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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Luís António Guerra Nabuco
setembro | 2011

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

Estágio realizado em
Figueira Cultura e Tempos Livres, EM

Luís António Guerra Nabuco: 5006704

Figueira de Castelo Rodrigo, Setembro de 2011

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

Estágio realizado em:
Figueira Cultura e Tempos Livres, EM)

Relatório de Estágio apresentado no âmbito da disciplina de Estágio do curso de Desporto, nos termos do Regulamento de Estágio/Projecto
Aprovado pelo Conselho Técnico-Científico em 20 de Outubro de 2010

Orientadora da ESECD: Professora Natalina Casanova

Tutor da Instituição: Professor Bruno Russo

Luís António Guerra Nabuco: 5006704

Figueira de Castelo Rodrigo, Setembro de 2011

Nome do formando: Luís António Guerra Nabuco
Nº de aluno: 5006704

Docente orientador: Professora Natalina Casanova

Suporte Institucional/Instituição receptora: Figueira Cultura e Tempos Livres,Em

Endereço: Figueira Cultura e Tempos Livres,Em
Largo Serpa Pinto, nº22
6440-118 Figueira de Castelo Rodrigo

Contactos: Telefone: 271319190
Fax: 271319192
E-mail geral: casacultura-fcr@mail.telepac.pt
Site: www.culturafcr.com.pt

Ramo de actividade: Natação, aulas de grupo, organização de eventos, acompanhamento da equipa de futebol escalão juvenis.

Responsável da instituição: Professor Arelindo Farinha.

Orientador do formando: Professor Bruno Russo.

Local: Piscinas Municipais e Estádio Municipal.

Destinatários: Toda a População.

Duração do estágio: Do dia 24 de Fevereiro de 2011 até ao dia 30 de Junho de 2011.

Função: Colaborar em nas actividades propostas pelo orientador, nomeadamente em sala de exercício, aulas de grupo, aulas de natação e organização de eventos em datas especificas (cicloturismo, jogos tradicionais, pascoa desportiva), acompanhamento da equipa de futebol (juvenis) em treinos e jogos.

Agradecimentos:

Como em todas as etapas da nossa vida os nossos objectivos são alcançados graças à ajuda de pessoas com quem colaboramos e nos envolvemos profissionalmente e claro graças aquelas pessoas que nos apoiam incondicionalmente.

Assim gostaria de agradecer a todas essas pessoas que tornaram possível a realização do meu estágio:

Ao Instituto Politécnico da Guarda especialmente à ESECD e a todos os docentes do curso de Desporto pele ajuda e pelo enorme contributo que tiveram na minha formação como profissional e ser humano.

À instituição que me acolheu para a realização do meu estagio, em especial ao Professor Arelindo Farinha pela oportunidade que me concedeu e à disponibilidade que teve para comigo.

Ao Professor Bruno Russo, meu orientador de estágio na instituição não só por ter aceite o desafio mas também pelo apoio, amizade e por todos os conhecimentos que me possibilitou adquirir e pôr em prática.

À professora Natalina Casanova pela orientação valiosa que me permitiu realizar o meu estágio e este relatório.

Ao Professor Álvaro Pinto e Professor Marco Gonçalves, pelo companheirismo e pela disponibilidade que sempre demonstraram em me acolher nas equipas de Futebol com quais trabalhei.

À Professora Edite e ao Professor Ricardo Farinha pelo companheirismo e apoio que me deram em algumas actividades que realizamos em conjunto.

Ao meu colega de curso e estágio e também grande amigo Francisco Torres por todo o apoio e ajuda que me deu ao longo deste três anos de curso bem como no período de estágio.

A todos os funcionários das piscinas municipais e estádio municipal pelo carinho com que me acolheram e pelo a vontade que sempre demonstraram comigo.

À turma de natação sénior pela forma carinhosa com que me acolheram, por me terem ajudado a evoluir numa área em que me sentia menos à vontade e pela qual hoje nutro um especial gosto.

Às equipas de futebol juvenil e infantil pela grande aceitação que tiveram para comigo, pela amizade e a vontade com que se relacionaram comigo e pelo facto de me permitirem trabalhar numa das áreas que mais interesse me desperta.

A todas as pessoas que participaram nas actividades promovidas pela FCTL e nas quais tive o privilegio de colaborar.

A todos os meus colegas e amigos da turma de desporto pela amizade e companheirismo ao longo destes três anos.

Aos meus grandes amigos Filipe, Miguel e Nuno por todas as aventuras, apoio, e especialmente amizade.

Por fim, mas com a maior importância a toda a minha família especialmente à minha mãe, ao meu irmão e à minha namorada Catarina Afonso, por toda a ajuda compreensão que tiveram para comigo em todos os momentos difíceis, pelo sem apoio e esforço que me permitiu realizar este estágio e concluir o curso de desporto, sem eles estes objectivos não estariam perto de ser conseguidos.
A todas as pessoas em cima mencionadas o meu sincero obrigado por todo o apoio, amizade, companheirismo e ajuda.

Índice

Introdução 1
2. PARTE I – Contextualização do local de estágio 2
2.1 Caracterização Histórica 3
2.2 Localização Geográfica 5
2.3 Caracterização do local de estágio 6
2.4 Organograma: 7
2.5 Caracterização do complexo piscinas municipais: 8
2.6 Caracterização do estádio municipal: 9
3 Objectivos 10
3.1 Objectivos gerais instituição 10
3.2 Objectivos gerais Estagiário 10
3.3 Objectivos específicos 10
4. População - alvo 12
5. PARTE II – Actividades desenvolvidas 13
5.1 Actividades desenvolvidas 14
5.2 Paintball 14
5.3 Escalada 15
5.4 BTT 16
5.5 Actividade radical Amendoeira em Flor 16
5.6 19.º Grande Prémio de Atletismo e 1.º Milha "Amendoeiras em Flor" 17
XIII Rota em Cicloturismo da Amendoeiras em Flor" 17
5.7 Pedestrianismo 18
5.8 Caminhadas realizadas pelo estagiário 19
5.9 Caminhada Luta Contra o Cancro 19
6 Caminhada Farmácia Bordalo 19
6.1 Natação Infanto-Juvenil 20
6.2 Dificuldades sentidas ao longo das aulas 21
6.3 Natação Sénior 21
6.4 Principais dificuldades sentidas 22
6.5 Futebol de formação escalão juvenis 22
6.6 Principais dificuldades sentidas 23
7 O que ganhou a empresa com o meu estágio 23
8 PARTE III – Avaliação do processo de estágio 24

8.1 Relação entre os conteúdos teóricos e práticos: 25
9 Conclusão/Reflexão 26
10 Sites Consultados 27
Anexos 28
Programa Amendoeiras em Flor 29
19.º Grande Prémio de Atletismo e 1.º Milha 30
"Amendoeiras em Flor" 30
XIII Rota da Amendoeira em Flor em Cicloturismo 30
Caminhada Luta Contra o Cancro 31
Caminhada Farmácia Bordalo 32
Plano de Treino Futebol – juvenis 33
Calendário da Época 2010/2011 33
Plano treino Adaptação ao meio aquático 34

Índice de Imagens

Imagem1- Brasão Município Figueira Fonte: www.cm-fcr.com 3
Imagem2- Castelo Rodrigo Fonte: http://www.cm-fcr.pt/turismo/Paginas/default.aspx 4
Imagem3- Ponte Romana Escalhão Fonte: casadafreguesia.com.sapo.pt/escalhao.htm 4
Imagem3- Concelho Figueira Fonte: http://viajar.clix.pt/chegar.php?c=132&mg=1&lg=pt..... 5
Imagem5- Casa da Cultura Fonte: http://www.culturafcr.com.pt/ 6
Tabela 1- Recursos Empresa 7
Imagem6- Piscinas municipais 8
Fonte: http://www.culturafcr.com.pt/ 8
Imagem 7- Campo ténis Fonte: http://www.igogo.pt/campo-de-tenis-de-figueira-de-castelo-rodrigo/ 8
Imagem9- Estádio Municipal Fonte: http://www.igogo.pt/desporto-figueira-de-castelo-rodrigo/ 9
Imagem10- Ginásio Musculação Fonte: Francisco Torres..... 9
Imagem11- Ginásio Musculação Fonte: Francisco Torres..... 9
Imagem12- Prova atletismo Fonte Própria 17
Imagem13- Passeio cicloturismo Fonte: Bruno Russo 17
Imagem14- Grupo caminhada cancro Fonte: Própria..... 19
Imagem15- Caminhada farmácia Bordalo Fonte: Própria 19
Imagem16- Aula adaptação ao meio aquático Fonte: Própria 20
Imagem17- Equipa futebol juvenis Fonte: Marco Gonçalves 23

Lista de Siglas

IPG- Instituto Politécnico da Guarda

ESECD- Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

FCTL- Figueira Cultura e Tempos Livres

AFG- Associação de Futebol da Guarda

Introdução

Durante o meu percurso da Licenciatura de Desporto na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, alcancei conhecimentos e competências técnicas, científicas e pedagógicas. Como tal, é nos dada a oportunidade de colocar em prática os nossos saberes adquiridos e assim surge o presente documento, o relatório de estágio que nos remete à articulação da teoria com a prática.

Este documento menciona-se apenas ao período de estágio realizado no segundo semestre, uma vez que no primeiro semestre o meu período de estudo foi realizado na Polónia através do projecto Erasmus onde obtive equivalência à cadeira estágio primeiro semestre.

Realizei o estágio curricular na Figueira Cultura e Tempos Livres E.M , onde tive oportunidade de intervir em diversas áreas tais como, natação sénior, acompanhamento da equipa de futebol escalão juvenil, organização de eventos desportivos desenvolvidos pela empresa.

A minha escolha em relação ao local de estágio, baseou-se principalmente no facto de esta instituição me permitir colaborar em diversas áreas relacionadas com o desporto o que me possibilitou pôr em prática os conhecimentos teórico-práticos adquiridos nas unidades curriculares leccionadas na licenciatura de desporto ao longo dos três anos.

No que diz respeito à estrutura do respectivo relatório este encontra-se dividido em três partes, na parte I principio com a Contextualização do local de estágio, onde vai ser abordada uma caracterização histórica do local do estágio, Figueira Castelo Rodrigo bem como a sua localização geográfica. Seguidamente, é feita uma caracterização dos locais onde se desenrolaram as actividades de estagio ou seja o complexo das piscinas municipais, bem como o estádio municipal.

Na parte II, do presente documento é feita uma descrição detalhada das actividades desenvolvidas ao longo do período de estágio, sendo apresentados os objectivos da instituição e do estagiário.

Por último, na parte III, é feita uma relação entre os conteúdos teóricos e práticos apreendidos e que foram de crucial importância no estágio é ainda feita uma análise ao processo de estágio onde se abordam os aspectos positivos e menos positivos do estágio bem como as vantagens obtidas pela instituição com o meu estágio.

2. PARTE I – Contextualização do local de estágio

2.1 Caracterização Histórica

Imagem1- Brasão Município Figueira
Fonte: www.cm-fcr.com

Historicamente, falar de Figueira de Castelo Rodrigo implica remontar muitos séculos na história. Desde a Pré - História até ao século XXI, muitos são os testemunhos existentes, permitindo-nos viajar pelo tempo à descoberta das raízes históricas de toda uma região.

Ocupado sucessivamente pelos túrdulos, romanos e mouros, o actual concelho de Figueira de Castelo Rodrigo foi integrado na Coroa por D. Sancho I. Até ao século XIX chamava-se apenas Castelo Rodrigo, em homenagem ao alcaide D. Rodrigo, que defendeu a fortaleza em 1296. A freguesia de Figueira pertencia então ao concelho de Castelo Rodrigo.Com a elevação de Figueira à categoria de Vila, a sede do concelho foi transferida e passou à denominação actual.

Da primitiva ocupação deste território pouco se sabe, mas há vestígios que apontam para épocas muito remotas, entre os quais se destaca a gravura de arte rupestre de Vale de Afonsinho, que representa um motivo zoomórfico do estilo Magdalense.

Os Túrdulos - povo que ocupavam a Bética - deve ter sido a primeira comunidade organizada a habitar a região. Da ocupação romana, que foi bastante intensa, à vestígios da provável existência de pelo menos nove “villas”, duas pontes, Vermiosa e Escalhão e restos de calçadas romanas. A “Torre das Águias”, cuja construção se situa no século II d.C. e que teria sido um templo romano, adaptado mais tarde a atalaia militar.

Em Escalhão, na margem esquerda do rio Águeda, ter-se-ia situado a antiga cidade romana de “Caliábria” de que há bastantes vestígios. Os árabes legaram-nos as tradicionais casas agrícolas, a cisterna do castelo e outros vestígios.

Em 1170, Castelo Rodrigo foi conquistada aos Mouros por D. Afonso Henriques. Voltou a cair nas mãos dos árabes anos mais tarde, quando do seu contra ataque, para ser definitivamente reconquistada por D. Sancho I. que lhe outorgou foral a 11 de Setembro de 1209. D. Dinis, mandou reconstruir Castelo Rodrigo e reforçar as suas muralhas.

Durante as guerras da Independência, foi novamente bastante danificada chegando mesmo a atingir um estado de grande despovoamento. D .João I, em virtude dos seus habitantes terem mantido fidelidade a D. Beatriz, legítima herdeira do trono português, mandou por castigo que Castelo Rodrigo passasse a ostentar as suas armas

reais com o elmo invertido. D. Manuel I, mandou reedificar o castelo e em 1508 atribuiu-lhe novo foral elevando-a a sede de concelho.

Durante o século XVII e pelas características do aglomerado populacional, ruas estreitas, íngremes e sinuosas e as casas espartilhadas pelas muralhas da velha fortaleza medieval, Castelo Rodrigo começou a perder a sua importância, que se tornaria fatal, já que a sede de concelho viria a passar para a povoação de Figueira, que se desenvolvia cada vez mais no planalto mais abaixo.

Por esta altura foi construída a Igreja Paroquial de Figueira, uma vigararia alternada da Santa Sé e do Bispo de Lamego. A 25 de Junho de 1836, recebeu Figueira o seu primeiro foral que a elevou à categoria de vila e sede de concelho em substituição do de Castelo Rodrigo e passando a chamar-se Figueira de Castelo Rodrigo.

Imagem2- Castelo Rodrigo Fonte: http://www.cm-fcr.pt/turismo/Paginas/default.aspx

Imagem3- Ponte Romana Escalhão Fonte: casadafreguesia.com.sapo.pt/escalhao**.htm**

2.2 Localização Geográfica

Figueira de Castelo Rodrigo é uma vila portuguesa pertencente ao Distrito da Guarda, região Centro e sub-região da Beira Interior Norte, com cerca de 2 200 habitantes.

sede de um município com 508,57 km² de área e 6 723 habitantes (2006), subdividido em 17 freguesias. O município é limitado a norte pelo município de Freixo de Espada à Cinta, a leste pela Espanha, a sul por Almeida, a sudoeste e oeste por Pinhel e a noroeste por Vila Nova de Foz Côa.

Fica em Terras de Riba-Coa de vastas paisagens, planaltos, fortalezas (castelos) junto ao vale do Côa e nos contrafortes da majestosa Serra da Marofa.

Imagem3- Concelho Figueira Fonte: **http://viajar.clix.pt/chegar.php?c=132&mg=1&lg=pt**

Como chegar:

- **Lisboa** > **Figueira de Castelo Rodrigo**
  - Distância - 380Km
  - Percurso - A1 - A23 - A25 - N324 - N340 - N332 - N221
- **Porto** > **Figueira de Castelo Rodrigo**
  - Distância - 261Km
  - Percurso - IC23 - IP1 - A25 - N324 - N340 - N332 - N221
- **Salamanca** > **Figueira de Castelo Rodrigo**
  - Distância - 157Km
  - Percurso - SA20 - A62 - N620 - A25 - N332 - N221

2.3 Caracterização do local de estágio

Imagem5- Casa da Cultura Fonte: http://www.culturafcr.com.pt/

A Figueira Cultura e Tempos Livres é a empresa municipal responsável por gerir os pelouros da cultura, desporto, turismo e acção social do município de figueira de castelo Rodrigo.

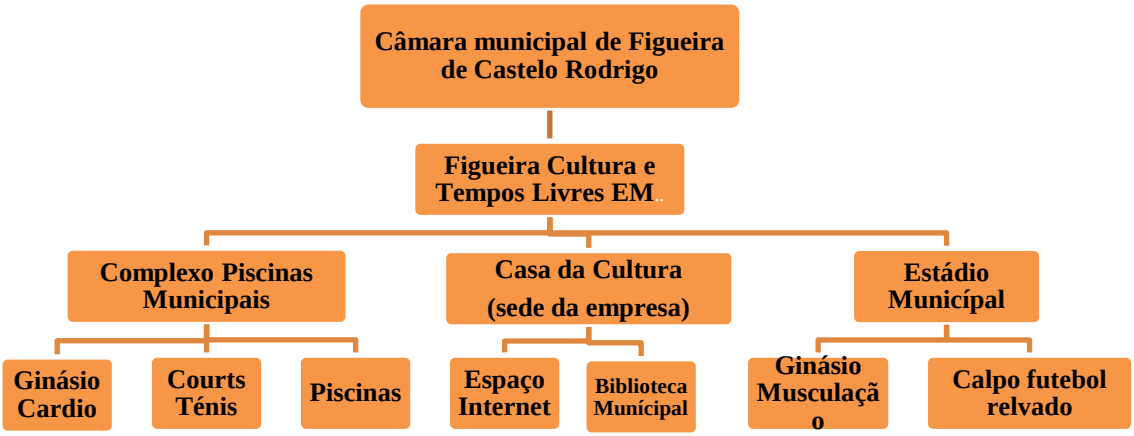
Na área do desporto a FCTL é responsável por gerir as infra-estruturas desportivas do município, é também responsável pelas actividades de enriquecimento curricular ministradas no 1º ciclo bem como pelas aulas de ginástica sénior que decorrem nos diversos lares de 3ª idade dispersos pelas aldeias do concelho.

Encontra-se ainda a cargo das equipas de futebol de formação das quais fazem parte os escalões escolinhas, infantis, iniciados e juvenis.

Na área do turismo cabe á FCTL promover o concelho de Figueira de Castelo Rodrigo através da organização de feiras agrícolas, mostras de produtos regionais, promoção dos monumentos existentes nas diversas freguesias.

A nível social a FCTL intervêm junto da população com objectivo de melhorar as condições de vida dos habitantes mais necessitados bem como despertas o gosto pela prática desportiva e pela cultura.

2.4 Organograma:



Recursos disponíveis para a pratica de actividades	
Recursos Humanos	Recursos Materiais
Professores de Educação Física	Carrinha de Transporte de passageiros
Motoristas	15 Pistolas de Paintball e respectivas protecções
Animadores Socioculturais	20 Bicicletas
Responsáveis pelo apoio logístico	1ª Parede de escalada e respectivo material: -Cordas dinâmicas -Arnêses -Gri-Gri -Mosquetões
	20 Canoas

Tabela 1- Recursos Empresa

2.5 Caracterização do complexo piscinas municipais:

Imagem6- Piscinas municipais

Fonte: http://www.culturafcr.com.pt/

As Piscinas Municipais de Figueira de Castelo Rodrigo têm ao dispor de todos os munícipes um conjunto de serviços para que possa usufruir com todo o conforto de todas as actividades aquáticas, natação, hidroginástica e jacuzi.

Este espaço é constituído por duas piscinas interiores aquecidas (piscina de competição com 25 metros x 17 metros e piscina pequena com 15,50 metros x 6,00 metros). Dispõe também de um ginásio de cárdio, dois campos e ténis com 23,76 metros x 10,90 metros.

As piscinas Municipais estão dotadas do equipamento necessário para as actividades que ali se desenvolvem como sejam os seguintes materiais:

Imagem 7- Campo ténis Fonte: http://www.igogo.pt/campo-de-tenis-de-figueira-de-castelo-rodrigo/

o Aros de submersão:

;o Halteres;

o Aro de bask;

o Brinquedos (baldes, camiões, pás);

o Bóias;

o Bolas;

o Barbatanas;

o Braçadeiras;

o Balizas;

o Colchões;

o Cintos pequenos e grandes; Caneleiras;

o Esparguetes;

2.6 Caracterização do estádio municipal:

Imagem9- Estádio Municipal Fonte: http://www.igogo.pt/desporto-figueira-de-castelo-rodrigo/

O estádio municipal é composto por piso relvado, bancadas com capacidade para 2000 espectadores, balneários e iluminação artificial.

Ambos os jogos das equipas, sénior, júnior (pertencentes ao ginásio clube figueirense), juvenis, iniciados e escolinhas (pertencentes a figueira cultura e tempos livres E.M) são aí disputados bem como os treinos semanais.

As instalações do estádio municipal estão ainda equipadas com:

- Sala de massagens.
- Sauna seca.
- Banho turco.
- Jacuzzi.

Encontra-se também nas instalações o ginásio de musculação composto pelos seguintes aparelhos:

- 1 *Leg Extension*
- 1 *Leg Curl*
- 3 Bicicletas
- 1 Step
- 1 *Latpulldown*
- 1 *Multipower*
- Colchões
- *Fit Ball*
- Pesos livres de 4kg a 24kg
- Barras

Imagem10- Ginásio Musculação Fonte: Francisco Torres

Imagem11- Ginásio Musculação Fonte: Francisco Torres

3 Objectivos

3.1 Objectivos gerais instituição

A Figueira Cultura e Tempos Livres, movimenta semanalmente centenas de Jovens e Crianças nas diversas actividades que desenvolve, na tentativa de lhes incutir hábitos saudáveis, como é a prática de desporto e promover o convívio entre eles através do intercâmbio e a partilha de experiências.

É também objectivo da Figueira Cultura e Tempos Livres promover e incentivar a prática desportiva na população adulta e sénior do concelho de Figueira de Castelo Rodrigo.

3.2 Objectivos gerais Estagiário

Os objectivos gerais do estagiário assentaram essencialmente na aquisição de competências nas áreas em que se encontrou envolvido ou seja natação sénior, adaptação ao meio aquático, futebol juvenil e colaboração na organização de diversas actividades desportivas promovidas pela empresa.

3.3 Objectivos específicos

Os objectivos específicos do estagiário procuraram relacionar os conteúdos aprendidos ao longo dos três anos em que frequentou o curso de desporto com as situações e actividades que se deparou ao longo do período de estágio.

Assim, esses objectivos foram os seguintes:

- Nas aulas de Natação sénior:

- Mostrar a importância da prática de exercício físico na 3ª idade.
- Combater o sedentarismo.
- Planificar aulas de natação sénior com exercícios adequados á faixa etária.
- Corrigir gestos técnico e posturas
- Estabelecer uma boa relação entre professor aluno.

- Nas aulas de Adaptação ao meio aquático:

- Incutir o gosto pela prática de exercício físico nas crianças.
- Planificar e orientar aulas de adaptação ao meio aquática.
- Identificar e corrigir as dificuldades com que os alunos se depararam.
- Estabelecer uma boa relação entre professor aluno.

- No treino de equipa de futebol juvenil:

- Incutir o gosto pela prática de exercício nos jovens atletas.
- Prescrever planos de treino de futebol.
- Explicar e introduzir alguns aspectos técnicos tácticos nos atletas.
- Promover o espírito de equipa e fair-play em todos os elementos de equipa.
- Estabelecer uma boa relação entre treinador jogador.

4. População - alvo

Ao longo do período de estágio e devido às diversas modalidades em que me encontrei envolvido foi possível trabalhar com diversas faixas etárias entre as quais crianças, jovens e adultos.

Todavia, a Figueira Cultura e Tempos Livres como empresa municipal intervém junto da população do município de Figueira de Castelo Rodrigo.

Por conseguinte, na modalidade de natação sénior, a turma era composta por oito alunos, maioritariamente do sexo feminino com idades compreendidas entre os 50 e os 75 anos de idade. Na natação nível adaptação ao meio aquático, a turma era dividida pelo nível de aprendizagem em que os alunos se encontravam com idades compreendidas entre os 4 e os 5 anos de idade.

Na modalidade futebol, era composta pela equipa de escalão juvenil masculina com idades compreendidas entre os 15 e 16 anos de idade

Nas actividades de pedestrianismo promovidas pela empresa Municipal, a participação foi da população em geral

Assim, foi possível observar e aprender a trabalhar com todas as potencialidades e limitações próprias de cada uma das faixas etárias apresentadas.

5. PARTE II – Actividades desenvolvidas

5.1 Actividades desenvolvidas

5.2 Paintball

O paintball é um desporto de aventura que consiste na competição entre duas ou mais equipas. Este desporto baseia-se em atingir o maior número de elementos de uma equipa adversária, através de carregadores de bolas de tinta, de maneira a eliminá-los.

Para praticar este desporto é necessário ter máscara de protecção, marcador (arma), cilindro de gás, bolas de tinta e, se não quiser utilizar a roupa própria deste desporto, é recomendável usar uma roupa grossa e um calçado confortável.

Antes da iniciação do jogo é recomendável fazer um aquecimento, visto que este jogo pode ser cansativo.

(Adaptado do site http://animadoressc.blogs.sapo.pt/ consultado em 25 Agosto 2011)

Equipamento:

- Arma de paintball –Máscara – a máscara é muito importante no jogo de paintball, porque serve para proteger o rosto.
- Colete de protecção – uma mais-valia para todos os jogadores, porque o colete serve para proteger o peito do jogador.
- Luvas – protegem as mãos do jogador e evitam que a arma escorregue.
- Bola**s** – são as munições da arma. Essas bolas têm tinta que serve para marcar o jogador adversário num jogo, sempre que ele seja atingido (eliminado).

5.3 Escalada

O objectivo geral da escalada é o de conseguir ascender por superfícies quase verticais, em gelo, rocha ou paredes artificiais construídas propositadamente para a prática desportiva.

Não é uma actividade que possa ser considerada dispendiosa, exigindo sim muito esforço, concentração, capacidade de resistência, grande controlo mental, grande conhecimento e controle corporal, bem como uma boa capacidade de visualização imagética para movimentos sequenciais.

Requer apenas uma pequena base de formação teórica prévia, antes de começar a actividade propriamente dita.

As vias de escalada são normalmente curtas, ascendendo no máximo a algumas centenas de metros. (Adaptado do site http://animadoressc.blogs.sapo.pt/ consultado em 25 Agosto 2011)

Equipamentos

- Sapatilhas (pés de gato) – são sapatilhas que ficam ajustados e firmes nos pés. São compradas normalmente dois números abaixo do calçado normal, para que fique bem justo ao pé e não dobre nas pequenas fendas.

- Magnésio – é usado para evitar a humidade nas mãos e facilitar os movimentos durante a prática deste desporto.

- Gri-Gri – é um aparelho criado para dar segurança ao praticante. O funcionamento deste equipamento é semelhante ao do cinto de segurança dos automóveis.
- Cordas dinâmicas – são cordas elásticas. Este equipamento ajuda o praticante no caso de uma queda, evitando que o praticante sofra lesões na coluna.
- Fita de auto-segurança.
- Oito.
- Fitas de sangle.
- Mosquetão.
- Arnês.

5.4 BTT

O BTT é uma actividade realizada através de uma bicicleta todo-o-terreno em trilhos, em plena natureza, fora dos meios urbanos.

Esta actividade oferece aos seus praticantes o contacto directo com a natureza, e permite aos mesmo obter informações sobre o lugar onde está a ser praticado, como a história do local e as suas características naturais.

Através da prática desta actividade, o praticante pode proporcionar uma alternativa desportiva, turística ou tradicional. Este desporto liga a componente física e a aventura, aliando a adrenalina, à observação de características específicas da fauna e flora. (Adaptado do site http://animadoressc.blogs.sapo.pt/ consultado em 25 Agosto 2011)

Ao longo do estágio curricular realizou-se algumas actividades radicais que envolveram as modalidades em cima descritas ou seja escalada, paintball e BTT.

5.5 Actividade radical Amendoeira em Flor

Em colaboração com a Câmara Municipal a FCTL realizou no dia 27 de Fevereiro de 2011 um dia com actividades radicais na localidade de Barca de Alva ("capital da amendoeira em flor") com o objectivo de festejar a festa da amendoeira em flor.

Essas actividades envolveram as modalidades de escalada, paintball e Btt sendo o programa aberto a toda a população em geral.

A minha participação envolveu a colaboração nas actividades tendo desempenhado várias funções entre as quais a montagem de diversos materiais (parede de escalada, campo de paintball, marcação do percurso de Btt) no decorrer das actividades fiz ainda segurança na parede de escalada e tive a oportunidade de acompanhar um grupo de participantes durante o percurso de Btt.

5.6 19.º Grande Prémio de Atletismo e 1.º Milha "Amendoeiras em Flor"

Já com uma enorme tradição nos festejos da amendoeira em flor realizou-se mais um grande premio de atletismo levado a cabo pela FCTL.

A prova decorreu no dia 5 de Março de 2011 e teve a participação de várias equipas de atletismo do distrito da guarda.

Nesta actividade estive responsável por ajudar na elaboração dos percursos bem coma a marcação dos mesmos, durante a prova estive responsável por um posto de segurança para evitar a circulação de veículos automóveis que pudessem por em risco a integridade física dos atletas.

Imagem12- Prova atletismo Fonte Própria

Dei ainda apoio logístico as equipas envolvidas e ao staff da associação de atletismo da guarda.

O croqui dos percursos bem como todas as informações detalhadas encontram-se em anexo.(ver anexo 19.º Grande Prémio de Atletismo e 1.º Milha)

XIII Rota em Cicloturismo da Amendoeiras em Flor"

Outra das actividades que tem sido realiza ao longo dos anos pela FCTL na comemoração das festas da Amendoeira em Flor é o Cicloturismo, um passeio de bicicleta pelas aldeias do concelho de Figueira de Castelo Rodrigo com o objectivo de promover a amizade e espírito de grupo entre os participantes, não deixando de lado a prática de exercício físico.

Imagem13- Passeio cicloturismo Fonte: Bruno Russo

Como me encontrava a acompanhar a equipa de futebol juvenil num jogo do campeonato não pode colaborar directamente no passeio tendo apenas ajudado na elaboração do percurso e na sua marcação.

O croqui dos percursos bem como todas as informações detalhadas encontram-se em anexo. (ver anexo 19.º XIII Rota em Cicloturismo das Amendoeiras em flor)

5.7 Pedestrianismo

"O pedestrianismo ou caminhada (como por vezes também é chamado) pode ser definido como o desporto de andar a pé geralmente na natureza e em caminhos tradicionais, mas também em meios urbanos. Na verdade, o pedestrianismo trata-se duma actividade multifacetada ligada às áreas do desporto, do turismo e do ambiente. A prática de pedestrianismo pode ser feita em percursos pedestres não sinalizados no terreno ou em itinerários balizados: Grandes Rotas (GR), Pequenas Rotas (PR) ou Percursos Locais (PL).

O pedestrianismo é, pois, a actividade desportiva, turística e ambiental que consiste em percorrer percursos a pé ao longo de caminhos e trilhos, preferencialmente tradicionais ou históricos, na natureza ou em meio urbano.

Ao contrário de outras actividades de ar livre, a prática de pedestrianismo não envolve grandes dificuldades técnicas. Trata-se, em geral, de uma actividade simultaneamente relaxante e agradável. Daí que possa ser praticada "dos 8 aos 80" anos de idade, em família ou entre amigos.

Equipamento:

Este desporto não necessita de equipamento específico. O único equipamento necessário para a prática dos passeios pedestres é roupa, calçado e mochila. Este equipamento deve ser adequado ao tipo de actividade e à época do ano.

Para a realização desta actividade, deve usar-se roupa confortável, leve, que proteja do frio, do vento e da humidade e que permita a saída da transpiração.

Sendo este desporto praticado em marcha, a escolha do calçado é muito importante. Deve usar-se sapatilhas desportivas ou botas de *trekking*.

A mochila é um equipamento muito essencial, porque serve para transportar alimentos e equipamentos.

Um bastão também é muito essencial nos passeios pedestres, porque serve como um ponto de apoio ao praticante.

5.8 Caminhadas realizadas pelo estagiário

5.9 Caminhada Luta Contra o Cancro

A organização desta caminhada esteve a cabo da liga portuguesa contra o cancro que pediu cooperação á FCTL para elaborar o percurso bem como fornecer acompanhamento no mesmo por parte dos técnicos de desporto.

Esta actividade recorreu no dia 14 de Maio de 2011 e teve a participação de aproximadamente 60 pessoas, onde tive a oportunidade de acompanhar o grupo de participantes dando apoio.

O percurso bem como todas as informações detalhadas encontram-se em anexo. (Ver anexo caminhada luta contra o cancro)

Imagem14- Grupo caminhada cancro Fonte: Própria

6 Caminhada Farmácia Bordalo

Imagem15- Caminhada farmácia Bordalo Fonte: Própria

No dia 28 Maio de 2011 a FCTL em colaboração com a Farmácia Borlado realizou uma caminhada com o objectivo de promover os benefícios do exercício físico junto da população do concelho de figueira de castelo Rodrigo.

A adesão a esta iniciativa foi grande tendo participado cerca de 150 pessoas.

Para além de colaborar na elaboração do percurso e sua respectiva sinalização estive ainda envolvido no acompanhamento e apoio aos participantes.

O percurso bem como todas as informações detalhadas encontram-se em anexo.

(Ver anexo caminha farmácia Bordalo)

6.1 Natação Infanto-Juvenil

Imagem16- Aula adaptação ao meio aquático Fonte: Própria

Segundo o site da FCTL, "as aulas de Natação para crianças e Jovens iniciam com a adaptação ao meio aquática. Esta adaptação é realizada através de progressões pedagógicas com forte componente lúdica, tendo como metas:

-O domínio das componentes básicas para a natação (equilíbrio, respiração, propulsão, imersão e saltos). Aprendizagem elementar das técnicas de nado."

As aulas de natação Infanto-Juvenil, mais propriamente adaptação ao meio aquático foram leccionadas nas 3as feiras e 5as feiras, pelas 17:30 h tendo a duração de uma hora.

Como o horário das mesmas coincidia a maior parte das vezes com o horário dos treinos de futebol juvenil tive a oportunidade de participar apenas em algumas das aulas.

A minha participação nas aulas teve duas partes distintas onde inicialmente fiz apenas observação e tentei interagir com os alunos, posteriormente colaborei com o professor Bruno Russo na correcção de alguns gestos das técnicas já apreendidas pelos alunos.

Tal como foi referido anteriormente, a componente lúdica esteve sempre presente nos exercícios leccionados nas aulas.

6.2 Dificuldades sentidas ao longo das aulas

As principais dificuldades sentidas nas aulas iniciais relacionaram - se essencialmente na interacção com a turma, pois como a minha presença em relação aos outros professores era nova sentiam-se menos à vontade. Porém, esta dificuldade foi ultrapassada com o decorrer das actividades onde tentei, para além de estabelecer uma relação de aluno – professor criar laços de amizade e confiança com as crianças.

6.3 Natação Sénior

Segundo o site da FCTL "as aulas de natação para adultos visam permitir a aprendizagem das quatro técnicas básicas da natação (crol, costas, bruços e mariposa)

Temos também como objectivos essenciais o desenvolvimento físico geral e resistência de nado e a criação de um bom espírito de grupo."

As aulas de natação sénior decorreram as 3as e 5as feiras pelas 10:00, participando cerca de 8 alunos.

Nestas aulas a turma era dividida em dois grupos pois os alunos encontravam-se em diferentes fases de aprendizagem e como é próprio da faixa etária muitos deles com algumas limitações físicas.

A minha participação não aulas assentou essencialmente no acompanhamento do grupo de alunos num nível de aprendizagem mais avançado onde o professor bruno me pediu para fazer a correcção de alguns gestos técnicos mas especialmente correcções a nível da postura corporal, pois é de salientar que a maioria dos alunos devido as suas limitações físicas próprias da idade não lhe pode ser pedido um enorme aperfeiçoamento técnico e o seu principal objectivo é a pratica de exercício físico como laser, porem as correcções corporais são de enorme importância para prevenir lesões ou até mesmo piorar algumas limitações existentes.

Tive ainda a oportunidade de dar alguns exercícios de aquecimento com a turma toda junta.

Terminadas as aulas de natação sénior posso afirmar que ganhei um gosto especial pela leccionação das mesmas.

6.4 Principais dificuldades sentidas

Inicialmente e como nunca tinha trabalhado com esta faixa etária no ensino de natação senti algumas dificuldades para entender as limitações de cada aluno interpreta-las e fazer correcções.

Porem com a colaboração e ajuda dos alunos bem como alguns concelhos dados pelo professor bruno estas dificuldades foram facilmente ultrapassado.

6.5 Futebol de formação escalão juvenis

Os treinos de futebol decorreram ás 4as feiras 6as feiras ou 5as consoante a disponibilidade do campo de treino, eram orientados pelo professor Marco Gonçalves treinador nível I da AFG.

A minha participação nos treinos foi muito activa pois consegui preencher uma lacuna existente ou seja o treino especifico de guarda-redes, que não existia pois a equipa tinha apenas um treinador.

Embora o treino de guarda-redes não seja uma área em que eu me especializei, alguns dos conteúdos aprendidos na teórica serviram para fazer um transfere e adequar e esta situação.

Tentei realizar exercícios com o guarda-redes onde este tive-se a noção de baliza e área do guarda-redes, exercícios de saídas nos cantos.

Em relação aos resultados obtidos ao logo da época não foram os mais satisfatórios tendo a equipa terminado em ultimo lugar, porém como os objectivos do clube e da empresa não passam apenas pela vertente competitiva mas sim pela formação de jovens atletas tentando incutir o espírito de fair Play, de grupo, amizade, e ocupar os tempos livres destes jovens pode-se dizer que estes objectivos foram cumpridos.

Outros dos factores que influenciaram os resultados foi a idade dos jogadores pois muitos deles pertenciam ainda ao escalão iniciado e outros era o primeiro ano que jogavam futebol de 11.

No fim do campeonato posso concluir que embora tive-me só acompanhado a equipa a partir do meio da época consegui estabelecer uma boa relação com os atletas e consegui melhorar alguns aspectos da equipa.

6.6 Principais dificuldades sentidas

A principal dificuldade foi mesmo trabalhar com o guarda-redes pois nunca tinha desempenhado essas funções e como era o primeiro ano de futebol de 11 do mesmo tornou ainda mais difícil o meu desempenho.

Porem com a ajuda do treinador Marco Gonçalves e de alguns colegas guarda-redes que consultei conseguiu superar estas dificuldades.

Imagem17- Equipa futebol juvenis Fonte: Marco Gonçalves

7 O que ganhou a empresa com o meu estágio

No final do meu estágio curricular é possível dizer que a empresa que me acolheu (FCTL) obteve alguns benefícios com o meu estágio, a nível do futebol de formação preenchi uma lacuna existente no treino específico de guarda-redes, a nível das diversas actividades organizadas pela empresa tentei inovar com novas opiniões e metodologias de trabalho tentando por em prática os conteúdos que aprendi na teoria.

8 PARTE III – Avaliação do processo de estágio

8.1 Relação entre os conteúdos teóricos e práticos:

Embora todos os conteúdos apreendidos nas diversas unidades curriculares leccionadas ao longo dos três anos em que frequentei a licenciatura em Desporto sejam importantes para a formação do técnico de desporto, alguns desses conteúdos tiverem um papel fundamental no meu desempenho no estágio.

Na unidade curricular Práticas de Desportos Individuais I, os conteúdos aprendidos serviram para ter algumas noções básicas do ensino de natação, tais como aperfeiçoamento de gestos técnicos, correcção de posturas e adaptação ao meio aquático.

Na unidade curricular Planificação e Avaliação da Actividade Fisica, assimilei conteúdos que me permitiram planificar actividades no local de estágios bem como avaliar os grupos de trabalho.

O facto de fazer uma avaliação e planificação inicial facilita ao técnico o seu desempenho.

Nas unidades curriculares Práticas de Desportos Colectivos II, Fundamentos do Treino Desportivo e Treino Desportivo - Especialização em Desportos Colectivos os conteúdos apreendidos foram fundamentais quando trabalhei com a equipa de futebol Juvenil pois facilitou-me a interacção com o grupo, permitiu-me participar nas sessões de treino de forma a intervir com novas metodologias e planos.

Na unidade curricular Treino Desportivo - Especialização em Desportos de Natureza e Percursos Pedestres e Orientação aprendi a fazer segurança numa parede de escalada, elaborar um percurso pedestre algumas técnicas utilizadas na prática de BTT bem como técnicas de orientação estes conteúdos serviram quando se desenvolveram actividades de pedestrianismo e desportos radicais organizados durante o período de estágio na FCTL.

9 Conclusão/Reflexão

O estágio é um procedimento de aprendizagem imprescindível, neste caso a um técnico de desporto que deseja estar preparado para enfrentar os desafios da sua carreira profissional. Contudo, é no estágio que possuímos a oportunidade de assimilarmos a teoria e a prática, aprender as peculiaridades da futura profissão uma vez que, a vivência do trabalho possibilita assimilar os vários elementos que nos foram ensinados teoricamente.

Porém, o estágio foi uma mais-valia, facultando-nos a possibilidade de distinguir aquilo que precisamos aprender e nos aperfeiçoar, logo o estágio é o momento mais apropriado para extrair benefícios dos erros.

Apear do estagio ter sido só no segundo semestre pois no primeiro encontrei-me de erasmus este foi muito produtivo, tive a oportunidade de estar envolvido em várias actividades desde a natação ao futebol e actividades radicais.

Permitiu me ainda trabalhar com várias faixas etárias factor fundamental para um técnico de desporto no inicio pois facilita a compreensão de cada faixa e desenvolver assim metodologias de trabalho especificas para cada um.

Foi ainda crucial para identificar as minhas maiores dificuldades sentidas tanto ao nível de ensino como de treino.

No entanto, as dificuldades foram ultrapassadas e os objectivos foram alcançados. Adquiri novas competências no ensino de natação sénior e infanto-juvenil, tendo ganhado um gosto especial pelo ensino de natação sénior e aprendendo a trabalhar e colaborar mais em grupo.

Por fim, sinto – me bastante satisfeito uma vez que, a execução do estágio revelou-se lucrativa e significativa, transportando para mim um enriquecimento benéfico tanto a nível pessoal como a nível profissional.

O estágio curricular mostrou-nos que com esforço e dedicação estamos aptos de alcançarmos o que mais queremos e desejamos.

10 Sites Consultados

Animadores. (sd). Caracterização das actividades pedestrianismo, paintball, escalada e btt, consultado em 20 / Agosto 2011, em http://animadoressc.blogs.sapo.pt/
Associação Futebol da Guarda. (sd). Calendário campeonato de futebol escalão juvenis, consultado em 25/ Agosto 2011, em http://www.afguarda.pt/

Câmara municipal de Figueira de Castelo Rodrigo. (sd). Identificação Da vila de Figueira de castelo Rodrigo, Consultado em 15 /Agosto 2011, em http://www.cm-fcr.pt/turismo/Paginas/default.aspx

Figueira cultura e Tempos livres. (sd). Descrição das actividades desenvolvidas, caracterização da empresa, consultado em 15 /Agosto 2011, em http://www.culturafcr.com.pt/

maps.google. (s/d). Localização Geográfica, consultado em 20 Agosto 2011, em http://maps.google.com/

Anexos

Programa Amendoeiras em Flor

19.º Grande Prémio de Atletismo e 1.º Milha

“Amendoeiras em Flor”

XIII Rota da Amendoeira em Flor em Cicloturismo

Caminhada Luta Contra o Cancro

Caminhada Farmácia Bordalo

Plano de Treino Futebol – juvenis

Calendário da Época 2010/2011

Plano treino Adaptação ao meio aquático