou a trabalhar para melhorar. Uma delas é a projeção da voz durante as sessões, uma vez que nem sempre consigo garantir que todos os idosos ouçam claramente as instruções e executem os exercícios de forma correta. Apesar disso, reconheço que tenho evoluído gradualmente, tornando-me mais consciente da importância da comunicação vocal eficaz. Outra dificuldade que procuro superar é a tendência para realizar as demonstrações e transições de forma demasiado rápida, o que por vezes dificulta o acompanhamento por parte dos idosos. Tenho vindo a ajustar o meu ritmo e a adotar estratégias que promovam uma condução mais pausada e acessível para todos os participantes.

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

Em relação ao meu presente e futuro profissional, tenho refletido sobre alguns aspetos que desejo melhorar para continuar a evoluir nesta área. Um dos principais objetivos que estabeleci é trabalhar a colocação da voz, de forma a conseguir projetá-la melhor durante as aulas e manter a atenção e o envolvimento dos idosos. Pretendo também ganhar mais autonomia, de modo a ser capaz de conduzir uma aula sozinho, sem depender do apoio direto do professor, demonstrando maior confiança e segurança na minha atuação. Além disso, reconheço a importância de ser ainda mais empenhado e ativo durante as aulas,

procurando participar de forma mais dinâmica e motivadora. Acredito que, ao aperfeiçoar estes aspetos, estarei mais preparado para desempenhar o meu papel com eficácia e contribuir de forma ainda mais positiva para o bem-estar dos idosos.

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

As experiências que vivi durante as aulas que lecionei permitiram-me perceber em que aspetos preciso de melhorar, para continuar a evoluir profissionalmente. Notei que uma das minhas principais dificuldades foi a projeção da voz, o que por vezes dificultou a comunicação e a orientação dos exercícios. Além disso, percebi que devo esforçar-me por ser mais interativo com os idosos durante as aulas, incentivando-os e criando um ambiente mais dinâmico e motivador. Outro ponto que identifiquei foi a necessidade de ganhar mais confiança em mim próprio, perdendo o receio de arriscar na realização de determinados exercícios ou atividades. Com o tempo e a prática, acredito que conseguirei ultrapassar estas dificuldades, tornando-me um profissional mais seguro, comunicativo e capaz de conduzir as aulas de forma eficaz e envolvente.

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

Para conseguir alcançar estes objetivos e melhorar os aspetos que identifiquei, pretendo recorrer a diferentes meios que permitam-me evoluir de forma gradual e consistente. Um dos principais será continuar a participar ativamente nas aulas, aproveitando cada oportunidade para ganhar mais experiência e confiança. Ao observar o professor será também uma ferramenta essencial, pois através da sua postura, da forma como comunica e conduz as aulas, posso aprender estratégias eficazes para aplicar com os idosos. Além disso, pretendo pedir feedback ao professor e aos colegas, de modo a compreender melhor para melhorar a minha forma de ensinar. Com o tempo, e através da prática constante e da reflexão sobre o meu desempenho, acredito que conseguirei melhorar a projeção da voz, tornar-me mais interativo e adquirir a confiança necessária para conduzir as aulas de forma autónoma e segura.

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: 6 de outubro de 2025 a 5 de junho 2026

Calendarização: 1º semestre e 2º semestre

Local de Formação: Academia de Judo

Identificação da Modalidade: Aula com idosos

Identificação do Supervisor

Nome: André Ramalho

Contato: andre.ramalho@ipcb.pt

Tabela 2 - Identificação do local e instituição de estágio

Minor:	Atividade Física para Crianças e Idosos		
Instituição	Academia de Judo de Castelo Branco		
Estagiário:	Ângelo Miguel Mendes Pereira		
Data de início:	6 de outubro de 2025	Data de Fim:	5 de junho de 2026
Horário de Trabalho		(Manhã)	(Tarde)
	Terça-feira		16h30 - 20h30
	Quarta-feira		14h00 - 18h30
	Quinta-feira	9:30 – 12:30	14h00 - 17h30
	Sexta-feira	9:30 – 11:30	
Tutor de prática (Instituição):	Vasco Mendes		
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor André Ramalho		

Declaração de Missão de Carreira

A minha missão de carreira é contribuir para o bem-estar e a autonomia da população idosa através da prática regular de atividade física. Procuro criar um ambiente seguro, motivador e respeitador, onde cada pessoa se sinta valorizada e capaz de evoluir ao seu ritmo. Quero aplicar os conhecimentos que fui adquirindo para promover um envelhecimento mais ativo, saudável e com melhor qualidade de vida.

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\julho 2026
Objetivo: Tirar a carta de condução	**Data prevista** 2027
Objetivo: Ingressar no Mestrado em Ensino da Educação Física	**Data prevista** setembro\outubro\novembro 2026
Objetivo: Arranjar emprego a part-time.	**Data prevista** Janeiro 2026

Tabela 3 - Declaração de Missão de Carreira

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

Balanço de aspetos relativos a Intervenção Técnica

A: Atingi esta habilidade/Demonstro elevada competência

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

C: Preciso melhorar esta habilidade/competência

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

E: Preciso adquirir esta habilidade/desenvolver esta competência

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

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

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

A: Atingi esta habilidade/Demonstro elevada competência

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

C: Preciso melhorar esta habilidade/competência

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

E: Preciso adquirir esta habilidade/desenvolver esta competência

	Início PIP1	Final PIP1	Final PIP2
Capacidade de análise e síntese	B	B	B
Capacidade de organização e planificação	B	B	A
Comunicação oral e escrita na língua materna	B	B	A
Conhecimentos de uma língua estrangeira	C	C	C
Conhecimentos de informática relativos ao âmbito de estudo	B	B	B
Capacidade de gestão da informação	B	B	B
Resolução de problemas	C	B	A
Tomada de decisões	B	B	B
Trabalho em equipa	B	B	A
Trabalho numa equipa de caráter interdisciplinar	B	B	A
Habilidades nas relações interpessoais	C	B	A
Reconhecimento da diversidade e da multiculturalidade	B	B	B
Raciocínio crítico	C	B	B
Compromisso ético	B	B	A
Aprendizagem autónoma	B	B	A
Adaptação a novas situações	B	B	A
Criatividade	C	B	A
Liderança	B	B	B
Motivação pela qualidade	B	B	A
_____			
_____			
Utiliza os espaços em branco para acrescentar outras competências que consideres importantes e não estejam incluídas na lista acima.			

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

Balanço de COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS (conjunto de destrezas e conhecimentos que são próprios de cada curso que os diferenciam dos outros e, que ao terminar os estudos, devem ser do domínio dos

formados) **em que pensa não estar suficientemente preparado(a) ou que podem constituir os principais problemas na sua formação.**

A: Atingi esta habilidade/Demonstro elevada competência

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

C: Preciso melhorar esta habilidade/competência

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

E: Preciso adquirir esta habilidade/desenvolver esta competência

	Início PIP1	Final PIP1	Final PIP2
I – Aprendizagem dos conhecimentos disciplinares básicos (saber)			
Conhecer e compreender o objeto de estudo das Ciências da Atividade Física e do Desporto	B	B	B
Adquirir a formação científica básica aplicada à atividade física e ao desporto nas suas diferentes manifestações	B	B	B
Conhecer e compreender os fatores fisiológicos, biomecânicos, comportamentais e sociais que condicionam a prática da atividade física e do desporto	B	B	B
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	B	B
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	B
II – Aprendizagem dos conhecimentos aplicados. Competências profissionais específicas (saber fazer específico). Ser capaz de:			
Utilizar o exercício físico e o ambiente como meio de promoção e conservação da saúde, alegria e bem-estar	B	A	A
Aplicar princípios fisiológicos, biomecânicos, comportamentais e sociais, aos diferentes campos da atividade física e do desporto	C	B	B
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	C	B	B
Planeia, gere, avalia e controla programas lúdicos promotores do bem-estar e desenvolvimento harmonioso de crianças ou promotores do bem-estar e manutenção da qualidade de vida do idoso	C	B	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	C	B	B

Avalia as diferentes atividades como elemento regulador e promotor da qualidade de vida, das populações com deficiência, das crianças e idosos	B	B	B
Promove aprendizagens relativas à atividade lúdico-recreativa e físico-desportiva tendo em conta as caraterísticas individuais e contextuais das populações com que trabalha	C	B	A
Promove e avalia a formação de hábitos perduráveis e autónomos da prática da atividade física e do desporto	B	B	B
Planifica, desenvolve e avalia a realização de programas de atividades físico-desportivas para populações especiais no âmbito da atividade física e desporto para todos	B	B	B
Avalia a condição física prescrevendo exercícios físicos orientados para a saúde e sabe identificar os riscos que decorrem para a saúde, da prática de atividades físicas inadequadas	B	B	B
Identifica os riscos para a saúde das populações com deficiência ou de crianças e idosos, relativamente às práticas lúdico-recreativas e físico-desportivas inadequadas	C	C	A
Planifica, desenvolve e controla o processo de treino nos seus distintos níveis de acordo com as populações com quem trabalha	B	B	A
Elabora programas para a direção de organizações, entidades e instalações desportivas	B	B	B
Coopera de uma forma participada na organização e desenvolvimento de eventos direcionados a populações com deficiência ou a crianças e idosos	B	B	B
Selecionar e saber utilizar os materiais e equipamentos adequados às necessidades das populações especiais com as quais trabalha, tendo em conta os diferentes contextos de atuação e também as questões de segurança e risco específicas	B	B	A
Conseguir pesquisar e avaliar factos, teorias, paradigmas, princípios e conceitos das matérias específicas relacionadas com a atividade lúdico-recreativa e físico-desportiva	B	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	A	A
Compreender a literatura científica do âmbito da atividade física e do desporto em língua inglesa e noutras línguas de presença significativa no âmbito científico	B	B	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	C	B	A
Desenvolver habilidades de liderança, relação interpessoal e trabalho em equipa	B	B	A

Desenvolver competências para a adaptação a novas situações e resolução de problemas, e para a aprendizagem autónoma	B	B	A
Possuir uma boa capacidade de gerir crises e antecipar-se aos problemas, bem como desenvolver um controlo emocional adequado	B	B	B
Ter capacidade para tomar decisões, trabalhar em equipa e assumir riscos calculados	B	B	A
Possuir capacidade para estabelecer relações sociais, respeitar os valores éticos e deontológicos	B	B	A
Desenvolver hábitos de excelência e qualidade no exercício profissional	B	B	A
Compreender e revelar consciência crítica das questões morais, éticas, estéticas, ecológicas e legais que sustentam as boas práticas	B	B	A
Conhecer e atuar dentro dos princípios éticos necessários para o correto exercício profissional	B	B	A
Perspetivar o seu espaço profissional como um campo de intervenção social e cultural de formação e cidadania	B	B	A
_____			
Utiliza os espaços em branco para acrescentar outras competências que consideres importantes e não estejam incluídas na lista acima.			

IV - ORGANIZAÇÃO DO PORTEFOLIO

Neste capítulo é apresentada a análise da instituição onde decorre o estágio do minor de Crianças e Idosos, descrevendo a sua evolução, horários de funcionamento, localização e a forma como se organizam as diferentes classes. São igualmente caracterizados os recursos humanos e materiais existentes, bem como outros aspetos relevantes para compreender o contexto da prática.

Por fim, inclui-se o diário de bordo, onde são registadas de forma objetiva e estruturada todas as atividades realizadas ao longo do estágio. Este registo integra observações, reflexões e intervenções diretas, permitindo acompanhar a evolução do trabalho desenvolvido.

1 - Análise Institucional

1.1 - História e Organização

A Academia de Judo de Castelo Branco foi fundada na década de 1980 (frequentemente referida como 1984 nas notícias locais) e tornou-se, ao longo dos anos, numa referência regional para a prática do judo, com formação de escalões de iniciação até competição. Em 2016 o espaço passou por obras e remodelações para melhorar as instalações e as condições de treino, o que foi destacado pela comunicação social local.

1.1.1 - Origem e situação atual da instituição

A instituição encontra-se registada "Academia de Judo – Centro Social, Cultural e Desportivo de Castelo Branco". A data de constituição é 01/01/1984 na Conservatória do Registo Comercial. Inicialmente surgiu como associação desportiva sem fins lucrativos, dedicada à prática do judo na Cidade de Castelo Branco.

A Academia funciona como associação cultural/desportiva com as atividades centradas no Judo, formação e ginásio. Em termos de atividades, oferece aulas de Judo, ginásio, musculação, fitness. E diversas modalidades complementares, atendendo crianças, jovens, adultos e idosos. Está registado na lista de clubes da Federação Portuguesa de Judo no distrito de Castelo Branco.

1.1.2 - Horário e regime de funcionamento

Hórarios/ Dias da Semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
7:00	Core	----------	Cross Training	---------	Cross Training
9:30	Pilates	ABS	Pilates	ABS	Stretching
10:15	Step	Cycling Express	Total Fit	Insanity	Localizada
18:00	Power	----------	Power	---------	----------
18:15	----------	YourFit Fight/ Pilates	----------	YourFit Fight/ Mobilidade	----------
18:30	GAP/Cycling	Cycling	GAP/Cycling	Cycling	Power & ABS/ Cycling
19:00	PUMP	Insanity/ Mobilidade	PUMP	Step	---------
19:15	---------	----------	----------	Pilates	Cross Training

Tabela 4 - Horário de funcionamento

1.1.3 – Localização e Caracterização do envolvimento

A Academia de Judo de Castelo Branco localiza-se na R. dos Antigos Estudantes de Castelo Branco C3, 6000-080 Castelo Branco.



Figura 4 - Localização da Academia de judo de Castelo Branco

Recursos Humanos

1.1.2 - Quadro Administrativo

Quadro Administrativo	
Presidente da Direção	Paulo Ponte
Diretora do Clube	Andreia Farias
Coordenador Técnico do Clube	Nuno Rosa
Administradora/Receção	Andreia Farias
Staff Manutenção/Limpeza	Paula Vaz
Receção/Comercial/Marketing	Catarina Ferreira
	Inês Araújo
	Vasco Vilela
Colaboradores Contratados	João Justino
	Nuno Rosa
	Tiago Rodrigues
	Andreia Farias
	Sara Rosa
	Bruno Goulão
	Andreia Bento
	Vasco Mendes
	Inês Araújo
	Vasco Vilela
Colaboradores Prestadores de Serviço	Rafael Rodrigues
	Rui Amoroso
	Catarina Ferreira
	César Santos
	Dino Santos
	Inês Gonçalves
	Isabel Sousa
	Michelle Cruz
	Paula Vaz
	Marianne Ferreira
	Pedro Pereira

Tabela 5 - Quadro Administrativo da Academia de Judo

1.1.3 - Quadro Técnico

2 Quadro Técnico	
Instrutores da Sala Cárdio-Musculação	**Andreia Bento**
	Bruno Goulão
	Pedro Pereira
	João Justino
	Nuno Rosa
	Rafael Rodrigues
	Bruno Canelas
	Rui Amoroso
	Sara Rosa
	Tiago Rodrigues
	Vasco Mendes
Personal Trainers	**Andreia Bento**
	Bruno Goulão
	João Justino
	Nuno Rosa
	Rafael rodrigues
	Bruno Canelas
	Rui Amoroso
	Sara Rosa
	Tiago Rodrigues
	Vasco Mendes
	Pedro Pereira
Instrutores Aulas de Grupo	
Tiago Rodrigues	Total Fit
Dino Santos & Rui Amoroso	Cycling & Cycling express
Isabel Batista	Pump
Rafael Rodrigues & Andreia Bento	ABS
Inês Gonçalves & Marianne Ferreira, Michelle Cruz	Pilates & Mobilidade
Rui Amoroso	Core

Rui Amoroso	Step
Andreia Bento	GAP
Luís Ribeiro	Insanity
Rui Amoroso	Croos Training
Rafael Rodrigues	Power & Power ABS
Rui Amoroso	Localizada
Isabel Sousa	YourFit Fight
Treinadores de Judo	César Santos
	Guilherme Pereira

Tabela 6 - Quadro técnico da Academia de Judo

1.2.2.1- Funções que desempenham, formação base e específica

Os técnicos da Academia de Judo desempenham um papel profundamente humano e central no funcionamento da instituição. Para além das competências técnicas, estes profissionais mobilizam diariamente sensibilidade, atenção e capacidade de adaptação às necessidades dos praticantes. A literatura reforça que o ensino do judo exige uma abordagem pedagógica centrada no praticante, onde a observação, a escuta ativa e a adaptação contínua são essenciais para garantir segurança, inclusão e motivação (Sterkowicz-Przybycień & Fukuda, 2014; Villamón et al., 2004).

As suas funções abrangem várias dimensões. A planificação das sessões, por exemplo, implica definir objetivos claros, selecionar exercícios adequados e antecipar dificuldades, aspetos fundamentais para promover progressão técnica e bem-estar. Estudos mostram que uma planificação estruturada e progressiva é determinante para o desenvolvimento motor e técnico em modalidades de combate (Franchini & Takito, 2014). Durante a condução das atividades, os técnicos asseguram a execução segura dos movimentos, fornecendo correções, encorajamento e adaptações sempre que necessário. A avaliação contínua é igualmente valorizada na literatura, sendo considerada essencial para ajustar o processo de treino e acompanhar a evolução individual dos praticantes (Côté & Gilbert, 2009).

A formação destes profissionais reflete a exigência do seu papel. A formação base, geralmente adquirida através de uma Licenciatura em Desporto e Atividade Física, fornece conhecimentos fundamentais sobre anatomia, fisiologia, pedagogia e metodologia do treino. A esta formação soma-se a especialização em judo, que permite dominar a técnica, compreender progressões pedagógicas e garantir segurança — aspetos amplamente discutidos em estudos sobre a formação de treinadores de judo (Brousse & Matsumoto, 1999; López-González et al., 2020). Muitos técnicos complementam ainda o seu percurso com formações específicas em exercício físico para populações especiais, nomeadamente idosos, o que lhes permite adaptar as sessões às limitações e potencialidades desta faixa etária (Fragoso & Gonçalves, 2020).

Para além da formação formal, estes profissionais investem continuamente no seu desenvolvimento, participando em cursos, workshops e formações que lhes permitem

atualizar práticas e integrar novas abordagens. A literatura sublinha que o desenvolvimento profissional contínuo é um dos pilares da qualidade da intervenção em contextos desportivos (Nelson et al., 2006). Esta procura constante por conhecimento demonstra não apenas profissionalismo, mas também um compromisso genuíno com o bem-estar dos praticantes.

No conjunto, as funções desempenhadas pelos técnicos e a sua formação revelam uma equipa preparada, dedicada e consciente da importância do seu papel. São profissionais que unem ciência, experiência e humanidade, contribuindo diariamente para um ambiente seguro, motivador e enriquecedor para todos os que frequentam a Academia de Judo.

1.3 - Recursos Materiais

1.3.1- Instalações

A Academia de Judo dispõe de instalações adequadas e seguras para a prática desportiva. O espaço principal é um tatami amplo e acolchoado, que garante estabilidade e amortecimento, permitindo a realização de treinos técnicos, exercícios funcionais e atividades adaptadas a diferentes faixas etárias.

Para complementar o trabalho desenvolvido no tatami, a Academia possui também um ginásio equipado, com halteres, máquinas de musculação, elásticos e outros materiais que permitem trabalhar força, mobilidade, equilíbrio e resistência. Estes recursos tornam possível uma abordagem mais completa e ajustada às necessidades dos praticantes.



Figura 5 - Tapete de judo da Academia de Judo



Figura 6 - Ginásio da Academia de Judo

1.4 - Caraterização da População

A população idosa acompanhada durante o estágio apresenta uma faixa etária alargada, incluindo pessoas desde os 50 e poucos anos até aos 80 anos. Trata-se de um grupo heterogéneo, com diferentes níveis de autonomia, mobilidade e necessidades de apoio. Alguns idosos mantêm uma mobilidade preservada e participam ativamente nas rotinas, enquanto outros apresentam limitações motoras mais acentuadas, necessitando de apoio regular ou de auxiliares de marcha.

No plano de saúde, são frequentes patologias crónicas como hipertensão, diabetes, problemas osteoarticulares e défices sensoriais, bem como algumas alterações cognitivas associadas ao envelhecimento. A nível emocional e social, muitos idosos valorizam a interação, a atenção individualizada e a manutenção de rotinas que lhes proporcionem segurança e bem-estar.

De forma geral, trata-se de uma população diversa, com vulnerabilidades, mas também com potencialidades significativas, exigindo uma intervenção sensível, humanizada e ajustada às características individuais de cada pessoa.

2. Variáveis

2.1. Variáveis de contexto

Recursos materiais e dificuldades

Num contexto distinto do anteriormente referido, importa destacar a qualidade das infraestruturas que frequento, tanto nas instalações da Academia de Judo como nas diferentes aldeias onde decorrem as sessões. Neste âmbito, saliento especialmente os materiais utilizados durante a lecionação das aulas. A maioria destes recursos é fornecida pela própria instituição, garantindo condições adequadas para o desenvolvimento das atividades.

Todos os materiais mencionados na tabela fazem parte do inventário oficial da Academia de Judo, estando igualmente representados em anexo para consulta detalhada.

MATERIAL	
Coluna de Som	Sinalizadores
Cones	Cordas
Colchão	Bastões
Step´s	Halteres 0.5 a 5kg
Barras 6kg a 12kg	Discos 1.25kg a 5kg
Fitas de Resistência	Kettlebells 6kg a 12kg
Computador Portátil/ Telemóvel	Banco sueco
Bola Suíça	Arcos
Bolas Médias	Tapetes de Pilates
Escada de Agilidade	Bolas Pequenas
Elíptica	Passadeira

Tornozeleiras	Bicicleta estática

Tabela 7 - Material utilizado em aulas

Condições humanas

Como referido anteriormente, contamos mais de 600 alunos, estando eles distribuídos pelas várias turmas e pelas várias aldeias, no início do ano tivemos um total de 4 professores até fevereiro, depois tivemos 3 professores já a contar com os estagiários de licenciatura.

2.2. Variáveis de Programa

Objetivos do Ensino

Objetivos Gerais

1. Proporcionar às turmas um conjunto diversificado de exercícios orientados para a manutenção e melhoria das capacidades físicas, garantindo estímulos variados que contribuam para a funcionalidade no quotidiano;
2. Assegurar que, nas aldeias, as sessões reproduzem de forma equivalente o trabalho desenvolvido na sede da Academia de Judo, promovendo igualdade de oportunidades e acesso às mesmas práticas;
3. Criar um ambiente social saudável e acolhedor, tanto nas aldeias como na Academia, onde os idosos se sintam confortáveis, motivados e predispostos a participar regularmente nas atividades.

Objetivos Específicos:

1. Promover relações interpessoais positivas entre diferentes gerações.
2. Contribuir para retardar o processo natural de envelhecimento e minimizar o impacto de algumas patologias através da prática regular de atividade física.
3. Reforçar e reabilitar estruturas musculares comprometidas.
4. Prevenir a perda de massa óssea associada ao envelhecimento.
5. Manter ou desenvolver as capacidades físicas dos participantes, de acordo com as suas necessidades individuais.
6. Incentivar os alunos à prática regular de atividade física, promovendo motivação e adesão.
7. Fomentar a saúde e o bem-estar geral dos idosos.
8. Desenvolver a força muscular.
9. Melhorar a resistência física.
10. Aperfeiçoar o equilíbrio postural.
11. Desenvolver a coordenação motora.

12. Aumentar a flexibilidade corporal.

2.3. A Filosofia do Professor/Treinador

2.3.1 - Variáveis a considerar na condução de uma sessão

O planeamento dos processos de ensino-aprendizagem tem como finalidade criar condições que permitam organizar e operacionalizar a intervenção pedagógica, ajudando simultaneamente a identificar quais os aspetos do contexto que o professor consegue controlar e gerir de forma eficaz (Bento, 2003). Assim, o plano de aula deve seguir a orientação definida para cada unidade didática, contemplando objetivos específicos, a metodologia de organização das tarefas, os estilos de ensino a aplicar e a distribuição temporal dos diferentes momentos da sessão (Bento, 2003).

No que diz respeito ao aquecimento, este pode assumir diferentes formas, desde uma mobilização geral das articulações conduzida pelo professor ou por um aluno, até propostas mais específicas relacionadas com o conteúdo da aula. Jogos reduzidos, exercícios com materiais ou pequenas atividades direcionadas podem ser utilizados, desde que cumpram o propósito fundamental de elevar gradualmente os indicadores fisiológicos dos praticantes (Vieira, 2022).

A qualidade da instrução é outro elemento determinante. Barreiros (2016) refere que uma instrução eficaz deve ser objetiva, breve e clara, recorrendo a diferentes estratégias que facilitem a compreensão dos alunos. Considerando que cada aluno aprende de forma distinta, a forma como o professor comunica, ou seja, influencia diretamente o sucesso do processo de ensino-aprendizagem, sobretudo quando se introduzem novos conteúdos ou objetivos.

O feedback desempenha igualmente um papel essencial. De acordo com Smith, Kerr e Meek (1993), o feedback tem como função reforçar comportamentos adequados e reduzir comportamentos indesejáveis, contribuindo para a melhoria contínua da execução dos alunos.

Por fim, a organização e gestão da aula constituem dimensões fundamentais para a eficácia da intervenção pedagógica. Vieira (2022) destaca que uma boa gestão do tempo e dos recursos permite maximizar o período útil de aprendizagem, através da otimização de aspetos como a apresentação das tarefas, a formação de grupos, a distribuição de materiais e a fluidez das transições entre atividades.

V – DIÁRIO DE BORDO

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

1.2.1 - Integração no local de estágio

A minha integração na Academia de Judo de Castelo Branco foi bastante tranquila e, acima de tudo, muito humana. Desde o primeiro dia, senti que a equipa me recebeu com genuína disponibilidade, mostrando abertura para me orientar e ajudar sempre que fosse necessário. Essa atitude fez com que rapidamente me sentisse à vontade no novo ambiente. Quanto ao grupo de idosos, apesar de inicialmente não os conhecer, acolheram-me de forma simples e espontânea. Mostraram respeito pelo meu papel enquanto estagiário e demonstraram desde cedo uma grande abertura para a minha presença. Essa receção calorosa facilitou muito a adaptação e permitiu-me criar, logo nas primeiras semanas, uma relação positiva e de confiança com o grupo. No geral, senti que a minha entrada na Academia aconteceu de forma natural, sem pressões, permitindo-me integrar-me no ritmo e na dinâmica do espaço. Essa boa receção foi essencial para que me sentisse parte do dia a dia da instituição e para que pudesse iniciar o estágio com motivação e segurança.

1.2.2 - O que é referido como fator de aprendizagem

Ao longo do estágio na Academia de Judo de Castelo Branco, a observação direta da prática e o contacto diário com os idosos e o trabalho em equipa foram referidos como principais fatores de aprendizagem. A participação ativa das rotinas da instituição e a reflexão contínua sobre as atividades desenvolvidas contribuíram significativamente para a aquisições de novos conhecimentos, para o crescimento pessoal e profissional.

1.2.3 - Principais dificuldades encontradas

Ao longo do estágio na Academia de Judo de Castelo Branco, surgiram algumas dificuldades iniciais, sobretudo relacionadas com a adaptação ao funcionamento da instituição e à dinâmica específica das sessões com a população idosa. A gestão do tempo e a necessidade de organizar diferentes momentos de intervenção exigiram um esforço acrescido de planeamento e de capacidade de resposta. Para além disso, o contacto com idosos com distintos níveis de autonomia, condições físicas e necessidades individuais implicou uma aprendizagem contínua na adequação dos exercícios, na comunicação e na forma de conduzir cada sessão. Apesar destes desafios, o apoio da equipa da Academia e a experiência adquirida ao longo das semanas permitiram ultrapassar gradualmente estas dificuldades, contribuindo de forma significativa para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

1.2.4 - Questões/dúvidas relevantes

Durante o estágio na Academia de Judo de Castelo Branco, surgiram algumas questões, sobretudo nas primeiras semanas, relacionadas com a adaptação às rotinas da instituição e à melhor forma de ajustar as atividades às necessidades específicas da população idosa. A diversidade de níveis de autonomia, condições físicas e ritmos individuais levou-me a refletir sobre a adequação dos exercícios, a forma de comunicação e a gestão do grupo durante as sessões. Com o apoio da equipa da Academia e através da experiência adquirida ao longo do

estágio, estas dúvidas foram sendo esclarecidas, permitindo-me melhorar a qualidade da intervenção e integrar-me de forma mais segura e eficaz no contexto de trabalho.

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

Durante o estágio na Academia de Judo de Castelo Branco, pude identificar vários aspetos que marcaram a minha experiência. O ambiente acolhedor e a boa relação com a equipa ajudaram-me a integrar-me rapidamente e a sentir-me confortável no trabalho diário com o grupo de idosos. A convivência e a participação nas sessões permitiram-me aprender muito, tanto a nível técnico como humano. Naturalmente, também surgiram alguns desafios, sobretudo na adaptação dos exercícios às diferentes limitações e ritmos de cada pessoa. Gerir estas diferenças exigiu atenção e flexibilidade, mas acabou por ser uma parte importante do meu crescimento. No final, tanto os aspetos positivos como os mais exigentes contribuíram para que esta experiência fosse realmente enriquecedora.

Registo Semanal de Atividades

1.ª Semana	De 07/10/2025 a 10/10/2025
07\10\2025	**Sessão nº1 - Na Academia de Judo de Castelo Branco.**
08\10\2025	**Sessão nº 2 - Aulas da USALBI dadas nas aldeias.**
09\10\2025	**Sessão nº 3 - Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo e nas aldeias.**
10/10/2025	**Sessão nº 4 – Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo.**

Apreciação Semanal: Durante toda a semana tive a oportunidade de observar as diversas atividades, tanto na Academia de Judo de Castelo Branco como nas diferentes aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física à população idosa. Esta experiência permitiu-me consolidar conhecimentos adquiridos ao longo do curso e compreender melhor as necessidades específicas desta faixa etária, nomeadamente no que diz respeito às adaptações dos exercícios e à criação de ambientes inclusivos.

Percebi também que preciso de melhorar a minha projeção de voz e a minha postura perante os idosos, pois sinto que posso vir a enfrentar algumas dificuldades na criação de um ambiente confortável e dinâmico durante as aulas. A projeção de voz, em particular, é um aspeto que reconheço como prioritário para evoluir.

O que mais me marcou nesta primeira semana foi a energia e o empenho com que os idosos participam nas atividades, apesar da idade avançada. Senti-me acolhido e motivado, e foi especialmente gratificante ouvir as suas partilhas e experiências, que contribuíram para o meu crescimento pessoal e académico. Gostei também de participar ativamente em algumas das atividades. Não identifico aspetos negativos, pois todo o processo e todas as atividades observadas superaram as minhas expectativas.

Aspetos a melhorar:	Assinatura do Tutor:
- Melhorar a projeção de voz durante as sessões. - Ajustar a postura e presença perante o grupo de idosos. - Ganhar confiança na criação de um ambiente confortável e dinâmico durante as aulas.	

Tabela 8 - Registo Semanal da 1ª Semana de Estágio

2.ª Semana	De 14/10/2025 a 17/10/2025
14\10\2025	**Sessão nº1 - Na Academia de Judo de Castelo Branco.**
15\10\2025	**Sessão nº 2 - Aulas da USALBI dadas nas aldeias.**
16\10\2025	**Sessão nº 3 - Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo e nas aldeias.**
17/10/2025	**Sessão nº 4 – Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo.**

Apreciação Semanal: Durante toda a semana tive a oportunidade de observar as diversas atividades, tanto na academia como nas diversas aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Esta semana foi-me proposto pelo professor Vasco analisar 3 idosos em 3 aulas diferentes, onde tinha de dizer um exercício que o idoso não consegue executar e explicar como é que eu faria para ajudar o idoso a conseguir executar o exercício corretamente. Com este trabalho foi possível ver algumas incapacidades físicas dos idosos, ajudou-me a perceber que existem idosos com mais dificuldades do que outros e também me ajudou a pensar como é que eu poderia ajudar o idoso a conseguir realizar o exercício. Também durante esta semana participei em aulas com a professora Bárbara nas aldeias.

O que eu mais gostei nesta semana de estágio de observação foi a energia e empenho com que os idosos realizam as atividades propostas, apesar da idade avançada. Inclusivamente, foi gratificante a partilha de experiências por parte deles, dado que também me ajudam a crescer a nível académico e pessoal. Gostei também de participar ativamente com os idosos em algumas das atividades. Não me é possível enumerar aspetos negativos, porque me surpreendi e gostei muito de todo o processo e de todas as atividades desenvolvidas, planeadas e observadas.

Aspetos a melhorar:	Assinatura do Tutor:
- Melhorar a projeção de voz durante as sessões. - Ajustar a postura e presença perante o grupo de idosos. - Ganhar confiança na criação de um ambiente confortável e dinâmico durante as aulas.	

Tabela 9 - Registo Semanal da 2ª Semana de Estágio

3.ª Semana	De 21/10/2025 a 24/10/2025
21\10\2025	**Sessão nº1 - Na Academia de Judo de Castelo Branco.**
22\10\2025	**Sessão nº 2 - Aulas da USALBI dadas nas aldeias.**
23\10\2025	**Sessão nº 3 - Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo e nas aldeias.**
24/10/2025	**Sessão nº 4 – Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo.**

Apreciação Semanal: Durante toda a semana tive a oportunidade de praticar as diversas atividades, tanto na academia como nas diversas aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Esta semana foi-me proposto pelo professor Vasco participar e ajudá-lo a dar as aulas. A minha parte da aula foi dada com elásticos, para trabalhar a flexibilidade e a força com o peso do próprio corpo.

O que eu mais gostei nesta semana de estágio de prática foi conseguir dar aulas com o auxílio do professor, ter uma pequena experiência de como é estar à frente dos idosos e ter tido a oportunidade de dançar com uma idosa. Gostei também de participar ativamente com os idosos em algumas das atividades com a professora Bárbara.

Sinto que ainda preciso melhorar a minha colocação de voz e ser mais interativo com os idosos.

Aspetos a melhorar:	Assinatura do Tutor:
- Melhorar a projeção de voz durante as sessões. - Ser mais interativo com os idosos.	

Tabela 10 - Registo Semanal da 3ª Semana de Estágio

4.ª Semana	De 28/10/2025 a 31/10/2025
28\10\2025	**Sessão nº1 - Na Academia de Judo de Castelo Branco.**
29\10\2025	**Sessão nº 2 - Aulas da USALBI dadas nas aldeias.**
30\10\2025	**Sessão nº 3 - Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo e nas aldeias.**
31/10/2025	**Sessão nº 4 – Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo.**

Apreciação Semanal: Durante toda a semana tive a oportunidade de praticar as diversas atividades, tanto na academia como nas diversas aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Esta semana foi-me proposto pelo professor Vasco participar e ajudá-lo a dar as aulas, seja na parte inicial, principal ou no retorno à calma. Também me foi proposto criar um circuito para as aulas de sexta-feira pela professora Bárbara.

O que eu mais gostei nesta semana de estágio de prática foi conseguir dar aulas com o auxílio do professor, ter uma pequena experiência de como é estar à frente dos idosos. Gostei também de participar ativamente com os idosos em algumas das atividades com a professora Bárbara.

Sinto que ainda preciso melhorar a minha colocação de voz e ser mais interativo com os idosos. Na sexta-feira, durante a aula da professora Bárbara, senti facilidade em explicar e exemplificar os exercícios que eu criei, mas uma dificuldade foi saber dividir o tempo entre os dois exercícios.

Aspetos a melhorar:	Assinatura do Tutor:
- Melhorar a projeção de voz durante as sessões. - Ser mais interativo com os idosos. – Melhorar a gestão do tempo entre exercícios.	

Tabela 11 - Registo Semanal da 4ª Semana de Estágio

5.ª Semana	De 04/11/2025 a 07/11/2025
04\11\2025	**Sessão nº1 - Na Academia de Judo de Castelo Branco.**
05\11\2025	**Sessão nº 2 - Aulas da USALBI dadas nas aldeias.**
06\11\2025	**Sessão nº 3 - Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo e nas aldeias.**
07/11/2025	**Sessão nº 4 – Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo.**

Apreciação Semanal: Durante toda a semana tive a oportunidade de praticar as diversas atividades, tanto na academia como nas diversas aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.
Esta semana foi-me proposto pelo professor Vasco participar e ajudá-lo a dar as aulas, seja na parte inicial, principal e no retorno à calma.
O que eu mais gostei nesta semana de estágio de prática foi conseguir dar aulas com o auxílio do professor, ter uma pequena experiência de como é estar à frente dos idosos. Gostei também de participar ativamente com os idosos em algumas das atividades com a professora Bárbara.
Sinto que ainda preciso melhorar a minha colocação de voz e preciso de ser mais interativo com os idosos.

Aspetos a melhorar:	Assinatura do Tutor:
- Melhorar a projeção de voz durante as sessões. - Ser mais interativo com os idosos.	

Tabela 12 - Registo Semanal da 5ª Semana de Estágio

6.ª Semana	De 11/11/2025 a 14/11/2025
11\11\2025	**Sessão nº1 - Na Academia de Judo de Castelo Branco.**
12\11\2025	**Sessão nº 2 - Aulas da USALBI dadas nas aldeias.**
13\11\2025	**Sessão nº 3 - Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo e nas aldeias.**
14/11/2025	**Sessão nº 4 – Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo.**

Apreciação Semanal: Durante toda a semana tive a oportunidade de praticar as diversas atividades, tanto na academia como nas diversas aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Esta semana foi-me proposto pelo professor Vasco escolher uma música para o retorno à calma, onde eu é que dava os exercícios.

O que eu mais gostei nesta semana de estágio de prática foi conseguir dar aulas sem o apoio do professor, ter uma pequena experiência de como é estar à frente dos idosos. Estava um pouco nervoso no início, mas com o passar do tempo fui melhorando a minha postura e a colocação da voz, embora ainda tenha muito para melhorar. Gostei também de participar ativamente com os idosos em algumas das atividades com a professora Bárbara.

Sinto que ainda preciso melhorar a minha colocação de voz, preciso de ser mais interativo com os idosos e preciso de dar feedbacks aos idosos.

Aspetos a melhorar:	Assinatura do Tutor:
- Melhorar a projeção de voz durante as sessões. - Ser mais interativo com os idosos. - Dar feedbacks aos idosos.	

Tabela 13 - Registo Semanal da 6ª Semana de Estágio

7.ª Semana	De 18/11/2025 a 21/11/2025
18\11\2025	**Sessão nº1 - Na Academia de Judo de Castelo Branco.**
19\11\2025	**Sessão nº 2 - Aulas da USALBI dadas nas aldeias.**
20\11\2025	**Sessão nº 3 - Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo e nas aldeias.**
21/11/2025	**Sessão nº 4 – Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo.**

Apreciação Semanal: Durante toda a semana tive a oportunidade de praticar as diversas atividades, tanto na academia como nas diversas aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Esta semana foi-me proposto pelo professor Vasco escolher uma música para a parte do aquecimento, onde eu é que dava os exercícios, e também ajudámos o professor Vasco na parte principal, juntamente com o meu colega Marco. Com a professora Bárbara, foi-me proposto fazer o retorno à calma nas aulas de quinta-feira.

O que eu mais gostei nesta semana de estágio de prática foi conseguir dar aulas sem o apoio do professor, ter uma pequena experiência de como é estar à frente dos idosos. Senti que tive mais dificuldade ao fazer o aquecimento do que ao fazer o retorno à calma. Gostei também de participar ativamente com os idosos em algumas das atividades com a professora Bárbara. Não me senti muito nervoso ao fazer o retorno à calma durante as aulas com a professora Bárbara.

Sinto que ainda preciso melhorar a minha colocação de voz, preciso de ser mais interativo com os idosos e preciso de dar feedbacks aos idosos.

Aspetos a melhorar:	Assinatura do Tutor:
- Melhorar a projeção de voz durante as sessões. - Ser mais interativo com os idosos. - Dar feedbacks aos idosos.	

Tabela 14 - Registo Semanal da 7ª Semana de Estágio

8.ª Semana	De 25/11/2025 a 28/11/2025
25\11\2025	**Sessão nº1 - Na Academia de Judo de Castelo Branco.**
26\11\2025	**Sessão nº 2 - Aulas da USALBI dadas nas aldeias.**
27\11\2025	**Sessão nº 3 - Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo e nas aldeias.**
28/11/2025	**Sessão nº 4 – Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo.**

Apreciação Semanal: Durante toda a semana tive a oportunidade de praticar as diversas atividades, tanto na academia como nas diversas aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Esta semana as aulas de quarta-feira foram dadas pela professora Bárbara porque o professor Vasco não pôde estar presente no dia. Eu e o meu colega Marco fizemos a parte inicial da aula e o retorno à calma, e participámos na aula com a professora Bárbara. Com a professora Bárbara, foi-me proposto fazer o aquecimento e o retorno à calma nas aulas de quinta-feira à tarde.

No domingo ocorreu a Taça de Portugal de Fisiculturismo, onde estive a ajudar a manter as coisas organizadas durante o campeonato. Foi uma experiência incrível assistir e poder ajudar para que tudo tivesse corrido muito bem.

O que eu mais gostei nesta semana de estágio de prática foi conseguir dar aulas sem o apoio do professor, ter uma pequena experiência de como é estar à frente dos idosos. Senti que tive mais dificuldade ao fazer o aquecimento do que ao fazer o retorno à calma. Gostei também de participar ativamente com os idosos em algumas das atividades com a professora Bárbara.

Sinto que ainda preciso melhorar a minha colocação de voz, preciso de ser mais interativo com os idosos e preciso de dar feedbacks aos idosos.

Aspetos a melhorar:	Assinatura do Tutor:
- Melhorar a projeção de voz durante as sessões. - Ser mais interativo com os idosos. - Dar feedbacks aos idosos.	

Tabela 15 - Registo Semanal da 8ª Semana de Estágio

9.ª Semana	De 02/12/2025 a 05/12/2025
02\12\2025	**Sessão nº1 - Na Academia de Judo de Castelo Branco.**
03\12\2025	**Sessão nº 2 - Aulas da USALBI dadas nas aldeias.**
04\12\2025	**Sessão nº 3 - Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo e nas aldeias.**
05/12/2025	**Sessão nº 4 – Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo.**

Apreciação Semanal: Durante toda a semana tive a oportunidade de praticar as diversas atividades, tanto na academia como nas diversas aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Esta semana foi-me proposto pelo professor Vasco fazer parte do aquecimento e o retorno à calma, onde eu é que dava os exercícios, e também ajudámos o professor Vasco na parte principal, juntamente com o meu colega Marco. Com a professora Bárbara, foi-me proposto fazer o aquecimento e o retorno à calma nas aulas de quinta-feira.

O que eu mais gostei nesta semana de estágio de prática foi conseguir dar aulas sem o apoio do professor, ter uma pequena experiência de como é estar à frente dos idosos. Senti que melhorei um pouco ao fazer o aquecimento do que ao fazer o retorno à calma. Gostei também de participar ativamente com os idosos em algumas das atividades com a professora Bárbara.

Sinto que ainda preciso melhorar a minha colocação de voz, preciso de ser mais interativo com os idosos e preciso de dar feedbacks aos idosos.

Aspetos a melhorar:	Assinatura do Tutor:
- Melhorar a projeção de voz durante as sessões. - Ser mais interativo com os idosos. - Dar feedbacks aos idosos.	

Tabela 16 - Registo Semanal da 9ª Semana de Estágio

10.ª Semana	De 02/12/2025 a 05/12/2025
09\12\2025	**Sessão nº1 - Na Academia de Judo de Castelo Branco.**
10\12\2025	**Sessão nº 2 - Aulas da USALBI dadas nas aldeias.**
11\12\2025	**Sessão nº 3 - Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo e nas aldeias.**
12/12/2025	**Sessão nº 4 – Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo.**

Apreciação Semanal: Durante toda a semana tive a oportunidade de praticar diversas atividades, tanto na academia como nas diferentes aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Esta semana, o professor Vasco propôs-me organizar e idealizar um plano de aula. Neste sentido, eu optei por realizar três coreografias. Com a professora Bárbara, foi-me proposto fazer o aquecimento e o retorno à calma nas aulas de quinta e de sexta-feira.

O que eu mais gostei nesta semana de estágio foi a proposta de realização de um plano de aula de forma autónoma, dado que exigiu pensar na melhor forma de programar exercícios adequados à faixa etária. Acredito também que melhorei na realização do aquecimento e que preciso de trabalhar mais no retorno à calma. Foi bastante enriquecedor para mim poder participar ativamente com os idosos em algumas atividades dirigidas pela professora Bárbara.

Existem alguns pontos ainda a melhorar e acredito que a intervenção prática e a ajuda dos professores orientadores me farão progredir. Preciso de melhorar a minha projeção de voz, para que as minhas intervenções tenham maior sucesso. Além disso, considero que a minha interação com os idosos deve ser maior, através de conversa e demonstração de feedback ao longo das atividades.

Aspetos a melhorar:	Assinatura do Tutor:
- Melhorar a projeção de voz durante as sessões. - Ser mais interativo com os idosos. - Dar feedbacks ao longo das atividades.	

Tabela 17 - Registo Semanal da 10ª Semana de Estágio

11.ª Semana	De 16/12/2025 a 19/12/2025
16\12\2025	**Sessão nº1 - Na Academia de Judo de Castelo Branco.**
17\12\2025	**Sessão nº 2 - Aulas da USALBI dadas nas aldeias.**
18\12\2025	**Sessão nº 3 - Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo e nas aldeias.**
19/12/2025	**Sessão nº 4 – Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo.**

Apreciação Semanal: Durante toda a semana tive a oportunidade de praticar diversas atividades, tanto na academia como nas diferentes aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Esta semana, o professor Vasco propôs-me organizar e idealizar um plano de aula. Neste sentido, eu optei por realizar três coreografias, mas apenas apresentei duas. Com a professora Bárbara, foi-me proposto fazer um plano de musculação para aplicar na aula de sexta-feira.

O que eu mais gostei nesta semana de estágio foi a proposta de realização de um plano de aula de forma autónoma, dado que exigiu pensar na melhor forma de programar exercícios adequados à faixa etária. Foi bastante enriquecedor para mim poder aplicar um plano aos idosos autonomamente. Existem alguns pontos ainda a melhorar e acredito que a intervenção prática e a ajuda dos professores orientadores me farão progredir. Preciso de melhorar a minha projeção de voz, para que as minhas intervenções tenham maior sucesso. Além disso, considero que a minha interação com os idosos deve ser maior, através de conversa e demonstração de feedback ao longo das atividades.

Aspetos a melhorar:	Assinatura do Tutor:
- Melhorar a projeção de voz durante as sessões. - Ser mais interativo com os idosos. - Dar feedbacks ao longo das atividades.	

Tabela 18 - Registo Semanal da 11ª Semana de Estágio

12.ª Semana	De 06/01/2026 a 09/01/2026
06\01\2026	**Sessão nº1 - Na Academia de Judo de Castelo Branco.**
07\01\2026	**Sessão nº 2 - Aulas da USALBI dadas nas aldeias.**
08\01\2026	**Sessão nº 3 - Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo e nas aldeias.**
09/01/2026	**Sessão nº 4 – Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo.**

Apreciação Semanal: Durante toda a semana tive a oportunidade de observar alguns treinos na Academia Premium, como nas diferentes aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Esta semana, estive a observar treinos do professor Vasco na Academia Premium.

Na quinta-feira à tarde fui com a professora Bárbara às aldeias participar das aulas práticas, assim como na sexta-feira com o meu colega Marco. Na sexta-feira, na segunda aula, a professora Bárbara propôs-me corrigir a execução dos movimentos dos idosos no ginásio.

Esta semana não pude comparecer ao estágio na quarta-feira e na quinta-feira de manhã, por motivos escolares.

Aspetos a melhorar:	Assinatura do Tutor:
- Ter mais atenção a execução dos movimentos dos idosos no ginásio.	

Tabela 19 - Registo Semanal da 12ª Semana de Estágio

13.ª Semana	De 13/01/2026 a 16/01/2026
13\01\2026	**Sessão nº1 - Na Academia de Judo de Castelo Branco.**
14\01\2026	**Sessão nº 2 - Aulas da USALBI dadas nas aldeias.**
15\01\2026	**Sessão nº 3 - Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo e nas aldeias.**
16/01/2026	**Sessão nº 4 – Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo.**

Apreciação Semanal: Durante toda a semana tive a oportunidade de observar alguns treinos na Academia Premium, como nas diferentes aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Esta semana, estive a observar treinos do professor Vasco e a preparar treinos com o meu colega Marco na Academia Premium.

Na quinta-feira da parte da manhã tive aulas com idosos. Na quinta-feira à tarde fui com a professora Bárbara às aldeias participar das aulas práticas. Na sexta-feira tivemos as aulas na Academia de Judo, juntamente com o meu colega Marco, onde demos a Parte Inicial e o Retorno à Calma. Na segunda aula de sexta-feira, a professora Bárbara propôs-me preparar um treino com um idoso.

Esta semana não pude comparecer ao estágio na quarta-feira, por motivos escolares.

Aspetos a melhorar:	Assinatura do Tutor:
- Ter mais atenção a execução dos movimentos dos idosos no ginásio.	

Tabela 20 - Registo Semanal da 13ª Semana de Estágio

14.ª Semana	De 26/01/2026 a 30/01/2026
26\01\2026	**Sessão nº1 - Na Academia de Judo de Castelo Branco.**
27\01\2026	**Sessão nº 2 - Aulas da USALBI dadas nas aldeias.**
28\01\2026	**Sessão nº 3 - Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo e nas aldeias.**
29/01/2026	**Sessão nº4 – Aulas da USALBI na Academia de Judo e aldeias.**
30/01/2026	**Sessão nº 5 – Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo.**

Apreciação Semanal: Ao longo desta semana tive a oportunidade de acompanhar e observar diferentes sessões realizadas nas várias aldeias, o que permitiu compreender melhor a dinâmica das aulas e o impacto positivo que estas têm no bem-estar e na atividade física da população idosa. Durante os primeiros dias, estive a observar as aulas orientadas pelo professor Vasco, tanto na Academia de Judo como nas novas aldeias integradas no projeto. Esta fase de observação foi essencial para conhecer os métodos utilizados, a organização das sessões e a forma como os idosos interagem com as atividades propostas. Na terça-feira, durante o período da tarde, eu e o meu colega Marco acompanhámos a professora Bárbara nas aulas da USALBI realizadas nas aldeias. Tivemos a oportunidade de conduzir a parte inicial da sessão e o retorno à calma, participando também na parte principal juntamente com a professora. Na quarta-feira, novamente no período da tarde, voltámos a deslocar-nos às aldeias, desta vez com o professor Vasco, para participar nas aulas da USALBI. Tal como no dia anterior, conduzimos o aquecimento e o retorno à calma, integrando-nos na parte principal da aula sob orientação do professor. Na sexta-feira, tive a oportunidade de lecionar a minha primeira aula com a professora Bárbara na Academia de Judo. Na segunda sessão do dia, foi-me proposto preparar um treino individualizado para uma idosa, o que representou um momento importante de responsabilidade e aplicação prática. Por motivos académicos, não me foi possível comparecer ao estágio na quinta-feira.

Aspetos a melhorar:	Assinatura do Tutor:
- Ter mais atenção a execução dos movimentos dos idosos no ginásio.	

Tabela 21 - Registo Semanal da 14ª Semana de Estágio

Tabela 23 – Registo Semanal de Atividades – 15º semana

15.ª Semana	De 02/02/2026 a 06/02/2026
02\02\2026	**Sessão nº1 - Na Academia de Judo de Castelo Branco.**
03\02\2026	**Sessão nº 2 - Aulas da USALBI dadas nas aldeias.**
04\02\2026	**Sessão nº 3 - Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo e nas aldeias.**
05/02/2026	**Sessão nº4 – Aulas da USALBI na Academia de Judo e aldeias.**
06/02/2026	**Sessão nº 5 – Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo.**

Apreciação Semanal: Ao longo desta semana tive a oportunidade de acompanhar e participar em diversas sessões realizadas nas aldeias, contribuindo para a promoção do bem-estar e da atividade física na população idosa. As deslocações permitiram-me observar diferentes realidades e adaptar-me às necessidades específicas de cada grupo. Durante esta semana, foi implementado um circuito de exercícios destinado a trabalhar o corpo de forma global, promovendo mobilidade, força, equilíbrio e resistência. Na segunda-feira, fiquei responsável por conduzir o aquecimento, enquanto o professor Vasco e o meu colega Marco preparavam o circuito que seria realizado pelos idosos. Na quarta-feira, o circuito foi novamente aplicado, tanto no período da manhã como da tarde, permitindo reforçar a continuidade do trabalho físico e a adaptação dos participantes às diferentes estações do circuito. Na quinta-feira, durante a tarde, eu e o meu colega Marco acompanhámos a professora Bárbara às aldeias, onde desenvolvemos uma sessão utilizando bolas como material principal, promovendo coordenação, mobilidade e interação entre os participantes. Na sexta-feira, lecionei a minha primeira aula com a professora Bárbara na Academia de Judo. Na segunda sessão do dia, deslocámo-nos ao ginásio com os idosos, onde trabalhámos especificamente a coordenação e o equilíbrio, de acordo com os objetivos definidos para a aula. Por motivos académicos, não me foi possível comparecer ao estágio na quinta-feira de manhã.

Aspetos a melhorar:	Assinatura do Tutor:
- Ter mais atenção a execução dos movimentos dos idosos.	

Tabela 22 - Registo Semanal da 15ª Semana de Estágio

16.ª Semana	De 09/02/2026 a 13/02/2026
09\02\2026	**Sessão nº1 - Na Academia de Judo de Castelo Branco.**
10\02\2026	**Sessão nº 2 - Aulas da USALBI dadas nas aldeias.**
11\02\2026	**Sessão nº 3 - Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo e nas aldeias.**
12/02/2026	**Sessão nº4 – Aulas da USALBI na Academia de Judo e aldeias.**
13/02/2026	**Sessão nº 5 – Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo.**

Apreciação Semanal: Ao longo desta semana tive a oportunidade de observar e participar em diversas sessões realizadas nas aldeias, contribuindo para a promoção do bem-estar e da atividade física na população idosa. As deslocações permitiram-me contactar com diferentes grupos, compreender as suas necessidades e adaptar a intervenção às características de cada contexto. Nesta semana, foi-me proposto elaborar um plano de aula utilizando bastões, destinado à parte principal da sessão, com uma duração aproximada de 30 minutos. O plano deveria contemplar vários domínios, nomeadamente: equilíbrio unipedal, coordenação óculo-manual (com uma ou duas mãos), mobilidade e flexibilidade dos membros superiores e inferiores — tanto em formato estático como dinâmico — e ainda componentes de trabalho cardiovascular. Na segunda-feira, participei nas aulas dando duas músicas na primeira sessão e três músicas na segunda. Senti que as músicas selecionadas estavam bem estruturadas e adequadas aos objetivos definidos. Na terça-feira, deslocámo-nos a duas aldeias, onde tive de apresentar as oito músicas que tinha planeado. Apesar da preparação, senti-me bastante nervoso e tive dificuldade em recordar alguns dos exercícios previstos, o que me levou a improvisar em determinados momentos. Na quinta-feira de manhã, conduzi quatro músicas nas três aulas realizadas. Nesse dia senti-me mais confiante e confortável na apresentação, demonstrando maior fluidez e segurança. Na sexta-feira, com a professora Bárbara, apresentei novamente quatro músicas do meu plano à primeira turma. Posteriormente, realizámos um exercício com bolas, complementando o trabalho da sessão. Durante o processo de elaboração do plano, o professor Vasco deu-me orientações importantes para evitar que a estrutura ficasse demasiado complexa. Percebi claramente o erro que estava a cometer e reconheço que, numa próxima oportunidade, conseguirei desenvolver um plano mais simples, objetivo e com menos passos durante cada música.

Aspetos a melhorar:	Assinatura do Tutor:
- Ter mais atenção a execução dos movimentos dos idosos.	

Tabela 23 - Registo Semanal da 16ª Semana de Estágio

17.ª Semana	De 16/02/2026 a 20/02/2026
19\02\2026	**Sessão nº1 - Aulas da USALBI na Academia de Judo e aldeias.**
20\02\2026	**Sessão nº 2 - Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo.**
Apreciação Semanal: Durante toda a semana tive a oportunidade de observar e participar em sessões realizadas em diferentes aldeias, contribuindo para a promoção do bem-estar e da atividade física na população idosa. Estas deslocações permitiram-me contactar com vários grupos e compreender melhor as suas necessidades e ritmos de participação. Na quinta-feira de manhã, as aulas decorreram na Academia de Judo, onde foram realizadas três sessões. A minha intervenção consistiu na aplicação de partes do plano de aula desenvolvido na semana anterior, conduzindo entre uma a duas músicas por aula. Durante a tarde, desloquei-me às aldeias juntamente com o meu colega Marco e com os professores Vasco e Bárbara, onde participámos na dinamização das atividades, ficando a condução da aula a cargo da professora Bárbara. Na sexta-feira, decorreram duas aulas na Academia de Judo, orientadas pela professora Bárbara e com o apoio do meu colega Marco. A participação nestas sessões permitiu-me consolidar práticas de condução de aula e reforçar a minha capacidade de adaptação aos diferentes grupos. Não houve aulas na segunda-feira, terça-feira e quarta-feira devido às férias de Carnaval dos idosos.	
Aspetos a melhorar: - Ter mais atenção a execução dos movimentos dos idosos.	Assinatura do Tutor: 

Tabela 24 - Registo Semanal da 17ª Semana de Estágio

18.ª Semana	De 23/02/2026 a 27/02/2026
23\02\2026	**Sessão nº1 - Na Academia de Judo de Castelo Branco.**
24\02\2026	**Sessão nº 2 - Aulas da USALBI dadas nas aldeias.**
25\02\2026	**Sessão nº 3 - Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo e nas aldeias.**
26/02/2026	**Sessão nº4 – Aulas da USALBI na Academia de Judo e aldeias.**
27/02/2026	**Sessão nº 5 – Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo.**

Apreciação Semanal: Durante toda a semana tive a oportunidade de observar e participar em sessões realizadas em diferentes aldeias, contribuindo para a promoção do bem-estar e da atividade física na população idosa. Estas deslocações permitiram-me contactar com vários grupos e compreender melhor as suas necessidades, ritmos e níveis de participação. Na segunda-feira, durante a tarde, deslocámo-nos às aldeias, onde realizámos uma sessão utilizando elásticos como material principal, promovendo mobilidade, força e coordenação. Na terça-feira à tarde, voltámos às aldeias acompanhados pelos professores Vasco e Bárbara. O meu colega Marco conduziu um circuito de exercícios, no qual tive a oportunidade de o apoiar sempre que necessário, garantindo a fluidez da sessão e a segurança dos participantes. Na quarta-feira de manhã, acompanhámos novamente o professor Vasco às aldeias, onde participámos nas aulas. Fiquei responsável pelo retorno à calma, conduzindo exercícios de alongamento e respiração. Na quinta-feira à tarde, assumi a parte principal das aulas nas aldeias, estruturando quatro estações de trabalho. Na primeira aula, a sessão não decorreu tão bem como previsto, mas o professor Vasco ajudou-me a tornar a aula mais dinâmica e interativa. Nas duas aldeias seguintes, também com o apoio da professora Bárbara, consegui ajustar a abordagem e melhorar a condução das atividades. Na sexta-feira, decorreram duas aulas na Academia de Judo, orientadas pela professora Bárbara. Na primeira sessão, voltei a cometer alguns dos erros observados na quinta-feira, mas na segunda aula consegui aplicar as correções necessárias, tornando a sessão mais interativa e adequada ao grupo. Após as aulas, a professora Bárbara conversou comigo sobre os aspetos a melhorar, mas também destacou que o desempenho da segunda aula poderia ter sido replicado na primeira.

Aspetos a melhorar:	Assinatura do Tutor:
- Ter mais atenção a execução dos movimentos dos idosos.	

Tabela 25 - Registo Semanal da 18ª Semana de Estágio

19.ª Semana	De 23/03/2026 a 27/03/2026
02\03\2026	**Sessão nº1 - Na Academia de Judo de Castelo Branco.**
03\03\2026	**Sessão nº 2 - Aulas da USALBI dadas nas aldeias.**
04\03\2026	**Sessão nº 3 - Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo e nas aldeias.**
05/03/2026	**Sessão nº4 – Aulas da USALBI na Academia de Judo e aldeias.**
06/03/2026	**Sessão nº 5 – Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo.**

Apreciação Semanal: Durante toda a semana tive a oportunidade de observar e participar em sessões realizadas em diferentes aldeias, contribuindo para a promoção do bem-estar e da atividade física na população idosa. Estas deslocações permitiram-me contactar com vários grupos e compreender melhor as suas necessidades e níveis de participação. Na terça-feira, tanto de manhã como à tarde, desloquei-me às aldeias com o professor Vasco, onde participei nas aulas apresentando uma música que integrava o uso de bastões. Esta experiência permitiu-me reforçar a minha capacidade de condução de exercícios rítmicos e de coordenação. Na quarta-feira de manhã, eu e o meu colega Marco acompanhámos novamente o professor Vasco às aldeias, participando nas aulas e apoiando a dinamização das atividades. Na quinta-feira à tarde, voltámos às aldeias com o professor Vasco. Nessa sessão, fiquei responsável por conduzir uma música da parte inicial, uma da parte principal e o retorno à calma, o que me permitiu assumir um papel mais ativo na estruturação da aula. Na sexta-feira decorreram duas aulas na Academia de Judo, orientadas pelo professor Vasco. Participei nas sessões seguindo o plano definido pelo professor e apresentei uma música com bastões, reforçando a prática dos conteúdos trabalhados ao longo da semana.

Aspetos a melhorar:	Assinatura do Tutor:
- Ter mais atenção a execução dos movimentos dos idosos.	

Tabela 26 - Registo Semanal da 19ª Semana de Estágio

20.ª Semana	De 09/03/2026 a 13/03/2026
09\03\2026	**Sessão nº1 - Na Academia de Judo de Castelo Branco.**
10\03\2026	**Sessão nº 2 - Aulas da USALBI dadas nas aldeias.**
11\03\2026	**Sessão nº 3 - Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo e nas aldeias.**
12/03/2026	**Sessão nº4 – Aulas da USALBI na Academia de Judo e aldeias.**
13/03/2026	**Sessão nº 5 – Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo.**

Apreciação Semanal: Durante toda a semana tive a oportunidade de observar e participar em sessões realizadas em diferentes aldeias, contribuindo para a promoção do bem-estar e da atividade física na população idosa. Estas deslocações permitiram-me contactar com vários grupos e aprofundar a compreensão das suas necessidades e ritmos de participação. Na segunda-feira à tarde, desloquei-me às aldeias com o meu colega Marco e o professor Vasco, onde participámos nas aulas, apoiando a dinamização das atividades propostas. Na terça-feira à tarde, voltámos às aldeias acompanhados pelo professor Vasco. Nessa sessão, participei ativamente, apresentando uma música do plano do professor que incluía o uso de halteres, contribuindo para o trabalho de força e coordenação dos idosos. Na quarta-feira de manhã, eu e o meu colega Marco acompanhámos novamente o professor Vasco às aldeias, participando nas aulas e reforçando a continuidade do trabalho desenvolvido ao longo da semana. Na quinta-feira à tarde, regressámos às aldeias com o professor Vasco, que decidiu dividir o plano de aula entre nós os três. Fiquei responsável por conduzir uma música da parte inicial e duas músicas da parte principal, o que me permitiu assumir um papel mais ativo na estruturação e condução da sessão. Na sexta-feira decorreram duas aulas na Academia de Judo, orientadas pelo professor Vasco. Participei nas sessões seguindo o plano definido, que foi dividido entre mim e o meu colega Marco, permitindo-nos aplicar de forma prática os conteúdos trabalhados ao longo da semana.

Aspetos a melhorar:	Assinatura do Tutor:
- Ter mais atenção a execução dos movimentos dos idosos.	

Tabela 27 - Registo Semanal da 20ª Semana de Estágio

21.ª Semana	De 16/03/2026 a 20/03/2026
16\03\2026	**Sessão nº1 - Na Academia de Judo de Castelo Branco.**
17\03\2026	**Sessão nº 2 - Aulas da USALBI dadas nas aldeias.**
18\03\2026	**Sessão nº 3 - Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo e nas aldeias.**
19/03/2026	**Sessão nº4 – Aulas da USALBI na Academia de Judo e aldeias.**
20/03/2026	**Sessão nº 5 – Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo.**

Apreciação Semanal: Durante toda a semana tive a oportunidade de observar e participar em sessões realizadas em diferentes aldeias, contribuindo para a promoção do bem-estar e da atividade física na população idosa. Estas deslocações permitiram-me contactar com vários grupos e compreender melhor as suas necessidades, ritmos e níveis de participação. Nesta semana, o professor Vasco propôs-me a elaboração de um plano de aula, no qual deveria estruturar um aquecimento composto por diferentes exercícios distribuídos pelas duas músicas iniciais. Para a parte principal, tive de preparar duas músicas mais ritmadas, integrando exercícios como agachamentos, lunges, entre outros movimentos funcionais. Na segunda-feira à tarde, desloquei-me às aldeias com o meu colega Marco e o professor Vasco, onde aplicámos os nossos respetivos planos de aula, colocando em prática o trabalho previamente preparado. Na terça-feira à tarde, eu e o Marco voltámos às aldeias para dinamizar as aulas com os nossos planos. Como o professor Vasco não pôde estar presente, incluímos também alguns exercícios do seu plano, garantindo a continuidade das atividades. Na quinta-feira à tarde, regressámos às aldeias acompanhados pelo professor Vasco. Nessa sessão, o professor decidiu dividir o plano de aula entre nós os três. Fiquei responsável por conduzir o aquecimento em duas aldeias e, nas restantes, por dinamizar parte da componente principal. Na sexta-feira decorreram duas aulas na Academia de Judo, orientadas pelo professor Vasco. Tal como nas semanas anteriores, seguimos a mesma estrutura de trabalho, dividindo entre nós a aplicação do plano de aula.

Aspetos a melhorar:	Assinatura do Tutor:
- Ter mais atenção a execução dos movimentos dos idosos.	

Tabela 28 - Registo Semanal da 21ª Semana de Estágio

22.ª Semana	De 23/03/2026 a 27/03/2026
23\03\2026	**Sessão nº1 - Na Academia de Judo de Castelo Branco.**
24\03\2026	**Sessão nº 2 - Aulas da USALBI dadas nas aldeias.**
25\03\2026	**Sessão nº 3 - Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo e nas aldeias.**
26/03/2026	**Sessão nº4 – Aulas da USALBI na Academia de Judo e aldeias.**
27/03/2026	**Sessão nº 5 – Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo.**

Apreciação Semanal: Durante toda a semana tive a oportunidade de observar e participar em sessões realizadas em diferentes aldeias, contribuindo para a promoção do bem-estar e da atividade física na população idosa. Estas deslocações permitiram-me contactar com vários grupos e compreender melhor as suas necessidades e ritmos de participação. Na segunda-feira à tarde, desloquei-me às aldeias com o meu colega Marco e o professor Vasco, onde realizámos uma caminhada de aproximadamente 20 minutos. De seguida, aplicámos um circuito composto por três exercícios: o primeiro com elásticos, o segundo com discos e o terceiro com tornozeleiras, trabalhando diferentes capacidades físicas. Na terça-feira à tarde, eu e o Marco regressámos às aldeias para dinamizar novamente uma caminhada e aplicar o mesmo circuito do dia anterior, garantindo continuidade e reforço dos estímulos físicos. Na quinta-feira à tarde, voltámos às aldeias acompanhados pelo professor Vasco. Nessa sessão, fiquei responsável por conduzir o aquecimento em duas aldeias e, nas restantes, por dinamizar parte da componente principal, além de apoiar o professor Vasco durante a execução do circuito. Na sexta-feira decorreram duas aulas na Academia de Judo, orientadas pelo professor Vasco. Tal como nas sessões anteriores, realizámos uma caminhada inicial e aplicámos o circuito trabalhado ao longo da semana, reforçando a consistência das atividades.

Aspetos a melhorar:	Assinatura do Tutor:
- Ter mais atenção a execução dos movimentos dos idosos.	

Tabela 29 - Registo Semanal da 22ª Semana de Estágio

23.ª Semana	De 30/03/2026 a 03/04/2026
30\03\2026	**Sessão nº1 - Na Academia de Judo de Castelo Branco.**
31\03\2026	**Sessão nº 2 - Aulas da USALBI dadas nas aldeias.**
01\03\2026	**Sessão nº 3 - Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo e nas aldeias.**
02/03/2026	**Sessão nº4 – Aulas da USALBI na Academia de Judo e aldeias.**

Apreciação Semanal: Durante toda a semana tive a oportunidade de observar e participar em sessões realizadas em diferentes aldeias, contribuindo para a promoção do bem-estar e da atividade física na população idosa. Estas deslocações permitiram-me contactar com vários grupos e compreender melhor as suas necessidades, ritmos e níveis de participação. Na segunda-feira à tarde, desloquei-me às aldeias com o meu colega Marco e o professor Vasco, onde estive a observar a execução do plano de aula conduzido pelo professor. Esta observação permitiu-me analisar a estrutura da sessão, a gestão do grupo e a forma como os exercícios eram adaptados às capacidades dos idosos. Na terça-feira à tarde, eu e o Marco regressámos às aldeias, passando a participar ativamente nas aulas juntamente com o professor Vasco, apoiando a dinamização das atividades. Na quarta-feira de manhã, acompanhámos novamente o professor Vasco às aldeias, onde aplicámos um circuito contínuo dirigido aos idosos, reforçando o trabalho funcional e a mobilidade. Na quinta-feira à tarde, voltámos às aldeias com o professor Vasco. Nessa sessão, o plano de aula foi dividido entre nós os três. Fiquei responsável por conduzir uma música do aquecimento e duas músicas da parte principal, o que me permitiu assumir um papel mais ativo na condução da sessão. Na sexta-feira decorreram duas aulas na Academia de Judo, orientadas pelo professor Vasco. Dividimos a aula entre nós os dois, aplicando o plano definido e garantindo a continuidade do trabalho desenvolvido ao longo da semana.

Aspetos a melhorar:	Assinatura do Tutor:
- Ter mais atenção a execução dos movimentos dos idosos.	

Tabela 30 - Registo Semanal da 23ª Semana de Estágio

Tabela 32 – Registo Semanal de Atividades – 24º semana

24.ª Semana	De 30/03/2026 a 03/04/2026
13\04\2026	**Sessão nº1 - Na Academia de Judo de Castelo Branco.**
14\03\2026	**Sessão nº 2 - Aulas da USALBI dadas nas aldeias.**
15\03\2026	**Sessão nº 3 - Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo e nas aldeias.**
16/03/2026	**Sessão nº4 – Aulas da USALBI na Academia de Judo e aldeias.**
17/03/2026	**Sessão nº5 – Aula da USALBI na Academia de Judo.**
Apreciação Semanal: Durante toda a semana tive a oportunidade de observar e participar em sessões realizadas em diferentes aldeias, contribuindo para a promoção do bem-estar e da atividade física na população idosa. Estas deslocações permitiram-me contactar com vários grupos e compreender melhor as suas necessidades e ritmos de participação. Na segunda-feira à tarde, desloquei-me às aldeias com o meu colega Marco e o professor Vasco, onde realizámos o aquecimento e aplicámos um circuito contínuo dirigido aos idosos. Na terça-feira à tarde, eu e o Marco regressámos às aldeias para aplicar novamente o mesmo circuito, reforçando a continuidade do trabalho iniciado no dia anterior. Na quarta-feira de manhã, acompanhámos o professor Vasco às aldeias, dando continuidade à aplicação do circuito contínuo, garantindo consistência e progressão nas atividades propostas. Na quinta-feira, tanto de manhã como à tarde, eu, o Marco e o novo estagiário do ensino secundário, David, deslocámo-nos às aldeias sem a presença do professor Vasco. Nestas sessões, aplicámos o circuito definido pelo professor, assegurando a manutenção da estrutura e dos objetivos da aula. Na sexta-feira decorreram duas aulas na Academia de Judo, orientadas pelo professor Vasco e com a participação do David. Tal como nas sessões anteriores, realizámos o circuito contínuo, reforçando a prática desenvolvida ao longo da semana.	
Aspetos a melhorar: - Ter mais atenção a execução dos movimentos dos idosos.	Assinatura do Tutor: 

Tabela 31 - Registo Semanal da 24ª Semana de Estágio

25.ª Semana	De 20/04/2026 a 24/04/2026
20\04\2026	**Sessão nº1 - Na Academia de Judo de Castelo Branco.**
22\04\2026	**Sessão nº 2 - Aulas da USALBI dadas na Academia de Judo e nas aldeias.**
23\04\2026	**Sessão nº 3 - Aulas da USALBI na Academia de Judo e aldeias.**
24/04/2026	**Sessão nº4 – Aula da USALBI na Academia de Judo.**
Apreciação Semanal: Durante toda a semana tive a oportunidade de observar e participar em sessões realizadas em diferentes aldeias, contribuindo para a promoção do bem-estar e da atividade física na população idosa. Estas deslocações permitiram-me contactar com vários grupos e compreender melhor as suas necessidades, ritmos e níveis de participação. Na segunda-feira à tarde, desloquei-me às aldeias com o meu colega Marco e o professor Vasco, onde estive a observar a execução do plano de aula conduzido pelo professor. Esta observação permitiu-me analisar a estrutura da sessão, a gestão do grupo e a forma como os exercícios eram adaptados às capacidades dos idosos. Na terça-feira à tarde, eu e o Marco regressámos às aldeias, passando a participar ativamente nas aulas juntamente com o professor Vasco, apoiando a dinamização das atividades. Na quarta-feira de manhã, acompanhámos novamente o professor Vasco às aldeias, onde aplicámos um circuito contínuo dirigido aos idosos, reforçando o trabalho funcional e a mobilidade. Na quinta-feira à tarde, voltámos às aldeias com o professor Vasco. Nessa sessão, o plano de aula foi dividido entre nós os três. Fiquei responsável por conduzir uma música do aquecimento e duas músicas da parte principal, o que me permitiu assumir um papel mais ativo na condução da sessão. Na sexta-feira decorreram duas aulas na Academia de Judo, orientadas pelo professor Vasco. Dividimos a aula entre nós os dois, aplicando o plano definido e garantindo a continuidade do trabalho desenvolvido ao longo da semana.	
Aspetos a melhorar: - Ter mais atenção a execução dos movimentos dos idosos.	Assinatura do Tutor: 

Tabela 32 - Registo Semanal da 25ª Semana de Estágio

26.ª Semana	De 27/04/2026 a 30/04/2026
27\04\2026	**Sessão nº1 – Aulas da USALBI nas aldeias.**
28\04\2026	**Sessão nº 2 - Aulas da USALBI nas aldeias.**
29\04\2026	**Sessão nº 3 - Aulas da USALBI na Academia de Judo e aldeias.**
30/04/2026	**Sessão nº4 – Aula da USALBI na Academia de Judo e aldeias.**

Apreciação Semanal: Durante toda a semana tive a oportunidade de observar e participar em sessões realizadas em diferentes aldeias, contribuindo para a promoção do bem-estar e da atividade física na população idosa. Estas deslocações permitiram-me contactar com vários grupos e compreender melhor as suas necessidades e ritmos de participação. Na segunda-feira à tarde, desloquei-me às aldeias com o meu colega Marco e o professor Vasco, onde realizámos o aquecimento e aplicámos um novo circuito contínuo, composto por exercícios funcionais adaptados às capacidades dos idosos. Na terça-feira à tarde, eu e o Marco regressámos às aldeias para aplicar novamente o mesmo circuito contínuo, reforçando a consistência e a continuidade do trabalho iniciado no dia anterior. Na quarta-feira de manhã, acompanhámos o professor Vasco às aldeias para dar continuidade à aplicação do circuito contínuo. Durante a tarde, voltámos às aldeias sem a presença do professor Vasco, mantendo a estrutura de aula e aplicando o circuito conforme planeado. Na quinta-feira, durante a tarde, desloquei-me à Escola Superior de Educação de Castelo Branco (ESECB), onde acompanhei cinco idosos numa atividade dinamizada pelos alunos do 1.º ano do Mestrado em Atividade Física, proporcionando-lhes uma experiência diferente e enriquecedora.

Aspetos a melhorar:	Assinatura do Tutor:
- Ter mais atenção a execução dos movimentos dos idosos.	

Tabela 33 - Registo Semanal da 26ª Semana de Estágio

27.ª Semana	De 04/05/2026 a 08/05/2026
04/05/2026	**Sessão nº1 – Aulas da USALBI nas aldeias.**
05\05\2026	**Sessão nº 2 - Aulas da USALBI nas aldeias.**
06\05\2026	**Sessão nº 3 - Aulas da USALBI na Academia de Judo e aldeias.**
07\05\2026	**Sessão nº4 – Aula da USALBI na Academia de Judo e aldeias.**
08/05/2026	**Sessão nº5 – Aula da USALBI na Academia de Judo**
Apreciação Semanal: Durante toda a semana tive a oportunidade de observar e participar em sessões realizadas em diferentes aldeias, contribuindo para a promoção do bem-estar e da atividade física na população idosa. Estas deslocações permitiram-me contactar com vários grupos e compreender melhor as suas necessidades e ritmos de participação. Nesta semana, o professor Vasco propôs-me a criação de um plano semanal para efeitos de avaliação, tendo dividido as aulas entre mim e o meu colega Marco. Na segunda-feira à tarde, desloquei-me às aldeias com o Marco, o professor Vasco e o estagiário do ensino secundário, David. Fiquei responsável pela segunda aula, onde apliquei o meu plano. Na terça-feira à tarde, eu, o Marco e o professor Vasco regressámos às aldeias, ficando novamente encarregado de lecionar a segunda aula. Na quarta-feira de manhã, acompanhámos o professor Vasco às aldeias, onde apliquei o meu plano na segunda aula, dando continuidade ao trabalho iniciado nos dias anteriores. Na quinta-feira à tarde, apliquei o plano na segunda e na quarta aldeia, reforçando a consistência e a estrutura semanal definida. Na sexta-feira de manhã, lecionei a aula aplicando o meu plano, concluindo assim a semana de avaliação. Durante esta semana, senti alguma dificuldade inicial na aplicação do plano, sobretudo nos primeiros dias. No entanto, à medida que fui ganhando confiança e familiaridade com a estrutura, a execução tornou-se progressivamente mais fácil e natural.	
Aspetos a melhorar: - Ter mais atenção na repetição dos movimentos.	Assinatura do Tutor: 

Tabela 34 - Registo Semanal da 27ª Semana de Estágio

28.ª Semana	De 11/05/2026 a 15/05/2026
11/05/2026	**Sessão nº1 – Aulas da USALBI nas aldeias.**
12\05\2026	**Sessão nº 2 - Aulas da USALBI nas aldeias.**
13\05\2026	**Sessão nº 3 - Aulas da USALBI na Academia de Judo e aldeias.**
14\05\2026	**Sessão nº4 – Aula da USALBI na Academia de Judo e aldeias.**
15/05/2026	**Sessão nº5 – Aula da USALBI na Academia de Judo**
Apreciação Semanal: Durante toda a semana tive a oportunidade de observar e participar em sessões realizadas em diferentes aldeias, contribuindo para a promoção do bem-estar e da atividade física na população idosa. Estas deslocações permitiram-me contactar com vários grupos e compreender melhor as suas necessidades e ritmos de participação. Na segunda-feira à tarde, desloquei-me às aldeias com o meu colega Marco, o professor Vasco e o estagiário do ensino secundário, David. Nessa sessão, apoiei a execução do circuito contínuo preparado pelo professor Vasco. Na terça-feira à tarde, eu e o Marco regressámos às aldeias, onde aplicámos novamente o circuito contínuo, reforçando a consistência e a continuidade do trabalho iniciado no dia anterior. Na quarta-feira de manhã, acompanhámos o professor Vasco às aldeias para dar continuidade à aplicação do circuito. Durante a tarde, voltámos às aldeias sem a presença do professor Vasco, mantendo a estrutura de aula e aplicando o circuito conforme planeado. Na quinta-feira à tarde, desloquei-me novamente às aldeias, onde continuámos a aplicar o circuito contínuo junto dos diferentes grupos. Na sexta-feira de manhã, realizámos 30 minutos do circuito e, posteriormente, apliquei duas músicas do meu plano, complementando o trabalho funcional com uma componente rítmica e coordenativa.	
Aspetos a melhorar:	Assinatura do Tutor: 

Tabela 35 - Registo Semanal da 28ª Semana de Estágio

29.ª Semana	De 18/05/2026 a 22/05/2026
18/05/2026	**Sessão nº1 – Aulas da USALBI nas aldeias.**
19\05\2026	**Sessão nº 2 - Aulas da USALBI nas aldeias.**
20\05\2026	**Sessão nº 3 - Aulas da USALBI na Academia de Judo e aldeias.**
21\05\2026	**Sessão nº4 – Aula da USALBI na Academia de Judo e aldeias.**
22/05/2026	**Sessão nº5 – Aula da USALBI na Academia de Judo**
Apreciação Semanal: Durante toda a semana tive a oportunidade de observar e participar em sessões realizadas em diferentes aldeias, contribuindo para a promoção do bem-estar e da atividade física na população idosa. Estas deslocações permitiram-me contactar com vários grupos e compreender melhor as suas necessidades e ritmos de participação. Nesta semana, foi-me proposto desenvolver um plano diferente dos que já havia elaborado anteriormente, integrando novos exercícios e uma estrutura adaptada às características dos idosos. Na segunda-feira de manhã, desloquei-me às aldeias, onde assisti e participei nas aulas. Durante a tarde, voltei às aldeias com o meu colega Marco, o professor Vasco e o estagiário do ensino secundário, David, ocasião em que apliquei o meu novo plano. Na terça-feira à tarde, eu, o Marco e o professor Vasco regressámos às aldeias, onde apliquei novamente o plano na primeira aldeia, reforçando a sua execução e ajustando pequenos detalhes. Na quarta-feira de manhã, realizámos o circuito que fazia parte do meu plano, permitindo consolidar a estrutura e avaliar a resposta dos idosos às diferentes estações. Na quinta-feira à tarde, voltámos às aldeias para aplicar o circuito, garantindo continuidade e consistência no trabalho desenvolvido ao longo da semana. Na sexta-feira de manhã, apliquei novamente o circuito, desta vez com o apoio do David, o que permitiu uma melhor gestão do grupo e maior fluidez na execução das tarefas. Durante esta semana, senti algumas dificuldades iniciais na aplicação do plano, sobretudo devido ao elevado número de participantes nas aulas. No entanto, à medida que fui ganhando confiança e ajustando a dinâmica, a execução tornou-se mais fácil e eficaz.	
Aspetos a melhorar:	Assinatura do Tutor: 

Tabela 36 - Registo Semanal da 29ª Semana de Estágio

30.ª Semana	De 25/05/2026 a 29/05/2026
25/05/2026	**Sessão nº1 – Aulas da USALBI nas aldeias.**
26\05\2026	**Sessão nº 2 - Aulas da USALBI nas aldeias.**
28\05\2026	**Sessão nº 3 - Aulas da USALBI nas aldeias.**
29\05\2026	**Sessão nº4 – Aula da USALBI na Academia de Judo.**

Apreciação Semanal: Durante toda a semana tive a oportunidade de observar e participar em sessões realizadas em diferentes aldeias, contribuindo para a promoção do bem-estar e da atividade física na população idosa. Estas deslocações permitiram-me contactar com vários grupos e compreender melhor as suas necessidades e ritmos de participação. Nesta semana, foi-me proposto desenvolver um plano diferente dos que já havia elaborado anteriormente, integrando novos exercícios e uma estrutura adaptada às características dos idosos. Na segunda-feira de manhã, desloquei-me às aldeias, onde assisti e participei nas aulas. Durante a tarde, voltei às aldeias com o meu colega Marco, o professor Vasco e o estagiário do ensino secundário, David, ocasião em que apliquei o meu novo plano. Na terça-feira à tarde, eu, o Marco e o professor Vasco regressámos às aldeias, onde apliquei novamente o plano na primeira aldeia, reforçando a sua execução e ajustando pequenos detalhes. Na quarta-feira de manhã, realizámos o circuito que fazia parte do meu plano, permitindo consolidar a estrutura e avaliar a resposta dos idosos às diferentes estações. Na quinta-feira à tarde, voltámos às aldeias para aplicar o circuito, garantindo continuidade e consistência no trabalho desenvolvido ao longo da semana. Na sexta-feira de manhã, apliquei novamente o circuito, desta vez com o apoio do David, o que permitiu uma melhor gestão do grupo e maior fluidez na execução das tarefas. Durante esta semana, senti algumas dificuldades iniciais na aplicação do plano, sobretudo devido ao elevado número de participantes nas aulas. No entanto, à medida que fui ganhando confiança e ajustando a dinâmica, a execução tornou-se mais fácil e eficaz.

Aspetos a melhorar:	Assinatura do Tutor:
	

Tabela 37 - Registo Semanal da 30ª Semana de Estágio

31.ª Semana	De 01/05/2026 a 05/05/2026
01/05/2026	**Sessão nº1 – Aulas da USALBI nas aldeias.**
02\05\2026	**Sessão nº 2 - Aulas da USALBI nas aldeias.**
03\05\2026	**Sessão nº 3 - Aulas da USALBI nas aldeias.**
05\05\2026	**Sessão nº4 – Aula da USALBI na Academia de Judo.**
Apreciação Semanal: Durante toda a semana tive a oportunidade de observar e participar em sessões realizadas em diferentes aldeias, contribuindo para o bem-estar e para a promoção da atividade física na população idosa. Estas deslocações permitiram-me contactar com vários grupos e compreender melhor as suas necessidades e ritmos de participação. Na segunda-feira à tarde, desloquei-me às aldeias com o meu colega Marco, o professor Vasco e o estagiário do ensino secundário, David. Nessa sessão, participei nas aulas, assumindo parte do aquecimento e da componente principal. Na terça-feira à tarde, voltei às aldeias com o Marco e o professor Vasco, mantendo a estrutura de participação do dia anterior e reforçando a continuidade das atividades. Na quarta-feira de manhã, realizámos novamente o mesmo trabalho desenvolvido nos dias anteriores. Durante a tarde, desloquei-me às aldeias apenas com o estagiário David, onde continuámos a dinamizar as aulas. Na sexta-feira de manhã, participei na aula orientada pelo professor Vasco, apoiando a execução das atividades e contribuindo para a fluidez da sessão.	
Aspetos a melhorar:	Assinatura do Tutor: 

Tabela 38 - Registo Semanal da 31ª Semana de Estágio

Ficha de Sessão

Unidade Didática: Atividade Física para Idosos	Aula: 08 de dezembro de 2025

Objetivos: Desenvolver força dos membros superiores através de exercícios com halteres; Estimular a capacidade cardiorrespiratória através de movimentos rítmicos e adaptados.	Material: halteres, coluna

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Alongamento e mobilidade (Marco) Rotação cervical Alongamento do deltoide posterior Alongamento do tríceps braquial Alongamento de flexores do antebraço Alongamento do peitoral Lateral lunge stretch Alongamento dos isquiotibiais em posição de pernas afastadas Alongamento de isquiotibiais em pé	ROSALÍA, Yahritza Y Su Esencia – La Perla	3:20	3:20
Aquecimento (Ângelo) Step lateral 20x Step cruzado 20x Step cruzado para trás 20x Flexão dinâmica de joelho em pé no lugar 20x Toque cruzado do calcanhar 20x Joelho ao cotovelo cruzado 20x	ROSALÍA - DESPECHÁ	2.39	5:59
Pausa – Halteres- beber água		1	6:59
Halteres (Marco) Elevação lateral de ombros (braço esquerdo) 12x Elevação lateral de ombros (braço direito) 12x	QUEVEDO || BZRP MUSIC SESSIONS #52\66	3:24	9:23

Elevação lateral de ombros 12x (braços em simultâneo) Elevação frontal de ombros (braço esquerdo) 12x Elevação frontal de ombros (braço direito) 12x Elevação frontal de ombros (braços em simultâneos) Elevação lateral e frontal de ombros 12x Repete sequência			

Tabela 39 - Plano de Aula de atividade física para idosos

Halteres (Marco) Bicep curl (braço esquerdo) 12x Bícep curl (braço direito) 12x Bícep curl (braços em simultâneo) 12x Extensão de tríceps acima da cabeça (braço esquerdo) 12x Extensão de tríceps acima da cabeça (braço direito) 12x Extensão de tríceps acima da cabeça (braços em simultâneo) 12x Remada unilateral em pé (12x com braço esquerdo e 12x com braço direito) Repete sequência	DonOmar-Danza Kuduro	3:18	12:41
Pausa		1	13:41
Funcional (sem halteres) (Marco) Step lateral 12x Agachamento com peso corporal 12x Lunge 12x Butt kicks estacionário 12x Agachamento com peso corporal 12x Repete sequência	Daft Punk – Get Lucky	4:09	17:50
Step-touch Step-touch cruzado a trás Step-touch cruzado a frente com palmas Polichinelo adaptado com palmas Step-touch cruzado a trás Step-touch cruzado a frente com palmas	Stromae - Papaoutai (Lyrics)	3:52	21:42

Polichinelo adaptado com palmas Step-touch Step-touch cruzado a frente com palmas Polichinelo adaptado com palmas Step-touch			
Pausa- beber água		1	22:42
Step-touch com plamas Step-touch cruzado a frente Elevação do calcanhar Bater com as mãos nas pernas 2x e duas mãos a apontar para o céu 2x Polichinelo adaptado Step-touch cruzado a frente Elevação do calcanhar Bater com as mãos nas pernas 2x e duas mãos a apontar para o céu 2x Step-touch com plamas Bater com as mãos nas pernas 2x e duas mãos a apontar para o céu 2x Polichinelo adaptado Bater com as mãos nas pernas 2x e duas mãos a apontar para o céu 2x Uma volta completa para a Direita Bater com as mãos nas pernas 2x e duas mãos a apontar para o céu 2x Uma volta completa para a Esquerda Bater com as mãos nas pernas 2x e duas mãos a apontar para o céu 2x Polichinelo adaptado	Shakira - Waka Waka (This Time For Africa) (Lyrics)	3:21	26:08
Step-touch Step-touch cruzado a trás Elevação do calcanhar Elevação do joelho com cotovelo contrário Step-touch cruzado a frente Elevação do calcanhar Elevação do joelho com cotovelo contrário Polichinelo adaptado Step-touch Elevação do joelho com cotovelo contrário	Tones and I - Dance Monkey (Lyrics)	3:29	29:37

Pausa- beber água		1	30:37
Retorno á calma Flexão lateral direita da coluna cervical Flexão lateral esquerda da coluna cervical Extensão cervical Flexão cervical Alongamento do deltoide posterior Alongamento do tríceps braquial Alongamento de flexores do antebraço Alongamento do peitoral Lateral lunge stretch Alongamento dos isquiotibiais em posição de pernas afastadas Alongamento de isquiotibiais em pé	ROSALÍA, Carminho - Memória (Official Lyric Video)	3:55	34:32
Bibliografia: ROSALÍA, Yahritza Y Su Esencia – La Perla - https://www.youtube.com/watch?v=gEHK00H_PxQ&list=RDgEHK00H_PxQ&start_radio=1 ROSALÍA – DESPECHÁ - https://www.youtube.com/watch?v=Mq7gC2gLPLI&list=RDMq7gC2gLPLI&start_radio=1 QUEVEDO || BZRP MUSIC SESSIONS #52\66 - https://www.youtube.com/watch?v=A_g3lMcWVy0&list=RDA_g3lMcWVy0&start_radio=1 DonOmar-Danza Kuduro - https://www.youtube.com/watch?v=ZESyq7kvjeE&list=RDZESyq7kvjeE&start_radio=1 Daft Punk – Get Lucky - https://www.youtube.com/watch?v=5NV6Rdv1a3I&list=RD5NV6Rdv1a3I&start_radio=1 Stromae - Papaoutai (Lyrics) - https://www.youtube.com/watch?v=yGiFNZHDDVw&list=RDyGiFNZHDDVw&start_radio=1 Shakira - Waka Waka (This Time For Africa) (Lyrics) - https://www.youtube.com/watch?v=czWcyZRAMtk&list=RDczWcyZRAMtk&start_radio=1 Tones and I - Dance Monkey (Lyrics) - https://www.youtube.com/watch?v=1__CAdTJ5JU&list=RD1__CAdTJ5JU&start_radio=1 ROSALÍA, Carminho - Memória (Official Lyric Video) - https://www.youtube.com/watch?v=2LrRw6AZEts&list=RD2LrRw6AZEts&start_radio=1			
Observações:			

Tabela 40 - Plano de Aula de Atividade Física para Idosos

Unidade Didática: Atividade Física Adaptada – Mobilidade, Coordenação e Força com Bastão	Aula: 9 de janeiro de 2026

Objetivos: Mobilidade e Flexibilidade; Coordenação Óculo-Manual; Equilíbrio e Estabilidade; Força Funcional; Ritmo e Coordenação Global.	Material: Bastões

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Marcha com o bastão á frente Perna direita para a frente e para trás e depois com a outra perna Polichinelo adaptado Puxar o bastão de cima para o joelho Flexão lateral do tronco Bastão da frente e levantar até a cima da cabeça Puxar o bastão ao peito e elevação do calcanhar Agachamento com apoio Puxar o bastão de cima para o joelho	Imagine Dragons - Believer (Lyrics)	3:24	3:24

Alongamento Dinâmico de Tríceps com as duas mãos Bastão desliza pelas pernas estendidas Flexão lateral do tronco Agachamento sem apoio do bastão Lunge com apoio do bastão Bastão atrás das costas, braços estendidos Bastão á frente inclinar o tronco até a cabeça ficar entre os braços Polichinelo adaptado levanto o bastão de um lado para o outro	Alan Walker - Darkside (Lyrics) ft. Au/Ra and Tomine Harket	3:31	6:55
Pausa		1	7:55
Marcha Bastão de baixo para cima e perna de trás para a frente e repete mas com a outra perna Polichinelo adaptado levanto o bastão de um lado para o outro Agachamento com ou sem apoio Bastão desliza pelas pernas estendidas de uma perna para a outra Polichinelo adaptado levanto o bastão de um lado para o outro Lunge com ou sem apoio Bíceps com o bastão Tríceps com bastão Polichinelo adaptado levanto o bastão de um lado para o outro Step-touch	Stromae - Papaoutai (Lyrics)	3:52	11:47
Bastão à frente → elevar acima da cabeça → voltar Flexão lateral do tronco Rotação do tronco Deslizar com o bastão pela perna depois alternar a perna Agachamento com apoio Repete a sequencia	Avicii - Waiting For Love (Lyric Video)	3.51	15:38

Pausa		1	16:38
Bastão à frente na mão direita, largar e apanhar com a esquerda Elevar a perna em cima e aguentar, depois trocar de pernas Lançar o bastão para cima e agarrar Polichinelo adaptado Bíceps Polichinelo adaptado Agachamento com ou sem apoio Step-touch cruzado atrás	Aaron Smith - Dancin (KRONO Remix) - Lyrics	3:14	19:52
Step-touch Step-touch cruzado atrás Step-touch cruzado á frente Puxar o bastão ao peito e elevação do calcanhar Puxar o bastão de cima para o joelho Polichinelo adaptado Step-touch Puxar o bastão ao peito e elevação do calcanhar Puxar o bastão de cima para o joelho Polichinelo adaptado Step-touch cruzado atrás Puxar o bastão ao peito e elevação do calcanhar Puxar o bastão de cima para o joelho	Abraham Mateo, Ana Mena - Quiero Decirte	3:42	23:34
Pausa		1	24:34
Step-touch Step-touch cruzado á frente Step-touch cruzado atrás Puxar o bastão ao peito e elevação do calcanhar Puxar o bastão de cima para o joelho Repetir sequencia	Bruno Mars - Locked Out Of Heaven (Official Music Video)	3:54	28:28

Polichinelo adaptado Agarrar no bastão, empurrá-lo para um lado e para o outro Polichinelo adaptado Atirar o bastão e apanhá-lo Polichinelo adaptado Bíceps	Witt Lowry - Into Your Arms (Lyrics) ft. Ava Max - [No Rap]	2:20	30:48

Bibliografia:
Imagine Dragons - Believer (Lyrics) - https://www.youtube.com/watch?v=W0DM5lcj6mw&list=RDW0DM5lcj6mw&start_radio=1
Alan Walker - Darkside (Lyrics) ft. Au/Ra and Tomine Harket - https://www.youtube.com/watch?v=sdAOoB5ML0Q&list=RDsdAOoB5ML0Q&start_radio=1
Stromae - Papaoutai (Lyrics) - https://www.youtube.com/watch?v=yGiFNZHDDVw&list=RDyGiFNZHDDVw&start_radio=1

Avicii - Waiting For Love (Lyric Video) - https://www.youtube.com/watch?v=-ncIVUXZla8&list=RD-ncIVUXZla8&start_radio=1

Aaron Smith - Dancin (KRONO Remix) – Lyrics - https://www.youtube.com/watch?v=Cjp6RVrOOW0&list=RDCjp6RVrOOW0&start_radio=1

Abraham Mateo, Ana Mena - Quiero Decirte - https://www.youtube.com/watch?v=3SMGcpoVhSQ&list=RD3SMGcpoVhSQ&start_radio=1

Bruno Mars - Locked Out Of Heaven (Official Music Video) - https://www.youtube.com/watch?v=e-fA-gBCkj0&list=RDe-fA-gBCkj0&start_radio=1

Witt Lowry - Into Your Arms (Lyrics) ft. Ava Max - [No Rap] - https://www.youtube.com/watch?v=Gwg_KYNgu6Y&list=RDGwg_KYNgu6Y&start_radio=1

Tabela 41 - Plano de Aula de Atividade Física para Idosos

Instituto Politécnico de Castelo Branco
Escola Superior de Educação

Ficha de Reflexão

Estudante Interveniente: Ângelo Pereira	Sessão/Intervenção nº: 1	**Data:** 08/12/2025
Instituição: Academia de Judo de Castelo Branco		
Conteúdos: Coordenação Motora Global		

Tabela 42 - Ficha de reflexão do Primeiro Plano

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Neste dia pode-se verificar que é constituído por uma aula dada por mim e pelo meu colega Marco, para as turmas de idosos, onde foi-me proposto pelo orientador, na minha parte ser sem material e ser mais coreografado com movimentos ex: (Step-touch; Polichinelo adaptado, etc…). Senti-me extremamente feliz por ter corrido bem em todas as aulas, mas ainda sinto que tenho que melhorar em certos aspetos.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum aluno fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de execução de um movimento para o outro;

Comentado [AR1]: Deves colocar 2 ou 3 fichas de reflexão. Deves dar indicação que as restantes estão em anexo.

- Aumentar o número e tipo de feedbacks; - Ter uma melhor colocação de voz em certos momentos.

Estudante Interveniente: Ângelo Pereira	Sessão/Intervenção nº: 2	**Data:** 09/01/2026
Instituição: Academia de Judo de Castelo Branco		
Conteúdos: Coordenação Motora Global		

Tabela 43 - Ficha de Reflexão do Segundo Plano

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

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Neste dia pode-se verificar que é constituído por uma aula dada por mim e pelo meu colega Marco, para as turmas de idosos, onde me foi proposto pelo orientador, na minha parte ser sem material e ser mais coreografado com movimentos ex: (Step-touch; Polichinelo adaptado, etc…). Senti-me extremamente feliz por ter corrido bem em todas as aulas, mas ainda sinto que tenho que melhorar em certos aspetos.
Aspetos positivos - Bom empenhamento motor; - Clima positivo; - Nenhum aluno fora da tarefa.
Aspetos a melhorar nesta sessão - Diminuir o tempo de execução de um movimento para o outro; - Melhorar a colocação da voz.

Instituição: Usalbi **Data:** 08/12/2025

Sessão/intervenção nº: 1

Aluno Interveniente: Ângelo Pereira

Observação das sessões de Intervenção Prática

1- Demonstrou graves insuficiências;

2- Desempenho com algumas dificuldades;

3- Demonstrou bom desempenho;

4- Demonstrou desempenho exemplar.

Itens avaliados	1	2	3	4	Observações
PLANO DE AULA/SESSÃO/TREINO/INTERVENÇÃO					
Escolha dos exercícios			x		
Sequência dos exercícios			x		
Tempo de duração dos exercícios			x		
Cumprimento do plano de sessão/intervenção				x	
Capacidade de reformulação				x	
PREPARAÇÃO DOS ESPAÇOS E MATERIAIS					
Aproveitamento do espaço				x	
Colocação adequada do material (estações)					
Seleção dos materiais mais adequados					
ORGANIZAÇÃO DAS ACTIVIDADES					
Tempo gasto na formação dos grupos					
Adequação dos grupos face aos conteúdos a abordar				x	
TEMPO DE PRÁTICA					
Tempo gasto na transição entre os exercícios				x	

Tempo gasto nas explicações dos exercícios				x	
Tempo de prática dos praticantes				x	
CONTROLO E ACOMPANHAMENTO DO GRUPO					
Disciplina no grupo				x	
Capacidade de resolução dos problemas				x	
Firmeza nas intervenções			x		
Sensibilidade relativamente às solicitações dos praticantes				x	
MOTIVAÇÃO DOS ALUNOS/ATLETAS					
Escolha de estratégias e exercícios adequados			x		
Reforço das aprendizagens com feedbacks positivos			x		
Utilização de correções adequadas			x		
Incentivo da prática/motivação para realização dos exercícios				x	
CAPACIDADE DE DIAGNÓSTICO					
Capacidade na identificação do erro			x		
Escolha de estratégias adequadas com vista a ultrapassar as dificuldades				x	
FEEDBACKS PEDAGÓGICOS					
Quantidade e qualidade dos feedbacks emitidos			x		
Valorização dos feedbacks positivos em detrimento dos negativos				x	
INSTRUÇÃO					
Linguagem clara/breve e precisa			x		
Conhecimento dos conteúdos a transmitir				x	
Linguagem adequada ao nível e capacidade dos praticantes			x		
RELAÇAO COM OS PRATICANTES					
Compreensão da individualização dos indivíduos praticantes				x	
Tolerância face a determinados comportamentos					
Criação de um clima de empatia positivo				x	
CRIATIVIDADE E ORIGINALIDADE					
Diversificação do trabalho proposto			x		

Flexibilidade e capacidade de improvisação			x		
Originalidade e inovação dos exercícios			x		
ESCOLHA DAS ACTIVIDADES					
Promoção de atividades significativas tendo em conta o nível dos praticantes				x	
Promoção de atividades motivadoras e diversificadas			x		
SEGURANÇA					
Prevenção de situações de risco				x	
Colocação adequada do professor/treinador face ao risco				x	
Domínio das técnicas de ajuda nas tarefas motoras			x		
COLOCAÇÃO DO PROFESSOR/TREINADOR					
Domínio do grupo				x	
Posicionamento durante o processo de ensino/aprendizagem				x	
RESOLUÇÃO DE SITUAÇOES PREVISTAS					
Capacidade de análise das situações			x		
Calma e serenidade na resolução de problemas				x	
REFLEXÃO/AVALIAÇÃO DO TRABALHO					
Capacidade de reflexão sobre o trabalho desenvolvido			x		
Capacidade de auto e hétero – avaliação			x		
Observações gerais					
Na primeira aula, foi-nos pedido, a mim e ao meu colega Marco que realizássemos o Aquecimento, uma música a cada um e logo depois começarmos a apresentar o nosso plano feito para a aula e para o resto das turmas mais tarde. Do nosso ponto de vista da nossa intervenção acredito que correu bem, mesmo sendo planeado.					

Tabela 44 - Ficha de observação da Sessão

Registo de Assiduidade



Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição:	Academia de Judo
Estagiário:	Ângelo Miguel Mendes Pereira
Orientador de prática (Instituição):	Professor Mestre Vasco Mendes
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor André Ramalho

Tabela 45 - Registos de Assiduidade

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1	-		17	2h	Ângelo Pereira
2	-		18	-	
3	-		19	-	
4	-		20	-	
5	-		21	4h	Ângelo Pereira
6	-		22	4:30h	Ângelo Pereira
7	4h	Ângelo Pereira	23	6:30h	Ângelo Pereira
8	4:30h	Ângelo Pereira	24	2h	Ângelo Pereira
9	6:30h	Ângelo Pereira	25	-	
10	2h	Ângelo Pereira	26	-	
11	-		27	-	
12	-		28	4h	Ângelo Pereira
13	-		29	4:30h	Ângelo Pereira
14	4h	Ângelo Pereira	30	6:30h	Ângelo Pereira

15	4:30h	Ângelo Pereira	31	2h	Ângelo Pereira
16	6:30h	Ângelo Pereira		**MÊS: outubro**	

O Tutor da Instituição:

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

Estive presente no XI Ciclo de Colóquios sobre Desporto e Bem-Estar, integrado no evento *"O Futebol — da Base ao Topo… e Depois"*, realizado na Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco, no dia 11 de novembro de 2025, entre as 09h00 e as 18h00. A participação neste colóquio permitiu-me aprofundar conhecimentos sobre a evolução do futebol, os desafios da formação desportiva e as perspetivas de carreira no alto rendimento, contribuindo para o meu desenvolvimento académico e profissional.


Certificado

Certifica-se que

Ângelo Miguel Mendes Pereira

Figura 7 - Certificado de Participação 1

Participei no seminário "Doping no Desporto", integrado na XI Edição do Ciclo de Colóquios de Desporto e Bem-Estar realizado na Escola Afonso de Paiva no dia 6 de janeiro de 2026, com a duração total de 4 horas. Este seminário permitiu-me aprofundar conhecimentos sobre uma temática central e sensível no contexto desportivo, abordando questões éticas, legais e fisiológicas relacionadas com o uso de substâncias proibidas.


Certificado de Participação

Certifica-se que, Ângelo Miguel Mendes Pereira participou no seminário "Doping no Desporto" inserido na XI Edição do Ciclo de Colóquios de Desporto e Bem-Estar que decorreu na Escola Afonso de Paiva no dia 6 de janeiro de 2026, com a duração de 4 horas.

Pedro Vergueiro

Figura 8 - Certificado de Participação 2

A participação neste evento contribuiu de forma significativa para o meu desenvolvimento académico e profissional, permitindo-me compreender melhor os impactos do doping na saúde dos atletas, na integridade das modalidades e na credibilidade das instituições desportivas. Para além disso, possibilitou-me refletir sobre o papel do profissional de Desporto na promoção de práticas seguras, éticas e responsáveis, reforçando a importância da educação e da prevenção no combate ao doping.



Figura 9 - Certificado "Healthy Lifestyle Promoter" – EQF2 (New Health, 2026)

Certificado "Healthy Lifestyle Promoter" – EQF2 (New Health, 2026) Obtive a certificação europeia *Healthy Lifestyle Promoter*, integrada no Quadro Europeu de Qualificações (EQF2) e promovida pelo projeto internacional New Health, cofinanciado pela União Europeia. Esta qualificação reconhece competências fundamentais na promoção de estilos de vida saudáveis, incluindo literacia em saúde, atividade física, bem-estar e prevenção de comportamentos de risco. A certificação foi atribuída em março de 2026 e assinada pelo coordenador do projeto, John van Heel.

7. Trabalhos solicitados (de índole teórica e/ou prática)

Intervenção em Gerontomotricidade: Enquadramento, Objetivos e Prática Profissional

A Gerontomotricidade é uma área de intervenção especializada que se dedica ao estudo e à aplicação do movimento humano no processo de envelhecimento, com o objetivo de promover saúde, autonomia e qualidade de vida na população idosa. O envelhecimento populacional, amplamente documentado por organismos internacionais, tem vindo a aumentar a necessidade de programas de atividade física adaptados, capazes de responder às alterações fisiológicas, cognitivas e psicossociais que ocorrem ao longo da vida. Segundo Ribeiro (2012), a Gerontomotricidade integra conhecimentos provenientes da motricidade humana, da gerontologia e da atividade física adaptada, permitindo desenvolver intervenções ajustadas às necessidades específicas dos idosos, respeitando as suas capacidades, limitações e ritmos individuais.

O envelhecimento é um processo complexo e multidimensional. Spirduso, Francis e MacRae (2005) descrevem-no como um fenómeno que envolve alterações neuromusculares, cardiovasculares, metabólicas e cognitivas, que podem comprometer a autonomia funcional. A perda de força, a diminuição da mobilidade, a redução da velocidade de marcha e o aumento do risco de quedas são alguns dos desafios mais frequentes. Neste sentido, a intervenção em Gerontomotricidade assume um papel fundamental na prevenção do declínio funcional, na manutenção da independência e na promoção de um envelhecimento ativo. A Organização Mundial da Saúde (2020) recomenda que adultos com mais de 65 anos realizem pelo menos 150 minutos semanais de atividade física moderada, incluindo exercícios multicomponentes que combinem força, equilíbrio, coordenação e resistência. Estes princípios são amplamente aplicados na prática gerontomotora, onde se privilegia uma abordagem integrada e adaptada.

A intervenção deve ser progressiva, segura e orientada para objetivos concretos, como a melhoria da capacidade funcional, a prevenção de quedas, o aumento da mobilidade e o reforço da autonomia nas atividades da vida diária. A Gerontomotricidade assenta numa visão holística do idoso, considerando não apenas a dimensão física, mas também os aspetos cognitivos, emocionais e sociais. Fernández-Ballesteros (2011) destaca que o envelhecimento ativo é um processo multidimensional que exige intervenções integradas, nas quais o movimento desempenha um papel central. A atividade física regular contribui para a melhoria da saúde cardiovascular, para a manutenção da massa muscular e para a redução do risco de doenças crónicas, como diabetes tipo 2, hipertensão e osteoporose.

No plano cognitivo, Voelcker-Rehage e Niemann (2013) demonstram que exercícios motores complexos, que exigem coordenação, tomada de decisão e atenção, têm impacto positivo na

função executiva. Assim, atividades como sequências rítmicas, jogos motores ou exercícios com estímulos cognitivos integrados são particularmente relevantes na intervenção com idosos. A dimensão emocional e social é igualmente importante. Cruz-Jentoft e Sayer (2019) referem que a participação em programas de atividade física contribui para a redução de sintomas depressivos, para o aumento da autoestima e para a melhoria da perceção de bem-estar. A interação social promovida pelas aulas em grupo reduz o isolamento, reforça o sentimento de pertença e estimula a motivação para a prática regular.

A intervenção em Gerontomotricidade procura atingir um conjunto de objetivos fundamentais, entre os quais se destacam a melhoria da capacidade funcional, a prevenção de quedas, a promoção da autonomia, o estímulo cognitivo, o reforço do bem-estar emocional e a promoção de estilos de vida saudáveis. Estes objetivos são alcançados através de metodologias diversificadas, que incluem caminhadas orientadas, circuitos funcionais, exercícios com materiais, atividades rítmicas com música e jogos motores. Cada uma destas metodologias contribui para o desenvolvimento de diferentes capacidades, permitindo uma intervenção completa e adaptada às necessidades dos idosos.

As caminhadas orientadas são uma forma simples e eficaz de trabalhar resistência, mobilidade e socialização. Podem ser realizadas em ambiente exterior ou interior, com variações de ritmo, direção e estímulos cognitivos. Os circuitos funcionais, por sua vez, permitem trabalhar várias capacidades em simultâneo. O ACSM (2018) recomenda circuitos multicomponentes como uma das abordagens mais eficazes para prevenir quedas e manter autonomia. A utilização de materiais simples, como elásticos, bastões, halteres leves, discos e tornozeleiras, permite trabalhar força e mobilidade de forma segura e adaptada. As atividades rítmicas com música facilitam a coordenação, o ritmo e a motivação, podendo ser utilizadas no aquecimento, na parte principal ou no retorno à calma. Os jogos motores e os estímulos cognitivos integrados são essenciais para a manutenção da função cognitiva, contribuindo para a atenção, memória e tomada de decisão.

A intervenção no contexto do estágio realizado nas aldeias enquadra-se plenamente nos princípios da Gerontomotricidade. As sessões incluíram caminhadas orientadas, circuitos contínuos e funcionais, exercícios com materiais e músicas estruturadas para aquecimento e parte principal. A necessidade de adaptar planos de aula, gerir grupos com diferentes níveis de autonomia e ajustar estratégias em função do número de participantes reflete competências essenciais do profissional de Gerontomotricidade. A colaboração com colegas e supervisores permitiu desenvolver capacidades de comunicação, observação, planeamento e gestão de aula, fundamentais para uma intervenção eficaz.

A prática realizada demonstrou a importância de intervenções regulares, estruturadas e adaptadas, sustentadas por evidência científica e orientadas para a funcionalidade e dignidade da pessoa idosa. A Gerontomotricidade é uma área fundamental para responder aos desafios do envelhecimento populacional, contribuindo para a manutenção da autonomia, prevenção de doenças, melhoria da qualidade de vida e promoção do bem-estar global dos idosos. A intervenção gerontomotora, quando bem estruturada, permite que os idosos se mantenham ativos, participativos e integrados na comunidade, reforçando o seu papel social e a sua autoestima.

Assim, a intervenção em Gerontomotricidade deve ser vista como uma ferramenta essencial para promover um envelhecimento ativo e saudável. A combinação de atividade física adaptada, estímulos cognitivos e interação social constitui uma abordagem completa e eficaz, capaz de responder às necessidades de uma população cada vez mais envelhecida. A prática profissional nesta área exige sensibilidade, conhecimento técnico e capacidade de adaptação, garantindo que cada idoso é respeitado na sua individualidade e apoiado no seu percurso de envelhecimento.

VI - PROJETO DE INTERVENÇÃO

Comentado [AR2]: Preencher.

Instituição / Clube / Ginásio:	USALBI
Estagiário:	Ângelo Pereira
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor André Ramalho

Tabela 46 - Projeto de Intervenção

TÍTULO

Avaliação da Qualidade de Vida em Idosos da USALBI através do IAQdV

SUMÁRIO

Este projeto de intervenção teve como objetivo avaliar a qualidade de vida percebida pelos idosos participantes das atividades da USALBI, utilizando o Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida (IAQdV). Através da aplicação do questionário e da análise das suas cinco dimensões — saúde/doença, vida independente, relações sociais, sentidos e bem-estar psicológico — procurou-se compreender o impacto da participação regular nas atividades físicas e sociais na perceção de bem-estar dos idosos. O projeto permitiu recolher dados relevantes, identificar necessidades e reforçar a importância da atividade física e social no envelhecimento ativo.

SIGNIFICADO/JUSTIFICAÇÃO DO PROJETO

O envelhecimento populacional é uma realidade crescente em Portugal, sendo fundamental promover estratégias que contribuam para um envelhecimento ativo, saudável e com qualidade de vida. Estudos como o de Fernandes (2012) demonstram que idosos mais ativos apresentam níveis superiores de qualidade de vida percebida, sobretudo nas dimensões de bem-estar psicológico, relações sociais e autonomia.
A USALBI, enquanto espaço de convívio, aprendizagem e prática de atividade física, constitui um contexto privilegiado para avaliar o impacto destas atividades na vida dos idosos. A aplicação do IAQdV permite identificar áreas fortes e áreas que necessitam de intervenção, contribuindo para melhorar a oferta de atividades e adequar a prática às necessidades reais dos participantes.
Assim, este projeto justifica-se pela necessidade de compreender como a participação na USALBI influencia a qualidade de vida dos idosos, reforçando a importância da atividade física regular, da socialização e da estimulação cognitiva.

OBJETIVOS

Objetivo Geral
Avaliar a qualidade de vida percebida pelos idosos da USALBI através do IAQdV.

Objetivos Específicos
- Aplicar o IAQdV aos participantes das atividades da USALBI.
- Analisar os resultados obtidos nas cinco dimensões do questionário.

- Identificar diferenças entre participantes mais ativos e menos ativos.
- Compreender o impacto da atividade física e social na perceção de bem-estar.
- Contribuir para a melhoria das práticas de intervenção com idosos.

METODOLOGIA PREVISTA

1. Seleção dos participantes
- Idosos inscritos nas atividades da USALBI.
- Participação voluntária.

2. Instrumento utilizado
- IAQdV – Instrumento de Avaliação da Qualidade de Vida (Fonseca, Paúl & Teles, 2007).
- Avalia cinco dimensões: saúde/doença, vida independente, relações sociais, sentidos e bem-estar psicológico.

3. Procedimentos
- Explicação do objetivo do questionário aos participantes.
- Aplicação individual ou em pequenos grupos.
- Apoio na leitura e interpretação quando necessário.
- Registo e organização dos dados.
- Análise descritiva dos resultados.

4. Interpretação dos resultados
- Comparação com estudos anteriores (ex.: Fernandes, 2012).
- Identificação de padrões e necessidades.

RECURSOS NECESSÁRIOS

Humanos
- Estagiário: Ângelo Pereira
- Supervisor ESECB: Professor Doutor André Ramalho
- Colaboração dos idosos participantes

Materiais
- Questionários IAQdV impressos
- Canetas
- Sala tranquila para aplicação

Logísticos
- Autorização da USALBI
- Espaço físico para aplicação dos questionários

CRONOGRAMA

Etapa	Descrição	Semana
1	Preparação do material e explicação aos participantes	Semana 1
2	Aplicação do IAQdV	Semana 2
3	Organização e tratamento dos dados	Semana 3
4	Análise dos resultados	Semana 4
5	Reflexão e elaboração do relatório final	Semana 5

REFLEXÃO E AVALIAÇÃO SOBRE A APLICAÇÃO DO PROJETO

A aplicação do IAQdV permitiu compreender de forma mais aprofundada a perceção de qualidade de vida dos idosos da USALBI. Os participantes demonstraram interesse e disponibilidade para responder ao questionário, valorizando o facto de serem ouvidos e envolvidos no processo.
Os resultados obtidos mostraram que a participação regular nas atividades da USALBI contribui positivamente para várias dimensões da qualidade de vida, especialmente nas relações sociais e no bem-estar psicológico, tal como já evidenciado no estudo de Fernandes (2012). A aplicação do instrumento revelou também algumas dificuldades relacionadas com a leitura e interpretação das perguntas, exigindo apoio individualizado.
De forma geral, o projeto foi bem-sucedido, permitindo recolher dados relevantes e reforçar a importância da atividade física e social no envelhecimento ativo. A intervenção contribuiu para o desenvolvimento de competências profissionais, nomeadamente na comunicação com idosos, na aplicação de instrumentos de avaliação e na análise de dados.

$$\text{Média Global} = \frac{\text{soma das médias dos 15 itens}}{15}$$

1ª Aldeia: A análise dos dados obtidos através do IAQdV, aplicado a quatro idosos, revela um perfil globalmente positivo da qualidade de vida percebida. A média global do questionário foi de **3,60**, num máximo possível de 4 pontos, o que indica uma perceção elevada de bem-estar e funcionalidade nas diferentes dimensões avaliadas. Este valor sugere que, no conjunto, os participantes apresentam uma visão favorável sobre o seu estado de saúde, autonomia, relações sociais, funcionamento sensorial e bem-estar psicológico.

Na **Dimensão Doença/Saúde**, a média de **3,25** evidencia uma perceção moderadamente positiva. Embora não atinja o valor máximo, demonstra que os idosos se sentem relativamente bem em termos de saúde, ainda que possam existir limitações ou condições crónicas que influenciem esta avaliação. Esta dimensão tende a ser uma das mais sensíveis ao envelhecimento, pelo que valores acima de 3 são geralmente interpretados como indicadores de estabilidade e controlo da condição de saúde.

A **Dimensão Vida Independente** apresentou a média máxima possível **4,00**, revelando que os participantes se percecionam como autónomos nas atividades do quotidiano. Este resultado é particularmente relevante, uma vez que a autonomia funcional é um dos pilares da qualidade de vida na população idosa. A ausência de respostas abaixo do nível máximo sugere que os quatro idosos mantêm capacidades físicas e cognitivas suficientes para gerir as suas rotinas diárias sem dependência significativa de terceiros.

Na **Dimensão Relações Sociais**, a média de **3,83** indica uma perceção muito positiva do apoio social, da interação com outras pessoas e da integração em redes de convivência. Este valor reforça a importância das relações interpessoais como fator protetor do bem-estar

emocional e psicológico. A presença de respostas elevadas nesta dimensão sugere que os idosos se sentem acompanhados, valorizados e socialmente incluídos.

A **Dimensão Sentidos** obteve uma média de **3,50**, refletindo uma perceção globalmente boa do funcionamento sensorial (visão, audição, tato, etc.). Embora não atinja o valor máximo, este resultado indica que eventuais limitações sensoriais não são percebidas como altamente incapacitantes. É comum que esta dimensão apresente valores ligeiramente inferiores devido ao declínio natural associado ao envelhecimento, pelo que uma média acima de 3 representa um indicador positivo.

Por fim, a **Dimensão Bem-estar psicológico** apresentou uma média de **3,33**, revelando uma perceção favorável do estado emocional, satisfação com a vida e equilíbrio psicológico. Embora seja uma das dimensões com média mais baixa, mantém-se claramente acima do ponto médio da escala, sugerindo que os idosos se sentem emocionalmente estáveis, com níveis adequados de satisfação pessoal e capacidade de lidar com desafios quotidianos.

No conjunto, os resultados demonstram que os quatro idosos avaliados apresentam uma perceção globalmente elevada da sua qualidade de vida, com particular destaque para a autonomia funcional e as relações sociais. As dimensões mais sensíveis — saúde e bem-estar psicológico — mantêm ainda assim valores positivos, revelando um equilíbrio geral entre os diferentes domínios avaliados. Estes resultados alinham-se com a literatura, que aponta para a importância da autonomia, do suporte social e da estabilidade emocional como fatores determinantes da qualidade de vida na população idosa.

2ª Aldeia: A análise dos dados referentes aos nove idosos da aldeia revela uma perceção globalmente positiva da qualidade de vida, embora com algumas oscilações entre dimensões. A média global obtida (**3,49**, numa escala de 1 a 4) indica que, de forma geral, os participantes avaliam a sua qualidade de vida como boa, situando-se acima do ponto médio da escala e próxima do nível máximo. Este valor sugere um equilíbrio favorável entre saúde, autonomia, relações sociais, funcionamento sensorial e bem-estar psicológico.

Na **Dimensão Doença/Saúde**, a média de **2,56** é a mais baixa entre todas as dimensões, refletindo uma perceção mais moderada do estado de saúde. Este resultado é consistente com o esperado em populações idosas, onde a presença de doenças crónicas, limitações físicas ou queixas de saúde tende a influenciar negativamente esta dimensão. Ainda assim, o valor permanece acima do ponto médio, sugerindo que, apesar das limitações, os idosos mantêm uma perceção relativamente estável da sua condição de saúde.

A **Dimensão Vida Independente** apresenta uma média muito elevada (**3,97**), praticamente no valor máximo da escala. Este resultado indica que os idosos da aldeia se percecionam como altamente autónomos na realização das atividades da vida diária. A autonomia funcional é um dos principais indicadores de qualidade de vida na velhice, e estes valores sugerem que os participantes mantêm capacidades físicas e cognitivas que lhes permitem gerir o quotidiano com independência.

A **Dimensão Relações Sociais** também apresenta um valor muito elevado (**3,96**), revelando que os idosos se sentem apoiados, acompanhados e integrados socialmente. Este resultado é particularmente relevante, uma vez que o suporte social é um dos fatores mais protetores do bem-estar emocional e psicológico na população idosa. A presença de redes de apoio, contacto regular com familiares ou vizinhos e participação comunitária podem explicar estes valores elevados.

Na **Dimensão Sentidos**, a média de **3,33** indica uma perceção positiva do funcionamento sensorial, embora ligeiramente inferior às dimensões anteriores. Este resultado é coerente com o declínio natural dos sentidos associado ao envelhecimento, mas mostra que, apesar de eventuais limitações, os idosos não percecionam estas alterações como altamente incapacitantes.

Por fim, a **Dimensão Bem-estar psicológico** apresenta uma média de **3,15**, sugerindo uma perceção globalmente favorável do estado emocional, satisfação com a vida e equilíbrio psicológico. Embora seja uma das dimensões com valores mais baixos, mantém-se claramente acima do ponto médio, o que indica que os idosos se sentem emocionalmente estáveis e capazes de lidar com os desafios do quotidiano.

No conjunto, os resultados da aldeia revelam um perfil de qualidade de vida globalmente positivo, com particular destaque para a autonomia funcional e as relações sociais, que surgem como os domínios mais fortes. As dimensões mais sensíveis — saúde e bem-estar psicológico — apresentam valores mais moderados, mas ainda assim positivos, refletindo um equilíbrio geral entre os diferentes domínios avaliados. Estes resultados alinham-se com a literatura que destaca a importância da autonomia, do suporte social e da estabilidade emocional como pilares fundamentais da qualidade de vida na população idosa.

3ª Aldeia: A análise dos dados recolhidos na aldeia, referentes a sete idosos, revela uma perceção globalmente positiva da qualidade de vida, embora com algumas variações relevantes entre dimensões. A média global obtida (**3,39**, numa escala de 1 a 4) indica que os participantes avaliam a sua qualidade de vida como boa, situando-se claramente acima do

ponto médio da escala. Este valor sugere um equilíbrio favorável entre autonomia, relações sociais, funcionamento sensorial e bem-estar psicológico, ainda que a perceção da saúde apresente valores mais moderados.

A **Dimensão Doença/Saúde** apresenta a média mais baixa (**2,36**), refletindo uma perceção menos positiva do estado de saúde. Este resultado é consistente com o que se observa frequentemente em populações idosas, onde a presença de doenças crónicas, limitações físicas ou queixas de saúde tende a influenciar negativamente esta dimensão. Apesar disso, o valor permanece acima do ponto médio, sugerindo que, embora existam limitações, os idosos mantêm uma perceção relativamente estável da sua condição de saúde.

A **Dimensão Vida Independente** apresenta uma média muito elevada (**3,93**), próxima do valor máximo da escala. Este resultado indica que os idosos da aldeia se percecionam como altamente autónomos na realização das atividades da vida diária. A autonomia funcional é um dos principais indicadores de qualidade de vida na velhice, e estes valores sugerem que os participantes mantêm capacidades físicas e cognitivas que lhes permitem gerir o quotidiano com independência.

A **Dimensão Relações Sociais** também apresenta um valor elevado (**3,86**), revelando que os idosos se sentem apoiados, acompanhados e integrados socialmente. Este resultado reforça a importância das redes de suporte social como fator protetor do bem-estar emocional e psicológico. A presença de relações significativas, contacto regular com familiares ou vizinhos e participação comunitária podem explicar estes valores positivos.

Na **Dimensão Sentidos**, a média de **3,52** indica uma perceção favorável do funcionamento sensorial. Embora o declínio natural dos sentidos seja comum com o avançar da idade, os resultados sugerem que os idosos não percecionam estas alterações como altamente incapacitantes, mantendo uma boa funcionalidade sensorial no quotidiano.

Por fim, a **Dimensão Bem-estar psicológico** apresenta uma média de **2,76**, revelando uma perceção moderadamente positiva do estado emocional, satisfação com a vida e equilíbrio psicológico. Embora este valor seja inferior ao das restantes dimensões, permanece acima do ponto médio, indicando que os idosos se sentem emocionalmente estáveis, ainda que possam existir fatores de vulnerabilidade emocional ou níveis ligeiramente inferiores de satisfação pessoal.

No conjunto, os resultados da aldeia revelam um perfil de qualidade de vida globalmente positivo, com particular destaque para a autonomia funcional e as relações sociais, que surgem como os domínios mais fortes. As dimensões mais sensíveis — saúde e bem-estar psicológico — apresentam valores mais moderados, mas ainda assim positivos, refletindo um

equilíbrio geral entre os diferentes domínios avaliados. Estes resultados estão alinhados com a literatura, que destaca a importância da autonomia, do suporte social e da estabilidade emocional como pilares fundamentais da qualidade de vida na população idosa.

4ª Aldeia: A análise dos dados recolhidos na aldeia, referentes a nove idosos, revela uma perceção globalmente positiva da qualidade de vida, embora com diferenças marcadas entre dimensões. A média global obtida (**3,28**, numa escala de 1 a 4) indica que os participantes avaliam a sua qualidade de vida como boa, situando-se acima do ponto médio da escala. Este valor sugere um equilíbrio geral entre autonomia, relações sociais, funcionamento sensorial e bem-estar psicológico, ainda que algumas áreas revelem maior vulnerabilidade.

A **Dimensão Doença/Saúde** apresenta uma média de **3,01**, revelando uma perceção moderadamente positiva do estado de saúde. Embora não atinja valores elevados, mantém-se acima do ponto médio, sugerindo que os idosos reconhecem algumas limitações, mas ainda assim percecionam a sua condição de saúde como relativamente estável. Este resultado é coerente com o esperado em populações envelhecidas, onde a presença de doenças crónicas ou limitações físicas tende a influenciar esta dimensão.

A **Dimensão Vida Independente** apresenta a média máxima possível (**4,00**), indicando que os idosos da aldeia se percecionam como totalmente autónomos na realização das atividades da vida diária. Este resultado destaca a autonomia funcional como um dos pontos mais fortes do grupo, sugerindo que os participantes mantêm capacidades físicas e cognitivas que lhes permitem gerir o quotidiano sem dependência significativa de terceiros.

A **Dimensão Relações Sociais** também apresenta a média máxima (**4,00**), revelando que os idosos se sentem plenamente apoiados, acompanhados e integrados socialmente. Este valor evidencia a existência de redes de suporte sólidas, relações interpessoais significativas e um sentimento de pertença comunitária, fatores amplamente reconhecidos como protetores do bem-estar emocional e psicológico.

Na **Dimensão Sentidos**, a média de **3,21** indica uma perceção positiva do funcionamento sensorial, embora inferior às dimensões anteriores. Este resultado é consistente com o declínio natural dos sentidos associado ao envelhecimento, mas sugere que, apesar de eventuais limitações, os idosos não percecionam estas alterações como altamente incapacitantes no seu quotidiano.

Por fim, a **Dimensão Bem-estar psicológico** apresenta a média mais baixa (**2,17**), revelando uma perceção mais frágil do estado emocional, satisfação com a vida e equilíbrio psicológico.

Este resultado sugere a presença de fatores de vulnerabilidade emocional, possivelmente associados a sentimentos de solidão, preocupações pessoais, perdas significativas ou menor satisfação com a vida. Apesar disso, o valor não se encontra no extremo inferior da escala, indicando que, embora exista fragilidade, não se trata de um comprometimento severo.

No conjunto, os resultados da aldeia revelam um perfil de qualidade de vida globalmente positivo, com destaque para a autonomia funcional e as relações sociais, que surgem como os domínios mais fortes e protetores. As dimensões mais sensíveis — saúde e, sobretudo, bem-estar psicológico — apresentam valores mais baixos, refletindo áreas onde os idosos podem experienciar maiores desafios. Estes resultados estão alinhados com a literatura, que identifica a autonomia e o suporte social como pilares fundamentais da qualidade de vida na população idosa, enquanto reconhece o bem-estar psicológico como uma dimensão particularmente vulnerável nesta fase da vida.

Análise Interpretativa Global:

A análise conjunta das quatro aldeias, envolvendo um total de 29 idosos, revela uma perceção globalmente positiva da qualidade de vida, com uma média total de **3,42** numa escala de 1 a 4. Este valor indica que, no conjunto, os participantes avaliam a sua qualidade de vida como boa, situando-se claramente acima do ponto médio da escala. Os resultados mostram um equilíbrio favorável entre autonomia, relações sociais e funcionamento sensorial, embora algumas dimensões revelem maior vulnerabilidade.

A **Dimensão Vida Independente** apresenta a média global mais elevada (**3,97**), praticamente no valor máximo da escala. Este resultado demonstra que, de forma consistente entre aldeias, os idosos se percecionam como altamente autónomos na realização das atividades da vida diária. A autonomia funcional surge assim como o domínio mais forte e mais estável da amostra total.

A **Dimensão Relações Sociais** também apresenta um valor elevado (**3,93**), revelando que os idosos se sentem acompanhados, apoiados e integrados socialmente. Este resultado reforça a importância das redes de suporte social como fator protetor do bem-estar emocional e psicológico, sendo um dos pilares mais consistentes da qualidade de vida observada.

A **Dimensão Sentidos** apresenta uma média global de **3,36**, refletindo uma perceção positiva do funcionamento sensorial, embora inferior às dimensões anteriores. Este resultado é coerente com o declínio natural dos sentidos associado ao envelhecimento, mas sugere que, apesar de algumas limitações, os idosos mantêm uma funcionalidade sensorial satisfatória no quotidiano.

A **Dimensão Doença/Saúde** apresenta uma média global de **2,75**, revelando uma perceção moderadamente positiva do estado de saúde. Embora este valor seja inferior aos das dimensões de autonomia e relações sociais, permanece acima do ponto médio, indicando que os idosos reconhecem algumas limitações, mas percecionam a sua condição de saúde como relativamente estável.

Por fim, a **Dimensão Bem-estar psicológico** apresenta a média global mais baixa (**2,78**), refletindo uma maior vulnerabilidade emocional. Este resultado sugere que, apesar de os idosos se sentirem globalmente bem, existem fatores emocionais — como preocupações pessoais, solidão, perdas ou menor satisfação com a vida — que podem influenciar negativamente esta dimensão.

No conjunto, os resultados globais revelam um perfil de qualidade de vida positivo, com destaque para a autonomia funcional e as relações sociais, que surgem como os domínios mais fortes e protetores. As dimensões mais sensíveis — saúde e bem-estar psicológico — apresentam valores mais moderados, refletindo áreas onde os idosos podem experienciar maiores desafios. Estes resultados estão alinhados com a literatura, que identifica a autonomia, o suporte social e a estabilidade emocional como pilares fundamentais da qualidade de vida na população idosa.

DISCUSSÃO: A análise global dos resultados obtidos nas quatro aldeias revela um perfil de qualidade de vida globalmente positivo, com uma média total de 3,42 numa escala de 1 a 4. Este valor indica que, no conjunto, os idosos percecionam a sua qualidade de vida como boa, embora com diferenças relevantes entre dimensões e entre aldeias. A interpretação destes resultados permite compreender não apenas o estado atual da população estudada, mas também os fatores que podem estar na base das variações observadas.

As dimensões Vida Independente (3,97) e Relações Sociais (3,93) surgem como os domínios mais fortes e consistentes em todas as aldeias. Estes resultados sugerem que os idosos mantêm elevados níveis de autonomia funcional e beneficiam de redes de suporte social sólidas, características frequentemente associadas ao contexto rural. A proximidade comunitária, a convivência regular com vizinhos e familiares e a continuidade de rotinas independentes parecem desempenhar um papel central na perceção positiva destes domínios. Estes achados estão em consonância com a literatura, que identifica a autonomia e o suporte social como pilares fundamentais da qualidade de vida na velhice.

A dimensão Sentidos, com média global de 3,36, apresenta valores moderados, refletindo o declínio natural das capacidades sensoriais associado ao envelhecimento. Apesar disso, os

idosos não percecionam estas alterações como altamente incapacitantes, o que sugere uma adaptação funcional eficaz às limitações sensoriais.

A dimensão Doença/Saúde, com média global de 2,75, revela uma perceção mais moderada da condição de saúde. Este resultado é esperado, uma vez que a presença de doenças crónicas, limitações físicas e queixas de saúde tende a aumentar com a idade. Ainda assim, o facto de a média se manter acima do ponto médio indica que os idosos reconhecem limitações, mas percecionam a sua saúde como relativamente estável.

A dimensão Bem-estar psicológico apresenta a média global mais baixa (2,78), revelando uma maior vulnerabilidade emocional. Este domínio é particularmente sensível ao impacto de fatores como solidão, perdas significativas, preocupações pessoais ou menor envolvimento em atividades estruturadas. A quarta aldeia destaca-se por apresentar o valor mais baixo nesta dimensão (2,17), sugerindo que, apesar da autonomia e das relações sociais fortes, podem existir desafios emocionais mais acentuados neste grupo.

A comparação entre aldeias mostra que, embora todas apresentem perfis semelhantes, existem diferenças relevantes. A primeira aldeia apresenta a média global mais elevada (3,60), revelando um equilíbrio muito positivo entre todas as dimensões. A segunda aldeia (3,49) e a terceira aldeia (3,39) mantêm valores elevados, mas com ligeiras fragilidades na saúde e no bem-estar psicológico. A quarta aldeia, com média global de 3,28, apresenta o perfil mais vulnerável, sobretudo no domínio emocional, apesar de manter valores máximos na autonomia e nas relações sociais.

Quando comparados com Fernandes (2012), os resultados do presente estudo mostram padrões semelhantes, mas também diferenças importantes. Tal como Fernandes descreveu nos grupos mais ativos, as dimensões Vida Independente e Relações Sociais surgem como as mais fortes, confirmando a importância da autonomia e do suporte social na perceção da qualidade de vida. A dimensão Sentidos apresenta valores moderados, tal como no estudo de 2012, refletindo o impacto natural do envelhecimento. No entanto, a principal diferença surge na dimensão Bem-estar psicológico, que no presente estudo apresenta valores mais baixos do que os observados por Fernandes nos grupos ativos. Esta discrepância pode refletir diferenças no nível de atividade física, no acesso a programas comunitários ou no contexto emocional das aldeias estudadas, sugerindo que o bem-estar psicológico é particularmente sensível ao envolvimento social estruturado e à participação em atividades regulares.

O presente estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas. A amostra é relativamente pequena (29 idosos), o que pode limitar a generalização dos resultados. As aldeias apresentam características distintas, o que pode influenciar as perceções individuais.

Além disso, os dados são autor reportados, podendo existir enviesamentos de resposta, como a tendência para responder de forma socialmente desejável.

Apesar destas limitações, os resultados têm implicações práticas relevantes. A autonomia funcional e as relações sociais devem ser valorizadas e reforçadas, uma vez que constituem os principais pilares da qualidade de vida nesta população. Por outro lado, a fragilidade observada no bem-estar psicológico sugere a necessidade de desenvolver programas específicos de apoio emocional, atividades comunitárias regulares, grupos de convívio e iniciativas de promoção da saúde mental.

Para investigações futuras, seria pertinente comparar aldeias rurais com contextos urbanos, analisar diferenças por género ou idade, ou avaliar o impacto de programas de intervenção comunitária na qualidade de vida dos idosos. Estudos longitudinais também permitiriam compreender a evolução destas dimensões ao longo do tempo.

No conjunto, a Discussão evidencia que, embora os idosos das aldeias apresentem níveis elevados de autonomia e integração social, o bem-estar psicológico constitui uma área de maior vulnerabilidade, merecendo atenção especial em futuras intervenções e políticas de promoção do envelhecimento ativo.

Em síntese, a análise crítica dos resultados evidencia que a qualidade de vida dos idosos das quatro aldeias é globalmente positiva, sustentada sobretudo por níveis elevados de autonomia funcional e por redes sociais sólidas, que se revelam fatores protetores centrais no envelhecimento. Estes domínios, que surgem de forma consistente como os mais fortes, confirmam a importância da independência e do suporte social, tal como descrito por Fernandes (2012) e por outros autores que destacam o papel da participação social e da funcionalidade na perceção de bem-estar na velhice.

Apesar deste cenário favorável, emergem fragilidades claras nas dimensões Saúde e, sobretudo, Bem-estar psicológico, onde se observam valores mais baixos e maior variabilidade entre aldeias. Estas diferenças sugerem que, embora os idosos mantenham autonomia e integração comunitária, enfrentam desafios emocionais e físicos que podem estar associados ao isolamento geográfico, à presença de doenças crónicas, à ausência de atividades estruturadas ou a experiências de perda. A comparação com Fernandes (2012) reforça esta interpretação, uma vez que os grupos mais ativos descritos pelo autor apresentavam níveis superiores de bem-estar psicológico, o que indica que a participação regular em atividades pode desempenhar um papel determinante na saúde emocional.

Assim, a Discussão permite concluir que a qualidade de vida dos idosos das aldeias é marcada por um equilíbrio entre forças e vulnerabilidades: autonomia e relações sociais constituem

pilares sólidos, enquanto a saúde e o bem-estar emocional representam áreas que exigem maior atenção. Estes resultados sublinham a necessidade de intervenções comunitárias que promovam não apenas a funcionalidade e a participação social, mas também o apoio psicológico e o acompanhamento emocional, contribuindo para um envelhecimento mais saudável, ativo e equilibrado.

VII – O MEU DESEMPENHO ENQUANTO ESTUDANTE / AUTO-AVALIAÇÃO

Desde o início do estágio senti que a minha prioridade não era apenas cumprir tarefas, mas realmente integrar-me no contexto e compreender a dinâmica do grupo com quem iria trabalhar. Nos primeiros dias dediquei-me a observar, a escutar e a perceber como cada sessão decorria, quais eram as rotinas estabelecidas e de que forma os participantes reagiam às propostas. Aos poucos fui encontrando o meu lugar: comecei a interagir mais, a fazer algumas perguntas, a oferecer ajuda e a criar uma relação de confiança com o orientador e com o grupo. Essa integração gradual fez-me sentir parte do processo e não apenas alguém que estava ali de passagem. Com o tempo, percebi que a adaptação ao público era um dos aspetos mais importantes do meu papel. Trabalhar com grupos de idosos exigiu de mim sensibilidade, paciência e capacidade de ajustar a minha comunicação e as minhas propostas. Aprendi a simplificar instruções, a usar mais demonstrações visuais e a estar atento ao ritmo e às limitações individuais. Houve momentos em que precisei de adaptar exercícios, porque percebia que havia idosos com mais dificuldades para executar certos exercícios ou movimentos. Esta flexibilidade tornou-se uma competência essencial e ajudou-me a compreender que ensinar não é aplicar um plano rígido, mas sim ler o grupo e responder às suas necessidades reais. Ao longo das semanas, fui também percebendo uma boa evolução na minha comunicação, liderança. No início, sentia alguma insegurança ao falar, especialmente na projeção da voz e no controlo do ritmo das explicações. Com prática e feedback do orientador, comecei a ajustar a minha postura: passei a usar pausas, a articular melhor, a olhar mais para o grupo e a antecipar possíveis dificuldades. Senti-me progressivamente mais confiante, mais presente e mais capaz de conduzir a sessão de forma fluida. Esta evolução não aconteceu de um dia para o outro, mas foi resultado de pequenas conquistas diárias que, juntas, transformaram a forma como me posiciono enquanto futuro profissional. Ao longo do estágio fui percebendo que alguns aspetos do meu desempenho se tornaram verdadeiros pontos fortes. Um deles foi a minha capacidade de criar uma relação positiva e de confiança com o grupo. Desde cedo procurei mostrar disponibilidade, respeito e atenção às necessidades individuais, e isso fez com que os participantes se sentissem confortáveis comigo. Esta ligação facilitou a comunicação, aumentou o envolvimento nas sessões e permitiu que eu conduzisse as atividades com maior naturalidade. Além disso, considero que a planificação das aulas foi um dos meus pontos mais sólidos: preparei cada sessão com rigor, definindo objetivos claros e selecionando exercícios adequados ao perfil do grupo, o que contribuiu para sessões mais seguras, coerentes e

eficazes. Entre as principais dificuldades, reconheço a necessidade de melhorar a gestão do ritmo das explicações, especialmente no início do estágio, quando tendia a falar demasiado rápido. A projeção da voz foi outro desafio, sobretudo em momentos em que o grupo estava mais disperso. Por fim, senti alguma insegurança inicial na liderança, o que se refletia em hesitações ao corrigir movimentos ou intervir de forma mais assertiva. Com prática e feedback, fui ultrapassando gradualmente estas limitações.

IX - REFLEXÃO CRÍTICA DA UNIDADE CURRICULAR

A Unidade Curricular de Projeto e Intervenção Prática constitui um eixo fundamental na preparação para a integração no mercado de trabalho, uma vez que proporciona a oportunidade de aplicar, em contexto real, os conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura. Esta UC expôs-me a situações profissionais que, de outra forma, não teria vivenciado, permitindo-me compreender de forma mais concreta as exigências e responsabilidades associadas à prática profissional.

Ao longo do estágio, fui desafiado a desenvolver elevados níveis de autonomia, especialmente nos momentos em que conduzi sessões de treino de forma independente. Nestes contextos, tornou-se essencial comunicar de forma clara, gerir eficazmente os tempos de transição e fornecer feedbacks específicos e ajustados aos objetivos de cada exercício. Esta experiência permitiu-me consolidar competências que dificilmente seriam adquiridas apenas em ambiente académico, onde o contacto direto com a população é mais limitado.

Sendo esta a minha primeira aproximação ao mundo do trabalho, reconheço a relevância desta Unidade Curricular no meu percurso formativo. Através dela, desenvolvi capacidades práticas, relacionais e organizacionais que complementam a formação teórica e que são indispensáveis para o exercício profissional na área do Desporto e da Atividade Física.

XI – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barreiros, J. (2016). *Instrução e aprendizagem motora*. FMH Edições.

Bento, J. O. (2004). *Desporto: Discurso e substância*. Campo das Letras.

Bento, J. O. (2003). *Planeamento e condução do ensino do desporto*. Livros Horizonte.

Brousse, M., & Matsumoto, D. (1999). *Judo: A sport and a way of life*. International Judo Federation.

Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching, 4*(3), 307–323.

Federação Portuguesa de Judo. (2010). *História do judo em Portugal*. FPJ.

Felder, R. M., & Henriques, E. R. (1995). Learning and teaching styles in foreign and second language education. *Foreign Language Annals, 28*(1), 21–31.

Felder, R. M., & Silverman, L. K. (1988). Learning and teaching styles in engineering education. *Engineering Education, 78*(7), 674–681.

Felder, R. M., & Soloman, B. A. (1991). *Index of Learning Styles*. North Carolina State University.

Fragoso, I., & Gonçalves, C. (2020). *Atividade física para idosos: Princípios, práticas e recomendações*. Edições Sílabo.

Franchini, E., & Takito, M. Y. (2014). Olympic preparation in Brazilian judo athletes: Description and perceived relevance of training practices. *Journal of Strength and Conditioning Research, 28*(6), 1606–1612.

Gardner, H. (1995). *Intelligence reframed: Multiple intelligences for the 21st century*. Basic Books.

Jung, C. G. (1971). *Psychological types*. Princeton University Press.

Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall.

Lopes, A. (2002). Estilos de aprendizagem: Uma revisão crítica. *Revista Portuguesa de Pedagogia, 36*(1), 7–28.

López-González, D. E., et al. (2020). Coach education in judo: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(21), 1–15.

Nelson, L. J., Cushion, C. J., & Potrac, P. (2006). Formal, nonformal and informal coach learning: A holistic conceptualisation. *International Journal of Sports Science & Coaching, 1*(3), 247–259.

Schön, D. A. (1983); *The reflective practitioner: How professionals think in action*. Basic Books.

Sterkowicz-Przybycień, K., & Fukuda, D. H. (2014). Sex differences and the effects of modified combat regulations on endurance capacity in judo athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research, 28*(3), 728–735.

Tardif, M. (2014). *Saberes docentes e formação profissional*. Vozes.

Smith, D., Kerr, R., & Meek, G. (1993). Feedback and motor learning: A review. *Journal of Motor Behavior, 25*(1), 1–20.

Saraiva, J., et al. (1990). *Judo: História, técnica e pedagogia*. Lisboa: Editorial Estampa.

Sterkowicz-Przybycień, K., & Fukuda, D. H. (2014). Sex differences and the effects of modified combat regulations on endurance capacity in judo athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research, 28*(3), 728–735.

Vieira, J. (2022). *Metodologia do treino e gestão da aula*. Edições Desporto+Saúde.

Villamón, M., Brown, D., Espartero, J., & Gutiérrez, C. (2004). Reflexive modernization and the disembedding of judo from 1946 to the 2000 Sydney Olympics. *International Review for the Sociology of Sport, 39*(2), 139–156.

XIII – ANEXOS

Tabela de Assiduidade – Mês de novembro

Instituição:	Academia de Judo
Estagiário:	Ângelo Miguel Mendes Pereira
Orientador de prática (Instituição):	Professor Mestre Vasco Mendes
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor André Ramalho

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1	-		17	-	
2	-		18	4h	Ângelo Pereira
3	-		19	4:30h	Ângelo Pereira
4	4h	Ângelo Pereira	20	6:30h	Ângelo Pereira
5	4:30h	Ângelo Pereira	21	2h	Ângelo Pereira
6	6:30h	Ângelo Pereira	22	-	
7	2h	Ângelo Pereira	23	-	
8	-		24	-	
9	-		25	4h	Ângelo Pereira
10	-		26	4:30h	Ângelo Pereira
11	4h	Ângelo Pereira	27	6:30h	Ângelo Pereira
12	4:30h	Ângelo Pereira	28	2h	Ângelo Pereira
13	6:30h	Ângelo Pereira	29	-	
14	2h	Ângelo Pereira	30	-	
15	-		31	-	
16	-			MÊS: **novembro**	

O Tutor da Instituição:



Tabela de Assiduidade – Mês de dezembro

Instituição:	Academia de Judo
Estagiário:	Ângelo Miguel Mendes Pereira
Orientador de prática (Instituição):	Professor Mestre Vasco Mendes
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor André Ramalho

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1	-		17	4:30h	Ângelo Pereira
2	4h	Ângelo Pereira	18	6:30h	Ângelo Pereira
3	4:30h	Ângelo Pereira	19	2h	Ângelo Pereira
4	6:30h	Ângelo Pereira	20	-	
5	2h	Ângelo Pereira	21	-	
6	-		22	-	
7	-		23	-	
8	-		24	-	
9	4h	Ângelo Pereira	25	-	
10	4:30h	Ângelo Pereira	26	-	
11	6:30h	Ângelo Pereira	27	-	
12	2h	Ângelo Pereira	28	-	
13	-		29	-	
14	-		30	-	
15	-		31	-	
16	4h	Ângelo Pereira		MÊS: **dezembro**	

O Tutor da Instituição:



Tabela de Assiduidade – Mês de janeiro

Instituição:	Academia de Judo
Estagiário:	Ângelo Miguel Mendes Pereira
Orientador de prática (Instituição):	Professor Mestre Vasco Mendes
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor André Ramalho

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1	-		17	-	
2	-		18	-	
3	-		19	-	
4	-		20	-	
5	-		21	-	
6	4h	Ângelo Pereira	22	-	
7	4:30h	Ângelo Pereira	23	-	
8	6:30h	Ângelo Pereira	24	-	
9	2h	Ângelo Pereira	25	-	
10	-		26	5h	Ângelo Pereira
11	-		27	5h	Ângelo Pereira
12	-		28	5h	Ângelo Pereira
13	4h	Ângelo Pereira	29	6h	Ângelo Pereira
14	4:30h	Ângelo Pereira	30	2h	Ângelo Pereira
15	6:30h	Ângelo Pereira	31	-	
16	2h	Ângelo Pereira		MÊS: **janeiro**	

O Tutor da Instituição:



Tabela de Assiduidade – Mês de fevereiro

Instituição:	Academia de Judo
Estagiário:	Ângelo Miguel Mendes Pereira
Orientador de prática (Instituição):	Professor Mestre Vasco Mendes
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor André Ramalho

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1	-		17	-	
2	5h	Ângelo Pereira	18	-	
3	5h	Ângelo Pereira	19	3:30h	Ângelo Pereira
4	5h	Ângelo Pereira	20	2h	Ângelo Pereira
5	6h	Ângelo Pereira	21	-	
6	2h	Ângelo Pereira	22	-	
7	-		23	2:30h	Ângelo Pereira
8	-		24	3:30h	Ângelo Pereira
9	5h	Ângelo Pereira	25	5h	Ângelo Pereira
10	5h	Ângelo Pereira	26	3:30h	Ângelo Pereira
11	5h	Ângelo Pereira	27	2h	Ângelo Pereira
12	6h	Ângelo Pereira	28	-	
13	2h	Ângelo Pereira	29	-	
14	-		30	-	
15	-		31	-	
16	-			MÊS: **fevereiro**	

O Tutor da Instituição:



Tabela de Assiduidade – Mês de março

Instituição:	Academia de Judo
Estagiário:	Ângelo Miguel Mendes Pereira
Orientador de prática (Instituição):	Professor Mestre Vasco Mendes
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor André Ramalho

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1	-		17	3:30h	Ângelo Pereira
2	2:30h	Ângelo Pereira	18	2h	Ângelo Pereira
3	3:30h	Ângelo Pereira	19	4:30h	Ângelo Pereira
4	2h	Ângelo Pereira	20	2h	Ângelo Pereira
5	4:30h	Ângelo Pereira	21	-	
6	2h	Ângelo Pereira	22	-	
7	-		23	2:30h	Ângelo Pereira
8	-		24	3:30h	Ângelo Pereira
9	2:30h	Ângelo Pereira	25	5h	Ângelo Pereira
10	3:30h	Ângelo Pereira	26	4:30h	Ângelo Pereira
11	2h	Ângelo Pereira	27	2h	Ângelo Pereira
12	4:30h	Ângelo Pereira	28	-	
13	2h	Ângelo Pereira	29	-	
14	-		30	2:30h	Ângelo Pereira
15	-		31	3:30	Ângelo Pereira
16	2:30h	Ângelo Pereira		MÊS: **março**	

O Tutor da Instituição:



Tabela de Assiduidade – Mês de abril

Instituição:	Academia de Judo
Estagiário:	Ângelo Miguel Mendes Pereira
Orientador de prática (Instituição):	Professor Mestre Vasco Mendes
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor André Ramalho

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1	2h	Ângelo Pereira	17	2h	Ângelo Pereira
2	4:30h	Ângelo Pereira	18	-	
3	-		19	-	
4	-		20	2:30h	Ângelo Pereira
5	-		21	-	
6	-		22	2h	Ângelo Pereira
7	-		23	4:30h	Ângelo Pereira
8	-		24	2h	Ângelo Pereira
9	-		25	-	
10	-		26	-	
11	-		27	2:30h	Ângelo Pereira
12	-		28	3:30h	Ângelo Pereira
13	2:30h	Ângelo Pereira	29	5h	Ângelo Pereira
14	3:30h	Ângelo Pereira	30	4:30h	Ângelo Pereira
15	2h	Ângelo Pereira	31	-	
16	4:30h	Ângelo Pereira		MÊS: **abril**	

O Tutor da Instituição:



Tabela de Assiduidade – Mês de maio

Instituição:	Academia de Judo
Estagiário:	Ângelo Miguel Mendes Pereira
Orientador de prática (Instituição):	Professor Mestre Vasco Mendes
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor André Ramalho

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1	-	-	17	-	
2	-		18	2:30h	Ângelo Pereira
3	-		19	3:30h	Ângelo Pereira
4	2:30h	Ângelo Pereira	20	2h	Ângelo Pereira
5	3:30h	Ângelo Pereira	21	4:30h	Ângelo Pereira
6	2h	Ângelo Pereira	22	1h	Ângelo Pereira
7	4:30h	Ângelo Pereira	23	-	
8	1h	Ângelo Pereira	24	-	
9	-		25	2:30h	Ângelo Pereira
10	-		26	3:30h	Ângelo Pereira
11	2:30h	Ângelo Pereira	27	-	
12	3:30h	Ângelo Pereira	28	4:30h	Ângelo Pereira
13	2h	Ângelo Pereira	29	1h	Ângelo Pereira
14	4:30h	Ângelo Pereira	30	-	
15	1h	Ângelo Pereira	31	-	
16	-			MÊS: **maio**	

O Tutor da Instituição:



Tabela de Assiduidade – Mês de junho

Instituição:	Academia de Judo
Estagiário:	Ângelo Miguel Mendes Pereira
Orientador de prática (Instituição):	Professor Mestre Vasco Mendes
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor André Ramalho

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1	2:30h	Ângelo Pereira	17	-	
2	3:30h	Ângelo Pereira	18	-	
3	5h	Ângelo Pereira	19	-	
4	-		20	-	
5	1h	Ângelo Pereira	21	-	
6	-		22	-	
7	-		23	-	
8	-		24	-	
9	-		25	-	
10	-		26	-	
11	-		27	-	
12	-		28	-	
13	-		29	-	
14	-		30	-	
15	-		31	-	
16	-			MÊS: **junho**	

O Tutor da Instituição:



Planos de sessão

Unidade Didática: Desenvolvimento das Capacidades Motoras e Coordenação através de Circuito Multifuncional	**Aula:** 12 de janeiro de 2026

Objetivos: Promover a manutenção e melhoria da força funcional Estimular a coordenação motora global e fina Promover o equilíbrio estático e dinâmico. Desenvolver a consciência corporal e a qualidade técnica dos movimentos. Fomentar hábitos de prática física segura e autónoma.	**Material:** Steps, tornozeleiras, discos, elásticos, bolas, halteres, cones

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Ativação aeróbica Step-touch Step-touch cruzado a trás Step-touch cruzado a frente Elevação do joelho com cotovelo contrário Step-touch Elevação do calcanhar Step-touch cruzado a frente Elevação do joelho com cotovelo contrário	ROSALÍA - DESPECHÁ (Letra/Lyrics)	2:37	2:37

Elevação do calcanhar			
Pausa – Discos- beber água		1	3:37
1.Step-up frontal 2.Extensão de joelho sentado com carga 3.Agachamento à cadeira com carga anterior 4.Abdução da anca em pé com banda elástica 5.Passagem de bola em figura-8 em apoio unipodal 6.Extensão alternada da anca com carga anterior 7.Adução da anca isométrica sentada 8.Elevação lateral do ombro com halteres 9.Elevação frontal do ombro com halteres 10.Extensão de cotovelos acima da cabeça com banda elástica 11. Condução de bola em slalom	Bota fogo no terreiro - Amigos da Sobreposta Marotos da concertina- É só treta Toy - Dá-me um beijo, dame un beso (Official video) Baile de Verão – José Malhoa VICTOR RODRIGUES PÕE A MÃO NA CABECINHA (OFICIAL)	3:51 3:27 3:25 3:23 3:59	7:28 10:55 14:20 17:43 18:42
Pausa		1	19:42
Retorno á calma Flexão lateral direita da coluna cervical Flexão lateral esquerda da coluna cervical Extensão cervical Flexão cervical Alongamento do deltoide posterior	ROSALÍA, Carminho - Memória (Official Lyric Video)	3:55	23:37

Alongamento do tríceps braquial Alongamento de flexores do antebraço Alongamento do peitoral Lateral lunge stretch Alongamento dos isquiotibiais em posição de pernas afastadas Alongamento de isquiotibiais em pé			
Bibliografia: ROSALÍA - DESPECHÁ (Letra/Lyrics) https://www.youtube.com/watch?v=1eSg0FiuxUg&list=RD1eSg0FiuxUg&start_radio=1 Bota fogo no terreiro - Amigos da Sobreposta https://www.youtube.com/watch?v=-ZjWPJ0XpAE Marotos da concertina- É só treta https://www.youtube.com/watch?v=UheTblPusG8 Toy - Dá-me um beijo, dame un beso (Official video) https://www.youtube.com/watch?v=7WAJquGL7H8&list=RD7WAJquGL7H8&start_radio=1 Baile de Verão – José Malhoa https://www.youtube.com/watch?v=doduWsm0pWE VICTOR RODRIGUES PÕE A MÃO NA CABECINHA (OFICIAL) https://www.youtube.com/watch?v=peF3f9J5WJQ ROSALÍA, Carminho - Memória (Official Lyric Video) https://www.youtube.com/watch?v=2LrRw6AZEts&list=RD2LrRw6AZEts&start_radio=1			
Observações:			

Unidade Didática: Movimentos de coordenação com Bastões	Aula: 17 de dezembro de 2024

Objetivos: melhora os movimentos de coordenação	Material: Bastões

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Ativação aeróbica Step-touch Step-touch cruzado a trás Step-touch cruzado a frente Elevação do joelho com cotovelo contrário Step-touch Elevação do calcanhar Step-touch cruzado a frente Elevação do joelho com cotovelo contrário Elevação do calcanhar	ROSALÍA - DESPECHÁ (Letra/Lyrics)	2:37	2:37
Pausa – Discos- beber água		1	3:37
Step-touch cruzado atrás com o bastão na mão Direita 1 volta ao bastão para o lado direito	Shakin' Stevens - Merry Christmas	3:40	7:17

Step-touch cruzado a frente com o bastão na mão Direita 1 volta ao bastão para o lado Direita 1 volta ao bastão para o lado Esquerdo Marcha	Everyone (Official 4K Video)		
Bastões Marcha Polichinelo adaptado com a perna direita com apoio do bastão Polichinelo adaptado com a perna esquerda com apoio do bastão 1 volta ao bastão para o lado Direita Agachamento com apoio do bastão 1 volta ao bastão para o lado Esquerdo Step-touch cruzado a frente Step-touch cruzado atrás Step-touch Agarrar o bastão com as duas mãos levar acima da cabeça de um lado para o outro 1 volta ao bastão para o lado Direita Step-touch cruzado a frente 1 volta ao bastão para o lado Esquerdo Elevação do calcanhar, puxar o bastão ao peito e afastar do peito Levantar o bastão acima da cabeça do lado esquerdo Levantar o bastão acima da cabeça do lado direito Agarrar o bastão com as duas mãos levar acima da cabeça de um lado para o outro	Bobby Helms - Jingle Bell Rock (Lyrics)	3:26	10:43

Step-touch Polichinelo adaptado com a perna direita com apoio do bastão Elevar o bastão acima da cabeça e levado de um lado para o outro Polichinelo adaptado com a perna esquerda com apoio do bastão Elevar o bastão acima da cabeça e levado de um lado para o outro Agachamento com apoio do bastão Repetir a sequencia	José Feliciano - Feliz Navidad	3:02	13:45
Pausa		1	14:45
Retorno á calma Flexão lateral direita da coluna cervical Flexão lateral esquerda da coluna cervical Extensão cervical Flexão cervical Alongamento do deltoide posterior Alongamento do tríceps braquial Alongamento de flexores do antebraço Alongamento do peitoral Lateral lunge stretch Alongamento dos isquiotibiais em posição de pernas afastadas Alongamento de isquiotibiais em pé	ROSALÍA, Carminho - Memória (Official Lyric Video)	3:55	18:40
Bibliografia: ROSALÍA - DESPECHÁ (Letra/Lyrics)			

https://www.youtube.com/watch?v=1eSg0FiuxUg&list=RD1eSg0FiuxUg&start_radio=1 Shakin' Stevens - Merry Christmas Everyone (Official 4K Video) https://www.youtube.com/watch?v=N-PyWfVkjZc&list=RDN-PyWfVkjZc&start_radio=1 Bobby Helms - Jingle Bell Rock (Lyrics) https://www.youtube.com/watch?v=FR8oqeNFy0U&list=RDvgqBeesWH1Y&index=2 José Feliciano - Feliz Navidad https://www.youtube.com/watch?v=vgqBeesWH1Y&list=RDvgqBeesWH1Y&index=1 ROSALÍA, Carminho - Memória (Official Lyric Video) https://www.youtube.com/watch?v=2LrRw6AZEts&list=RD2LrRw6AZEts&start_radio=1
Observações:

Objetivos: Quatro estações para desenvolver a coordenação e o equilíbrio.	**Material:** Steps, bolas, cones, garrafas

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
1. Contornar os cones com bola e acertar na garrafa – 30s		3:04	3:04

			
1. Subir e descer no Step - 30s  **Variantes:** Fazer um agachamento e depois subir e descer do Step; Fazer o movimento L no Step.	Bombocas - Eles São Todos Iguais (Official Video)	3:48	6:52
	Quim Barreiros - A Cabritinha (Official Video)	3:54	10:46
1. A pares passar a bola com a mão ao colega – 30s  **Variantes:** Enviar a bola por cima da cabeça; Passe a bater com a bola no chão; Enviar só com uma mão; Passar com a bola á volta da cintura e depois enviar para o colega.	Némanus - Beijo de Funaná (Official Videoclip HD)	3:30	14:16
	Marotos Da Concertina - É Só Treta (Lyric Video)	3:31	17:47
	Marotos Da Concertina - A Mão Da Sua Filha (Official Video)		
1. Equilíbrio unilateral com manipulação - 30s 			

Variante: Trocar de perna; Alternar as pernas; Alternar as pernas depois atirar a bola para cima, bater palmas e apanhar a bola.			
Coreografia: Step-touch Step-touch cruzado atrás Step-touch cruzado à frente Cotovelo com o joelho contrário Puxar o calcanhar atrás Step-touch cruzado atrás Step-touch cruzado à frente Cotovelo com o joelho contrário Puxar o calcanhar atrás Step-touch Cotovelo com o joelho contrário Puxar o calcanhar atrás	Abraham Mateo, Ana Mena - Quiero Decirte	3:42	21:29

Bibliografia:

Bombocas - Eles São Todos Iguais (Official Video) - https://www.youtube.com/watch?v=WfrFVyDRDqI&list=RDWfrFVyDRDqI&start_radio=1

Quim Barreiros - A Cabritinha (Official Video) - https://www.youtube.com/watch?v=1G8TzOkbD5U&list=RD1G8TzOkbD5U&start_radio=1

Némanus - Beijo de Funaná (Official Videoclip HD) - https://www.youtube.com/watch?v=RIlGak6S93w&list=RDRIlGak6S93w&start_radio=1

Marotos Da Concertina - É Só Treta (Lyric Video) –

https://www.youtube.com/watch?v=P8-gl0j-R3o&list=RDP8-gl0j-R3o&start_radio=1

Marotos Da Concertina - A Mão Da Sua Filha (Official Video) - https://www.youtube.com/watch?v=mposjzW_nH0&list=RDmposjzW_nH0&start_radio=1~ Abraham Mateo, Ana Mena - Quiero Decirte - https://www.youtube.com/watch?v=QRvPuCoTMp0&list=RDQRvPuCoTMp0&start_radio=1
Observações:

Unidade Didática: Projeto de Intervenção Prática	Aula: 16 de dezembro de 2025

Objetivos: Trabalhar coordenação, agilidade, consciência corporal e aquecimento funcional usando bola e movimentos dinâmicos	Material: bolas, coluna

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Alongamento e mobilidade (Marco) Rotação cervical Alongamento do deltoide posterior Alongamento do tríceps braquial Alongamento de flexores do antebraço	ROSALÍA, Yahritza Y Su Esencia – La Perla	3:20	3:20

Alongamento do peitoral Lateral lunge stretch Alongamento dos isquiotibiais em posição de pernas afastadas Alongamento de isquiotibiais em pé			
Aquecimento (Ângelo) Step lateral 20x Step cruzado 20x Step cruzado para trás 20x Flexão dinâmica de joelho em pé no lugar 20x Toque cruzado do calcanhar 20x Joelho ao cotovelo cruzado 20x	ROSALÍA - DESPECHÁ	2.39	5:59
Pausa – bolas- beber água		1	6:59
Bolas (Marco) Toque lateral com passe por trás das costas Toque lateral com passe por frente do corpo Abdução simultânea de braço e perna Elevação de braços com deslocamento posterior da perna Passe de bola por baixo das pernas em posição estática	Anjos e Susana – Nesta Noite Branca	4:31	11:30

Elevação de braços com toque alternado de Joelhos Repete a sequência			
(Ângelo) Marcha Polichinelo adaptado com a perna direita com apoio do bastão Polichinelo adaptado com a perna esquerda com apoio do bastão 1 volta ao bastão para o lado Direita Agachamento com apoio do bastão 1 volta ao bastão para o lado Esquerdo Step-touch cruzado a frente Step-touch cruzado atrás Step-touch Agarrar o bastão com as duas mãos levar acima da cabeça de um lado para o outro 1 volta ao bastão para o lado Direita Step-touch cruzado a frente 1 volta ao bastão para o lado Esquerdo Elevação do calcanhar, puxar o bastão ao peito e afastar do peito Levantar o bastão acima da cabeça do lado esquerdo Levantar o bastão acima da cabeça do lado direito Agarrar o bastão com as duas mãos levar acima da cabeça de um lado para o outro	Bobby Helms - Jingle Bell Rock (Lyrics)	2:07	13:37

Pausa		1	14:37
Bolas (Marco) Passo lateral com toque Deslocamento lateral com toque da bola acima da cabeça Elevação de calcanhares ao glúteo Passe de bola com pés em dupla Drible frontal com condução de bola (pé esquerdo) Drible frontal com condução de bola (pé direito) Repete a sequência	Wham! – Last Christmas	4:39	19:16
(Ângelo) Marcha Step-touch com o bastão na mão Direita 1 volta ao bastão para o lado direito Step-touch com o bastão na mão Esquerda 1 volta ao bastão para o lado esquerdo As duas mãos agarrar o bastão levantar para um lado e para o outro, e tocar com o bico do pé contrário no chão 8x Levar o bastão a baixo e puxar em direção ao peito de um lado para o outro, e tocar com o bico do pé atrás alternadamente 8x Step-touch cruzado á frente Step-touch cruzado atrás Elevação do calcanhar e com o bastão agarrá-lo com as duas mãos, fletir o	Shakin' Stevens - Merry Christmas Everyone (Official 4K Video)	3:40	22:56

cotovelo levando o bastão ao peito e esticar afastando-o do peito Step-touch cruzado a frente Step-touch cruzado atrás com o bastão na mão Direita 1 volta ao bastão para o lado direito Bastão na mão Esquerda 1 volta ao bastão para o lado esquerdo Step-touch Step-touch cruzado atrás com o bastão na mão Direita 1 volta ao bastão para o lado direito Step-touch cruzado a frente com o bastão na mão Direita 1 volta ao bastão para o lado Direita 1 volta ao bastão para o lado Esquerdo Marcha			
Pausa- beber água		1	23:56
(Marco) Passo lateral com toque Passo cruzado à frente Passo cruzado atrás Toque alternado de mãos nos calcanhares – para trás Toque alternado de mão nos calcanhares – frente Toque alternado de mãos nos calcanhares – para trás Elevação de calcanhares ao glúteo	Mariah Carey – All I want for Christmas Is You	4:03	27:59

Elevação de joelho alternada com toque de cotovelo Polichinelo adaptado Movimento alternado de braços acima da cabeça Repete a sequência a partir do passo cruzado			
(Ângelo) Step-touch Polichinelo adaptado com a perna direita com apoio do bastão Elevar o bastão acima da cabeça e levado de um lado para o outro Polichinelo adaptado com a perna esquerda com apoio do bastão Elevar o bastão acima da cabeça e levado de um lado para o outro Agachamento com apoio do bastão Repetir a sequencia	José Feliciano - Feliz Navidad	3:02	31:01
Pausa- beber água		1	32:02
Retorno á calma Flexão lateral direita da coluna cervical Flexão lateral esquerda da coluna cervical Extensão cervical Flexão cervical Alongamento do deltoide posterior Alongamento do tríceps braquial Alongamento de flexores do antebraço	ROSALÍA, Carminho - Memória	3:56	35:58

Alongamento do peitoral Lateral lunge stretch Alongamento dos isquiotibiais em posição de pernas afastadas Alongamento de isquiotibiais em pé			
Bibliografia:			
Observações:			

Unidade Didática:	Aula: 16 de Março de 2026

Objetivos:	Material:

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Rodar a cabeça Alongar o Tríceps Alongar o Bíceps	John Michael Howell - A Thousand Years (Lyrics / AMV) (ft. JVKE, ZVC)	3:00	3:00

Alongar o quadríceps Alongar o posterior da coxa			
Step-touch Polichinelo adaptado Puxar o calcanhar atrás Puxar o joeho ao peito Cruzado atrás	Coldplay - Viva la Vida (Lyrics)	4:02 (até 2:56)	5:56
Pausa – Discos- beber água		1	6:56
Step-touch Polichinelo adaptado Lunge Agachamento Repetir sequencia	5 Seconds of Summer - Youngblood (Alt Version)	3:25	10:21
Step-touch Caminhar no mesmo lugar e acelerar Puxar o Joelho ao peito Step-touch Agachamento Repetir a sequencia	Galantis - No Money (Official Video)	3:21	13:42
Bibliografia: John Michael Howell - A Thousand Years (Lyrics / AMV) (ft. JVKE, ZVC) - https://www.youtube.com/watch?v=fbCtipc2mZs&list=RDfbCtipc2mZs&index=1			

Coldplay - Viva la Vida (Lyrics) - https://www.youtube.com/watch?v=y4zdDXPYo0I&list=RDy4zdDXPYo0I&start_radio=1 5 Seconds of Summer - Youngblood (Alt Version) - https://www.youtube.com/watch?v=Jqs5EaAaueA&list=RDJqs5EaAaueA&start_radio=1 Galantis - No Money (Official Video) - https://www.youtube.com/watch?v=xUVz4nRmxn4&list=RDxUVz4nRmxn4&start_radio=1
Observações:

Unidade Didática: Atividade Física Adaptada – Mobilidade, Coordenação e Força com Bastão	Aula: 9 de janeiro de 2026

Objetivos: Mobilidade e Flexibilidade; Coordenação Óculo-Manual; Equilíbrio e Estabilidade; Força Funcional; Ritmo e Coordenação Global.	Material: Bastões

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Marcha com o bastão á frente	Imagine Dragons - Believer (Lyrics)	3:24	3:24

Perna direita para a frente e para trás e depois com a outra perna Polichinelo adaptado Puxar o bastão de cima para o joelho Flexão lateral do tronco Bastão da frente e levantar até a cima da cabeça Puxar o bastão ao peito e elevação do calcanhar Agachamento com apoio Puxar o bastão de cima para o joelho			
Alongamento Dinâmico de Tríceps com as duas mãos Bastão desliza pelas pernas estendidas Flexão lateral do tronco Agachamento sem apoio do bastão Lunge com apoio do bastão Bastão atrás das costas, braços estendidos Bastão á frente inclinar o tronco até a cabeça ficar entre os braços Polichinelo adaptado levanto o bastão de um lado para o outro	Alan Walker - Darkside (Lyrics) ft. Au/Ra and Tomine Harket	3:31	6:55
Pausa		1	7:55
Marcha Bastão de baixo para cima e perna de trás para a frente e repete mas com a outra perna	Stromae - Papaoutai (Lyrics)	3:52	11:47

Polichinelo adaptado levanto o bastão de um lado para o outro Agachamento com ou sem apoio Bastão desliza pelas pernas estendidas de uma perna para a outra Polichinelo adaptado levanto o bastão de um lado para o outro Lunge com ou sem apoio Bíceps com o bastão Tríceps com bastão Polichinelo adaptado levanto o bastão de um lado para o outro Step-touch			
Bastão à frente → elevar acima da cabeça → voltar Flexão lateral do tronco Rotação do tronco Deslizar com o bastão pela perna depois alternar a perna Agachamento com apoio Repete a sequencia	Avicii - Waiting For Love (Lyric Video)	3.51	15:38
Pausa		1	16:38
Bastão á frente na mão direita, largar e apanhar com a esquerda Elevar a perna em cima e aguentar, depois trocar de pernas Lançar o bastão para cima e agarrar Polichinelo adaptado Bíceps Polichinelo adaptado	Aaron Smith - Dancin (KRONO Remix) - Lyrics	3:14	19:52

Agachamento com ou sem apoio Step-touch cruzado atrás			
Step-touch Step-touch cruzado atrás Step-touch cruzado á frente Puxar o bastão ao peito e elevação do calcanhar Puxar o bastão de cima para o joelho Polichinelo adaptado Step-touch Puxar o bastão ao peito e elevação do calcanhar Puxar o bastão de cima para o joelho Polichinelo adaptado Step-touch cruzado atrás Puxar o bastão ao peito e elevação do calcanhar Puxar o bastão de cima para o joelho	Abraham Mateo, Ana Mena - Quiero Decirte	3:42	23:34
Pausa		1	24:34
Step-touch Step-touch cruzado á frente Step-touch cruzado atrás Puxar o bastão ao peito e elevação do calcanhar Puxar o bastão de cima para o joelho Repetir sequencia	Bruno Mars - Locked Out Of Heaven (Official Music Video)	3:54	28:28
Polichinelo adaptado	Witt Lowry - Into Your Arms (Lyrics) ft. Ava Max - [No Rap]	2:20	30:48

Agarrar no bastão, empurrá-lo para um lado e para o outro Polichinelo adaptado Atirar o bastão e apanhá-lo Polichinelo adaptado Bíceps			

Bibliografia:

Imagine Dragons - Believer (Lyrics) - https://www.youtube.com/watch?v=W0DM5lcj6mw&list=RDW0DM5lcj6mw&start_radio=1

Alan Walker - Darkside (Lyrics) ft. Au/Ra and Tomine Harket - https://www.youtube.com/watch?v=sdAOoB5ML0Q&list=RDsdAOoB5ML0Q&start_radio=1

Stromae - Papaoutai (Lyrics) - https://www.youtube.com/watch?v=yGiFNZHDDVw&list=RDyGiFNZHDDVw&start_radio=1

Avicii - Waiting For Love (Lyric Video) - https://www.youtube.com/watch?v=-ncIVUXZla8&list=RD-ncIVUXZla8&start_radio=1

Aaron Smith - Dancin (KRONO Remix) – Lyrics - https://www.youtube.com/watch?v=Cjp6RVrOOW0&list=RDCjp6RVrOOW0&start_radio=1

Abraham Mateo, Ana Mena - Quiero Decirte - https://www.youtube.com/watch?v=3SMGcpoVhSQ&list=RD3SMGcpoVhSQ&start_radio=1

Bruno Mars - Locked Out Of Heaven (Official Music Video) - https://www.youtube.com/watch?v=e-fA-gBCkj0&list=RDe-fA-gBCkj0&start_radio=1

Witt Lowry - Into Your Arms (Lyrics) ft. Ava Max - [No Rap] - https://www.youtube.com/watch?v=Gwg_KYNgu6Y&list=RDGwg_KYNgu6Y&start_radio=1

Observações:

Ângelo Pereira

Unidade Didática: Atividade Física para Idosos	Aula: 08 de dezembro de 2025

Objetivos: Desenvolver força dos membros superiores através de exercícios com halteres; Estimular a capacidade cardiorrespiratória através de movimentos rítmicos e adaptados.	Material: halteres, coluna

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Alongamento e mobilidade (Marco) Rotação cervical Alongamento do deltoide posterior Alongamento do tríceps braquial Alongamento de flexores do antebraço Alongamento do peitoral Lateral lunge stretch Alongamento dos isquiotibiais em posição de pernas afastadas Alongamento de isquiotibiais em pé	ROSALÍA, Yahritza Y Su Esencia – La Perla	3:20	3:20
Aquecimento (Ângelo) Step lateral 20x	ROSALÍA - DESPECHÁ	2.39	5:59

Step cruzado 20x Step cruzado para trás 20x Flexão dinâmica de joelho em pé no lugar 20x Toque cruzado do calcanhar 20x Joelho ao cotovelo cruzado 20x			
Pausa – Halteres- beber água		1	6:59
Halteres (Marco) Elevação lateral de ombros (braço esquerdo) 12x Elevação lateral de ombros (braço direito) 12x Elevação lateral de ombros 12x (braços em simultâneo) Elevação frontal de ombros (braço esquerdo) 12x Elevação frontal de ombros (braço direito) 12x Elevação frontal de ombros (braços em simultâneos) Elevação lateral e frontal de ombros 12x Repete sequência	QUEVEDO || BZRP MUSIC SESSIONS #52\66	3:24	9:23
Halteres (Marco) Bicep curl (braço esquerdo) 12x Bícep curl (braço direito) 12x Bícep curl (braços em simultâneo) 12x	DonOmar-Danza Kuduro	3:18	12:41

Extensão de tríceps acima da cabeça (braço esquerdo) 12x Extensão de tríceps acima da cabeça (braço direito) 12x Extensão de tríceps acima da cabeça (braços em simultâneo) 12x Remada unilateral em pé (12x com braço esquerdo e 12x com braço direito) Repete sequência			
Pausa		1	13:41
Funcional (sem halteres) (Marco) Step lateral 12x Agachamento com peso corporal 12x Lunge 12x Butt kicks estacionário 12x Agachamento com peso corporal 12x Repete sequência	Daft Punk – Get Lucky	4:09	17:50
Step-touch Step-touch cruzado a trás Step-touch cruzado a frente com palmas Polichinelo adaptado com palmas Step-touch cruzado a trás Step-touch cruzado a frente com palmas Polichinelo adaptado com palmas Step-touch	Stromae - Papaoutai (Lyrics)	3:52	21:42

Step-touch cruzado a frente com palmas Polichinelo adaptado com palmas Step-touch			
Pausa- beber água		1	22:42
Step-touch com plamas Step-touch cruzado a frente Elevação do calcanhar Bater com as mãos nas pernas 2x e duas mãos a apontar para o céu 2x Polichinelo adaptado Step-touch cruzado a frente Elevação do calcanhar Bater com as mãos nas pernas 2x e duas mãos a apontar para o céu 2x Step-touch com plamas Bater com as mãos nas pernas 2x e duas mãos a apontar para o céu 2x Polichinelo adaptado Bater com as mãos nas pernas 2x e duas mãos a apontar para o céu 2x Uma volta completa para a Direita Bater com as mãos nas pernas 2x e duas mãos a apontar para o céu 2x Uma volta completa para a Esquerda Bater com as mãos nas pernas 2x e duas mãos a apontar para o céu 2x Polichinelo adaptado	Shakira - Waka Waka (This Time For Africa) (Lyrics)	3:21	26:08

Step-touch Step-touch cruzado a trás Elevação do calcanhar Elevação do joelho com cotovelo contrário Step-touch cruzado a frente Elevação do calcanhar Elevação do joelho com cotovelo contrário Polichinelo adaptado Step-touch Elevação do joelho com cotovelo contrário	Tones and I - Dance Monkey (Lyrics)	3:29	29:37
Pausa- beber água		1	30:37
Retorno á calma Flexão lateral direita da coluna cervical Flexão lateral esquerda da coluna cervical Extensão cervical Flexão cervical Alongamento do deltoide posterior Alongamento do tríceps braquial Alongamento de flexores do antebraço Alongamento do peitoral Lateral lunge stretch Alongamento dos isquiotibiais em posição de pernas afastadas Alongamento de isquiotibiais em pé		3:55	34:32

Bibliografia:
Observações:

Unidade Didática: Plano de musculação para membros inferiores	Aula: 12 de dezembro de 2024

Objetivos: Fortalecer/Manter a força nos membros inferiores	Material: Kettlebell, Máquinas

Membros inferiores:	Imagens	**Cadeira abdutora:** A cadeira abdutora é um equipamento de musculação fundamental para idosos, pois foca no fortalecimento dos músculos abdutores do quadril (como o glúteo médio, mínimo e tensor da fáscia lata),	

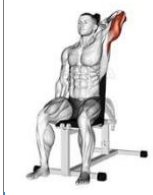
		essenciais para a funcionalidade do corpo. Variantes: Com elásticos. 3 séries de 10 repetições	
Leg extension: O exercício de leg extension é fundamental para idosos porque isola e fortalece o quadríceps. Variante: Com tornozeleira 3 séries de 10 repetições			
Agachamento com kettlebell: O agachamento com kettlebell, serve para fortalecer a musculatura e melhorar a funcionalidade de idosos em tarefas essenciais do quotidiano como levantar e sentar na cadeira. Variante: Com disco 3 séries de 10 repetições			

Leg Curl: O Leg Curl (ou mesa flexora/flexão de pernas) serve para fortalecer os músculos isquiotibiais (a parte de trás da coxa), desempenhando um papel crucial na saúde e autonomia do idoso em 2025.		

Unidade Didática: Plano de musculação de membros superiores	Aula: 22 de dezembro de 2025

Objetivos: fortalecer/manter a força dos membros superiores	Material: Halteres, Máquina para peito

Membros Superiores	Imagem		
		Bíceps braquial: Para os idosos, os bíceps braquiais desempenha um papel fundamental que vai muito além da estética, sendo essencial para	

		a independência funcional e a segurança articular. 3 séries de 10 repetições	
Tríceps: O exercício de tríceps com dois halteres foca-se exclusivamente na capacidade de extensão, que é a ação de esticar o braço. Esta função é o "motor" de quase todos os movimentos que envolvem afastar algo do corpo ou sustentar o próprio peso. 3 séries de 10 repetições			
Elevação Frontal: A elevação frontal com halteres é um exercício de fortalecimento focado no deltoide anterior (parte da frente do ombro) que oferece benefícios cruciais para a autonomia e saúde dos idosos. 3 séries de 10 repetições			

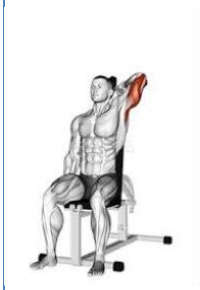
Elevação Lateral: A elevação lateral com halteres é um exercício fundamental para idosos, pois foca no fortalecimento do músculo deltóide (om bro), promovendo a manutenção da autonomia física e a saúde das articulações. 3 séries de 10 repetições		
Remada baixa: A remada baixa com halteres é um dos exercícios de resistência mais completos para idosos em 2025, pois combina o fortalecimento muscular com a segurança de um movimento livre e adaptável. 3 séries de 10 repetições		
Supino reto: O supino reto na máquina é excelente para idosos porque fortalece peitoral, ombros e tríceps, melhorando a força funcional para tarefas diárias como empurrar e levantar objetos, aumentando		

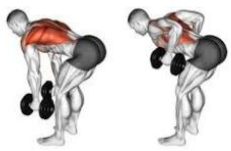
a estabilidade e postura, e reduzindo o risco de quedas, tudo isso com um movimento guiado e seguro, minimizando o impacto nas articulações. Variante: Flexão na Parede 3 séries de 10 repetições		

Unidade Didática: **Plano de musculação para idosos**	Aula: 19 de dezembro de 2025

Objetivos: Manter e foratalecer os membros inferiores e superiores	Material:

Exercícios	Imagem	
		Membros Inferiores: **Cadeira abdutora:** A cadeira abdutora é um equipamento de musculação fundamental para idosos, pois foca no fortalecimento dos músculos abdutores do quadril (como o glúteo médio, mínimo e tensor da fáscia lata), essenciais para a funcionalidade do corpo. Variantes: Com elásticos. 3 séries de 10 repetições
Leg extension: O exercício de leg extension é fundamental para idosos porque isola e fortalece o quadríceps. Variante: Com tornozeleira 3 séries de 10 repetições		

Agachamento com kettlebell: O agachamento com kettlebell, serve para fortalecer a musculatura e melhorar a funcionalidade de idosos em tarefas essenciais do quotidiano como levantar e sentar na cadeira. Variante: Com disco 3 séries de 10 repetições		
Membros Superiores: **Bíceps braquial:** Para os idosos, o bíceps braquiais desempenha um papel fundamental que vai muito além da estética, sendo essencial para a independência funcional e a segurança articular. 3 séries de 10 repetições		
Tríceps: O exercício de tríceps com dois halteres foca-se exclusivamente na capacidade de extensão, que é a ação de esticar o braço. Esta função é o "motor" de quase todos os movimentos que envolvem afastar algo		

do corpo ou sustentar o próprio peso. 3 séries de 10 repetições		
Elevação Frontal: A elevação frontal com halteres é um exercício de fortalecimento focado no deltoide anterior (parte da frente do ombro) que oferece benefícios cruciais para a autonomia e saúde dos idosos. 3 séries de 10 repetições		
Elevação Lateral: A elevação lateral com halteres é um exercício fundamental para idosos, pois foca no fortalecimento do músculo deltóide (ombro), promovendo a manutenção da autonomia física e a saúde das articulações. 3 séries de 10 repetições		
Costas: **Remada baixa:** A remada baixa com halteres é um dos exercícios de resistência mais		

completos para idosos em 2025, pois combina o fortalecimento muscular com a segurança de um movimento livre e adaptável. 3 séries de 10 repetições		
Peito: **Supino reto:** O supino reto na máquina é excelente para idosos porque fortalece peitoral, ombros e tríceps, melhorando a força funcional para tarefas diárias como empurrar e levantar objetos, aumentando a estabilidade e postura, e reduzindo o risco de quedas, tudo isso com um movimento guiado e seguro, minimizando o impacto nas articulações. Variante: Flexão na Parede 3 séries de 10 repetições		

Unidade Didática: Atividade Física para Idosos	Aula: 03 de maio de 2026

Objetivos:	Material: coluna

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Alongamento e mobilidade Rotação cervical Alongamento do deltoide posterior Alongamento do tríceps braquial Alongamento de flexores do antebraço Alongamento do peitoral Lateral lunge stretch Alongamento dos isquiotibiais em posição de pernas afastadas Alongamento de isquiotibiais em pé	John Michael Howell - A Thousand Years (Lyrics / AMV) (ft. JVKE, ZVC)	3:01	3:01
Aquecimento Step lateral Step cruzado Step cruzado para trás Flexão dinâmica de joelho em pé no lugar Toque cruzado do calcanhar Joelho ao cotovelo cruzado	ROSALÍA - DESPECHÁ	2.39	5:40
Pausa – beber água		**1**	6:40

Step-touch Step-touch cruzado atrás Step-touch cruzado à frente Cotovelo com o joelho contrário Step-touch cruzado atrás Step-touch cruzado à frente Cotovelo com o joelho contrário Step-touch Cotovelo com o joelho contrário	Abraham Mateo, Ana Mena - Quiero Decirte	3:42	10:22
Step-touch Step-touch cruzado a frente com palmas Elevação do calcanhar Bater com as mãos nas pernas 2x e duas mãos a apontar para o céu 2x Volta para a Direita Polichinelo adaptado Step-touch cruzado a frente Elevação do calcanhar Bater com as mãos nas pernas 2x e duas mãos a apontar para o céu 2x Volta para a Esquerda Step-touch com plamas Bater com as mãos nas pernas 2x e duas mãos a apontar para o céu 2x Volta para Direita Polichinelo adaptado Bater com as mãos nas pernas 2x e duas mãos a apontar para o céu 2x	Shakira - Waka Waka (This Time For Africa) (Lyrics)	3:21	13:43

Volta para a Esquerda Bater com as mãos nas pernas 2x e duas mãos a apontar para o céu 2x Volta para a Direita Bater com as mãos nas pernas 2x e duas mãos a apontar para o céu 2x Polichinelo adaptado			
Pausa- beber água		**1**	14:43
Step-touch Polichinelo adaptado Lunge Agachamento Repetir sequencia	5 Seconds of Summer - Youngblood (Alt Version)	3:25	18:08
Step-touch Step-touch cruzado a trás Step-touch cruzado a frente com palmas Polichinelo adaptado com palmas Step-touch cruzado a trás Step-touch cruzado a frente com palmas Polichinelo adaptado com palmas Step-touch Step-touch cruzado a frente com palmas Polichinelo adaptado com palmas Step-touch	Stromae - Papaoutai (Lyrics)	3:52	22:00
Pausa- beber água		1	23:00
Step-touch Polichinelo adaptado	David Guetta - Titanium ft. Sia (Official Video)	4:05	27:05

Uma volta com as mãos Step-touch no mesmo sitio (vai acelarando) Socos alternados Repete sequencia			
Step-touch Step-touch cruzado a trás Elevação do calcanhar Elevação unilateral do joelho Step-touch cruzado a frente Repete a sequencia	Tones and I - Dance Monkey (Lyrics)	3:29	30:34
Pausa- beber água		**1**	31:34
Step-touch Step-touch á frente Polichinelo adaptado Elevação do calcanhar Repete a sequencia	Calum Scott - Dancing On My Own (Official Video - Tiësto Remix)	3:49	35:23
Retorno á calma Flexão lateral direita da coluna cervical Flexão lateral esquerda da coluna cervical Extensão cervical Flexão cervical Alongamento do deltoide posterior Alongamento do tríceps braquial Alongamento de flexores do antebraço Alongamento do peitoral Lateral lunge stretch	D.A.M.A - CASA feat. Buba Espinho	3:25	38:48

Alongamento dos isquiotibiais em posição de pernas afastadas Alongamento de isquiotibiais em pé			

Bibliografia:

John Michael Howell - A Thousand Years (Lyrics / AMV) (ft. JVKE, ZVC): https://www.youtube.com/watch?v=fbCtipc2mZs&list=RDfbCtipc2mZs&start_radio=1

ROSALÍA – DESPECHÁ:

https://www.youtube.com/watch?v=5g2hT4GmAGU&list=RD5g2hT4GmAGU&start_radio=1

Abraham Mateo, Ana Mena - Quiero Decirte:

https://www.youtube.com/watch?v=5g2hT4GmAGU&list=RD5g2hT4GmAGU&start_radio=1

Shakira - Waka Waka (This Time For Africa) (Lyrics):

https://www.youtube.com/watch?v=czWcyZRAMtk&list=RDczWcyZRAMtk&start_radio=1

5 Seconds of Summer - Youngblood (Alt Version):

https://www.youtube.com/watch?v=czWcyZRAMtk&list=RDczWcyZRAMtk&start_radio=1

Stromae - Papaoutai (Lyrics):

https://www.youtube.com/watch?v=yGiFNZHDDVw&list=RDyGiFNZHDDVw&start_radio=1

David Guetta - Titanium ft. Sia (Official Video):

https://www.youtube.com/watch?v=JRfuAukYTKg&list=RDJRfuAukYTKg&start_radio=1

Tones and I - Dance Monkey (Lyrics):

https://www.youtube.com/watch?v=1__CAdTJ5JU&list=RD1__CAdTJ5JU&start_radio=1

Calum Scott - Dancing On My Own (Official Video - Tiësto Remix):

https://www.youtube.com/watch?v=dc-4BSn7czg&list=RDdc-4BSn7czg&start_radio=1

D.A.M.A - CASA feat. Buba Espinho:

https://www.youtube.com/watch?v=3ho1pWmGpdE&list=RD3ho1pWmGpdE&start_radio=1

Observações:

Inventário de equipamento

Resumo da 1ª Semana

Durante toda a semana tive a oportunidade de observar as diversas atividades, tanto na academia como nas diversas aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa. Esta experiência permitiu-me consolidar conhecimentos obtidos ao longo do curso, levando-me a compreender melhor as especificidades desta faixa-etária, nomeadamente adaptações de exercícios e criação de ambientes inclusivos.

Tenho que melhorar a minha projeção de voz, acho que devo melhorar a minha postura perante os idosos, sinto que vou ter dificuldades e preocupação em conseguir criar um bom ambiente na aula com os idosos, como referi antes vou ter dificuldade na projeção de voz.

O que eu mais gostei neste período de estágio de observação foi a energia e empenho com que os idosos realizam as atividades propostas, apesar da idade avançada. Foram dias enriquecedores, nos quais eu me senti acolhido e motivado nesta área do desporto. Inclusivamente, foi gratificante a partilha de experiências por parte deles, dado que também me ajudam a crescer a nível académico e pessoal. Gostei também de participar ativamente com os idosos em algumas das atividades. Não me é possível enumerar aspetos negativos, porque me surpreendi e gostei muito de todo o processo e de todas as atividades desenvolvidas, planeadas e observadas.

Resumo da 2ª Semana de Estágio

Durante toda a semana tive a oportunidade de observar as diversas atividades, tanto na academia como nas diversas aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Esta semana foi me proposto pelo professor Vasco analisar 3 idosos em 3 aulas diferentes, onde tinha de dizer um exercício que o idoso não consegue executar e explicar como é que eu faria para ajudar o idoso a conseguir executar o exercício corretamente. Com este trabalho foi possível ver algumas incapacidades físicas dos idosos, ajudou-me a perceber que existe idosos com mais dificuldades do que outros e tambem ajudou-me a pensar como é que eu poderia ajudar o idoso a conseguir realizar o exercício. Tambem durante esta semana participei em aulas com a professora Bárbara nas aldeias.

O que eu mais gostei nesta semana de estágio de observação foi a energia e empenho com que os idosos realizam as atividades propostas, apesar da idade avançada. Inclusivamente, foi gratificante a partilha de experiências por parte deles, dado que também me ajudam a crescer a nível académico e pessoal. Gostei também de participar ativamente com os idosos em algumas das atividades. Não me é possível enumerar aspetos negativos, porque me surpreendi e gostei muito de todo o processo e de todas as atividades desenvolvidas, planeadas e observadas.

Resumo da 3ª Semana de Estágio

Durante toda a semana tive a oportunidade de praticar as diversas atividades, tanto na academia como nas diversas aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Esta semana foi me proposto pelo professor Vasco participar/ajudá-lo a dar a aulas, a minha parte da aula foi dada com elásticos para trabalhar a flexibilidade e a força com o peso do próprio corpo.

O que eu mais gostei nesta semana de estágio de prática foi conseguir dar a aulas com o auxílio do professor, ter uma pequena experiência de como é estar a frente dos idosos e gostei de dançar com uma idosa. Gostei também de participar ativamente com os idosos em algumas das atividades com a professora Bárbara.

Sinto que ainda preciso melhorar a minha colocação de voz, preciso de ser mais interativo com os idosos.

Resumo da 4ª Semana de Estágio

Durante toda a semana tive a oportunidade de praticar as diversas atividades, tanto na academia como nas diversas aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Esta semana foi me proposto pelo professor Vasco participar/ajudá-lo a dar a aulas, seja na parte inicial, principal e no retorno a calma. Tambem foi-me proposto criar um circuito para as aulas de sexta-feira pela professora Bárbara.

O que eu mais gostei nesta semana de estágio de prática foi conseguir dar a aulas com o auxílio do professor, ter uma pequena experiência de como é estar a frente dos idosos. Gostei também de participar ativamente com os idosos em algumas das atividades com a professora Bárbara.

Sinto que ainda preciso melhorar a minha colocação de voz, preciso de ser mais interativo com os idosos. Na sexta-feira durante a aula da professora Bárbara, senti facilidade a explicar e exemplificar os exercícios que eu criei, mas tive dificuldade a dividir o tempo entre os 2 exercícios.

Resumo da 5ª Semana de Estágio

Durante toda a semana tive a oportunidade de praticar as diversas atividades, tanto na academia como nas diversas aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Esta semana foi me proposto pelo professor Vasco participar/ajuda-lo a dar a aulas, seja na parte inicial, principal e no retorno a calma.

O que eu mais gostei nesta semana de estágio de prática foi consegui dar a aulas com o auxílio do professor, ter uma pequena experiência de como é estar a frente dos idosos. Gostei também de participar ativamente com os idosos em algumas das atividades com a professora Bárbara.

Sinto que ainda preciso melhorar a minha colocação de voz, preciso de ser mais interativo com os idosos.

Resumo da 6ª Semana de Estágio

Durante toda a semana tive a oportunidade de praticar as diversas atividades, tanto na academia como nas diversas aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Esta semana foi me proposto pelo professor Vasco escolher uma música parte o Retorno á calma, onde eu é que dava os exercícios.

O que eu mais gostei nesta semana de estágio de prática foi consegui dar a aulas sem o apoio do professor, ter uma pequena experiência de como é estar a frente dos idosos. Estava um pouco nervoso, no início, mas com o passar do tempo fui melhorando a minha postura e a colocação da voz, mas claro ainda tenho muito para melhorar. Gostei também de participar ativamente com os idosos em algumas das atividades com a professora Bárbara.

Sinto que ainda preciso melhorar a minha colocação de voz, preciso de ser mais interativo com os idosos. Preciso de dar feedbacks aos idosos.

Resumo da 7ª Semana de Estágio

Durante toda a semana tive a oportunidade de praticar as diversas atividades, tanto na academia como nas diversas aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Esta semana foi me proposto pelo professor Vasco escolher uma música parte do Aquecimento, onde eu é que dava os exercícios e tambem ajudamos o professor Vasco na Parte Principal mais o meu colega Marco. Com a professora Bárbara, foi me proposto fazer o Retorno á calma nas aulas de quinta-feira.

O que eu mais gostei nesta semana de estágio de prática foi consegui dar a aulas sem o apoio do professor, ter uma pequena experiência de como é estar a frente dos idosos. Senti que tive mais dificuldade ao fazer o Aquecimento do que ao fazer o Retorno a calma. Gostei também de participar ativamente com os idosos em algumas das atividades com a professora Bárbara. Não senti-me muito nervoso ao fazer o Retorno a calma durante as aulas com a professora Bárbara.

Sinto que ainda preciso melhorar a minha colocação de voz, preciso de ser mais interativo com os idosos. Preciso de dar feedbacks aos idosos.

Resumo da 8ª Semana de Estágio

Durante toda a semana tive a oportunidade de praticar as diversas atividades, tanto na academia como nas diversas aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Esta semana as aulas de terça-feira foram dadas pela professora Bárbara porque o professor Vasco não pode estar presente no dia, eu e o meu colega Marco fizemos a Parte Inicial da aula e

o Retorno á calma. E participamos da aula com a professora Bárbara. Com a professora Bárbara, foi me proposto fazer o Aquecimento e o Retorno à calma nas aulas de quinta-feira á tarde.

No Domingo ocorreu a Taça de Portugal de Fisiculturismo, onde eu estive a ajudar a manter as coisas organizadas durante o Campeonato, foi uma experiência incrível assistir e poder ajudar para que todo tenha corrido muito bem.

O que eu mais gostei nesta semana de estágio de prática foi consegui dar a aulas sem o apoio do professor, ter uma pequena experiência de como é estar a frente dos idosos. Senti que tive mais dificuldade ao fazer o Aquecimento do que ao fazer o Retorno a calma. Gostei também de participar ativamente com os idosos em algumas das atividades com a professora Bárbara.

Sinto que ainda preciso melhorar a minha colocação de voz, preciso de ser mais interativo com os idosos. Preciso de dar feedbacks aos idosos.

Resumo da 9ª Semana de Estágio

Durante toda a semana tive a oportunidade de praticar as diversas atividades, tanto na academia como nas diversas aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Esta semana foi me proposto pelo professor Vasco fazer parte do Aquecimento e o Retorno á calma, onde eu é que dava os exercícios e tambem ajudamos o professor Vasco na Parte Principal mais o meu colega Marco. Com a professora Bárbara, foi me proposto fazer o Aquecimento e o Retorno á calma nas aulas de quinta-feira.

O que eu mais gostei nesta semana de estágio de prática foi consegui dar a aulas sem o apoio do professor, ter uma pequena experiência de como é estar a frente dos idosos. Senti que melhorei um pouco ao fazer o Aquecimento do que ao fazer o Retorno a calma. Gostei também de participar ativamente com os idosos em algumas das atividades com a professora Bárbara.

Sinto que ainda preciso melhorar a minha colocação de voz, preciso de ser mais interativo com os idosos. Preciso de dar feedbacks aos idosos.

Resumo da 10ª Semana de Estágio

Durante toda a semana tive a oportunidade de praticar diversas atividades, tanto na academia como nas diferentes aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Esta semana, o professor Vasco propôs-me organizar e idealizar um plano de aula. Neste sentido, eu optei por realizar três coreografias. Com a professora Bárbara, foi me proposto fazer o Aquecimento e o Retorno á calma nas aulas de quinta e de sexta-feira.

O que eu mais gostei nesta semana de estágio foi a proposta de realização de um plano de aula de forma autónoma, dado que exigiu pensar na melhor forma de programar exercícios adequados à faixa-etária. Acredito também que melhorei na realização do

aquecimento e que preciso de trabalhar mais no retorno à calma. Foi bastante enriquecedor para mim, poder participar ativamente com os idosos em algumas atividades dirigidas pela professora Bárbara.

Existem alguns pontos ainda a melhorar e acredito que a intervenção prática e a ajuda dos professores orientadores me farão progredir. Preciso de melhorar a minha projeção de voz, para que as minhas intervenções tenham maior sucesso. Além disso, considero que a minha interação com os idosos deve ser maior, através de conversa e demonstração de feedback ao longo das atividades.

Resumo da 11ª Semana de Estágio

Durante toda a semana tive a oportunidade de praticar diversas atividades, tanto na academia como nas diferentes aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Esta semana, o professor Vasco propôs-me organizar e idealizar um plano de aula. Neste sentido, eu optei por realizar três coreografias. Mas só apresentei duas. Com a professora Bárbara, foi me proposto fazer um plano de musculação para aplicar no plano da sexta-feira.

O que eu mais gostei nesta semana de estágio foi a proposta de realização de um plano de aula de forma autónoma, dado que exigiu pensar na melhor forma de programar exercícios adequados à faixa-etária. Foi bastante enriquecedor para mim, poder aplicar um plano aos idosos autonomamente.

Existem alguns pontos ainda a melhorar e acredito que a intervenção prática e a ajuda dos professores orientadores me farão progredir. Preciso de melhorar a minha projeção de voz, para que as minhas intervenções tenham maior sucesso. Além disso, considero que a minha interação com os idosos deve ser maior, através de conversa e demonstração de feedback ao longo das atividades.

Resumo da 12ª Semana de Estágio

Durante toda a semana tive a oportunidade de observar alguns treinos na Academia Premium, como nas diferentes aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Esta semana, estive a observar treinos do professor Vasco na Academia Premium.

Na quinta-feira á tarde fui com a professora Bárbara as aldeias, participar das aulas práticas, como na sexta-feira mais o meu colega Marco. Na sexta-feira na segunda aula a professora Bárbara propôs-me corrigir a execução dos movimentos dos idosos no ginásio.

Esta semana não pode comparecer ao estágio na quarta-feira e na quinta-feira, por motivos escolares.

Resumo da 13ª Semana de Estágio

Durante toda a semana tive a oportunidade de observar alguns treinos na Academia Premium, como nas diferentes aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Esta semana, estive a observar treinos do professor Vasco e a preparar treinos com o meu colega Marco na Academia Premium.

Na quinta-feira da parte da manhã tive aulas com idosos. Na quinta-feira á tarde fui com a professora Bárbara as aldeias, participar das aulas práticas, na sexta-feira tivemos as aulas na Academia de Judo, mais o meu colega Marco onde demos a Parte Inicial e o Retorno á calma. Na sexta-feira na segunda aula a professora Bárbara propôs-me a preparar um treino com um idoso.

Esta semana não pode comparecer ao estágio na quarta-feira, por motivos escolares.

Resumo da 14ª Semana de Estágio

Durante toda a semana tive a oportunidade de observar e ir a diferentes aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Esta semana, estive a observar aulas do professor Vasco e nas novas aldeias.

Na terça-feira da parte da tarde eu e o meu colega Marco fomos com a professora Bárbara para as aldeias participar nas aulas da USALBI. Onde demos a parte inicial e o retorno a calma e participamos da parte principal junto com a professora Bárbara.

Na quarta-feira da parte da tarde eu o meu colega Marco fomos com o professor Vasco para as aldeias, participar das aulas das USALBI. Onde tambem demos a parte inicial e o retorno a calma e participamos da parte principal junto com o professor Vasco.

Na sexta-feira dei a primeira aula com professora Bárbara na Academia de Judo e na segunda aula propôs-me a preparar um treino com uma idosa.

Esta semana não pode comparecer ao estágio na quinta-feira, por motivos escolares.

Resumo da 15ª Semana de Estágio

Durante toda a semana tive a oportunidade de observar e ir a diferentes aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Esta semana, fizemos um circuito para os idosos, com vários exercícios para todo o corpo.

Na segunda-feira dei o aquecimento para que o professor Vasco e o meu colega Marco preparassem o circuito.

Na quarta-feira fizemos o circuito para os idosos tanto de manhã quanto á tarde.

Na quinta-feira a tarde eu e o meu colega Marco fomos com a professora Bárbara as aldeias onde utilizamos bolas como material.

Na sexta-feira dei a primeira aula com a professora Bárbara na Academia de Judo, na segunda aula fomos para o ginásio com os idosos trabalhando a coordenação e equilíbrio como eram os objetivos da aula.

Esta semana não pode comparecer ao estágio na quinta-feira de manhã por motivos escolares.

Resumo da 16ª Semana de Estágio

Durante toda a semana tive a oportunidade de observar e ir a diferentes aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Esta semana, foi me proposto fazer um plano de aula com bastões, para a parte principal com duração de 30 minutos. Onde eu teria que trabalhar estes pontos Equilíbrio uni pedal e também oculo manual a duas mãos ou uma ou braço ou braços, mobilidade e flexibilidade superior e inferior seja ela flexibilidade estática ou dinâmica e cardio.

Na segunda-feira dei 2 músicas na primeira aula e na 2ª aula dei 3 músicas, senti que as músicas que eu escolhi, estavam bem planeadas.

Na terça-feira fomos a duas aldeias e estive que apresentar as 8 músicas que planeei, senti-me nervoso, não estava a conseguir lembrar-me dos exercícios que planeei, inventei exercícios.

Na quinta-feira de manhã dei 4 músicas nas três aulas, senti-me mais confortável ao apresentar nesse dia.

Na sexta-feira com a professora bárbara tambem apresentei 4 músicas do meu plano á 1ª turma, depois fizemos um exercício com bolas.

Ao fazer o plano, o professor Vasco deu-me dicas para não tornar o plano muito confuso, eu percebi o erro que estava a cometer e sei que da próxima vou conseguir fazer um plano de aula menos confuso e com menos passos durante as músicas.

Resumo da 17ª Semana de Estágio

Durante toda a semana tive a oportunidade de observar e ir a diferentes aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Na quinta-feira de manhã a aula foi na Academia de Judo, onde demos 3 aulas, a minha parte foi do meu plano de aula da semana passada. Onde dei 1-2 músicas por aula. À tarde foi para as aldeias com o meu colega Marco e com os professores Vasco e a Bárbara, fizemos a aula com a professora Bárbara nas aldeias.

Na sexta-feira tivemos 2 aulas, na Academia de Judo, com a professora Bárbara e o meu colega Marco.

Não houve aulas na segunda-feira, terça-feira e quarta-feira porque foi férias de carnaval para os idosos.

Resumo da 18ª Semana de Estágio

Durante toda a semana tive a oportunidade de observar e ir a diferentes aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Na segunda-feira fomos para as aldeias há tarde onde usamos elásticos.

Na terça-feira há tarde fomos para as aldeias com os professores Vasco e Bárbara o meu colega Marco fez um circuito, eu tive ajudá-lo no que fosse preciso.

Na quarta-feira de manhã fomos para as aldeias com o professor Vasco, participados das aulas, dei o retorno a calma.

Na quinta-feira há tarde dei a parte principal das aulas nas aldeias, fiz 4 estações, na 1ª aula não correu, muito bem, o professor Vasco ajudou-me a tornar a aula mais interativa, como a professora Barbara tambem nas próxima 2 aldeias.

Na sexta-feira tivemos 2 aulas, na Academia de Judo, com a professora Bárbara, na 1ª aula voltei a cometer os mesmo erros da quinta-feira, já na segunda aula consegui tornar a aula mais interativa, a professora Bárbara falou comigo depois das aulas em erros que cometi, mas tambem falou que poderia ter feito oque fiz na segunda aula na primeira.

Resumo da 19ª Semana de Estágio

Durante toda a semana tive a oportunidade de observar e ir a diferentes aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Na terça-feira de manhã e há tarde fomos para as aldeias com o professor Vasco, participei da aula apresentando uma música para utilizar bastões.

Na quarta-feira, eu e o meu colega Marco de manhã fomos para as aldeias com o professor Vasco, participando nas aulas.

Na quinta-feira há tarde, eu e o meu colega Marco fomos para as aldeias mais o professor Vasco, dei uma música da parte inicial, uma da parte principal e no retorno a calma.

Na sexta-feira tivemos 2 aulas, na Academia de Judo, com o professor Vasco, participai das aulas com o plano do professor Vasco e fazendo uma música com bastões.

Resumo da 20ª Semana de Estágio

Durante toda a semana tive a oportunidade de observar e ir a diferentes aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Na segunda-feira há tarde foi para as aldeias com o meu colega Marco e o professor Vasco, onde participamos das aulas.

Na terça-feira há tarde fomos para as aldeias com o professor Vasco, participei da aula fazendo uma música do plano do professor Vasco com halteres.

Na quarta-feira, eu e o meu colega Marco de manhã fomos para as aldeias com o professor Vasco, participando das aulas.

Na quinta-feira há tarde, eu e o meu colega Marco fomos para as aldeias mais o professor Vasco, onde o professor Vasco decidiu dividir o plano da aula entre eu, o Marco e ele. Eu dei uma música da parte inicial e 2 duas da parte principal

Na sexta-feira tivemos 2 aulas, na Academia de Judo, com o professor Vasco, participai das aulas com o plano do professor Vasco, dividido entre a gente os dois.

Resumo da 21ª Semana de Estágio

Durante toda a semana tive a oportunidade de observar e ir a diferentes aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Foi-me proposto pelo professor Vasco fazer um plano de aula, onde o tive que fazer um aquecimento com diferentes exercícios nas duas músicas iniciais, na parte principal tive de fazer duas músicas mais ritmadas com exercícios, por exemplo: agachamento, lunge, etc…

Na segunda-feira há tarde foi para as aldeias com o meu colega Marco e o professor Vasco, onde aplicamos cada um o seu plano.

Na terça-feira há tarde eu e o Marco fomos para as aldeias, dar as aulas com os nossos planos e alguns exercícios do professor Vasco que não pode estar presente no dia.

Na quinta-feira há tarde, eu e o meu colega Marco fomos para as aldeias mais o professor Vasco, onde eu dei em duas aldeias o aquecimento e nas outras duas dei uma parte da parte principal.

Na sexta-feira tive 2 aulas, na Academia de Judo, com o professor Vasco, onde fizemos o mesmo das aulas passadas.

Na quarta-feira não pode estar presente por motivos escolares.

Resumo da 22ª Semana de Estágio

Durante toda a semana tive a oportunidade de observar e ir a diferentes aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Na segunda-feira há tarde foi para as aldeias com o meu colega Marco e o professor Vasco, onde fomos fazer uma caminhada por volta de 20 minutos, depois fizemos um circuito com 3 exercícios, 1º com elásticos, 2º com discos, 3º tornozeleiras.

Na terça-feira há tarde eu e o Marco fomos para as aldeias, fazer uma caminhada e aplicar o mesmo circuito do dia anterior

Na quinta-feira há tarde, eu e o meu colega Marco fomos para as aldeias mais o professor Vasco, onde eu dei em duas aldeias o aquecimento e nas outras duas dei uma parte da parte principal e ajudei o professor Vasco durante o circuito.

Na sexta-feira tive 2 aulas, na Academia de Judo, com o professor Vasco, onde fomos fazer uma caminhada e aplicar o circuito das aulas passadas.

Na quarta-feira não pode estar presente por motivos escolares.

Resumo da 23ª Semana de Estágio

Durante toda a semana tive a oportunidade de observar e ir a diferentes aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Na segunda-feira há tarde foi para as aldeias com o meu colega Marco e o professor Vasco, onde estive a observar o professor Vasco a executar o plano.

Na terça-feira há tarde eu e o Marco fomos para as aldeias, começamos a participar da aula com o professor Vasco.

Na quarta-feira de manhã, fomos para as aldeias com o professor Vasco, aplicar o circuito continuo aos idosos.

Na quinta-feira há tarde, eu e o meu colega Marco fomos para as aldeias mais o professor Vasco, dividimos o plano pelos três, eu fiquei com uma música do aquecimento, e 2 da parte principal.

Na sexta-feira tive 2 aulas, na Academia de Judo, com o professor Vasco, dividimos a aula pelos dois e aplicamos a aula.

Na quarta-feira há tarde não pode estar presente por motivos escolares.

Resumo da 24ª Semana de Estágio

Durante toda a semana tive a oportunidade de observar e ir a diferentes aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Na segunda-feira há tarde foi para as aldeias com o meu colega Marco e o professor Vasco, onde fizemos o aquecimento e aplicamos um circuito continuo.

Na terça-feira há tarde eu e o Marco fomos para as aldeias, aplicamos o mesmo circuito.

Na quarta-feira de manhã, fomos para as aldeias com o professor Vasco, aplicar o circuito continuo.

Na quinta-feira de manhã e há tarde, eu e o meu colega Marco e o novo estagiário do Secundário David, fomos para as aldeias sem o professor Vasco, aplicamos o circuito do professor Vasco.

Na sexta-feira tive 2 aulas, na Academia de Judo, com o professor Vasco e o David, fizemos o circuito.

Na quarta-feira há tarde não pode estar presente por motivos escolares.

Resumo da 25ª Semana de Estágio

Durante toda a semana tive a oportunidade de observar e ir a diferentes aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Na segunda-feira há tarde foi para as aldeias com o meu colega Marco e o professor Vasco, onde fizemos o aquecimento e aplicamos um novo circuito continuo.

Na terça-feira há tarde eu e o Marco fomos para as aldeias, aplicamos o mesmo circuito continuo.

Na quarta-feira de manhã, fomos para as aldeias com o professor Vasco, aplicar o circuito continuo, há tarde fomos para as aldeias sem o professor Vasco e aplicamos o circuito continuo.

Na quinta-feira e há tarde, eu fui levar 5 idosos para a ESECB para uma atividade proposta pelos alunos do 1ºano de Mestrado de Atividade Física.

Resumo da 26ª Semana de Estágio

Durante toda a semana tive a oportunidade de observar e ir a diferentes aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Foi-me proposto pelo Professor Vasco a criação de um plano semanal, para a avaliação, o professor Vasco dividiu as aulas entre eu e o Marco.

Na segunda-feira há tarde foi para as aldeias com o meu colega Marco, o professor Vasco e o estagiário do Secundário David, eu fiquei com a segunda aula.

Na terça-feira há tarde eu, o Marco e o professor Vasco, fomos para as aldeias e dei aula na segunda aldeia.

Na quarta-feira de manhã, onde apliquei o plano na segunda aula fomos para as aldeias com o professor Vasco.

Na quinta-feira e há tarde, apliquei o plano na segunda e na quarta aldeia.

Na sexta-feira de manhã, apliquei o meu plano na aula.

Durante esta semana senti um pouco de dificuldade no início da semana, ao aplicar o plano, mas durante o resto da semana foi se tornando fácil.

Resumo da 27ª Semana de Estágio

Durante toda a semana tive a oportunidade de observar e ir a diferentes aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Na segunda-feira há tarde foi para as aldeias com o meu colega Marco, o professor Vasco e o estagiário do Secundário David, onde ajudei no circuito do professor Vasco.

Na terça-feira há tarde eu, o Marco e o professor Vasco, aplicar o circuito.

Na quarta-feira de manhã, fizemos o circuito do professor Vasco.

Na quinta-feira e há tarde, aplicamos o circuito nas aldeias.

Na sexta-feira de manhã, aplicamos 30 min do circuito e depois apliquei 2 músicas do meu plano.

Resumo da 28ª Semana de Estágio

Durante toda a semana tive a oportunidade de observar e ir a diferentes aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Foi-me proposto fazer um plano diferente do que eu já havia feito anteriormente.

Na segunda-feira de manhã, fomos para as aldeias e estive a assistir e a participar nas aulas, há tarde foi para as aldeias com o meu colega Marco, o professor Vasco e o estagiário do Secundário David, onde apliquei o meu plano.

Na terça-feira há tarde eu, o Marco e o professor Vasco, apliquei o plano na primeira aldeia.

Na quarta-feira de manhã, fizemos o meu circuito.

Na quinta-feira e há tarde, aplicamos o circuito nas aldeias.

Na sexta-feira de manhã, apliquei o circuito com ajuda do David.

Neste plano houve dificuldades no circuito devido a vários alunos na aula.

Resumo da 29ª Semana de Estágio

Durante toda a semana tive a oportunidade de observar e ir a diferentes aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Na segunda-feira, há tarde foi para as aldeias com o meu colega Marco, o professor Vasco e o estagiário do Secundário David, onde participei das aulas.

Na terça-feira há tarde eu, o Marco e o professor Vasco, participei das aulas.

Na quinta-feira e há tarde, participei das aulas utilizando músicas do meu plano.

Na sexta-feira de manhã, apliquei o circuito com ajuda do David.

Resumo da 30ª Semana de Estágio

Durante toda a semana tive a oportunidade de observar e ir a diferentes aldeias, que proporcionaram bem-estar e atividade física ativa na população mais idosa.

Na segunda-feira, há tarde foi para as aldeias com o meu colega Marco, o professor Vasco e o estagiário do Secundário David, onde participei das aulas, fazendo parte do aquecimento e da Parte Principal.

Na terça-feira há tarde eu, o Marco e o professor Vasco, participei das aulas mantendo o que fiz na segunda-feira.

Na quarta-feira, de manhã fizemos o mesmo que nos dias anteriores, há tarde eu e o estagiário David, fomos os dois para as aldeias.

Na sexta-feira de manhã, participei da aula do Professor Vasco.

Inventário de Materiais existentes na Academia de Judo

Sala de Cárdio

Passadeira	9	
Bicicletas	**8**	
Eliptica	**5**	
Simuladora de escada	2	
Remo	1	
Bola de 4 kg	3	
Bola de 6 kg	4	
Bola de 8 kg	1	
Bola de 9 kg	1	

Bola de 15 kg	1	

Box	1	
Bola de fitness	1	
Corda naval	1	
Barreiras	2	
Barra de 20 kg	2	
Roll out	1	
Bozu balance	1	
Trx	1	
Tapetes	7	
Steps	4	

Sissy	1	

Banco de lombar	1	
Banco	1	
Cordas	1	
Elasticos de resistência	3	
Roda abdominal	1	
Saco de 5 kg	1	
Saco de 10 kg	1	

Saco de 15 kg	1	
Saco de 25 kg	1	
Caneleira de 2 kg	5	
Caneleira de 3 kg	2	
Caneleira de 4 kg	2	
Caneleira de 5 kg	6	
Barra reta 10 kg	1	
Barra reta 12,5	1	
Barra reta 15 kg	1	
Barra reta 17,5	1	
Barra reta 20 kg	1	
Barra em W 10 kg	1	
Barra em W 12,5 kg	1	

Barra em W 15 kg	1	
Barra em W 17,5 kg	1	
Barra em W 20 kg	1	
Halter de 0,5 kg	1	
Halter de 1 kg	1	
Halter de 1,5 kg	1	
Halter de 2 kg	1	
Halter de 3 kg	1	
Halter de 5 kg	1	
Discos de 1 kg	1	
Discos de 1,25 kg	3	
Discos de 2 kg	2	

Discos de 5 kg	7	
Kettlebell 12 kg	2	
Kettlebell 20 kg	2	
Bastões	4	

Estúdio 1

Trampolins	12	
Caixa box	1	
Corda naval	1	
Trx	2	

Bozzu	1	
Banco	1	
Luva de box	3	
Steps	12	
Bases de steps	38	
Sacos de box	3	
Tapetes	16	
Bolas de Pilates	11	
Ventoinhas	2	
Halter 0,5 kg	2	

Halter 1,5 kg	31	
Halter 2	2	
Coluna de som	1	
Sistema de som	1	
Elásticos de resistência	8	 
Barras de 2 kg	28	
Discos de 1 kg	7	
Discos de 1,5 kg	44	
Discos de 2 kg	28	
Discos de 2,5 kg	43	

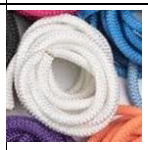
Discos de 5 kg	58	
Kettlebell de 8 kg	1	
Kettlebell de 12 kg	3	
Kettlebell 14 kg	1	
Kettlebell 16 kg	2	
Bola de 3 kg	2	
Bola de 6 kg	1	
Bola de 10 kg	2	

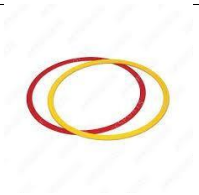
Caneleira de 1 kg	9	
Caneleira de 2 kg	16	
Caneleira de 3 kg	5	
Caneleira de 4 kg	4	
Caneleira de 5 kg	2	
Discos de 10 kg	2	
Discos de 15 kg	4	
Discos de 20 kg	2	

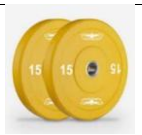
Estúdio 2

Sistema de som	1	
Ventoinhas	3	
Bicicletas	26	

Sala de Judo

Cones amarelos	8	
Sinalizadores	51	
Escada de coordenação	3	
Bosus	2	
Cordas	13	 
Elástico de resistência	21	 

Caneleiras de taekwondo	2	
Barreiras	3	
Luvas de box	4	
Arcos	27	
Bolas de esponja	16	
Bolas de Pilates	5	
Colchões de queda	2	

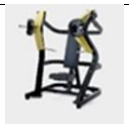
Discos de 15 kg	2	
Bandas fitness	29	
Minitrampolim	1	
Bastões	65	
Estrutura para elevações	1	
Barreiras para cones	3	
Mini bastões	5	
Elásticos com pegas para judo	2	

Bolas de Pilates macias pequenas	14	
Colchões de proteções retangulares	2	
Halteres de 0,5 kg	3	
Halteres de 1 kg	17	
Halteres de 1,5 kg	29	
Halteres de 2 kg	1	
Discos de contorno hexagonais	7	
Arcos em forma de hexágono	4	
Sinalizadores triangulares	38	
Cones pequenos	6	

Mini cones	10	
Bolas pequenas de reabilitação	25	
Arcos pequenos	4	

Sala de musculação

Lat pulldown	2	
Bíceps machine	1	
Bancos	5	
Banco abdominal	1	
Adutor/abdutor	2	
Prone leg curl	1	

Leg extension	1	
Converging chest press	1	
Shoulder press	1	
Pec fly/Rear delt	1	
Diverging seated row	1	
Chest press	1	
Seated cal	1	
Chest press	1	
Incline chest press	1	
Glute machine	1	

Hack squat	1	
Standing leg curl	1	
Low row	1	
Leg press	1	
Tríceps pressdown	1	
Máquina de cabo duplos	2	
Adjustable pulley	1	
Smith machine	1	

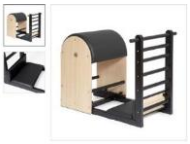
high rowing machine	1	
Multipower	1	
Steps	2	
Halters de 4 kg	2	
Halters de 5 kg	2	
Halters de 6 kg	2	
Halters de 7 kg	2	
Halters de 7, 5 kg	2	
Halteres de 8 kg	2	
Halteres de 9 kg	2	
Halters de 10 kg	2	
Halteres de 12 kg	2	

Halteres de 14 kg	2	
Halters de 15 kg	2	
Halters de 16 kg	2	
Halteres de 17,5 kg	2	
Halteres de 18 kg	2	
Halteres 18 kg	2	
Halteres de 20 kg	2	
Haltres de 22,5 kg	2	
Halters de 27 kg	2	
Discos de 5 kg	13	
Discos de 10 kg	30	

Discos de 15 kg	4	
Discos de 20 kg	22	
Discos de 25 kg	2	
Discos de 2,5 kg	10	
Discos de 1,25	9	
Steps	6	
Bandas	2	 

Barra olímpica	2	
Barra em Z	1	
Barra de 12 kg	1	

Sala de Pilates

Reformer Curve Madeira	1	
Cadeira de combo	1	
Barril de Pilates com base de aço	1	

Caixa para Reformer	1	
Anel de pilates	1	
Combo Hand-foot Strap	1	
Pilates Cadillac Reformer Inclui: um par de descanso de ombro Um apoio para a cabeça acolchoado Molas: 4 molas vermelhas pequenas; 2 molas vermelhas grandes; 2 molas pretas; 2 molas amarelas; 2 mola roxas grandes Fivelas de algodão Uma Plataforma fixa embutida com superfície antiderrapante	1	  

Barra de pressão em alumínio		
Caixa plana para reformer	1	
Barril de Pilates	1	
Bola de reabilitação pequenas	1	
Elásticos de resistência	2	
Bolas de Pilates	3	
Tapetes	3 cinzas e 1 branco	