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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Curso de Especialização Tecnológica
em Desportos de Natureza

Anselmo Fernando Maia Ramos

setembro | 2014

Relatório de Estagio

Anselmo Fernando Maia Ramos

Setembro / 2014

Ficha de Identificação

Estagiário: Anselmo Fernando Maia Ramos

Nº de aluno: 5008046

Curso: Curso de Especialização Tecnológica em Desportos de Natureza

Instituição: Campo de Férias do Cadaval

Morada: Tempo de Aventura Campo de Ferias do Cadaval Apartado 029 EC Cadaval 2554-909 Cadaval

Localidade: Cadaval

Telefone: 262744050

Data de início do estágio: 12/7/2014

Data de fim do estágio: 9/8/2014

Duração do estágio: 400 horas

Supervisor na Instituição: Henrique Cabral

Grau Académico do Supervisor: Licenciado

Docente Orientador: Natalina Maria Machado Roque Casanova

Grau Académico do Orientador: Mestre

Quero agradecer à escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto por todo o conhecimento que me passou, à professora Natalina Maria Machado Roque Casanova pela disponibilidade e orientação que me deu para poder concluir esta etapa da minha vida, ao Campo de Ferias Tempo Aventura do Cadaval em especial a todos os colaboradores e em especial à minha família por me ter apoiado.

Plano de Estagio

Antes de começar o estágio, foram planeadas as tarefas que futuramente iria executar ao longo do Estagio:

- Animação Socio / Cultural
- Primeiros Socorros / Prevenção
- Dinamização de Grupos
- Atividades de exploração
- Atividades desportivas
- Atividades de Aventura
- Expressão de dança
- Expressão musical
- Domínios técnicos de equipamentos
- Desportos Coletivos
- Planeamentos de atividades

Resumo

O monitor de campo de férias é o profissional que de forma autónoma ou sob orientação é integrado numa organização de campo de férias e é capaz de gerir grupos de crianças e adolescentes em diversas atividades sendo elas físicas e didáticas.

O monitor de campo de férias deve ter a capacidade de comunicar com as crianças de todo o tipo de idades, incutir as regras de funcionamento da organização, a melhor capacidade física possível para as atividades desportivas e didáticas onde se enquadram atividades desportivas, de exploração, de natureza, entre outras.

O meu estágio pode ser dividido em três fases. A primeira fase corresponde á observação e recolha de conhecimentos gerais. A segunda, o desenvolvimento dos conhecimentos que adquiri ao longo dos primeiros dias e que fui pondo em prática sob o olhar atento do meu supervisor. Por fim a terceira fase, onde coloquei os meus conhecimentos em prática de forma autónoma.

Durante o tempo de estágio, tive a oportunidade de trabalhar com diferentes tipos de idades, no primeiro turno fiquei com crianças em que a média de idades era de 14 anos. Enquanto no segundo turno a média de idades era de 7 anos, tendo oportunidade de ser o monitor da criança mais nova do campo de férias.

As tarefas que realizei maior parte das vezes não variavam de um torno para o outro, a única diferença a salientar era os diferentes tipos de personalidade que encontrávamos ao longo dos dois turnos.

No final posso afirmar que foi uma experiencia muito gratificante e enriquecedora, tanto pelo trabalho que realizei como pela diversidade de personalidades que encontrei ao longo deste período fazendo me perceber melhor o comportamento humano.

Palavras-Chave: Campo de Férias, Monitor, Acampantes, Atividades e Organização.

Índice

Ficha de Identificação ii

Agradecimentos iii

Plano de Estagio iv

Resumo v

Índice vi

Índice de Ilustrações vii

Introdução 1

Capítulo I- Caracterização da Instituição de Estágio 2

1- Campo de Férias Tempo de Aventura 3

2- Atividades e Publico Alvo 4

2.1- Atividades Didáticas: 5

2.3- Atividades Desportivas: 6

2.2- Atividades de Exploração 7

3- Importância das Técnicas de Desportos de Natureza na Instituição 8

4- Estrutura Organizacional do Campo de Férias Tempo de Aventura 9

4.1- Áreas Técnicas de Apoio 9

4.2- Áreas de Jogos e Atividades 10

Capítulo II- O Estágio 11

5- Objetivos do Trabalho Desenvolvido 12

6- Atividades desenvolvidas no Estagio 13

7- Trabalho Desenvolvido no Estágio 15

7.1- Acompanhamento de Jovens 17

7.2- Dinamizar grupos 18

7.3- Atividades de Exploração 19

7.4- Atividades Desportivas 20

7.5- Expressão musical 21

7.6- Expressão de Dança 22

7.7- Primeiros Socorros 22

8- Complicações no Decorrer do Estágio 23

9- Análise crítica 24

10- Bibliografia 25

Índice de Ilustrações

Imagem 1: Campo de Férias Tempo Aventura 3
Imagem 2: Segurança na Atividade de Escalada 8
Imagem 3: Atividades Realizadas do Primeiro Turno (13 a 26 de Julho) 13
Imagem 4: Atividades Realizadas no Segundo Turno (27 de Julho a 9 de Agosto).. 14

Introdução

Este estágio foi realizado no âmbito do curso de especialização tecnológica em Desportos de Natureza da Escola Superior de Comunicação, Educação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

O estágio curricular teve uma duração de 400 horas, de 12/7/2014 a 9/8/2014 no Campo de Ferias Tempo Aventura do Cadaval.

Escolhi esta instituição devido a possuir atividades que estão relacionadas com o Curso de Especialização Tecnológica em Desportos de Natureza e por uma das minhas colegas já ter estado a estagiar nesse local afirmando que era uma ótima instituição para poder estagiar.

No decorrer do estágio tive a oportunidades de colocar maior parte dos conhecimentos que adquiri ao longo do ano letivo e coloca-los em prática no contexto do trabalho, acabando por adquirir mais valências para além dos Desportos de Natureza.

O relatório está dividido em dois capítulos, No primeiro é feita uma breve apresentação do Campo de Ferias Tempo Aventura do Cadaval, as atividades presentes na instituição e o público-alvo a que se destinam, o valor que os Desportos da Natureza tiveram para a própria instituição e acabando com a estrutura organizacional do Campo de Ferias Tempo Aventura do Cadaval. Enquanto no segundo capítulo apresento os objetivos traçados para o meu estágio, todo o trabalho desenvolvido ao longo do mesmo e fazendo referencia a dificuldades porque tive que passar ao longo dos 29 dias de estágio. Por fim apresento uma análise crítica do trabalho realizado.

Capítulo I

Caracterização da Instituição de Estagio

1- Campo de Férias Tempo de Aventura

O campo de Férias Tempo Aventura do Cadaval localiza-se na Quinta do Lagar Velho, no meio da paisagem rural típica do Oeste. Estando entre o campo e a praia, junto á Serra de Montejunto. O microclima que envolve o Campo de Ferias Tempo Aventura do Cadaval é caracterizado de transitório tendo influencia marítima e continental que ao fundir-se com condições geomorfológicas proporcionadas pela serra, tornando assim todo o espaço mais aprazível.

É uma organização com uma vasta experiencia e tradição no que diz respeito á realização de campos de férias. A qualidade, a inovação e evolução são os fatores preponderantes para que haja um reconhecimento do trabalho que têm vindo a realizar ao longo destes 20 anos, proporcionando experiencias fantásticas e inesquecíveis a milhares de crianças e jovens que já visitaram a organização.

Realizando diversas atividades, de carater desportivo, cultural e recreativo num ambiente de convívio que ajuda na integração de todos os acampantes, fomentando o seu crescimento e consolidação dos seus conhecimentos que futuramente poderão se tornar talentos.

Imagem 1: Campo de Férias Tempo Aventura

2- Atividades e Publico Alvo

As atividades que foram realizadas ao longo dos 29 dias de estágio não diferenciavam do primeiro e do segundo turno. A única diferença era as condicionantes climatológicas que faziam com que a atividade programada para aquela ocasião fosse alterada por outra que seria feita num dos dias seguintes.

Essas mesmas atividades eram apresentadas na reunião que era feita na noite que antecedia ao dia dessas mesmas atividades. Essas mesmas atividades tinham como principal objetivo proporcionar espirito de companheirismo e ao mesmo tempo de competição entre os grupos.

Quase sempre as crianças tinham duas atividades pela manha, duas durante a tarde e uma durante a noite. A piscina era uma das atividades que estava sempre presente, tanto pela manha como à tarde, as crianças tinham oportunidade de nadarem livremente intercalando alguns jogos aquáticos que eram feitos. As restantes atividades eram de caracter desportivo, didático ou de exploração.

O público-alvo desta organização são crianças com idades entre os 5 e os 17 anos. Na sua maior parte são crianças em que os seus pais estão associados a uma entidade pública, contudo também existiam crianças que os seus pais não pertenciam a nenhuma entidade pública e iam a título particular.

2.1- Atividades Didáticas:

Este tipo de atividades são utilizadas para os acampantes poderem conviver uns com os outros. É também onde eles podem por em prática todas as suas habilidades sempre com a orientação do seu monitor. Algumas destas atividades requerem um espetáculo de curtos minutos, um teatro, uma canção e uma dança. Contudo as restantes são meros jogos didáticos para os acampantes estarem sempre em atividade.

- *Summer Fest*
- Cadaval há talento
- Os gulosos
- Produções Cadaval
- Jogo das fitas/ tatus
- Aldeia em fest
- Óscarímpica
- Noite dos spas
- 8 Maluco/Dicionário
- Noite de Gala
- Noite dos Óscares
- Fator M
- Grande Noite de Dança "*Just Dance*"
- Manha de *Workshops*
- Fogo de Campo

2.3- Atividades Desportivas:

As atividades desportivas são um fator extremamente importante quer para os acampantes quer para os monitores. É onde os monitores colocam em prática todos os seus conhecimentos e onde os acampantes despendem a maior parte da energia que têm, tornando o trabalho facilitado para os monitores no final do dia.

- Semáforo
- *Scalp*
- Canoagem
- *Big Ball*
- *Step*
- Estafetas Aquáticas
- Escalada
- *Laser Tag*
- Futebol
- Base 4
- Yoga
- Polo Aquático
- Slide
- Judo
- Vólei
- Andebol
- Pit Stop (Jogo de orientação)
- *Power Fit* (circuito de Manutenção)
- Aeróbica
- *Salti Ball*
- Vólei Aquático
- Provas de Aferição Aquáticas
- *Stand Up Pedal*
- Capoeira
- Tiro com arco

- Tiro com zarabatana
- Fisga Ball
- *Lowrowpes*
- Zumba
- *Basket* Aquático

2.2- Atividades de Exploração

As atividades de exploração são sempre realizadas no exterior, as regras são dadas no interior do campo de férias, contudo a atividade em si acontece fora. Estas atividades têm como objetivo despertar competências como resistência, sentido de orientação, entre outros. O objetivo do monitor é assegurar que os acampantes respeitam as regras de circulação rodoviária e fazer com que o grupo mantenha-se unido e concretize a atividade com sucesso.

- Foto-Paper revelação preto e branco
- Video-Paper da Sobrena
- Caça ao tesouro
- Jogo de Orientação 3z3d
- Jogo de orientação (bobmarino)

3- Importância das Técnicas de Desportos de Natureza na Instituição

Ao longo deste período de estágio houve inúmeras oportunidades para por em prática algumas das técnicas que foram adquiridas ao longo do Curso de Especialização Tecnológica de Desportos de Natureza.

Essas técnicas foram executadas em vários tipos de atividades, desde as atividades de exploração em que maioritariamente se tratavam de jogos de orientação, tive várias oportunidades de por em prática todos os conhecimentos que recolhi ao longo do ano das disciplinas de orientação e pedestrianismo.

Para além de atividades de exploração, com as atividades desportivas pode demonstrar os meus conhecimentos de escalada, canoagem e preparação física em desportos de natureza. Fazendo segurança na escalada, exemplificar como se devia remar no caso da canoagem e exemplificar como deveriam ser feitos certos exercícios físicos que estavam programados para a atividade de *Power Fit*.

Por fim, as aulas de seguranças em atividades de natureza foram extremamente importantes, não só para explicar certas questões que as crianças colocavam oportunamente mas também para tratar pequenas lesões que aconteciam durante as atividades.

Imagem 2: Segurança na Atividade de Escalada

4- Estrutura Organizacional do Campo de Férias Tempo de Aventura

O Campo de Férias Tempo de Aventura está organizado em duas grandes áreas, uma designada de área técnica e apoio onde os acampantes se alojam, fazem a sua higiene pessoal, alimentam-se e convivem. A outra grande área refere-se à de jogo e atividade sendo este o espaço onde se realizam maior parte das atividades que o campo de férias tem programadas.

4.1- Áreas Técnicas de Apoio

As áreas técnicas têm como objetivo assegurar as necessidades básicas dos acampantes, é nestas áreas que os acampantes tomam o pequeno-almoço, almoçam, jantam, ceiam e dormem. É onde fazem a sua higiene pessoal e onde têm algum tempo para poderem conviver uns com os outros.

O início e o final de maior partes dos dias é dado na sala de convívio, contudo existem exceções que acabam por acontecer sempre no final da noite em que são utilizadas áreas de jogo para quebrarem a rotina.

- Receção
- Sala de atendimento aos encarregados de Educação
- Salas Polivalentes
- Sala de convívio
- Salão de festas
- Refeitório
- Lavandaria
- Mercearia
- Múltiplos Quartos divididos em alas masculinas e femininas
- Balneários divididos em alas masculina e feminina

4.2- Áreas de Jogos e Atividades

As áreas de jogo têm como objetivo proporcionar condições ideais para a realização de todas as atividades desportivas programas. Os acampantes ao longo do turno vão passar por todas as áreas tirando partido de todas essas instalações. Contudo á uma área extremamente importante no meio de todas as outras, sendo ela o anfiteatro sendo aqui que se dá o inicio das atividades do campo de ferias e a conclusão de todas as atividades chamado o fogo de campo.

Foi neste espaço que pude presenciar momentos fantásticos que não vou esquecer, assistir á passagem de testemunho do acampante mais velho para o mais novo e ver 130 jovens a cantarem as músicas do campo de férias todos abraçados á volta da fogueira querendo que aquele momento durasse para sempre.

- Amplos jardins
- Campo de jogos
- Aldeia Aventura
- Campo de voleibol
- Picadeiro
- Campo de tiro
- Parque de Merendas
- Campo de relvado sintético para a prática de futebol
- Lago
- Forte do *Laser-Tag*
- Slide
- Parede de Escalada
- Anfiteatro

Capítulo II

O estágio

5- Objetivos do Trabalho Desenvolvido

- Ao realizar o meu estágio curricular tinha como objetivo assegurar que recolhia toda a informação de modo a que todas as atividades fossem realizadas corretamente.
- Ter a possibilidade de passar todo o meu conhecimento que adquiri ao longo do ano a todos os jovens e fomentar o interesse em modalidades que estão inseridas nos desportos de natureza.
- Incutir nos jovens um sentido de responsabilidade, de companheirismo e entreajuda.
- Estar atento aos pormenores dentro do grupo de camarata como do grupo de atividade para que não houvesse qualquer probabilidade de haver conflitos entre os jovens, muitas vezes por dar mais atenção a uns do que a outros. Estando atento também para pequenos sintomas de doença que poderiam ocorrer, nomeadamente pequenas gripes que poderiam fazer com que os restantes colegas de camarata pudessem ficar contaminados, atuando de imediato para não se alastrar aos restantes jovens.
- Propor diferentes tipos de jogos que estavam inseridos na canoagem, piscina e escalada.
- Aprender mais sobre a dinâmica dos campos de férias tirando proveito do estágio para ganhar mais competências nessa área.

6- Atividades desenvolvidas no Estagio

Ao longo dos 29 dias passados a estagiar nesta organização tive a oportunidade de fazer maior parte das atividades presentes no campo de férias. Das 56 atividades presentes tive a felicidade de poder interagir com o meu grupo de atividade e com os restantes grupos em 43 atividades diferentes (Figura 3 e 4) .

Primeiro Turno														
Atividades / Dias	1º Dia	2º Dia	3º Dia	4º Dia	5º Dia	6º Dia	7º Dia	8º Dia	9º Dia	10º Dia	11º Dia	12º Dia	13º Dia	14º Dia
Summer Fest	x													
Cadaval há Talento		x												
Os Gulosos														
Produçoes cadaval						x								
Jogo das Tatus						x								
Jogo das fitas														
Aldeia Aventura														
Aldeia em fest														
Oscarímpica								x						
Noite dos spas							x							
Jogo do Dicionario								x		x				
Jogo do 8 Maluco														
Noite de Karaoke					x									
Noite de Gala											x			
Noite dos Oscares												x		
Fator M										x				
Just dance									x					
Manha de workshops														
Fogo de campo													x	
Piscina	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Semafero	x													
Scalp		x									x			
Canoagem		x										x		
Big Ball		x												
Step		x												
Estafetas aquáticas				x										
Escalada			x									x		
Laser Tag				x								x		
Futebol			x										x	
Base 4		x												
Y-Golf			x											
Yoga			x											
Polo Aquático														
Slide							x					x		
Judo														
Vólei				x										
Andebol														
Pit Stop														
Power Fit						x								
Aeróbica										x		x		
Salti Ball										x				
Vólei Aquático							x			x				
P. Aferição Aquáticas														
Stand Up Pedal										x				
Capoeira			x											
Tiro com Arco				x								x		
Zarabatana														
Fisga Ball							x							
Lowrowpes												x		
Zumba										x				
Basket Aquático										x	x			
Foto-Paper					x									
Video-Pepar														
Caça ao Tesouro					x									
J. Orienteçao 3z3d									x					
J. Orientaçao Bobmarino														

Imagem 3: Atividades Realizadas do Primeiro Turno (13 a 26 de Julho)

Segundo Turno														
Atividades / Dias	1º Dia	2º Dia	3º Dia	4º Dia	5º Dia	6º Dia	7º Dia	8º Dia	9º Dia	10º Dia	11º Dia	12º Dia	13º Dia	14º Dia
Summer Fest	x													
Aldeia Aventura		x												
Cadaval há Talento		x												
Os Gulosos				x										
Produçoes cadaval						x								
Jogo das Tatus														
Jogo das fitas						x								
Aldeia em fest							x							
Oscarimpica								x						
Noite de Karaoke								x						
Noite dos spas														
Jogo do Dicionario									x					
Jogo do 8 Maluco										x				
Noite de Gala											x			
Noite dos Oscares														
Fator M												x		
Just dance														
Manha de workshops													x	
Fogo de campo													x	
Piscina	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
Semafero	x													
Scalp			x											
Canoagem			x											
Big Ball			x											
Step			x											
Estafetas aquáticas			x									x		
Escalada			x								x			
Laser Tag			x									x		
Futebol											x			
Base 4					x									
Y-Golf														
Yoga				x	x									
Polo Aquático				x										
Slide				x										
Judo				x										
Vólei					x									
Andebol					x									
Pit Stop							x							
Power Fit									x					
Aeróbica									x					
Salti Ball							x							
Vólei Aquático										x				
P. Aferiçao Aquáticas									x					
Stand Up Pedal											x			
Capoeira											x			
Tiro com Arco											x			
Zarabatana											x			
Fisga Ball					x									
Lowrowpes												x		
Zumba												x		
Basket Aquático			x											
Foto-Paper				x										
Video-Pepar												x		
Caça ao Tesouro														
J. Orienteçao 3z3d										x				
J. Orientaçao Bobmarino														

Imagem 4: Atividades Realizadas no Segundo Turno (27 de Julho a 9 de Agosto)

7- Trabalho Desenvolvido no Estágio

No primeiro dia de estágio, a nossa prioridade e do nosso supervisor de estágio foi em tratar de imediato dos papéis que deveríamos preencher e seguidamente tratar do nosso plano de estágio.

Depois de tratar de todas as burocracias, era a hora de conhecer a organização. Em primeiro lugar foi o reconhecimento das áreas técnicas de apoio e posteriormente as áreas de jogo/atividades percorrendo os 4 hectares de terreno que envolvem o campo de férias.

Depois de conhecer todas as infraestruturas, era a altura ideal para perceber como tudo iria funcionar no dia seguinte. O nosso supervisor tratou logo de por a par das dificuldades que iriamos passar nos primeiros dias de estagio, dando-nos alguns concelhos que deveríamos por em prática desde os primeiros minutos em que os acampantes chegasse ao campo de ferias.

Logo no primeiro dia ficamos a saber quantos jovens iriam ficar na camarata, no entanto tinha avisado que poderiam acontecer alterações logo no primeiro dia.

Tudo o que ele disse acabou por aconteceu, no primeiro dia alguns dos acampantes começavam a chegar com os pais enquanto a maioria esperava pelos autocarros na Praça de Londres junto á igreja de S. João de Deus ansiosos para chegarem ao campo de férias.

Chegando os autocarros era a altura de reunir todos os jovens no campo de jogos para os monitores serem apresentados e haver a formação dos grupos de camarata para poderem almoçar.

Depois do almoço haviam jovens que não queriam permanecer no grupo que estavam, reuniram-se os jovens todos no jardim do edifício 2 e deu-se início as alterações. Sabíamos que se houvessem jovens que queriam estar noutra camarata iam acabar por fazer de tudo para mudarem e acabariam por trazer complicações quer para o resto da camarata quer para o próprio monitor.

Depois dos grupos estarem feitos era tempo de acomodarem-se nas suas camaratas, prepararem-se para jantar, participarem na atividade da noite e por fim o momento da ceia que era altura de eles recolherem as camaratas para irem dormir. Enquanto os jovens dormem, dá-se início á primeira reunião onde analisava todas as crianças que pertenciam ao meu grupo de camarata através das suas fichas de inscrição, tendo em

atenção todos os problemas de saúde. Depois da análise dos jovens era a altura de programar as atividades do dia seguinte e saber em que posto cada monitor ia ficar, depois disso era descansar e acordar cheio de energia para o dia seguinte.

O segundo dia começava com os grupos de camarata a tomarem o pequeno-almoço, a higiene pessoal, a primeira atividade da manha de seguida com a segunda que era sempre piscina, almoço, higiene pessoal, a primeira atividade da tarde seguida da segunda que era piscina, hora do banho, jantar, higiene pessoal, atividade da noite e por fim a ceia no caso dos monitores era a penúltima atividade dado que ainda tinham que comparecer na reunião (Anexo IV) .

A estrutura dos dias seguintes era igual sendo as atividades e a ordem dos banhos as únicas alterações que havia de um dia para o outro.

7.1- Acompanhamento de Jovens

Ao longo destes dois turnos de estágio há inúmeras tarefas que temos que desempenhar, uma delas trata de acompanhar os jovens, este acompanhamento requer muita atenção quer no grupo de atividade quer no grupo de camarata.

A diferença que se nota no acompanhamento do grupo de atividade em relação ao de camarata está no tempo que passamos com o grupo, no caso do grupo de atividade os monitores tendem a estarem mais horas a interagir com os jovens o grupo enquanto no grupo de camarata o tempo que o monitor passa com ele é menor, estando apenas na hora de pequeno-almoço, almoço, lanche e jantar.

Outra das diferenças presente entre os dois grupos tem a ver com a atenção que temos que ter ao longo do dia. No que toca ao grupo de atividade, a nossa atenção é direcionada para as atividades, se o comportamento deles está de acordo com as regras do campo de férias. No caso do grupo de camarata temos que estar atentos a pormenores que podem ser extremamente importantes para manter um espirito de grupo estável, não podemos dar demasiada confiança nos primeiros dias, tem que haver imparcialidade nos critérios que utilizamos.

Um exemplo disso mesmo é todos os dias alterar os dois jovens que almoçam ao meu lado, parecendo que não, os outros jovens vão pensar que os que estão ao meu lado têm maior importância de que todos os outros e isso vai influenciar o comportamento quer nas próximas refeições que na própria camarata.

7.2- Dinamizar grupos

Um outro aspeto que desenvolvi no estágio foi a dinamização de grupos. Um dos segredos que distingue um bom de um mau campo de férias é a forma como se consegue entreter os jovens nos tempos livres.

Essa dinamização passa por expor todos os talentos que temos dentro de nós, talento musical, dança, expressão horal, físico e todos os outos que existam dentro de nós.

Um dos momentos em que tínhamos que por tudo isso em prática acontecia no momento a seguir ao almoço designado de mensagens de alto e bom som onde os monitores distribuem papeis e lápis, tendo os acampantes possibilidade de escreverem o que quiserem desde pensamentos que eles tinham sobre o que estava acontecendo no campo de férias e desafios que queriam que os acampantes e monitores fizessem.

Nesses momentos os monitores usavam instrumentos musicais, cantavam, contavam adivinhas, anedotas entre outras coisas.

Outro dos momentos era ao longo do lanche onde os jovens têm tempo para se poderem dispersar, no entanto a estratégia era concentra-los num local específico e proceder da mesma maneira que os restantes momentos.

Para além destes momentos que têm períodos extensos em constante dinamização de grupos, existem alturas em que o tempo é menor e isso acontece quando estamos numa atividade e passamos para outra no momento a seguir tem um espaço de tempo em que temos que arranjar coisas engraçadas e que achem para fazer até a local da próxima atividade.

7.3- Atividades de Exploração

Este tipo de atividade aconteciam sempre fora do campo de férias, o ponto de partida era sempre dentro da organização, contudo a atividade em si começava depois de passar o portão do campo de férias.

A atividade de Foto-Paper e Video-Paper para além de serem atividades de exploração e promoverem o espirito de aventura, etas eram atividades que tinham um carater competitivo muito presente, dado que as melhores fotos e os melhores vídeos seriam premiados na Noite de Óscares. Havendo prémios para a melhor foto de grupo, melhor enquadramento e melhor paisagem.

No que toca ao Video-Paper os monitores tinham o objetivo de coordenar o grupo ao longo da atividade zelando pela segurança dos acampantes, para além disso era responsável pelo equipamento e por fazer as filmagens. No que diz respeito ao Foto-Paper os cuidados a ter eram os mesmos o que diferenciava era em vez de filmar era captar as melhores fotografias possíveis contextualizadas com o local onde se realizava a atividade e a contextualização dos prémios que seriam atribuídos na Noite dos Óscares.

Os jogos de orientação 3Z3D, Bobmarino e caça ao tesouro eram semelhantes aos anteriores, contudo entre os últimos três há um que se destaca pela positiva e outro pela negativa no que tocava às opiniões dos acampantes.

O caça ao tesouro era aqueles que eles mais gostavam, o percurso era mais pequeno que os restantes e tinha uma recompensa no fim chamada rebuçados, onde o trabalho do monitor era mais uma vez incutir o sentido de responsabilidade na circulação do grupo ao longo da via, zelar pela segurança dos acampantes e coordenar o grupo de maneira a estarem sempre juntos ao longo do trajeto.

Aquele que mais criticas pela negativa tinha era o 3Z3D, esta atividade era feita ao longo de todo o dia onde os acampantes só vinham ao campo de férias para almoçarem porque o restante tempo era passado a andar e a correr para quem conseguia. A atividade passava por conquistar três torres presentes no mapa, uma delas na aldeia do lado chamada de Sobrena. Os monitores nesta atividade tinham a responsabilidade de incutir as mesmas regras do caça ao tesouro e ter habilidade de resistência bem presente pois o trajeto era extremamente rígido. O jogo só terminava quando o grupo conquistasse as três torres e chegasse ao campo de férias todo unido.

7.4- Atividades Desportivas

Neste tipo de atividades reinava o espirito competitivo e a entreajuda do grupo, apesar de algumas delas serem atividades individuas como era o caso do Semafro, Canoagem, Step, Escalada, Slide, Judo, *Power Fit*, Aeróbica, *Salti Ball*, Yoga, *Stand Up Pedal*, Capoeira, Tiro com Arco, Zarabatana, *Fisga Ball*, *Lowrowpes*, Zumba o objetivo dos monitores era arranjar forma de tornarem as atividades individuas como sendo de equipa valorizando o empenho geral de todos os participantes.

Tive a oportunidade de passar alguns dos conhecimentos que possuía no que diz respeito á modalidade Tiro com Arco ensinando a técnicas que estão associadas como o modo como se pega no arco, a posição do corpo para posteriormente poder disparar.

No caso da escalada era o maior numero de subidas na parede, nas atividades de tiro era o grupo que fizesse maior numero de pontos, no *Salti Ball* era o maior numero de voltas que o grupo dava ao percurso delimitado pelo monitor e por fim as restantes era pelo grau de capacidades que o grupo tinha para desempenhar a atividade e o empenho que depositavam na mesma.

No que toca á escalada pode por em prática todo o meu conhecimento que tinha adquirido, montando a parede de escalada, explicar todas as funções do material que os acampantes iam utilizar e fazendo demonstrações de como devíamos escalar. Enquanto na outra atividade o meu objetivo era arranjar desafios novos á medida que os acampantes os exercícios anteriores com sucesso.

Nas restantes atividades a pontuação era dada conforme as regras normais do jogo, contudo á que destacar quatro atividades sendo elas *Laser Tag* , Base 4, *Power fit*, *Lowrowpes* sendo estas as atividades preferidas dos acampantes e as que mais desgastavam energia aos mesmos.

7.5- Expressão musical

Como anteriormente foi falado na dinamização dos grupos uma das competências que os monitores devem possuir é expressão musical, a expressão musical resume-se ao facto de os monitores terem competências para tocar instrumentos musicais e cantar.

As minhas competências nesta área eram reduzidas, apenas sabia tocar jambé, flauta e cantar algumas músicas da minha infância, contudo descobri que não era necessário saber tocar guitarra como muitos dos monitores, apesar de querer aprender. Em vez de tocar algo para eles, invertia o papel e motivava os acampantes a fazerem diferentes batidas para no fim criar uma pequena melodia.

Apesar de ser algo invulgar naquele turno através deste método deu a ideia para criarmos algo na ultima noite do primeiro turno, já que precisava-mos de criar um teatro ou uma musica para apresentar no fogo de campo, a ideia partiu do grupo em fazer algo parecido mas em vez de ser com palmas usar a voz e o timbre de cada elemento do grupo e reproduzir a melodia de uma musica conhecida.

A atividade foi bem-sucedida e os restantes monitores deram os parabéns por ser algo extremamente difícil realçando o facto de haver um espirito de grupo solido para conseguirem fazer tal apresentação.

Ao longo dos turnos fui aprendendo alguns acordes de guitarra, não conseguindo o suficiente para conseguir tocar uma música, contudo participava nas atividades tocando jambé.

7.6- Expressão de Dança

Outra das competências que um monitor deve possuir é ter uma pequena ideia dos tipos de dança existentes. Não só para dançar quando os acampantes pedem, mas sim para por em prática em duas ocasiões importantes que ocorrem ao longo do turno.

A primeira ocasião ocorre no domingo a seguir a chegada dos jovens, sendo este o dia da visita dos pais. Para que os jovens permaneçam num sítio fixo a ideia foi fazer uma atividade dentro do campo de jogos chamada Óscarímpica que consistia nos monitores coordenarem a totalidade dos jovens e realizarem uma pequena coreografia que seria filmada para ser apresentada na Noite dos Óscares.

A segunda ocasião ocorre na atividade designada de *Just Dance* noite de dança, onde os monitores dançam com os elementos do grupo de atividade onde depois é dada uma classificação mediante o desempenho dos jovens e do monitor

7.7- Primeiros Socorros

Ao longo destes dois turnos pude colocar em prática alguma da matéria que aprendi n disciplina de Segurança em Desportos de Natureza. Em muitas das atividades desportivas acabava por haver sempre alguém que se magoava contudo estando no interior do campo de férias poderíamos facilmente recorrer ao nosso supervisor.

No entanto nas atividades de exploração as medidas a utilizar eram diferentes, cada monitor tinha direito a uma mochila de primeiros socorros, um cantil de água fresca, coletes refletores e mapa com uma bussola.

Foram várias as vezes em que os jovens se magoaram, nada de muito grave sendo geralmente pequenos arranhões ou joelhos esfarrapados. O método era sempre o mesmo utilizar uma compressa com Soro Fisiológico para limpar a ferida e numa outra compressa utilizar Betadine para desinfetar a ferida. Se fosse um arranhão mais profundo recorríamos ao mesmo método e utilizávamos um penso para estancar o golpe.

Ao realizar este tipo de ações, fez-me pensar no quanto é importante ter uma disciplina de Segurança nos Desportos de Natureza.

8- Complicações no Decorrer do Estágio

Ao longo destes 29 dias de estágio passei algumas dificuldades. Essas dificuldades foram evidentes logo nos primeiros dias. O espaço era novo, não possuía nenhuma experiencia de campo de ferias e o grupo de jovens que foi atribuído não era coeso havendo uma acentuada diferença de personalidades.

Na primeira semana foi difícil, controlar 11 jovens numa camarata, imprimir certas regras e passar a mensagem de que todos eles deviam agir entre eles como se de uma equipa se tratasse. Ajudarem-se mutuamente, cooperarem uns com os outros tornaria tudo mais fácil, no entanto isso não aconteceu acabando por haver vários problemas dentro da camarata.

Como anteriormente tinha referido a experiencia em campos de férias é extremamente importante, numa ideia formada inicialmente não pensava que o cansaço se apoderasse tao rapidamente. As diferenças de horas de sono que estava habituado a ter mudaram drasticamente, tendo sempre a preocupação se todos os elementos da camarata estavam a dormir.

Por último torna-se muito difícil controlar camaratas com 11 jovens na altura do banho pois muitos não querem ficar à espera dos colegas.

9- Análise crítica

Agora depois do estágio ter terminado a sensação que fico de tudo o que se passou ao longo dos dois turnos é de estágio concluído com sucesso. Apesar de ao longo dos dias sofrermos muita pressão com tudo aquilo que está acontecer no momento no fim acabamos por ter uma mistura de sentimentos, no entanto aquilo que perdura é a falta de todos aqueles momentos que passamos com todos aqueles jovens.

Os pontos negativos que ocorreram durante este estágio não foram muitos, no entanto acabava por criar uma carga adicional de pressão.

Um dos momentos mais difíceis foi ver o grupo de camarata todo desfragmentado e alguns dos elementos ter comportamentos de agressão psicológica com outros elementos.

Um dos meus objetivos iniciais era poder fomentar ideias de novos jogos, contudo esse objetivo não foi comprido dado que o campo de férias tem as atividades delineadas e não têm intenção de as alterar de um dia para o outro.

Contudo aquilo que mais influencia teve no meu desempenho ao longo do estágio foi sem dúvida o cansaço acumulado, dormir pouco tempo pois muitas vezes saiamos tarde das reuniões e tínhamos que acordar cedo para todos os jovens estarem prontos para tomarem o pequeno-almoço.

Apesar de haver aspetos negativos que foram acontecendo, houve pontos positivos. Sendo um deles a oportunidade de lidar com diversas maneiras de pensar e agir que torna uma mais-valia para a maneira como irei lidar no futuro com as diferentes mentalidades.

Um outro aspeto positivo foi aprender a fazer coisa que nunca pensava que pudesse conseguir fazer tendo a ajuda de todos os jovens.

Ser acarinhado por todos eles na altura da despedida fazendo despertar vários sentimentos que outrora nunca pensasse que iria acontecer.

Entre muitos outros aspetos que me fizeram crescer como ser humano.

10- Bibliografia

Referências web:

http://www.tempodeaventura.pt/

http://www.bee.com.pt/curso-monitor-animador-campos-de-ferias

http://www.cm-cadaval.pt/Home/Home.aspx

http://www.tempodeaventura.pt/campos-de-ferias/campo-de-ferias-do-cadaval.html

Anexos

Anexo 1- Plano de Estágio

Anexo 2- Equipa Técnica do Segundo Turno

Anexo 3- Horário dos Banhos

Anexo 4- Plano de Atividades

Anexo 5- Procedimentos Para o Dia dos Pais

Anexo 1- Plano de Estágio

IPG Politécnico da Guarda
Polytechnic of Guarda

PLANO DE ESTÁGIO

Cursos de Especialização Tecnológica (CET)
Licenciaturas
Mestrados

MODELO
GESP.004.02

Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.

Escola: [X] ESECD [ ] ESS [ ] ESTG [ ] ESTH

Tipologia do Estágio:
[X] Curricular [ ] Extracurricular [ ] Outro:

Ao abrigo de **protocolo ou especificidade formativa?** [ ] Sim. Qual?

1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO

Estudante: Anselmo Fernando Maia Ramos N.º 5008046

Docente orientador: Natalina Maria Machado Roque Casanova

Supervisor: Henrique Cabral

2. PLANO DE ESTÁGIO

O Plano de Estágio integra Formação Prática e Integração em 2 equipas Pedagogicas nas Funções de Alumnos e Animadores de Campos de Ferias no Cadaval em Regime Interno.
O Plano Contempla:
Animação Sócio-Cultural
Primeiro Socorro Permanente
Dinamização de Campos.
Atividades de Expressão
Atividades de Exploração
Atividades desportivas
Atividades Aventura.
Expressão de Cunha
Expressão Musical
Domínios Técnicos e Equipamentos.
Desportos Coletivos.
Planeamento
Desenvolvimento de Projeto.
Avaliação do Projeto - Analise Global

3. ASSINATURAS

O Estudante	O Docente Orientador	O Supervisor
13/07/2014	13/07/2014	13/07/2014
Data	Data	Data
Anselmo Ramos	Natalina Casanova	
(assinatura)	(assinatura)	(assinatura e carimbo da Entidade)

TEMPO DE AVENTURA
Animação e C...

Anexo 2- Equipa Técnica do Segundo Turno

Tempo de Aventura – Campos de Férias 2014

www.tempodeaventura.pt Email: geral@tempodeaventura.pt
Rua Duque de Loulé nº 95, 2º dtº 1050-089 Lisboa
Tl: 213244137/8 Fax: 213225213

Campo de Férias do Cadaval

cadaval@tempodeaventura.pt
2554-909 Cadaval Tel: 262744050

2 º Turno-Verão

Equipa de Coordenação Pedagógica e Monitor de Actividades do Campo de Férias do Cadaval:	
José Simões	912902124
Rúben Silva	918441321

Equipa de Monitores do Campo de Férias do Cadaval:

Monitor	Nome:	Contacto:	Equipa:	Confir.	Partida:	Regresso:	Turnos:	Recibo:	Observações:
617	Joana Barreto	913.507.148	verdes	x	cdv	cdv	2		
750	Rute Silva	915.143.902	verdes	x	cdv	cdv	2		
732	Catarina Gonçalves	915.088.410	verdes	x	lx	lx	2		
658	Sofia Santos	919.010.657	laranjas	x	cdv	cdv	2		
773	Marlene Simões	925 227 039	laranjas	x	cdv	cdv	2		
775	Mariana Pereira	968 380 747	laranjas	x	lx	lx	2		[illegible]
272	Carlota Cabral	913.721.930	laranjas	x	lx	lx	2		
772	Anselmo Maia	918 508 776	verdes	x	lx	lx	2		
771	Gonçalo Lourenço	935 509 665	verdes	x	lx	lx	2		
679	Daniel Branco	913 365 024	laranjas	x	cdv	cdv	2		
780	Ivan Branco	915.500.821	verdes	x	cdv	cdv	2		estágio curricular
722	Vicente Wallenstein	912.533.539	verdes	x	lx	lx	2		
117	Miguel Taborda	915.496.308	laranjas	x	lx	lx	2		
518	Daniel Ferreira	919.559.921	laranjas	x	lx	lx	2		
779	Sérgio Carrilho	960.048.578	laranjas	x	lx	lx	2		

Notas:	Data de Início e Final	Local de Partida/Chegada:	Horário:	Observações:
2ºTurno	27-07-2012	Lisboa – Praça de Londres (Junto á Igreja de S. João de Deus)	11H00	Concentração com 30 minutos de Antecedência.
2ºTurno	09-08-2012	Lisboa – Praça de Londres (Junto á Igreja de S. João de Deus)	16H00	Abandono após todos os Jovens e Enc. De Educac.

Anexo 3- Horário dos Banhos

banhos dominó

TEMPO DE AVENTURA
CAMPOS DE FÉRIAS

	BANHOS MASCULINOS			BANHOS FEMININOS		
NOS	Baln. I	anselmo	gonçalo	Baln. I	joana	catarina
DIAS	Baln. II	ivan	vicente	Baln. II	rute	
PARES	Baln. III	monitores		Baln. III	monitores	

NOS	Baln. I	vicente	ivan	Baln. I	catarina	rute
DIAS	Baln. II	gonçalo	anselmo	Baln. II	joana	
IMPARES	Baln. III	monitores		Baln. III	monitores	

banhos dominó

TEMPO DE AVENTURA
CAMPOS DE FÉRIAS

	BANHOS MASCULINOS			BANHOS FEMININOS		
NOS	Baln. I	dani	carrilho	Baln. I	sofia	m&m
DIAS	Baln. II	daniel	taborda	Baln. II	carlota	
PARES	Baln. III	monitores		Baln. III	monitores	

NOS	Baln. I	taborda	daniel	Baln. I	carlota	
DIAS	Baln. II	carrilho	dani	Baln. II	m&m	sofia
IMPARES	Baln. III	monitores		Baln. III	monitores	

Anexo 4- Plano de Atividades

Abs -

4 verdes

TEMPO DE AVENTURA – CAMPOS DE FÉRIAS

9H30 PEQUENO ALMOÇO (ENTRADA PELO PÁTIO, S. CONVÍVIO)

C.P. E 'HORA DO LAO' (LIMPEZA, ARRUMAÇÃO E ORGANIZAÇÃO)

10H30 BRIEFING DA ACTIVIDADE NO RELVADO DO EDIF.II

VÍDEO PAPER DA SOBRENA

vicente e ivan + catarina + anselmo	gonçalo + joana + rute e honório

11H30 TÉRMINO

11H45 PISCINA LIVRE E ~~ESTAFETAS~~

12H30 SECAGEM COLECTIVA

12H45 ALMOÇO SEGUIDO DE 'LAO' E 'CP'

MOVIMENTO "CP" (COISAS PESSOAIS – LAVA DENTES ETC...)

14H00 'ABS' - MENSAGENS ALTO E BOM SOM

MOVIMENTO "CP" (COISAS PESSOAIS – LAVA DENTES ETC...)

14H45 CAMPEONATOS VERDES - BRIFING NA BANCADA DO LAGO

	SLIDE	JUDO	VOLEI
15H00	1+2	3+4	5+6
15H20	3+6	1+5	2+4
15H40	4+5	2+6	1+3

QUEM É QUEM?

Catarina	1	Joana	4
Rute	2	Gonçalo	5
Ivan	3	Anselmo	6

16H00 TÉRMINO DA ACTIVIDADE

16H15 LANCHE NO ~~PARQUE DE MERENDAS~~ Campo de jogos

17H00 CAMPEONÁTOS DE ~~ESTAFETAS~~ SEMIFINAIS E FINAIS E LIVRE pólo aquático

5 MINUTOS

"APOSTAS" - CONCURSO DE APOSTAS E CLAQUES DE APOIO (SECAGEM)

18H00 BANHOS DOMINÓ E MOVIMENTO "CP" (COISAS PESSOAIS)

19H00 JANTAR SEGUIDO DE 'CP'

MOVIMENTO "CP" (COISAS PESSOAIS – LAVA DENTES ETC...)

20H00 HORA DO RECREIO: ELES VERSUS ELAS - "~~BARRA~~" Stop

20H45 BRIEFING DO JOGO NOCTURNO- CAMPO DE JOGOS

21H00 JOGO NOCTURNO 'OS GULOSOS'

ATENÇÕES:

TODOS COM COLETES - TLM - ÁGUA

21H45 TÉRMINO E ENCAMINHAMENTO PARA O CAMPO DE JOGOS

CEIA NO CAMPO DE JOGOS E "BOAS NOITES" COM....E RECOLHER...

00H00 REUNIÃO NA SALA DA MÚSICA

4 laranjas

TEMPO DE AVENTURA – CAMPOS DE FÉRIAS

10H00 PEQUENO ALMOÇO (ENTRADA PELO PÁTIO, S. CONVÍVIO)

C.P. E 'HORA DO LAO' (LIMPEZA, ARRUMAÇÃO E ORGANIZAÇÃO)

10H45 CAMPEONATOS LARANJA - BRIEFING NA BANCADA DA PAREDE DE ESCALADA

	ESCALADA	FUTEBOL	ANDEBOL
11H00	1+2	3+4	5+6
11H30	3+6	1+5	2+4
12H00	4+5	2+6	1+3

QUEM É QUEM?

1	4
2	5
3	6

12H30 TÉRMINO NO CAMPO DE JOGOS FORMAÇÃO GRUPOS CAMARATA

12H45 PISCINA COM FINAIS DE POLO AQUÁTICO

13H30 SECAGEM COLECTIVA

13H45 ALMOÇO COM 'ABS'

MOVIMENTO "CP" (COISAS PESSOAIS – LAVA DENTES ETC...)

CONCENTRA NA BANCADA DO CAMPO DE JOGOS

15H00 VÍDEO PAPER DA SOBRENA

carlota + daniel + m&m	taborda e dani + sofia + carrilho

LANCHE VOLANTE

17H45 TÉRMINO

18H00 PISCINA LIVRE

19H00 BANHOS DOMINÓ E MOVIMENTO "CP" (COISAS PESSOAIS)

19H45 JANTAR

MOVIMENTO "CP" (COISAS PESSOAIS – LAVA DENTES ETC...)

20H45 BRIEFING DO JOGO NOCTURNO- CAMPO DE JOGOS

21H00 JOGO NOCTURNO 'OS GULOSOS'

ATENÇÕES:

TODOS COM COLETES - TLM - ÁGUA

22H00 TÉRMINO E ENCAMINHAMENTO PARA O CAMPO DE JOGOS

CEIA NO CAMPO DE JOGOS E "BOAS NOITES" COM....E RECOLHER...

AO LUAR COM...

00H00 REUNIÃO NA SALA DA MÚSICA

Anexo 5- Procedimentos Para o Dia dos Pais

Procedimentos para este Dia

1. Os horários devem estar sincronizados
2. Fazer uma sondagem dos Acampantes que irão almoçar com os Enc. de Educação e entregar na Copa da Cozinha(preenchimento da ficha)
3. Sensibilização para uma utilização correcta do telemóvel
4. Informar sempre o seu Monitor de Camarata de quando vão sair, ser visitados e do seu regresso
5. O "LAO" deve ser eficaz.
6. A concentração para cada actividade deve ser a mais conjunta possível
7. Os participantes devem estar sempre devidamente equipados, protegidos e adequados à actividade que se pretende realizar.
8. Os monitores devem ser uma equipa coesa e consistente, com uma imagem não desfavorável, linguagem e procedimentos correctos, isto inclui as necessidades pessoais de fumar, café etc...
9. Atentos ao cumprimento da Escala de Apoio aos Enc. de Educação junto à Recepção e usar Identificação.
10. A Escala permite uma triagem do procedimento, condução do mesmo. Os Monitores em escala, recebem, identificam, pedem para aguardar, trazem o jovem e verificam o preenchimento do Termo.
11. Os miúdos são de todos e todos são dos miúdos – cuidados e atenções
12. Um dia em que as portas fechadas são um não convite natural à surpresa
13. Durante a manhã os Enc. Educ. vêm apenas buscar para o almoço os jovens.
14. O período livre de visita acontece entre as 14h00 e as 18h00. neste período os Monitores devem estar sensíveis às suas presenças e disponíveis para algum apoio às camaratas.
15. Os pais são aconselhados a irem às camaratas com a presença de um Monitor sempre que possível.
16. Nas saídas do Campo de Férias devem sempre assinar um Termo de Responsabilidade e este deve ser sempre conferido com um doc de ident. – B.I. do Enc. Educação.
17. Apenas os Enc. de Educação podem, ou seu representantes, levar à saída das instalações o seu educando. No entanto podem ser visitados dentro das instalações.
18. Os encarregados de Educ. devem estar sensíveis através de uma informação adequada a: a presença desajustada na camarata, nos locais de actividade e principalmente piscina.
19. Durante os períodos de piscina os Monitores devem manter-se secos de forma a estarem disponíveis para falar pessoalmente com qualquer pai.
20. Nada de "castanhas piladas" e música muito alta em ocasiões que não permitam uma comunicação eficaz. Sempre receptivos à informação áudio no sistema som.
21. Verificar sempre que possível se o "LAO" não está a ser corrompido
22. Alguns momentos serão resolvidos se as roupas estiverem preparadas para a "muda" e ou para lavar.
23. Após a chegada, deve ser feita uma gestão dos consumíveis que as crianças terão ao seu dispor.

Em suma... um sorriso, o cuidado de bom senso, uma atitude activa mas não apreensiva, alguma atenção no falar com mas sem demasia irá resolver muitos dos problemas.

Mas... sim!!! Será um dia com imprevisibilidades. Quando partimos com este pressuposto, devemos reagir sem surpresas e sem impulsividade.