



**Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto**  
**Instituto Politécnico da Guarda**

**RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO DIPLOMA  
DE ESPECIALIZAÇÃO TECNOLÓGICA  
EM TREINO DESPORTIVO DE JOVENS ATLETAS**

Igor Manuel Lopes Pereira  
setembro | 2011

**Instituto Politécnico da Guarda**  
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Curso: CET- Treino Desportivo de Jovens Atletas

**Relatório de Estágio**



Gabinete de Formação, Cultura e Desporto

**Nome:** Igor Manuel Lopes Pereira

**Início do Estágio:** 27 de Junho de 2011

**Fim de Estágio:** 27 de Setembro de 2011

**Duração:** 3 Meses

Setembro de 2011

## Entidades e Contactos

**Curso** – CET- Treino Desportivo de Jovens Atletas

**Local de Estágio** – Instituto Politécnico da Guarda – Gabinete de Formação, Cultura e Desporto;

████████████████████

████████████████████

Fax: 271-222690

**Orientador do local de Estágio:** Maria João Pires Vaz Cardoso da Silva

████████████████████

**Professor Orientador:** Professora Natalina Roque Casanova

████████████████████

## Agradecimentos

Sempre que nos deparamos com momentos que são cruciais e que nos conduzem a uma nova etapa de vida lembramos, que não atingimos nossas metas sozinhos, que grandes pessoas e grandes amigos estiveram do nosso lado e colaboraram para que o resultado final fosse o melhor possível.

Portanto, quero deixar os meus agradecimentos a todos aqueles que de alguma forma tornaram o meu trabalho mais fácil de modo a concluir com sucesso.

Quero agradecer à minha família, especialmente aos meus pais e ao meu irmão, que sempre me apoiaram em todas as minhas decisões, nunca deixando de demonstrar carinho e compreensão.

Dirijo uma palavra de agradecimento à instituição que me acolheu, Instituto Politécnico da Guarda e ao Gabinete de Formação Cultura e Desporto (GFCD).

À Dr.<sup>a</sup> Maria João Silva, supervisora deste estágio, um agradecimento muito especial por todo o apoio, acolhimento, compreensão e estímulo que me prestou, por toda a força e motivação que me transmitiu e também por me ter contagiado com a sua boa disposição no trabalho.

Agradeço-lhe, ainda, por ter encarado realmente o papel, que julgo ser aquele que se espera de um supervisor, isto é, por ter sido sempre um “porto seguro”.

De forma muito especial agradeço à Vanessa Sequeira, pelo apoio e carinho que desde início manifestou, por ter sido sempre presente e prestável ao longo deste período e, também, pela simpatia e generosidade com que, diariamente, me “aturou”.

À orientadora de estágio, a professora Dr.<sup>a</sup> Natalina Roque Casanova, pela disponibilidade que sempre manifestou.

À Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, que me acolheu neste projeto de vida.

A todos os meus professores, que com profissionalismo e dedicação me fascinaram com toda a matéria, experiência e sabedoria, aumentando não só os meus conhecimentos, mas também a minha vontade de saber mais e o meu empenho em fazer cada vez melhor, acreditando nas minhas capacidades.

A todos os meus amigos que me apoiaram e contribuíram de certa forma para que mais uma etapa de minha formação fosse concluída.

Não posso deixar de agradecer também a toda a equipa das férias desportivas que nas mais variadas formas me ajudaram. A competência demonstrada e o espírito de cooperação, são sem dúvida, uma fonte de inspiração para quem pretende crescer pessoal e profissionalmente.

## Índice

Entidades e Contactos.....	i
Agradecimentos.....	ii
Índice.....	iv
Índice de Figuras.....	vi
Cronograma.....	vii
Índice de Anexos.....	viii
Glossário.....	ix
1. Introdução.....	1
Capitulo I- Contextualização do estágio.....	4
1. Caracterização do Concelho da Guarda.....	4
2. Instituto Politécnico da Guarda – I.P.G.....	5
2.1. Simbologia do I.P.G.....	7
2.2. Estrutura Organizacional do I.P.G.....	8
3. Gabinete de Formação, Cultura e Desporto.....	9
3.1. As competências do Gabinete:.....	9
3.2. Os objetivos do gabinete.....	10
Capitulo II- O estágio.....	11
1. Estágio curricular.....	11
2. Horário.....	11
3. Objectivos gerais do Estágio.....	12
4. Projetos desenvolvidos.....	13
5. Tarefas realizadas.....	14
5.1. Mapa de tarefas realizadas no Gabinete.....	15
6. Atividades planeadas e Realizadas.....	16
6.1. IV festival Aquático.....	16
6.2. Férias Desportivas.....	17
6.3. Escola de andebol do IPG.....	20
6.4. Piscina do IPG.....	21

7. Atividades planeadas mas não realizadas .....	22
7.1. Ação de formação de defesa pessoal .....	22
7.2. Ação de formação de Natação .....	22
7.3. BTT /Caminhada.....	22
7.4. Jogos tradicionais.....	23
7.5. Receção ao caloiro .....	23
Capitulo III .....	24
1. Reflexão.....	24
2. Conclusão .....	27
Referências Bibliográficas.....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Anexos .....	30

## Índice de Figuras

Figura 1 – Mapa do Distrito da Guarda.....	2
Figura 2 – Edifício central do IPG.....	3
Figura 3 – Símbolo do IPG.....	4
Figura 4 – Campus do IPG .....	5
Figura 5 – O Gabinete de Formação Cultura e Desporto .....	6
Figura 6 – Cartaz do Passeio de BTT/ caminhada.....	15
Figura 7 – Cartaz dos Jogos Tradicionais.....	15
Figura 8 – Cartaz da Ação de Formação de Natação .....	15
Figura 9 – Cartaz da Ação de Formação de Defesa Pessoal .....	15
Figura 10 – Cartaz das Férias Desportivas .....	11
Figura 11 – IV festival Aquático .....	11
Figura 12 – Receção ao Caloiro .....	11
Figura 13 – Grupo da 1ª Semana.....	14
Figura 14 – Grupo da 2ª Semana.....	14



## **Cronograma**

Mapa de tarefas realizadas no Gabinete .....	13
--	----

## Índice de Anexos

Anexo I – Organograma Institucional do IPG.....	15
Anexo II – Material Desportivo Existente no GFCD.....	17
Anexo III – Material Desportivo Existente na Piscina.....	21

## **Glossário**

**IPG** – Instituto Politécnico da Guarda;

**CET** – Curso de Especialização Tecnológica;

**GFCD** – Gabinete de Formação, Cultura e Desporto;

**ESECD** – Escola Superior de Educação, Comunicação e desporto;

**ESTG** – Escola Superior de Tecnologia e Gestão;

**ESTH** – Escola Superior de Turismo e Hotelaria

**ESS** – Escola superior de Saúde

**SAS** – Serviços de Ação Social

## 1. Introdução

O presente relatório é o resultado do estágio curricular do curso de Especialização Tecnológica de Treino Desportivo de Jovens Atletas e tem como principal finalidade dar a conhecer a instituição e o Gabinete onde se realizou o estágio e todas as atividades nele desenvolvidas enquanto estagiário, onde tive oportunidade de pôr em prática os conhecimentos adquiridos e também adquirir novos conhecimentos pertinentes para o meu futuro profissional.

Sendo o curso de máxima polivalência, abrangendo áreas tão díspares como organização e gestão desportiva, treino desportivo, ética, psicologia, informática e desporto para jovens, foi muito mais fácil a minha inserção no local de estágio.

A instituição que me acolheu foi o Gabinete de Formação, Cultura e Desporto (GFCD), do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), entre 27 de Junho de 2011 a 27 de Setembro de 2011.

A realização do relatório final de estágio tem como objectivo descrever de forma detalhada e pormenorizada todas as ações observadas e realizadas ao longo destes 3 meses.

Durante estes três meses, o meu estágio foi maioritariamente passado no GFCD, em conjunto com a estagiária Vanessa Sequeira, em que realizámos todo o tipo de trabalho administrativo, referente não só às atividades do gabinete, mas respeitante também aos eventos de carácter desportivo como o IV festival Aquático, as Férias Desportivas e a Receção ao caloiro.

A componente teórico-prática dos eventos implica o acompanhamento dos diversos projetos desde reuniões para planeamento, logística, passando pelo trabalho de campo que implicou a montagem e desmontagem de material para as atividades e paralelamente a avaliação de todo o processo implicado nos eventos.

A realização de eventos quer sejam de carácter desportivos, cultural, científicos ou outro permitem a melhoria do desenvolvimento da sociedade e por isso dos seus cidadãos.

Além do acompanhamento no terreno durante as várias fases dos eventos para cada um deles ao longo do presente relatório encontra-se a descrição contemplando as seguintes informações:

- Características do evento ( programa,data, horário....)
- Definição dos objetivos
- Estratégia de comunicação( cartazes, desdobráveis, publicidade....)
- Operacionalização
- Avaliação ( relatório, inquéritos....)

A procura de esquematização de todo o processo dos diferentes eventos desde a conceção à operacionalização permite através da análise do documento resultante do presente estágio servir como base na operacionalização das edições seguintes.

Apesar de apresentarem diferentes tipologias, os eventos são atividades típicas de promoção.

Faço também referência a atividades como ações de formação de Natação e de Defesa Pessoal, e a realização de atividades lúdicas como o BTT, caminhadas e jogos tradicionais, propostas e planeadas, mas de momento ainda não foram concretizadas, mas ficam estruturadas para que futuramente sejam realizadas.

O presente relatório está dividido em 3 capítulos:

O primeiro capítulo refere-se ao Instituto Politécnico da Guarda (IPG), a sua localização geográfica, onde descrevo um pouco a cidade da Guarda, a história do IPG, a sua estrutura, nomeadamente os órgãos que o constituem, seu organograma e por fim uma análise da identidade visual do Instituto.

Este capítulo faz também uma breve introdução do gabinete, quais as suas competências, a missão e respetivos objetivos, qual o seu público e os seus serviços.

O Segundo capítulo integrará as atividades desenvolvidas durante o meu período de estágio, tanto propostas pelo gabinete como por mim, com o intuito de melhorar a imagem do GFCD.

No terceiro capítulo está inserida a reflexão final do relatório, quais os aspetos mais importantes retirados destes três meses de estágio.

Com este estágio pretendo então, visar a formação e a obtenção de competências e capacidades científicas, técnicas, pedagógicas e profissionais, que permitam exercer um vasto leque de actividades consideradas como “Profissões Desportivas”, nas quais haverá a necessidade de directa ou indirectamente desenvolver tarefas ligadas à concepção, preparação, ensino, orientação, concretização, promoção e gestão da actividade física desportiva.

## Capítulo I- Contextualização do estágio

### 1. Caracterização do Distrito da Guarda

Caraterização da cidade da Guarda e o mapa do distrito.



Figura 1 – Distrito da Guarda.<sup>1</sup>

A guarda é uma cidade antiga do interior de Portugal, com mais de 800 anos de História. É sede de concelho e capital de distrito, pertencendo à beira Alta. O concelho da Guarda tem 717,88 km<sup>2</sup> de área e, situada a 1056 metros de altitude (na Torre de Menagem do Castelo), é a mais alta de Portugal. O seu núcleo urbano tem 31 224 habitantes e localiza-se numa vasta região dotada de um espaço natural, ambiental e patrimonial singular, com um elevado potencial turístico, não só a nível nacional, mas também internacional, devido à sua proximidade com a Serra da Estrela. Assim, o turismo e o artesanato são factores importantes para o desenvolvimento do distrito e da região.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> <http://www.dholmes.com/master-list/guarda/map-guarda.html>

<sup>2</sup> [http://pt.wikipedia.org/wiki/Guarda#Hist.C3.B3ria\\_Breve](http://pt.wikipedia.org/wiki/Guarda#Hist.C3.B3ria_Breve)

## **2. Instituto Politécnico da Guarda – I.P.G.**

O projecto de implementar o ensino superior na Guarda, remonta à década de 70. Contudo foi necessário esperar até 1979 para que fosse criada a Escola Superior de Educação, posteriormente integrada no Instituto Politécnico

Criado em 1980, pelo Decreto-Lei n.º 303/80, de 16 de Agosto, o IPG caracteriza-se por ser uma “pessoa colectiva de direito público, dotada de autonomia estatutária, pedagógica, científica, cultural, administrativa, financeira, patrimonial e disciplinar” (art. 3.º dos estatutos do IPG). Contudo, o IPG só em finais de 1985 veria traçadas as bases da sua implantação definitiva.

A dinâmica do processo desenvolvido a partir de então vai permitir o início, em 1986, das actividades lectivas da Escola Superior de Educação e, no ano seguinte, da Escola Superior de Tecnologia e Gestão.

Por seu turno, a Escola de Enfermagem da Guarda foi criada em Julho de 1965, na cidade da Guarda. Pelo Decreto-Lei n.º 480/88, de 23 de Dezembro, o Ensino de Enfermagem foi integrado no Ensino Superior Politécnico, e em 1989, a Escola de Enfermagem, foi convertida em Escola Superior de Enfermagem (ESEnf). No ano de 2001 a ESEnf, foi integrada no IPG, tendo em 2005 sido transformada em Escola Superior de Saúde (ESS).

No ano de 1999, foi criada a Escola Superior de Turismo e Telecomunicações, actualmente designada de Escola Superior de Turismo e Hotelaria (ESTH), implementada na cidade de Seia.



A oferta formativa do IPG é ministrada no regime presencial (diurno e pós-laboral), compreende a formação de 1.º ciclo (licenciaturas), de 2.º ciclo (mestrados), pós-graduada e de especialização não conferente de grau académico, pós-secundária não superior (cursos de especialização tecnológica - CET), contínua e cursos preparatórios para o acesso ao ensino superior de maiores de 23 anos, caracterizando-se assim por uma oferta abrangente e multidisciplinar, com cursos em múltiplas áreas do conhecimento.

Desenvolve também actividades nos domínios da investigação (quer nas Escolas, quer na unidade de I&D), da transferência e valorização do conhecimento científico e tecnológico, da prestação de serviços à comunidade, de apoio ao desenvolvimento e de cooperação em áreas de extensão educativa, cultural e técnica. Deste modo, o IPG desempenha um papel decisivo na qualificação dos recursos humanos, em diversas áreas do saber, na sua esfera de competências, bem como no desenvolvimento económico, social, científico e cultural da região da Guarda.<sup>3</sup>



Figura 2 – Edifício Central do IPG.<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> [http://twintwo.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp?tab\\_tab\\_group\\_id=\\_15\\_1](http://twintwo.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp?tab_tab_group_id=_15_1)

<sup>4</sup> <http://www.executivo.guarda.pt/actualidade/noticias/aregiao/Paginas/jornadas-de-gesto-instituto-politcnico-da-guarda.aspx>

## 2.1. Simbologia do I.P.G.

O símbolo do IPG é de forma circular, dado ser o círculo entendido como uma forma harmoniosa. Simbologia que pretende consubstanciar o contributo deste estabelecimento de ensino superior politécnico no desenvolvimento regional, de forma precisa e harmoniosa.

As iniciais IPG aparecem na parte superior e na torre inferior. Apoando todo o símbolo, está inserida a frase «Scientia lucet omnibus», o que traduz que a ciência ilumina o homem, acção que neste caso concreto é viabilizada através do IPG.

Como figura central, o símbolo do IPG integra uma águia, simbolizando as alturas — a Guarda é a cidade de Portugal erguida na altitude mais elevada — e a sabedoria, destacando-se ainda na parte central uma porta da Sé Catedral da Guarda, monumento que constitui o principal ex-líbris da cidade, reflectindo igualmente as tradições históricas, culturais e de ensino desta zona do País.

No prolongamento da asa da águia surge uma serra, com neve em forma de estrela, o que reforça a ideia de ligação a esta zona geográfica, sugerindo o espaço geográfico beirão, numa identidade própria associada à Guarda.



Figura 3 –Símbolo do IPG.<sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> [http://twintwo.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp?tab\\_tab\\_group\\_id=\\_15\\_1](http://twintwo.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp?tab_tab_group_id=_15_1)

## 2.2. Estrutura Organizacional do I.P.G.

Na sua estrutura organizacional, o IPG é constituído por um Presidente, um Vice-Presidente e um Administrador, além do Concelho Geral e do Concelho Administrativo. Todos estes órgãos e os restantes poderão ser consultados no organograma institucional do IPG no anexo deste documento. São unidades orgânicas do Instituto os Serviços de Acção Social (SAS), a Escola Superior de Turismo e Hotelaria (ESTH), que se encontra localizada em Seia, a Escola Superior de Tecnologia e Gestão (ESTG), a Escola Superior de Saúde (ESS) localizada junto ao Hospital Sousa Martins e a Escola de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD).



Figura 4 – Campus do IPG

O campus do IPG (figura 4) é actualmente composto pelo Edifício Central, onde se encontra o GFCO e os restantes departamentos, para além dos Serviços Centrais e da Cantina 1. É composto também por uma Biblioteca, uma Piscina, um Campo polidesportivo e uma associação académica.<sup>6</sup>

<sup>6</sup> [http://twintwo.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp?tab\\_tab\\_group\\_id=\\_15\\_1](http://twintwo.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp?tab_tab_group_id=_15_1)

### **3. Gabinete de Formação, Cultura e Desporto**

O Gabinete de Formação, Cultura e Desporto tem como missão a dinamização das atividades culturais e desportivas para melhor convivência entre toda a comunidade do IPG (docente, não docentes e discentes) e promover atividades que levem a um maior empenho de todos no desenvolvimento e reconhecimento do IPG.<sup>7</sup>

#### **3.1. As competências do Gabinete:**

- ❖ Efetuar a gestão administrativa da piscina;
- ❖ Planear e realizar ações de formação de modo a formar e reciclar conhecimentos aos alunos e comunidade em geral;
- ❖ Planear e realizar eventos desportivos e culturais para valorizar e aumentar o interesse dos alunos e comunidade em geral para o desporto, cultura e lazer;
- ❖ Planear e realizar eventos de modo a divulgar e valorizar os espaços existentes (piscina, pavilhão...) no IPG.

---

<sup>7</sup>[http://twintwo.ipg.pt/@@/6CE5208576EFF31B7ED61BFA09A8E894/courses/1/TAB\\_INSTITUTO/content/\\_184082\\_1/Regulamento%20org%C3%A2nico%20Servi%C3%A7os%20Centrais.pdf](http://twintwo.ipg.pt/@@/6CE5208576EFF31B7ED61BFA09A8E894/courses/1/TAB_INSTITUTO/content/_184082_1/Regulamento%20org%C3%A2nico%20Servi%C3%A7os%20Centrais.pdf)

### 3.2.Os objetivos do gabinete

O gabinete de Formação Cultural e Desporto para promover o Desporto no Instituto Politécnico da Guarda tem como principais objetivos os seguintes pontos.

#### **Principais Objetivos:**

- ✓ Contribuir para a formação integral dos alunos na diversidade dos seus componentes biofisiológicos, psicológicos, sociais e axiológicos, através do aperfeiçoamento das suas aptidões sensório-motoras;
- ✓ Adquirir uma saudável condição física e do desenvolvimento correlativo da personalidade nos planos emocional, cognitivo, estético, social e moral;
- ✓ Promover a prática de atividades corporais, lúdicas e desportivas, bem como o seu entendimento enquanto fatores de cultura e de concretização de valores sócias, estéticos e éticos;
- ✓ Incentivar o gosto pelas práticas desportivas, como meio privilegiado de desenvolvimento pessoal, interpessoal e comunitário;
- ✓ Apoiar o desporto como expressão cultural e factor do desenvolvimento humano;
- ✓ Estimular o espírito de equipa e as atitudes de cooperação e solidariedade;
- ✓ Promover o desportivismo autonomia e criatividade bem como a capacidade de interpretação e de compreensão das potencialidades do atleta.
- ✓ Contribuir para a integração dos alunos.



Figura 5 – Gabinete de Formação Cultural e Desporto

## Capítulo II- O estágio

### 1. Estágio curricular

*“A minha fórmula de sucesso está assente em três palavras: trabalho, trabalho, trabalho,<sup>8</sup>” (Silvio Berlusconi, S/D).*

O meu estágio curricular, como já foi dito anteriormente, foi efetuado no GFCD, do Instituto Politécnico da Guarda, e decorreu do dia 27 de Junho a 27 de Setembro 2011. Procurei desde logo conhecer a cultura organizacional do gabinete, integrar-me de uma forma proativa, obter um conhecimento da realidade no ramo de atuação e manter relações com os demais públicos com o intuito de retirar maior partido e experiência. Pretendi também manter-me motivado e com um espírito empreendedor, para que deste modo pudesse contribuir para os objetivos do gabinete, por outro lado, colocar em prática a teoria apreendida ao longo do curso, nas várias unidades curriculares e complementar a minha aprendizagem com novas técnicas, programas e metodologias.

### 2. Horário

Durante o meu estágio curricular o meu horário foi das 9h às 17h30m.

No entanto, a realização de certos eventos que participei, de acordo com a minha disponibilidade laboral e ainda das necessidades do GFCD este horário foi substancialmente alargado. Assim na generalidade, ao longo do estágio o horário foi flexibilizado permitindo-me, trabalhar nas diferentes atividades.

O horário foi sempre de acordo com as atividades cumprindo e ultrapassando as horas previstas no plano de estágio.

---

<sup>8</sup> <http://www.centroatl.pt/edigest/edicoes/ed48rot.html>

### 3.Objectivos gerais do Estágio

*"O esforço dirigido a um objectivo tem sempre por prémio, com a consecução daquilo a que se aspira, a satisfação que o triunfo proporciona".* (Thomas Atkinson, S/D).

De entre as opções no GFCD, a realização do estágio consistiu em adquirir conhecimentos e melhorar capacidades com o trabalho realizado no próprio gabinete.

Acompanhar e intervir na conceção, planeamento, operacionalização e avaliação das atividades desenvolvidas, eram os objetivos gerais do estágio.

#### Os meus principais objetivos eram:

- Vivenciar toda a experiência possível;
- Aplicar conhecimentos adquiridos no estabelecimento de ensino e se possível aplicá-los em situação de prática;
- Conseguir um progressivo envolvimento direto nas atividades;
- Promover a prática desportiva
- Melhorar a capacidade de trabalho tanto individual como em grupo;
- Ser empenhado e activo.

#### Ao nível do Gabinete:

- Perceber toda a gestão e dinâmica inerente ao seu funcionamento;
- Integrar a equipa do GFCD;
- Caraterizar as distintas fases da realização de eventos;
- Saber relacionar-me, conhecer e participar nas atividades;
- Tentar dar continuidade aos projectos desenvolvidos;
- Apostar em novas propostas.

---

<sup>9</sup> <http://www.citador.pt/frases/citacoes/t/esforco>

#### 4. Projectos desenvolvidos

Em baixo apresento atividades organizadas ou vivenciadas por mim em conjunto com a minha colega estagiária, tais como a organização de eventos e ações de formação.



Figura 6 – Cartaz do Passeio de BTT e Caminhada



Figura 7 – Cartaz dos Jogos Tradicionais



Figura 8 – Cartaz da Ação de Formação de Natação



Figura 9 – Cartaz da Ação de Formação Defesa Pessoal



Figura 10 – Cartaz das Férias Desportivas



Figura 11 – IV festival Aquático 2011



Figura 12 – Recepção ao Caloiro



## 5. Tarefas realizadas

Quando iniciei o meu estágio em 27 de Julho, foi apanhar o “barco a meio”, pois as poucas atividades que ainda estavam por decorrer já estavam programadas e algum trabalho feito, mas entrei disposto a conhecer todo os processos e a trabalhar dedicadamente, trabalhando nas atividades já em andamento e propondo novas atividades.

Desenvolvi várias tarefas ao longo destes três meses de estágio, tarefas diárias inerentes a qualquer gabinete, arquivo, atendimento telefónico, informações, fotocópias, envio e receção de e-mails e ofícios entre outras e tarefas específicas referentes às atividades organizadas e planeadas no gabinete.

Elaborei também cartazes e desdobráveis, realizar e receber telefonemas e a logística própria para qualquer atividade.

Comecei por trabalhar no evento que estava a ser programado e trabalhado, o “IV Festival Aquático”, festival que serve para que os utentes da piscina mostrem o que aprenderam durante o ano e de convívio entre todos. Acabando por ajudar na mesma semana nas tarefas referentes às férias desportivas que também já estava o trabalho a desenrolar.

Depois de terminadas estas duas atividades, o restante trabalho foi de gabinete, comecei por reunir todo a material dos dois eventos e compilei toda a informação num dossier e de seguida fez-se o relatório de atividades de cada um.

Como nesta altura o gabinete não tem mais nada planificado, pois são as férias dos nossos alunos do IPG, falei e propus à minha supervisora a realização de alguns projetos que tinha e mente, uns para dar continuidade à prática do gabinete outros porque nunca foram feitos como o BTT/Caminhada, Ação de natação e defesa pessoal, Jogos tradicionais.

Sendo uma das funções do gabinete a gestão da piscina e da escola de Andebol, não poderia deixar de me interessar por saber um pouco sobre estes temas, e como a minha iniciativa e interesse comecei a ler os dossiers do gabinete e a tirar ideias para realizar os meus projetos e propor novas ideias.

### 5.1. Mapa de tarefas realizadas no Gabinete

Mapa de tarefas referentes aos meus serviços prestados durante as semanas nos 3 meses de estágio.

Funções	Atividade	Junho/ Julho	Julho				Agosto/ Setembro					Setembro			
		27 a 2	4 a 8	11 a 15	18 a 22	25 a 29	1 a 5	8 a 12	16 a 19	22 a 26	29 a 2	5 a 9	12 a 16	19 a 23	26 e 27
Diárias do Gabinete	Atendimento	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Arquivo				X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	Atualização de inventário da piscina e material desportivo					X									
	Relatórios		X		X	X	X					X	X	X	X
	Elaboração de cartazes e desdobráveis	X					X	X	X	X	X	X			
	Criei um facebo para o gabinete divulgar as atividades											X			
	Envio/receção email/ outlook						X	X				X			
	Informações	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Fotocópias						X	X	X	X	X				
	Divulgação	X					X	X	X	X	X	X		X	
	Escola de Andebol / Piscina					X	X				X	X			
Atividades de Lazer/ Recreação	IV Festival Aquático	X													
	Férias Desportivas		X	X											
	Receção ao Caloiro												X	X	
Projectos	BTT/Caminha								X	X					
	Form. Natação							X					X		
	Defesa pessoal						X						X		
	Jogos tradicionais								X						
	Receção ao Caloiro										X	X			

## **6. Atividades planeadas e Realizadas**

### **6.1. IV festival Aquático**

O IV festival Aquático realizou-se no dia 02 de Julho de 2011, nas piscinas do IPG. O objectivo desta actividade foi consolidar e mostrar os conhecimentos adquiridos pelos alunos das classes da piscina do IPG, ao longo de um ano de trabalho.

Este festival destinou-se a todos os utentes da escola de natação do IPG.

Neste evento estiveram presentes 42 participantes, 23 jovens/ crianças e 19 jovens/ adultos.

Foi oferecido uma touca personalizada com o logótipo do IPG a todos os participantes, medalhas das modalidades e certificados de participação para todos.

Nesta atividade visto que não foi vivenciada desde inicio pois quando comecei o meu estágio curricular já se encontrava em curso só pude colaborar nos últimos preparativos como por exemplo organizar as inscrições dos utentes/ participantes por escalões por estilo natatório e por género.

Fiz também a atribuição das fichas individuais de cada atleta para que os júris pudessem tirar os tempos de cada atleta nos vários estilos natatórios e por fim colaborei na realização do relatório final da atividade.

No final do relatório pude concluir que esta atividade foi muito positiva pois houve uma adesão significativa e onde as crianças puderam demonstrar aos seus pais tudo aquilo que aprenderam ao longo do ano.

No final foi organizado um lanche de convívio onde os treinadores /professores, as crianças e os seus pais puderam participar.

## 6.2. Férias Desportivas

Conscientes da importância do desporto, quer na promoção da saúde quer no desenvolvimento psíquico, motor e social das crianças e jovens, o IPG através do GFCD, realizou, de 4 de Julho a 15 de Julho, um programa desportivo com vista a oferecer, umas férias diferentes e saudáveis.

Neste âmbito, a atividade “Férias Desportivas” proporcionada pelo Instituto Politécnico da Guarda, teve como objectivo principal, proporcionar um conjunto de iniciativas de forma a:

- ❖ Promover a instituição e oferecer um intercâmbio, com a Comunidade Guardense;
- ❖ Sensibilizar os participantes para os valores de ética e espírito desportivo;
- ❖ Desenvolver nas crianças e jovens a criação de hábitos desportivos e culturais que sirvam para a vida, aprendendo a usufruir lúdica e pedagogicamente do seu tempo livre;
- ❖ Promover o desenvolvimento físico geral, de uma forma equilibrada e harmoniosa;
- ❖ Facultar aos pais o enquadramento dos seus filhos num projecto credível, seguro com qualidade, possibilitando a sua valorização; Motivar as crianças e jovens para a participação em actividades ao ar livre.

As atividades desenvolvidas, no decorrer da semana revelaram-se estimulantes e atrativas para os participantes, mediante a observação na sua participação e empenho demonstrado.

As atividades realizaram-se entre os espaços do campus do Instituto Politécnico da Guarda, a piscina do mesmo, a sala dos computadores e auditório da Escola Superior de Tecnologia e Gestão, a praia fluvial da Aldeia Viçosa, o Parque Urbano do Rio Diz (Polis), o Pavilhão Desportivo Municipal de S.Miguel, o Ginásio e Sala de Dança da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto e o Parque da Senhora dos Verdes em Gouveia.

Os almoços e lanches, foram servidos na cantina dos serviços centrais no IPG, exceptuando terça e quarta-feira, onde cada participante teve de levar o seu almoço, para o Parque da Senhora dos Verdes e no dia posterior, ficou ao seu encargo no Mc'Donalds. Da mesma forma, o jantar de quinta-feira das duas semanas das férias

desportivas, foi servido na cantina II, situada nas residências junto aos serviços sociais e ainda os pequenos-almoços de sexta-feira, foram fornecidos no bar na ESECD.

Na primeira semana, o grupo envolveu crianças dos 6 aos 13 anos de idade, enquanto que na segunda semana, o grupo compreendeu crianças dos 7 aos 15.

Através dos inquéritos realizados, concluiu-se que tanto os encarregados de educação como os participantes gostaram dos serviços prestados por toda a organização.

Foram dias de aprendizagem e de convívio que os participantes esperavam de repetir em futuras férias, esse foi o desejo que nos transmitiram no final.

Aproveitando a oportunidade que este programa concedeu de se reunirem diferentes faixas etárias no mesmo espaço físico, permitiu então, vivenciar diferentes experiências, adquirir novos conhecimentos, sentir novas dificuldades e ter a certeza, que as crianças são os destinatários com os quais gostaria de um dia vir a trabalhar.



Figura 13 – Grupo da 1ª Semana



Figura 14 – Grupo da 2ª Semana

A componente prática deste evento implicou um acompanhamento das diferentes fases, desde reuniões para o planeamento, passando pelo trabalho de campo.

A conceção deste evento é muito complexa pois são muitos os passos para a sua realização, muitos são os seus intervenientes, tem que ser uma organização bem pensada e planeada pois o público alvo definido são crianças/jovens.

Tendo sido este evento o mais enriquecedor durante o meu estágio curricular pois foi um evento que participei desde inicio ao fim e onde desempenhei as seguintes tarefas:

- ❖ Divulgar a atividade;
- ❖ Contactar os responsáveis pelos espaços desportivos/ lazer para obtermos a autorização e poder-mos usufruir esses espaços;
- ❖ Planificar juntamente com a minha supervisora de estagio as semanas das ferias desportivas;
- ❖ Elaborar de um plano de atividades que seriam desenvolvidas ao longo das semanas;
- ❖ Desempenhar as funções de monitor.

Funções estas que muito gostei de desempenhar, foi muito gratificante poder trabalhar com crianças e não menos importante a equipa de monitores que me acompanharam ao longo destas duas semanas.

Será uma experiência a repetir caso tenha essa oportunidade!

### 6.3. Escola de andebol do IPG

Tendo em conta o elevado valor educativo que o andebol assume na formação dos jovens, bem como a considerável implantação nacional que esta modalidade tem vindo a conseguir, a Federação de Andebol de Portugal, em conjunto com a Associação de Andebol da Guarda e o Instituto Politécnico da Guarda, levaram a cabo o desenvolvimento deste projecto no sentido de divulgar e dinamizar a prática desta modalidade, na cidade da Guarda.

Principais objectivos:

- Colocar o IPG ao serviço da comunidade pública nomeadamente na colaboração da construção de um projecto de vida saudável.
- Promover a ocupação dos tempos livres das crianças e jovens, através da prática da modalidade de andebol.
- Possibilitar a integração e o enquadramento das equipas da escola de andebol aos discentes dos cursos de desporto do IPG, com objectivos de formação profissional: técnica (adjuntos de treinadores) ou no âmbito da realização de estágios profissionais ou de trabalhos de investigação.
- Promover e apoiar ações de divulgação e propaganda que possibilitem um conhecimento adequado das ações e atividades do andebol.

Sendo esta parceria importante na divulgação e promoção do IPG, e como tem poucos colaboradores, a minha supervisora perguntou-me se eu queria fazer parte dos recursos humanos da escola de Andebol, ao qual eu respondi que sim e no dia 3 de Setembro fui a Santa Maria da Feira a participar na ação de Formação e Orientações Técnicas para Licenciamento dos Oficiais - época 2011/ 2012.

#### 6.4. Piscina do IPG

O Instituto Politécnico da Guarda pretende com o funcionamento da piscina fora dos horários escolares a prática de exercício de atividade desportiva, como fator cultural, educacional e social indispensável na formação plena da pessoa e no seu envolvimento. O direito ao desporto é um direito de todos os cidadãos enquanto elemento indispensável ao desenvolvimento da sua personalidade visando garantir a igualdade de direitos e oportunidades quando ao acesso e à generalização das práticas desportivas.

As piscinas têm como principal objectivo na sua utilização:

- Incrementar hábitos de participação contínua da população em atividades desportivas, num ambiente seguro e saudável, que contribua para o bem-estar da população social e a melhoria da qualidade de vida, bem como o progresso técnico e melhoria da qualidade nos serviços prestados à população;
- Satisfazer as necessidades da população ao nível da educação formação e socialização;
- Aumentar os índices de participação regular na prática das atividades desportivas, diminuindo o sedentarismo e a obesidade, contribuindo para o aumento dos índices de saúde na população em geral;
- Promover a sociabilização, recreação e ocupação dos tempos livres de forma salutar e agradável;
- Contribuir para a melhoria qualitativa e quantitativa da formação de agentes desportivos e outros.

Na gestão da piscina as minhas tarefas foram, o melhoramento do desdobrável, colaboração na realização do novo regulamento da piscina, divulgar os serviços prestados na piscina, a realização de inscrições e colaboração da divisão das turmas.

Propôs a criação de um facebook para o gabinete para a divulgação da piscina e outras atividades, pois julgo ser importante para o sucesso das mesmas.



## **7. Atividades planeadas mas não realizadas**

As atividades que se seguem foram planeadas e estruturadas ( projeto, cartaz, desdobrável, contatos com os preletores...) de modo a que mais tarde se pudessem concretizar.

### **7.1. Ação de formação de defesa pessoal**

Esta formação tem como principal objetivo preparar o praticante a defender-se em situações reais que abundam nas ruas hoje em dia como por exemplo *carjacking*, *defesa* contra agressões, defesa contra armas brancas, perfil do agressor, etc. Porém só em caso de extrema necessidade.

Pretendemos com este projeto proporcionar aos alunos do Instituto Politécnico da Guarda o ensinamento de técnicas de defesa pessoal, porque nos dias de hoje as pessoas são muitas vezes surpreendidas por assaltantes, violadores, etc.

### **7.2. Ação de formação de Natação**

Com esta ação de formação pretendemos em parceria com o GFCD e com a ESECD proporcionar aos alunos do Instituto Politecnico da Guarda e comunidade em Geral conhecimentos dos vários estilos natatórios o que permitirá aos nossos participantes aprender ou melhorar técnicas natatórias e proporcionar actividades aquáticas que podem ser desenvolvidas na piscina.

### **7.3. BTT /Caminhada**

Pretende-se com este projecto proporcionar à comunidade do IPG o contacto com a natureza e conhecimento de alguns caminhos pedestres e principalmente promover a actividade física.

#### 7.4. Jogos tradicionais

Este projecto incidiu num evento de jogos tradicionais, a realizar no campus do IPG com este evento temos como objectivo proporcionar e/ou reviver, à comunidade do IPG, os jogos e brincadeiras de antigamente.

#### 7.5. Receção ao caloiro

Pretende-se com este projeto incentivar os alunos do Instituto Politécnico da Guarda a praticar atividade física, mas principalmente integrar os novos alunos na escola e proporcionar lhes o convívio com outros alunos.

**NOTA:** Esta atividade estava prevista para dia 21 de Setembro mas por ter sido a primeira semana de aulas e as matriculas dos alunos de primeiro ano estarem atrasadas foi adiada para a terça feira dia 27 de Setembro de 2011. Por ter ocorrido este imprevisto não me é possível relatar a atividade pois conclui o meu estágio curricular antes da realização da atividade.

## Capítulo III

### 1. Reflexão

Durante todo o processo de estágio, senti que evoluí e cresci em muitos aspetos. As competências técnicas e pedagógicas melhoraram de forma progressiva e no final, senti-me mais bem preparado e acima de tudo confiante e motivado para enfrentar o futuro, enquanto técnico de Desporto.

De todas as actividades realizadas durante o estágio houve umas com mais dificuldades sentidas que outras. Nestas diferenças reside o facto de em algumas existirem já experiências vividas anteriormente e conhecimento teórico e prático advindo das mesmas.

Assim, a parte da organização e gestão desportiva, foi a parte em que houve a necessidade de procurar saber mais acerca de toda a orgânica e dinâmica, aquando da realização de eventos e fundamentalmente como é que estes se processavam no GFCD e perceber quais as funções pelas quais podia passar enquanto estagiário.

Inicialmente, a revisão dos dossiers existentes no GFCD, permitiu-me conhecer algumas das actividades que são parte integrante do planeamento anual e determinar então, as áreas que fariam parte do estágio, bem como os objectivos a alcançar e as áreas que poderiam ser de interesse geral aquando da realização de formações.

Neste ponto do meu trabalho pretendo realizar uma reflexão crítica sobre todo o processo do estágio, e ainda sobre as competências adquiridas.

Na reflexão crítica e competências adquiridas no presente trabalho serão tidos em conta os seguintes pontos:

- A relação que estabeleço com a orientadora modelo de avaliação do estagiário, abordagem do modelo de organização da execução dos eventos onde participei;
- Aspectos mais importantes para a minha formação que pude recolher durante as diferentes etapas;
- Perceber as distintas relações na estrutura funcional do GFCD;
- Refletir sobre as funções que desempenhei ao longo destes 3 meses;
- As vantagens da integração pessoal no mundo laboral através do estágio relativamente às competências adquiridas.

Neste sentido, será fulcral mencionar um conjunto de qualidades que ao longo do estágio verifiquei serem imprescindíveis no alcance do sucesso de um bom gestor tais como a criatividade, perspicácia, liderança, responsabilidade, trabalho, auto didática, entre outros.

A intervenção no GFCD decorreu de uma forma singular, de certa forma fruto de ser aluno do IPG.

A relação com a orientadora foi desde início muito próxima e bastante profissional, permitindo expor todas as dúvidas e questões que surgiam, com maior ou menor relação com as tarefas que fomos desenvolvendo, obtendo sempre informações que me permitiram elucidar as minhas questões e aumentar os meus conhecimentos sobre os diferentes temas.

A diversidade do trabalho do GFCD, planeamento das atividades, o trabalho de campo das mesmas, a gestão da piscina e a Escola de Andebol, fez com que o meu estágio fosse bastante diversificado e realiza-se tarefas em áreas diferentes, preparando-me assim para uma diversidade de oportunidades que possam surgir mais tarde no mundo do trabalho.

Como os eventos que se realizam, são edições, ou seja na sua generalidade não é a primeira vez que ocorrem, a estrutura de cada um já esta previamente elaborada, no entanto todos os anos traçam novas estratégias, novas ideias e novos modelos de conceção.

A experiencia de participar neste tipo de eventos permitiu-me observar um conjunto de conhecimentos e modelos de trabalho que poderão ser utilizados sobre outros moldes no modo de trabalhar sobre e como participar em eventos.

A divisão de tarefas e tempo flexível bem definidas, a troca de ideia e o constante dialogo sobre o que se esta a realizar, foi uma mais valia para o sucesso dos eventos.

As maiores dificuldades ao longo deste processo foram essencialmente o período em que realizei o meu estágio, pois é uma época de férias dos alunos do IPG e o GFCD não tem atividades delineadas para esta altura.

No entanto esta lacuna foi colmatada uma vez que falei com a minha supervisora se poderia projetar atividades de modo a que o próximo estagiário/a os pudesse realizar, tendo obtido o aval positivo comecei por pesquisar no arquivo do GFCD e escolhendo algumas atividades que estavam esquecidas.

## 2. Conclusão

*“ Há um tempo que é preciso abandonar as roupas usadas, já que tem a forma do nosso corpo, e esquecer os nossos caminhos, que nos levam sempre aos mesmos lugares. É o tempo da travessia: e, se não ousarmos fazê-los termos ficado, para sempre à margem de nós mesmos ”<sup>10</sup> (Fernando Pessoa, S/D).*

O estágio realizado nas instalações do Instituto Politécnico foi muito gratificante. Isto porque, permitiu não só vivenciar apenas uma área de actividade, mas várias. Assim a disponibilidade e o interesse dos alunos para a prática desportiva diminuiu drasticamente.

A natureza essencialmente prática do trabalho do GFCD permitiu-me contactar com o mundo laboral, aplicando alguns conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do ano no CET, possibilitando obter conhecimentos e experiência numa área de elevado interesse para mim. A organização de eventos os objetivos inicialmente propostos para o estágio foram alcançados, tendo sido mesmo excedidos no sentido em que a envolvimento, integração e trabalho no GFCD ultrapassou as expectativas iniciais.

O estágio permitiu-me ao longo dos 3 meses vivenciar os diferentes momentos de organização de eventos.

Desde a sua conceção até à sua avaliação, em que muitos são os passos necessários para a sua realização, muitos são os seus intervenientes, a sua organização metódica e pensada, consegue antecipar todas as parcelas e ajustes necessários ao seu desenvolvimento harmonioso.

As competências adquiridas são fruto de experiências que ocorreram ao longo do estágio, de acordo com as atividades que participei e com as tarefas que desempenhei. No entanto as tarefas não dependem exclusivamente das circunstâncias ou experiências pessoais e profissionais de cada um, mas também de rasgos de personalidade que nos definem enquanto seres individuais.

Poderemos afirmar que algumas destas características como é o caso da curiosidade, gosto por aprender, capacidade de inovação são algumas das características que me parecem definidoras da minha pessoa enquanto cidadão profissional de desporto.

---

<sup>10</sup> <http://www.citador.pt/frases/citacoes/a/fernando-pessoa>

Ao longo deste relatório expliquei as tarefas e competências que foram sendo adquiridas ao longo do mesmo, no que diz respeito, as diferentes experiências e conhecimentos sobre a temática de organização de eventos. O que também nos fez consciencializar de uma forma mais crítica e realista todo o processo relativo ao estágio e a aproximação ao mundo do trabalho. Uma estrutura pensada, com objetivos bem definidos promete sem dúvida o sucesso das suas atividades e os projetos em que se intervêm.

O conhecimento prático devera ser sempre aliado ao teórico, pois é uma forma de tolerar a verdade, melhorando cada profissional dotando-o de instruções que enriquece a sua prática e desempenho.

É pois neste modelo que apoia a formação onde ela é necessária, ou seja no terreno na qual me revejo, daí a curiosidade e vontade em aumentar o meu conhecimento na área desportiva, por isso é que vou continuar a minha formação académica e candidatar me à licenciatura de desporto.

Em suma, estou certo que o estágio foi sem dúvida uma experiência profissional num local de ensino permanente e enriquecedora que me permitirá transferir as competências que adquiri para o setor da minha paixão e da minha formação de base, o desporto.

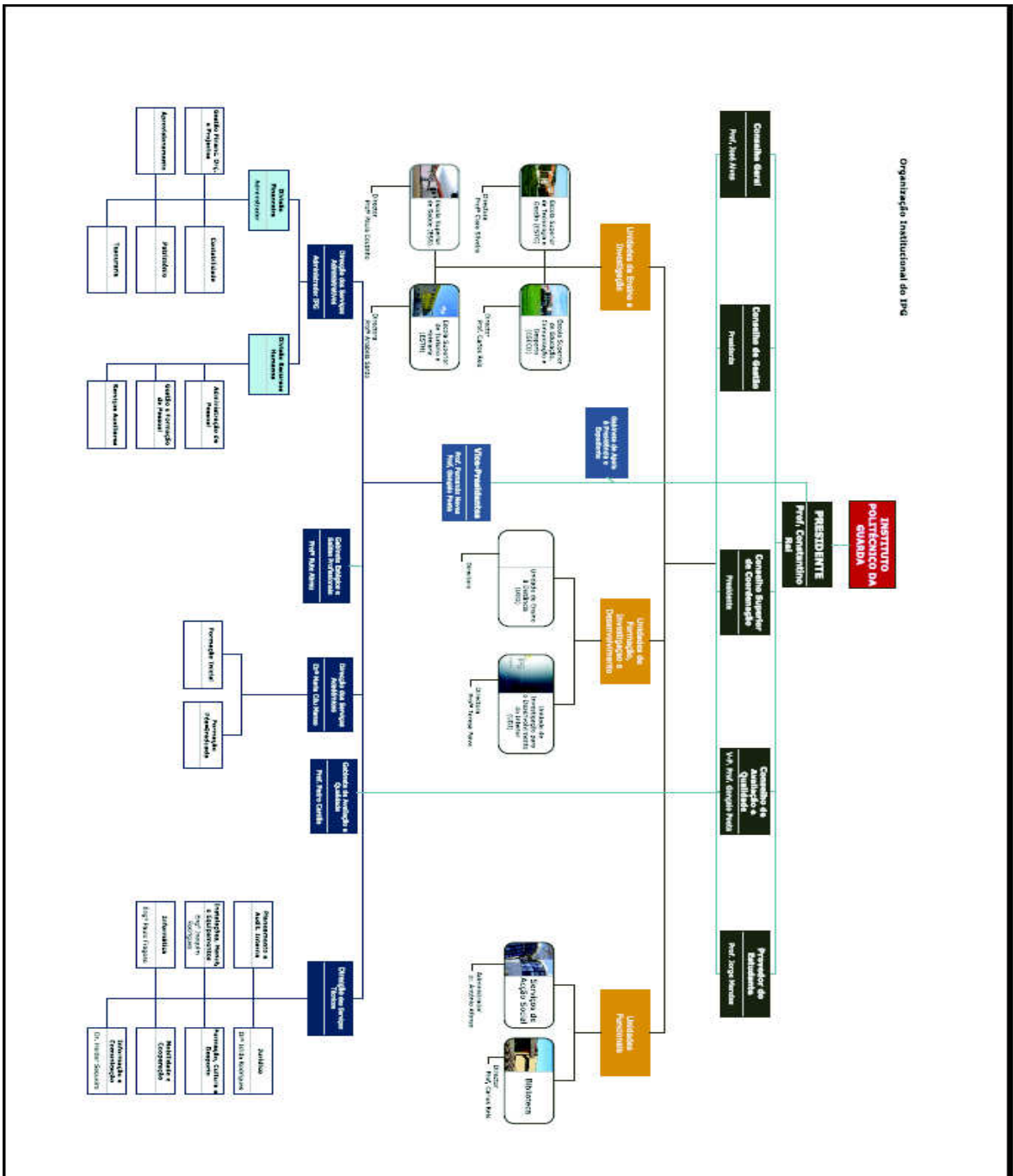
## Web grafia

- [http://twintwo.ipg.pt/@@/6CE5208576EFF31B7ED61BFA09A8E894/courses/1/TAB\\_INSTITUTO/content/\\_184082\\_1/Regulamento%20org%C3%A2nico%20Servi%C3%A7os%20Centrais.pdf](http://twintwo.ipg.pt/@@/6CE5208576EFF31B7ED61BFA09A8E894/courses/1/TAB_INSTITUTO/content/_184082_1/Regulamento%20org%C3%A2nico%20Servi%C3%A7os%20Centrais.pdf) [Online] // www.ipg.pt. - 12 de 1 de 2010. - 16 de 9 de 2011.
- [http://twintwo.ipg.pt/@@/A90B596ECAAFA61088B3DDE15F3821AC/courses/1/TAB\\_INSTITUTO/content/\\_184082\\_1/Regulamento%20org%C3%A2nico%20Servi%C3%A7os%20Centrais.pdf](http://twintwo.ipg.pt/@@/A90B596ECAAFA61088B3DDE15F3821AC/courses/1/TAB_INSTITUTO/content/_184082_1/Regulamento%20org%C3%A2nico%20Servi%C3%A7os%20Centrais.pdf) [Online] // IPG. - 18 de 9 de 2011.
- [http://twintwo.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp?tab\\_id=\\_24\\_1](http://twintwo.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp?tab_id=_24_1) [Online] // www.ipg.pt. - 9 de 9 de 2011.
- <http://www.centroatl.pt/edigest/edicoes/ed48rot.html> [Online] / autor berlusconi silvio. - 16 de 9 de 2011.
- <http://www.citador.pt/cliv.php?op=8&theme=413&firstrec=0> [Online] / autor broun heywood. - 15 de 9 de 2011.
- <http://www.citador.pt/frases/citacoes/a/fernando-pessoa> [Online] / autor Pessoa Fernando // www.citador.pt. - 23 de 9 de 2011.
- <http://www.citador.pt/frases/citacoes/t/esforco> [Online] / autor Atkinson Thomas // www.citador.pt. - 23 de 9 de 2011.
- <http://www.dholmes.com/master-list/guarda/map-guarda.html> [Online] / autor ghiapereira // www.google.pt. - 20 de 9 de 2011.
- <http://www.guarda.pt/artecultura/exposicoes/Paginas/ipg-promove-ciclo-de-conferencias-sobre-inovao-emprededorismo-na-beira-interior.aspx> [Online] // www.google.pt. - 20 de 9 de 2011.
- [IPG](http://twintwo.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp?tab_tab_group_id=_15_1)[Online] //http://twintwo.ipg.pt/webapps/portal/frameset.jsp?tab\_tab\_group\_id=\_15\_1. - 13 de 9 de 2011.
- [wikipedia](http://pt.wikipedia.org/wiki/Guarda#Hist.C3.B3ria_Breve)[Online] //http://pt.wikipedia.org/wiki/Guarda#Hist.C3.B3ria\_Breve. - 1 de 9 de 2011.
- [www.multimedia.guarda.pt](http://www.executivo.guarda.pt/actualidade/noticias/aregiao/Paginas/jornadas-de-gesto-instituto-politcnico-da-guarda.aspx)[Online] //http://www.executivo.guarda.pt/actualidade/noticias/aregiao/Paginas/jornadas-de-gesto-instituto-politcnico-da-guarda.aspx. - 31 de 3 de 2011. - 20 de 9 de 2011.



# Anexos

## **Anexo I – Organograma Institucional do IPG**



## **Anexo II – Material desportivo existente no G.F.C.D**



**Instituto Politécnico da Guarda**  
*Gabinete de Formação Cultural e Desporto*

**INVENTÁRIO DE MATERIAL desportivo G.F.C.D**

<b>DESCRIÇÃO</b>	<b>QUANT.</b>	<b>Bom estado</b>	<b>Mau estado</b>	<b>Data do abate</b>	<b>OBS</b>
<b>Bolas de Andebol (sénior)</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>		
<b>Bolas de Andebol (juvenis)</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			
<b>Bolas de Andebol (infantis)</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>5</b>		
<b>Bolas de Futebol</b>	<b>3</b>	<b>3</b>			
<b>Bolas de Basquetebol</b>	<b>10</b>	<b>10</b>			
<b>Bolas de Voleibol</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>		
<b>Bola de rugby</b>	<b>2</b>	<b>2</b>			
<b>Bolas de ping pong</b>	<b>100</b>	<b>97</b>	<b>3</b>		
<b>Volantes de Badmington</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>1</b>		
<b>Cones</b>	<b>15</b>	<b>15</b>			
<b>Pinocos (malgas)</b>	<b>37</b>	<b>37</b>			
<b>Raquetes de ping pong</b>	<b>11</b>	<b>11</b>			
<b>Bolsas para raquetes ping pong</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>1</b>		
<b>Raquetes badmington</b>	<b>19</b>	<b>14</b>	<b>5</b>		
<b>Bolsas para raquetes de badmington</b>	<b>19</b>	<b>19</b>			
<b>Bomba de ar</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			
<b>Rede de voleibol</b>	<b>1</b>	<b>1</b>			
<b>Sacos desportivos</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>2</b>		
<b>Escalada</b>					
<b>Express</b>	<b>29</b>	<b>29</b>			
<b>Mosquetões</b>	<b>24</b>	<b>24</b>			
<b>Oitos</b>	<b>18</b>	<b>18</b>			
<b>Budries ROCA</b>	<b>6</b>	<b>6</b>			
<b>Budries MULTIFLEX SPORT</b>	<b>11</b>	<b>11</b>			
<b>Fitas</b>	<b>9</b>	<b>9</b>			
<b>Cordas</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			
<b>Escoras choks</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			
<b>Friends</b>					
<b>Fisureros</b>	<b>19</b>	<b>19</b>			
<b>Outros</b>	<b>5</b>	<b>5</b>			

Coluna1	Calções	Camisolas	Polos	MARCA
<b>RUGBY</b>	20/azuis	24 azuis/brancas		Sailev
<b>BASQUETEBOL</b>	15 azuis/laranja	15 azuis/laranja		Patrick
			3	Butterfly
			10/azuis escuros	AEIPG
			10/azuis escuros	IPG
<b>CICLISMO</b>	5 azul/laranja	6 azul/laranja		Sailev
<b>Futebol/Vólei</b>	13/azuis claros			Rucanor
<b>Futebol/Voleibol</b>	31 azuis escuros/lista branca			Rucanor
<b>Voleibol</b>			12 azul claro/branco	Rucanor
<b>Voleibol</b>			6/azul escuro	Rucanor
<b>T-Shirts</b>		11 brancas/1 amarela		Quavel
<b>BASQUETEBOL</b>	16 brancos/lista azul	15 branco/azul		New Balance
<b>BASQUETEBOL</b>	7 azuis/lista branca			
<b>BASQUETEBOL</b>		12 branco/azul		Remate
<b>BASQUETEBOL</b>		8/azul claro		Josel
<b>BASQUETEBOL</b>		10 azul		
<b>BASQUETEBOL</b>		4 brancas		Josel
<b>BASQUETEBOL</b>		4 azul marinho		
<b>Futebol</b>		10 azul/manga curta		Umbro
<b>Futebol</b>		12 branco		T.F. Lda
<b>Futebol</b>		11 azul/manga comprida		Umbro
<b>Futebol</b>		9 azul claro/manga curta		Josel
<b>Futebol</b>		14 manga comprida		T.F. Lda
<b>Futebol</b>		8 branco com azul/manga comprida		T.F. Lda
<b>Fute./volei./basq.</b>	17 azul escuro			Umbro
<b>Futebol/Andebol</b>		6/guarda redes		
<b>Futebol/Andebol</b>	6 calças guarda redes			
		17 Fatos de Treino azuis esc.		Rucanor
		7 coletes/cinzentos		Sailev
	19 Fatos de Treino azuis/lista branca			Rucanor
<b>Andebol</b>		17 azuis		Patrick
	12 brancos/azuis			Patrick
			6 camisolas guarda redes	
	26 azuis esc.			Umbro
		17 coletes cor divisao equipas		Sailev Umbro Rucanor
		6 fatos de treino azuis esc.		ide
		5 fatos de treino verdes/azuis esc.		Butterfly

## **Anexo III – Material existente na piscina**



Instituto Politécnico da Guarda  
Gabinete Formação Cultura e Desporto



### INVENTÁRIO DE MATERIAL DA PISCINA

DESCRIÇÃO	QUANT.	Data de aquisição	Quali.	Data do abate	OBS
Cestos Basquetebol	2				
Balizas	2				
Rolo vermelho	1				
Rolo Amarelo	1				
Rede de Voleibol	1				
Jogo do Galo	1				
Halteres – Gin Redondos	32				
Arcos Grandes	20		1Mau		
Espargetes/Batatas fritas redondas	45		8mau		
União Pequenas (redondas)	12		1mau		
União Grandes (redondas)	12		1mau		
Cinto de resistência/ esponja	5				
Cinto de resistência/ Plástico	5				
Colchões pequenos	5				
Colchões Grandes	1				
Bolas Grandes/Golfinho	5		1mau		
Bola Mikasa	1				
Bolas Pequenas	28				
Argolas de Fundo	34		3mau		
Pranchas Peixes	8				
Pranchas Aqua-Trainer	6				
Varras de Fundo	4				
Pranchas	35		2mau		
Pullbuoy Monoblok	38				
Halter octogonal	20				
Punho/Caneleira flutuante	26				
Tapete flut. Bebe 150x100x2cm	2				
Tapete Júnior furado 200x100x3cm	2				
Jogo de 5 paus de profundidade	5				
Ovnis	30				
Tapete Flutuante	2				
Tapete bebe furado	4				
Peças Jogo do Galo	9				
Cones de esponja	18				



---

<b>Rolos de fita elástica</b>	<b>2</b>				
<b>Fitas de peso</b>	<b>7</b>				
<b>Conchas</b>	<b>10</b>				
<b>Tapete de hidro</b>	<b>2</b>				
<b>Paus para halteres</b>	<b>30</b>				
<b>Testemunhos de profundidade</b>	<b>25</b>				
<b>Bolas Medicinaias 5 kl/ Golfinho</b>	<b>5</b>				
<b>Bolas Medicinaias 3 kl/Golfinho</b>	<b>5</b>				
<b>Bolas Medicinaias 1 kl/ Golfinho</b>	<b>5</b>				