



Instituto Politécnico
de Castelo Branco
Escola Superior
de Educação

Curso Técnico Superior Profissional de Desporto

Relatório Final de Estágio

João Dias

Eduardo Oliveira

Junho / 2024

Agradecimentos

Gostaria de exprimir a minha profunda gratidão e agradecimento a todos os que contribuíram para a realização deste estágio e a conclusão deste relatório.

Em primeiro lugar, agradeço à camara municipal de vila de rei, por me ter proporcionado a oportunidade da realização deste estágio. Foi uma experiência enriquecedora que contribuiu para o meu desenvolvimento profissional e pessoal.

Agradeço a todos os funcionários, professores e estagiários cujo a ajuda, paciência e orientação foi essencial para o meu desenvolvimento e aprendizado. Da mesma forma agradeço também pela maneira carinhosa como me receberam e pelo ambiente de trabalho colaborativo e excepcional. O espírito de equipa e ambiente de trabalho que encontrei foi bastante inspirador, e fizeram me sentir integrado e à vontade no grupo desde o meu primeiro dia de trabalho.

Em segundo lugar, quero agradecer ao meu orientador de estágio Eduardo Oliveira pelos todos os ensinamentos, por toda a paciência que teve comigo, pelas oportunidades que me deu e por me ter ajudado no meu crescimento profissional.

Por fim, mas não menos importante, agradecer ao meu colega de estágio Pedro Carvão e à minha família por me terem ajudado em tudo.

Índice

Introdução.....	5
1. Objetivos	6
1.1 Objetivos gerais:.....	6
1.2 Objetivos pessoais iniciais:.....	6
2 Caracterização do Complexo Desportivo Municipal de Vila de Rei	6
2.1 Caracterização do complexo:	6
2.2 Serviços prestados no complexo e os seus preços;	7
Tabela de preços	7
2.3 Divisões do complexo desportivo:	7
2.3 Horários do complexo desportivo:.....	7
2.4 Morada e contactos:	8
3 Bases do ensino da Natação;.....	9
3.1 Introdução à Água	9
3.2 Técnicas Básicas de Flutuação.....	9
3.3 Movimentos Básicos.....	9
3.4 Combinação de Movimentos	9
3.5 Aprendizado de Estilos de Nado.....	9
3.5 Prática e Repetição.....	10
3.6Aspetos Motivacionais	10
3.7 Avaliação e Progresso	10
3.8 Equipamentos.....	10
4 Planificação e a descrição das atividades desenvolvidas e a sua reflexão.....	10
4.1 Aulas de Natação:.....	10
4.2 Torneios de Natação	11
4.3 Hidroginástica:.....	12
4.4 Aulas com o CAO (Centro de Atividades Ocupacionais)	12
4.5 Aulas das AEC`s (aulas extra curriculares);.....	12
4.6 Aulas de adaptação ao meio aquático:	12
4.7 Treinos de walking Football:	13
4.7.1 Torneios de walking football:.....	13
5 Reflexões semanais relativas às	14
Conclusões	15

Referências.....	16
Anexos.....	16

Introdução

O presente relatório foi realizado no âmbito da unidade curricular de “Estágio”, que está integrada no 2º ano do Curso Técnico Superior Profissional da Escola Superior de Educação, pertencente ao Instituto Politécnico de Castelo Branco. O estágio consistiu na observação e auxílio das tarefas realizadas pelo técnico de desporto do complexo desportivo municipal de Vila de Rei, Eduardo Oliveira. Durante o estágio, realizávamos diversas tarefas, como dar aulas de hidroginástica, aulas de natação de diferentes níveis, aulas de adaptação ao meio aquático, treinos de walking football e ajudávamos na manutenção do complexo. Todas essas tarefas eram previamente planeadas com o objetivo de oferecer o melhor serviço aos utentes do complexo.

O complexo desportivo municipal de Vila de Rei está localizado na terra natal dos meus pais, onde ainda residem muitos familiares meus. Ter a oportunidade de estagiar perto deles, na área que eu gosto, foi uma experiência incrível. Além disso, trabalhar na área da natação sempre foi do meu interesse.

Durante o estágio, enfrentei vários desafios, como dar aulas de hidroginástica sozinho, criar planos de treino para uma modalidade que nunca havia praticado ou ouvido falar (walking football), aprender a lidar com todas as faixas etárias e conseguir comunicar com todas elas, inovar os treinos e aulas, e, o mais importante, fazer com que as pessoas gostassem da minha presença nas aulas e participassem delas. Todos esses desafios realmente me motivaram ao longo do estágio, pois eu sabia que precisava me dedicar para oferecer as melhores e mais divertidas aulas aos utentes do complexo.

Ao longo desses meses de trabalho, realizei relatórios semanais nos quais enumerei tudo o que fiz durante a respetiva semana, coloquei os planos de treino das aulas e falei sobre as dificuldades que enfrentei no estágio e o que senti ao realizar as tarefas que me foram atribuídas.

1. Objetivos

1.1 Objetivos gerais:

1. Desenvolver em contexto de trabalho um tempo privilegiado para a construção de um saber prático e profissional estruturado e consistente, na área do saber do CTeSP;
2. Conceber, planear, organizar e acompanhar programas de atividades desportivas e de recreação, enquadrando de forma autónoma ou sob orientação os participantes.
3. Aplicar a contextos reais de trabalho os conhecimentos adquiridos nas várias disciplinas que compõem o curso:
4. Tomar consciência da dinâmica inerente ao mundo do trabalho:
5. Ganhar conhecimento da prática desportiva.

1.2 Objetivos pessoais iniciais:

1. Tornar-me um bom profissional na área de desporto;
2. Aprender sobre o ensino na área de natação;
3. Ganhar autonomia a dar as aulas;
4. Observar, reconhecer e executar as regras de higiene e segurança no trabalho;
5. Acompanhar, vigiar e orientar os alunos e utentes do complexo sozinho;

2 Caracterização do Complexo Desportivo Municipal de Vila de Rei

2.1 Caracterização do complexo:

A piscina municipal interior de vila de rei está aberta ao publico desde 24/11/2001 foi inaugurada pelo doutor Mário Pissarra Pires o delegado regional do instituto nacional do desporto na altura. Este complexo pertence á camara de vila de rei sendo gerida pela mesma. O complexo desportivo de vila de rei conta com uma piscina interior, uma piscina exterior, uma piscina infantil, um campo exterior de futsal com marcações de um campo de ténis e rede para se jogar, um pavilhão polidesportivo e um campo de padel.

2.2 Serviços prestados no complexo e os seus preços;

O complexo desportivo municipal de Vila de Rei tem os seguintes serviços:

- Aulas de Natação;
- Hidroginástica;
- Natação para Gestantes;
- Natação de Recuperação;
- Natação livre;
- Ginásio;
- Aluguer do polidesportivo de vila de rei;
- Aluguer do campo de ténis;
- Aluguer do campo de padel;
- Aluguer de raquetes de padel e de ténis;
- Entrada na piscina exterior
- Aluguer da sauna;

Tabela de preços

2.3 Divisões do complexo desportivo:

O complexo desportivo de vila de rei contem:

- 13 balneários (um para os funcionários);
- 3 casas de banho fora dos balneários;
- 2 casa de banho para deficientes;
- 2 Casas das máquinas;
- 1 receção
- 1 piscina exterior
- 1 tanque de aprendizagem;
- 1 piscina para crianças;
- 1 ginásio 50m2
- Campo de padel;
- Campo de ténis

2.3 Horários do complexo desportivo:

A piscina exterior está aberta de 15/6 a 15/9 abre das 10:00-13:00 e volta a abrir às 15:00-19:00

A piscina interior e o ginásio estão abertos durante a semana exceto feriados das 9:00-13:00 e volta a abrir às 16:00-20:00 , este é o horário durante o ano até abrir a piscina de fora quando a piscina exterior abre o tanque interior fecha e o ginásio abre e fecha com o horário da piscina exterior. Os campos para alugar podem ser alugados a qualquer hora a qualquer altura do ano desde que haja algum responsável do complexo desportivo a vigiar o local.

2.4 Morada e contactos:

Morada: Praça Família Mattos E Silva Neves

Telefone: 274 898501

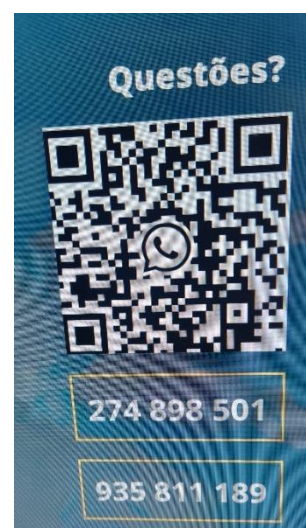
Telemóvel 935881189

Email: complexodesportivo@cm-viladerei.pt

Instagram: @complexodesportivodeviladerei

Site: www.cm-viladerei.pt

Grupo do WhatsApp: Podendo entrar por convite ou lendo o QR code que está nos cartazes espalhados pelo complexo.



3 Bases do ensino da Natação;

3.1 Introdução à Água

- **Familiarização com a Água:** Ajudar os alunos a se sentirem bem dentro de água. Introdução de jogos e brinquedos para introduzir a autonomia a todos.
- **Segurança:** introduzir regras básicas de segurança na piscina, como não correr, entrar na água lentamente e nunca nadar sozinho de forma que todos se sintam confortáveis e seguros no meio aquático.

3.2 Técnicas Básicas de Flutuação

- **Flutuação de Costas e de Peito:** A flutuação é uma habilidade crucial para se manter seguro na água
- **Controle da Respiração:** Ensine técnicas de respiração, como soprar bolhas na água e manter a cabeça submersa de forma confortável.

3.3 Movimentos Básicos

- **Batidas de Pernas:** Ensine os movimentos de pernas, começando com batidas simples segurando na borda da piscina ou usando flutuadores.
- **Braçadas:** Introduza movimentos básicos dos braços, como o crawl frontal (nado livre) e o crawl de costas.

3.4 Combinação de Movimentos

- **Coordenação de Pernas e Braços:** Ensine a combinação de movimentos de pernas e braços, iniciando com exercícios simples e gradualmente aumentando a complexidade.
- **Técnica de Respiração Lateral:** No nado crawl, ensine a técnica de respiração lateral, que é crucial para um nado eficiente.

3.5 Aprendizado de Estilos de Nado

- **Crawl Frontal (Nado Livre):** Foque na técnica, incluindo a posição do corpo, a batida de pernas, a braçada e a respiração.
- **Crawl de Costas:** Similar ao crawl frontal, mas com ênfase em manter o corpo reto e a cabeça em posição neutra.
- **Peito:** Ensine a braçada e a pernada de peito, além da coordenação entre esses movimentos e a respiração.
- **Borboleta:** Introduza os movimentos simultâneos dos braços e das pernas, junto com a técnica de respiração.

3.5 Prática e Repetição

- **Sessões de Treino Regulares:** A prática constante é essencial para a melhoria das habilidades de natação.
- **Feedback Positivo:** Proporcione feedback construtivo e positivo para incentivar o progresso dos alunos.

3.6 Aspectos Motivacionais

- **Metas e Desafios:** Estabeleça metas alcançáveis e desafios para manter os alunos motivados.
- **Diversão e Variedade:** Incorpore jogos e atividades divertidas para tornar as aulas de natação agradáveis.

3.7 Avaliação e Progresso

- **Monitoramento do Progresso:** Avalie regularmente o progresso dos alunos para ajustar o treinamento conforme necessário.
- **Certificação de Níveis:** Utilize um sistema de níveis ou faixas para certificar o progresso dos alunos e manter a motivação.

3.8 Equipamentos

- **Uso de Flutuadores:** Utilize flutuadores, boias e outros equipamentos para auxiliar no aprendizado.
- **Tecnologia:** Considerar o uso de câmaras subaquáticas para análise de técnica pode ser útil.

4 Planificação e a descrição das atividades desenvolvidas e a sua reflexão

Atividades de estágio e sua caracterização

Durante o meu estágio realizei diversas atividades como:

4.1 Aulas de Natação:

Estas aulas eram destinadas a crianças entre os 4 e os 18 anos que queriam aprender a nadar ou melhorar na natação. Estas aulas estavam divididas por níveis, o nível 1 eram para crianças que estavam a iniciar na natação, isto quer dizer que não sabiam ainda nadar qualquer estilo de natação seja crawl, costas, bruços ou mariposa no entanto já são capazes de estar dentro de água sozinhos sem precisar de ajuda, os alunos deste nível estão entre os 4 e os 8 anos de idade. O nível 2 está destinado a alunos já com alguns conhecimentos na natação, estes atletas já sabem nadar crawl e costas e estão a aprender bruços, estes alunos estão com idades entre os 8 e os 13 anos. Os do nível 3 já têm um domínio maior deste desporto já sabendo nadar todos os estilos estes atletas

têm entre 13 e 18 anos. Todas estas aulas foram organizadas e pensadas para que os atletas evoluam na natação e que se divirtam ao mesmo tempo.

Os alunos destas aulas são os que participam nos torneios de natação que acontecem ao longo do ano. No tempo em que estive a estagiar foi aos seguintes torneios: Vila de Rei, Ferreira do Zêzere, Oleiros e Proença-a-Nova.

4.2 Torneios de Natação

Quando íamos a estes torneios a minha função sempre foi de orientar, incentivar e animar os atletas ao longo do torneio, exceto no torneio realizado em vila de rei onde fui uma das pessoas que cronometrava o tempo das provas e entregava os prémios.



4.3 Hidroginástica:

Estas aulas são criadas e planejadas para homens e mulheres entre os 30 e 80 anos. O nosso objetivo é proporcionar uma atividade física que ajude na manutenção da massa muscular e que, por ser realizada dentro da água, não cause impacto nas articulações. Inicialmente, nessas aulas, eu apenas imitava os movimentos do orientador, mas, à medida que o tempo foi passando, comecei a ser eu a conduzir os exercícios, escolher as músicas e criar as coreografias.



4.4 Aulas com o CAO (Centro de Atividades Ocupacionais)

As aulas para o Centro de Atividades Ocupacionais são direcionadas a pessoas com deficiências e necessidades especiais, nestas aulas nós não tínhamos uma preparação antecipada, pois os alunos não respondiam bem à grande maioria dos exercícios que nós dávamos então as aulas eram basicamente brincadeiras com eles dentro de água, como por exemplo passar bolas uns para os outros, caminhar na piscina e fazer alguns movimentos que fazíamos na hidroginástica.

4.5 Aulas das AEC's (aulas extra curriculares);

Estas aulas eram para alunos da escola básica e secundária do centro de Portugal, estes alunos tinham entre 8 e 9 anos e estes treinos eram pensados e criados com objetivo de ensinar o básico da natação aos alunos da escola sempre com objetivo de diverti-los ao máximo.

4.6 Aulas de adaptação ao meio aquático:

Creche, jardins de infância e bebés/ama;

Aulas destinadas a crianças de 1 a 4 anos que muitos deles nunca tiveram contacto com a água então os treinos eram muitos individuais cada criança avançava ao seu ritmo

sempre com objetivo de criar independência dentro de água, isto é inicialmente as crianças vão com meios flutuáveis para a água como com o colete e o esparquete

4.7 Treinos de walking Football:

Esta atividade foi-nos proposta a meio do estágio, por isso não estava incluída no horário inicial da piscina que recebemos. Esses treinos foram criados como uma atividade ligada à Universidade Sénior de Vila de Rei. Esta modalidade consiste em um futebol jogado em um campo reduzido, com balizas pequenas e onde não se pode correr.

Nos treinos desta modalidade, organizávamos as atividades pensando que seriam para atletas de idades avançadas e, portanto, já com algumas debilidades. Por isso, os treinos não eram muito intensos, mas tinham o objetivo claro de que eles aprendessem a modalidade. Mais importante que isso, era que eles se divertissem e gostassem do que estavam a fazer.



4.7.1 Torneios de walking football:

Por causa deste desporto tivemos a oportunidade de participar em diversos torneios pelo distrito de Castelo Branco como por exemplo: em Castelo Branco a 22/03, em Oleiros a 10/04, em Vila de Rei dia 24/04, no Fundão a 16/05, na Covilhã a 22/05 e em Belmonte a 29/05 durante estes torneios eu tive a função de treinador era eu que decidia quem entrava e quem saía quem ia ao torneio etc e claro garantir que nenhum atleta se aleijava.



5 Reflexões semanais relativas às atividades

Reflexão número 1	Semana: 26/02 a 29/02	Local de estágio: Complexo desportivo de Vila de Rei
Tarefas Desempenhadas	<p>Esta foi a segunda semana de estágio sinto que estou a criar um bom relacionamento com os trabalhadores da instituição, sinto que me estou a adaptar bem aos desafios que me têm proposto ao longo dos dias. Durante esta semana tive mais dificuldades nas aulas de hidroginástica pois senti-me com um bocado de vergonha mas sei que vais passar à medida que for dando mais aulas para além disso ainda nas aulas de hidroginástica também tive dificuldades em fazer os movimentos fora de água à mesma velocidade que os alunos dentro de água. Nas aulas de natação correu tudo bem não tive quais quer dificuldades consegui passar bem a ideia de o que queria que eles fizessem. Nas aulas de adaptação ao meio aquático com as crianças mais novas tive alguma dificuldade em saber como reagir a alguns comportamentos das mesmas, como por exemplo, quando elas choravam pelos pais ou quando faziam birras porque não queria entrar dentro de água, inicialmente fiquei um bocado sem saber o que fazer mas o meu orientador disse que quando eles não querem vir para dentro de águas não vale a pena obrigá-los e que é muitos mais fácil mostrar-lhes que a água é divertida brincando com os outro colegas deles, pois muitas das vezes as crianças ao verem as outra a brincar ficam com vontade também. Nas aulas das AEC`s é tudo um pouco mais complicado são turmas muito grandes e onde as crianças fazem muito barulho e estão totalmente eufóricas por estar na piscina é difícil fazer com que eles estejam concentrados no que eu digo mas com o tempo espero que consiga fazer com que me oução. Terminamos a semana no torneio de natação onde aproveitamos para criar uma relação melhor com os alunos</p>	
Pontos positivos	<ul style="list-style-type: none"> • Novos conhecimentos; • Novas relacionamentos; 	
Pontos a melhorar	<ul style="list-style-type: none"> • Preciso de ganhar autonomia a dar as aulas; • Preciso de melhorar o meu discurso com os atletas, com os alunos e com todos os utentes do complexo; 	

Conclusões

O tempo de trabalho nas piscinas de Vila de Rei foi extremamente enriquecedor, desafiante e motivador, superando as minhas expectativas iniciais. Afinal, eu não esperava que me dessem a liberdade de dar as aulas que dei e de encontrar um grupo de trabalho tão acolhedor e competente como encontrei.

Ao longo do estágio, consegui superar-me, inovar e enfrentar todos os desafios que me foram propostos. Além disso, consegui implementar os conhecimentos aprendidos na faculdade no trabalho do dia a dia. Consegui, essencialmente, tornar-me autônomo na condução das aulas e perdi o medo e o nervosismo de dar aulas.

A maior conclusão a que cheguei ao longo do estágio, e a maior ajuda que o mesmo me deu, foi sobre qual variante da licenciatura deveria escolher: se a de atividade física com crianças e idosos ou a de desporto com pessoas com deficiência. Sem dúvida alguma, irei escolher a variante de atividade física com crianças e idosos, pois senti muito prazer em ajudar e ensinar as crianças e os idosos com quem trabalhei. Sentir a evolução deles ao longo do tempo é extremamente gratificante.

Por fim, concluo que foi graças aos trabalhadores da entidade de estágio que consegui evoluir, superar os meus erros e pontos fracos, e garantir que, daqui para a frente, continuarei a trabalhar para me tornar melhor. Quem sabe, um dia, não volto a trabalhar nas piscinas municipais de Vila de Rei.

Referências

https://www.efdn.org/blog/resource/manual-de-treino-walking-football/..\Manual_Completo_V10.pdf

Anexos

[horário de estágio.docx](#)

[horas abril.xlsx](#)

[horas fevereiro.xlsx](#)

[horas maio.xlsx.xlsx](#)

[horas março .xlsx](#)

[Relatório de estágio dia 12 a 16.docx](#)

[Relatório de estágio dia 19 a 23 de fevereiro.docx](#)