



Escola Superior de Tecnologia e Gestão
Instituto Politécnico da Guarda

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

Liliana Lopes
setembro | 2011



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

Estágio Realizado na



30SchoolDance

Liliana Lopes

Guarda, Setembro de 2011

Ficha de Identificação

Discente: Liliana Afonso Lopes

Orientador ESECD: Bernardete Jorge

Estágio Curricular: De 20/06/2011 até 29/09/2011

Local de estágio

→ **30SchoolDANCE**

Morada: Garden, Loja nº6 Largo de D. João

Código Postal: 6300-000 Guarda

Concelho: Guarda

Distrito: Guarda

Telemóvel:

Web: 30schooldance@gmail.com

Agentes:

Director ou subdirector da ESECD: Professor Carlos Reis

Coordenadora do Estágio: Mestre Natalina Roque Casanova

Orientados de Estágio: Bernardete Jorge

Orientador na Instituição / Empresa: Joaquim Manuel Trinta

Estagiária: Liliana Afonso Lopes

Período de Estágio:

Início: 20 de Junho de 2011

Término: 29 de Setembro de 2011

Agradecimentos

Por pequeno que seja o começo, é sempre um começo. Visto isto, queria agradecer a todas as pessoas que me deram o empurrãozinho para iniciar esta minha “vida desportiva”. O estágio curricular é algo de muito importante para todo o estudante, principalmente para mim, que pretendo iniciar uma licenciatura. Este é como que a chave de entrada para o meu futuro licenciamento em desporto.

Assim, agradeço aos meus pais, que de todas as formas, desde o apoio, monetariamente falando, até ao carinho e amor que me apoiou sempre, me fizeram chegar até aqui. Um especial obrigado ao meu irmão que estava sempre lá não só para me apoiar quando eu não estava tão bem, mas também, para me chatear quando as coisas estavam a correr lindamente. Um muito obrigado.

Um obrigado não menos especial mas com uma força maior, ao Luís que foi, sem duvida, ele o meu maior apoio para a realização deste estágio com sucesso. Um obrigado também pela dedicação e pela enorme compreensão quando as coisas não corriam como esperado.

Por último, quero também agradecer a todos os meus professores pois muitas das coisas que foram feitas ao longo deste estágio com algum sucesso, foi devido ao que eles que tão bem me ensinaram. Um muito obrigado a todos.

Índice

Introdução	1
Caracterização do meio envolvente	2
Caracterização do local	2
O Estágio.....	5
Objectivos gerais	5
Objectivos específicos	5
População-alvo	5
Actividades desenvolvidas	6
• Musical Disney	6
• A.T.L e 30SummerCamp	6
• Preparação do novo ano lectivo	7
• Aulas de Hip Hop	7
• Aulas de Ritmos Localizados.....	8
Actividades Complementares	9
Reflexão	10
Conclusão.....	11
Anexos	12

Índice de Ilustrações

Ilustração 1 - Símbolo da cidade da Guarda	2
Ilustração 2 - Logótipo da 30 School Dance.....	2
Ilustração 4 - Escritório da Escola.....	3
Ilustração 3 - Sala da 30SchoolDance (Espelho Grande)	3
Ilustração 5 - Sala da 30SchoolDance (Espelho Pequeno)	4
Ilustração 6 - Sala de refeições.....	9
Ilustração 7 - Tendas de campismo	9

Introdução

Com este estágio temos como principal objectivo poder testar as nossas competências a nível um pouco mais profissional, e com este podermos-nos preparar para a nossa vida futura, e poder observar como nos “sairíamos” no mercado de trabalho, podendo aqui ter a oportunidade de errar e corrigir todos os nossos erros, pois, isto no verdadeiro mercado de trabalho poderia ser fatal.

Relativamente ao local de estágio escolhido, a 30SchoolDance é uma escola de dança como Hip Hop, Ballet, Funky Style, entre outros, onde crianças e adultos podem aprender todos estes estilos de dança.

Foi de minha iniciativa a escolha deste estágio, escola de dança, pois queria alargar o meu conhecimento nesta área, sempre foi uma arte que me agradou bastante e nunca tive oportunidade para desenvolver este tema.

Com a elaboração deste documento, pretende-se relatar todos os acontecimentos durante este estágio, começando por uma apresentação do local de estágio e posteriormente o relato de todas as tarefas diárias que foram exercidas. Numa última parte serão apresentados em anexo todos os documentos de actividades executadas durante este estágio.

Caracterização do meio envolvente

Este estágio foi realizado na cidade da Guarda, cidade esta conhecida como a mais alta de Portugal, encontra-se a 1056 metros de altura. A guarda engloba 52 freguesias rurais e 3 urbanas que acolhem uma população de 173 831 habitantes. O concelho da Guarda tem como vizinhos as terras de Celorico da Beira, Belmonte, Sabugal e Manteigas. Este estágio foi então, mais especificamente, realizado na 30ShoolDance.



Ilustração 1 - Símbolo da cidade da Guarda

(Fonte: <http://www.mun-guarda.pt/>) (Municipal, 2006)

Caracterização do local

A 30SchoolDance é uma escola de dança com variados estilos. Esta escola foi fundada em 2008 por Joaquim Manuel Ferreira Trinta, sendo este também o gestor e professor com maior carga horária da escola.



Ilustração 2 - Logótipo da 30 School Dance

A 30SchoolDance localiza-se no Centro Comercial Garden loja nº 6 do Largo de D. João, na Guarda. Esta escola oferece um espaço com cerca de 49 m², contem dois espelhos, um individual e outro de grupo e tem ainda um escritório particular destinado á direcção.



**Ilustração 4 - Sala da
30SchoolDance (Espelho Grande)**



**Ilustração 3 - Escritório da
Escola**

A 30SchoolDance apresenta um regulamento destinado aos encarregados de educação dos alunos envolvidos (ver anexo1), e outro destinado aos alunos participantes, (ver anexo2), apresenta ainda uma ficha de inscrição com todas as modalidades como opção (ver anexo3).

Esta escola tem também protocolos em actividade com várias instituições, como por exemplo:

- Instituto Politécnico da Guarda
- Escola 100% Cool
- ADM Estrela
- Colégio da Sagrada Família
- ADRP - Penafiel

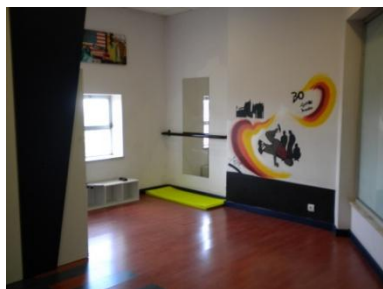
Esta instituição oferece como modalidades:

- Ballet Moderno
- Funky Styles
- Hip Hop (Kids, Intermédios, Médios e Grandes)
- Jazz Musical
- Ritmos Africanos
- Ritmos Localizados

Todas estas modalidades contam com professores especializados para as mesmas.

- Ballet Moderno, Hip Hop Intermédios, Hip Hop Médios, Hip Hop Grandes e Jazz Musical – Professor Trinta.
- Funky Styles – Professor Ivo Teles
- Hip Hop Kids – Professora Liliana
- Ritmos Africanos – Professor Dino
- Ritmos Localizados – Professor Luís Ferreira

Cada professor apresenta o material necessário para a sua aula excepto a de Ritmos Localizados que dispõe de 5 esteiras para a prática dos exercícios.



**Ilustração 5 - Sala da
30SchoolDance (Espelho Pequeno)**

O Estágio

Objectivos gerais

Durante todo o estágio realizado tive como objectivo principal expandir o meu conhecimento na arte da dança e com isto, experimentar uma nova realidade que é a do mundo do trabalho, adquirindo também novas experiências profissionais, como descobrir como construir uma instituição e principalmente como mante-la.

Objectivos específicos

A um nível específico, pretendeu-se:

- Desempenhar um papel profissional a tempo inteiro numa instituição;
- Aprender a leccionar aulas com vários estilos de dança;
- Fazer de suporte em todas as aulas que decorriam na escola;
- Leccionar aulas de dança e Ritmos Localizados.

População-alvo

A população com que lidei tinha idades compreendidas entre os 5 e os 18 anos e entre os 35 e 55 anos. A repertório de alunos de idade mais nova, incluídos nas aulas de dança, eram do género masculino e também feminino, havendo assim grande variedade. Pelo contrário, verificou-se apenas a afluência de pessoas do sexo feminino às aulas de ritmos localizados, sendo estas as de maior idade, compreendidas entre os 35 e os 55 anos.

Actividades desenvolvidas

O meu estágio curricular teve inicio a 20 de Junho de 2011.

• Musical Disney

Inicialmente, tratando mais da parte de secretariado, começámos por programar um musical intitulado “*Disney*”, sendo necessário a elaboração de requerimentos, telefonemas, fotocópias, publicidade e distribuição desta, elaboração e venda de bilhetes, pagamentos de material adquirido e organização de todos os documentos referentes ao musical. Quanto à logística, todo o apoio foi dado, quer em termos de ideias, decorações, música, bem como apoio na aprendizagem de passos e coreografias por parte da população mais nova. No decorrer do musical, foi dada a assistência necessária nos bastidores, em termos de organização e gestão de todos os recursos, quer humanos, quer materiais.

• A.T.L e 30SummerCamp

Posteriormente ao musical, foram organizados os programas relativos ao mês de Julho. Durante este mês foi organizada uma quinzena de Actividades e Tempos Livres, (A.T.L.), onde foram leccionados vários estilos de dança, aulas de ginástica de solo e ainda exercícios de equilíbrio e coordenação destinados a alunos com falta destas mesmas capacidades. No decorrer deste mesmo A.T.L. foi organizado um acampamento destinado aos alunos da escola e alunos das escolas com as quais a 30SchoolDance obtém um protocolo. Este acampamento intitulado “30 Summer Camp”, tinha diversificadas actividades, algumas relativas á dança outras relativas a actividades ao ar livre. Pela falta de adesão a este evento a 30 School Dance optou por cancelar este evento. Todas a tarefas de secretariado relativas a estes eventos foram executadas, algumas tais como elaboração de fichas de inscrição, fichas de pagamento, recepção dos pagamentos, ect. .

Intercalado com o A.T.L. o Professor Joaquim Trinta leccionou ainda aulas de Hip Hop e Kuduro a população especial da ADM - Estrela e Cercig das quais participei, ajudei e interagi com esta mesma população.

• **Preparação do novo ano lectivo**

A actividade que predominou durante o mês de Agosto e princípios de Setembro foi primordialmente a organização do novo ano lectivo, do qual fazia parte a reformulação das fichas de inscrição da escola, o contacto com todos os pais e alunos para as novas inscrições, a colocação de novos cartazes pela cidade, a orientação de todas as inscrições já efectuadas, a elaboração do horário que mais á frente teve de sofrer alterações. E claro de tudo isto ouve ainda a programação de todas as actividades e aulas do ano lectivo, que não deixou de ser a tarefa mais árdua. Foram também, dentro deste período, organizadas várias reuniões com pais de alunos, alunos e novos professores da escola para uma melhor informação das regras impostas pelo orientador da escola.

Com o inicio da actividade de algumas aulas era de minha responsabilidade apoiar e executar todas as aulas que iam decorrendo. Era também minha função manter a limpeza da escola e ainda ser responsável pela recepção de alunos e pais para orientação e informação a cerca das aulas que a escola lecciona. Posteriormente, já com algum à-vontade fiquei responsável por leccionar as aulas em que o Professor Trinta não poderia comparecer.

• **Aulas de Hip Hop**

Com o bom desempenho da leccionação de algumas aulas, foi-me proposto pelo Professor Trinta e leccionação das aulas de Hip Hop Kids com a finalidade de desenvolver um pouco a capacidade de coordenação destas crianças, acompanhando sempre as restantes aulas leccionadas.

•Aulas de Ritmos Localizados

Um pouco mais perto do final e com a ausência do Professor de Ritmos Localizados, Luís Ferreira, foi-me então proposto, também, a leccionação destas mesmas aulas. Estas aulas eram então compostas por uma parte mais rítmica, aeróbica e bodycombat, com a finalidade de desenvolver um pouco a componente cardio dos utentes e, posteriormente, uma parte mais localizada, trabalhando então várias partes musculares do corpo, como as pernas, os braços e os abdominais.

Agora já no final do estágio foi de minha responsabilidade orientar e informar de todo o funcionamento da escola á nova estagiária.

Actividades Complementares

Relativamente ao 30 Summer Camp, uma vez que o director da escola não avançou com o projecto, eu e um ex-elemento da escola, Luís Ferreira, decidimos avançar com o evento organizando então um acampamento onde participaram cerca de 8 pessoas que duraria cerca de três dias.



Ilustração 6 - Sala de refeições

Este acampamento apresentou um plano de actividades para três dias onde jogos, tanto de grupo, como individuais foram executados.

Todos os concorrentes pagaram inicialmente 30€ para o mantimento dos três dias e para o recorrer das actividades.

Este evento foi bem sucedido, não só por não ter havido despesas no final como também pelo agrado demonstrado por todos os participantes e pelo bom desempenho de cada um em todas as actividades propostas. Este será um evento para repetir não só pela nossa opinião como também pela dos participantes.



Ilustração 7 - Tendas de campismo

Reflexão

Durante o decorrer desde estágio curricular foram muitos os aspectos positivos, o sucesso e as coisas boas a mencionar, no entanto há sempre coisas menos boas e algumas dificuldades a ultrapassar e melhorar.

Por um lado, é de referir, positivamente, a ajuda inicial que tive em me integrar, orientar e conduzir no bom caminho por parte do pessoal docente da 30 School Dance. Houve um bom encaminhamento para o arranque da minha actividade como estagiária daquele local. É de realçar o empenho com que me mostraram como organizar uma sessão, desde a disposição das pessoas na sala, até aos mínimos pormenores que não ressaltam à primeira vista e que são essenciais. O meu à vontade e a facilidade de lidar com as pessoas, foi também uma mais-valia, pois todo o trabalho de comunicação e relações públicas foi realizado por mim.

Por outro lado, mais actividades estavam previstas realizar, tal como poder aprender vários estilos de dança, poder consolidá-los e, quem sabe, poder dar aulas desses mesmos estilos, coisa que não aconteceu.

Por parte da organização da escola e do professor principal, houve alguns aspectos que poderiam ter sido melhorados, tais como o não aviso de que iria leccionar uma aula e, de um momento para o outro, ter que planeá-la e realizá-la na hora devido à indisponibilidade de outros. Por outro lado, estas dificuldades, puseram à prova a minha improvisação para lidar com situações muito diferentes, o que é de realçar o sucesso que consegui com elas todas.

Em relação à orientação do estágio por parte dos coordenadores deste, penso que não houve um acompanhamento periódico o que pode ter levado a um pouco de profissionalismo, tanto dos estagiários, bem como do pessoal docente. A orientação, o corrigir, o assistir, foi coisa que não houve por parte destes mesmos, sentindo-me, no meu caso, por vezes um pouco desorientada em relação a todo o estágio realizado.

Conclusão

Nesta conclusão pode-se afirmar que todos os objectivos indicados inicialmente foram alcançados e penso que com algum positivismo, ainda que, haja sempre aspectos a melhorar. Com este estágio aprendi essencialmente a lecionar algumas técnicas de hip hop e ballet para crianças. Posso ainda afirmar com a observação das minhas alunas que estou “apta” a lecionar aulas de Ritmos Localizados. Tirei partido ainda do poder de improviso, tao importante nesta área, que sucessivamente me foi solicitado.

Este estágio curricular mostrou-me dificuldades e desavenças, mas mostrou-me também que somos capazes de alcançar aquilo que queremos, mas sempre com trabalho e dedicação.

Anexos

30 SCHOOL DANCE
MUSICAL
Disney



///CONVIDADOS
MÁRCIO RATINHO
(Beatmonkeyz/Ghetto-Style)
Tarik Chand
(Beatmonkeyz)

Auditório
da Câmara
Municipal
da Guarda

21:30H

02 JULHO
2011

///PRODUÇÃO
trinta
school dance

facebook.com/30schooldance trintalivedance.blogspot.com 5 DANÇAS

MUSICAL
Disney

AUDITÓRIO
C.M. GUARDA
21:30H
02 JULHO
2011

///CONVIDADOS
MÁRCIO RATINHO
(Beatmonkeyz/Ghetto-Style)
TARIK CHAND
(Beatmonkeyz)



5
DANÇAS

trinta school dance INTERMARCHE Guarda facebook.com/30schooldance trintalivedance.blogspot.com

Relatório do Musical “Disney”

No dia 2 de Julho de 2011, Sábado, foi realizado um Musical intitulado “Disney” no Auditório da Câmara Municipal da Guarda pelas 21Horas.

Esta Musical teve como organização a 30SchoolDance, tendo esta como diretor artístico Joaquim Manuel Ferreira Trinta. Como organizadores deste mesmo evento tive os seguintes professores e coreógrafos:

- Joaquim Trinta, responsável por Hip Hop e Ballet;
- Ivo Teles, responsável por Funky Style;
- Mara Pacheco, responsável por Contemporâneo;
- Vitória Esteves, responsável por Looking;
- Márcio e Tarik, responsável por New Style.

Como bailarinos teve todos os alunos da 30SchoolDance. Teve ainda como colaboradores nos bastidores, do qual eu fiz parte:

- Liliana Lopes
- Carla Cepa
- Vera
- Luís Ferreira
- Hugo Sousa
- Rui Monteiro

Este Musical teve como objetivo a encenação de variadas coreografias por parte dos alunos em diversas músicas da Disney.

A meu ver todas as apresentações foram feitas da melhor forma. Quanto á parte pertencente ao STAFF apenas houve um problema técnico com a apresentação do primeiro vídeo e devido ao não cumprimento de alguns locais de trabalho foi gerada alguma confusão nos bastidores, que rapidamente foi resolvida.

Penso que este evento teve bastante êxito e espero poder participar mais brevemente.

Fotografia Tiago Pacheco

Vídeo – André Cabral

Som – Renato, Firmino e Ruben

Liliana Afonso Lopes, 2011



Campo de Férias

De 22 | Julho | 2011
24 | Julho | 2011

STAFF

Nome: CARLA CEPA



Campo de Férias

De 22 | Julho | 2011
24 | Julho | 2011

STAFF

Nome: HUGO SOUSA



Campo de Férias

De 22 | Julho | 2011
24 | Julho | 2011

STAFF

Nome: TRINTA



Campo de Férias

De 22 | Julho | 2011
24 | Julho | 2011

STAFF

Nome: LUÍS FERREIRA

30 School Dance

JULHO



Actividades e Tempos Livres

Se queres ocupar alguns dias do teu Verão, convidamos-te a fazer-nos companhia no nosso ATL.

Dia 4 a 15



30 Summer Camp

Queres ter umas férias espéctaculares, inscreve-te no campo de férias. Local: Celorico da Beira

Dia 22,23 e 24



Audições para o Projecto de Conservatório 2011/2012

Queres trabalhar para um futuro na dança? Tencionas entrar numa faculdade de dança? Nós ajudamos-te, só tens de criar uma coreografia de 3 minutos, estilo livre.

Dia 29



Garden, loja nº6 - Largo de D. João, Guarda
Contactos: 927432353 [Joaquim Trinta]
<http://trintalivedance.blogspot.com> - 30schooldance@gmail.com - [facebook.com/30schooldance](https://www.facebook.com/30schooldance)