



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Curso de Especialização Tecnológica
em Desportos de Natureza

Hugo Aniceto Tomé

outubro | 2014



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Hugo Aniceto Tomé

Guarda 2013/2014

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



RELATÓRIO DE ESTÁGIO

LOCAL: Secret Surf School



Hugo Aniceto Tomé

Guarda 2013/2014

Ficha de Identificação

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E DESPORTO

Diretor da ESECD: Professor Doutor Carlos Francisco de Sousa Reis

Endereço: Av. Dr. Sá Carneiro 50, 6300-559 Guarda

Telefone: 271220135; **Fax:** 271220111; **E-mail:** ipg@ipg.pt

Docente orientador de estágio: Professor Doutor Nuno Serra

E-mail: nserra@ipg.pt

DISCENTE

Discente: Hugo Filipe Aniceto de Lima Tomé

Nº de aluno: 5008040

Telemóvel: 914864770; **E-mail:** hugotome.11dp@gmail.com

Grau: Obtenção do Curso Especialização Tecnológica

INSTITUIÇÃO DE ESTÁGIO

Endereço: Parque Aquático Vagasplash, Rua do Labrego- Praia do Labrego, 3840 Praia da Vagueira - Portugal

Telefone: 915 480 890

Web: <http://www.secretsurfschool.com>

Coordenador Executivo: Bruno Sarabando Maria

Orientador na Instituição: Bruno Sarabando Maria

E-mail: brunomaria64@gmail.com

Atividades do Projeto: Organização de atividades, organização de documentos, auxílio na realização das aulas.

Destinatário: Toda a população

Duração do Estágio: 400 horas

Data de Início: 04 de julho de 2014

Data de Fim: 22 de agosto de 2014

Agradecimentos

Agradeço a todos os docentes da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto da Guarda por todo o apoio que me foi prestado ao longo do ano e durante o estágio.

Agradeço igualmente ao docente orientador de estágio, o Professor Nuno Serra, pelas orientações que me foi facultando e pelo incentivo dado ao longo deste estágio.

Os mais sinceros agradecimentos ao meu coordenador de estágio Bruno Maria pela ajuda que me deu, bem como por todo o conhecimento que me foi transmitindo ao longo do estágio, não só de surf mas também de tudo o que envolve o desporto.

Um agradecimento especial à minha namorada, Diana Caracitas, pois esteve sempre presente, mesmo nos momentos difíceis.

Aos amigos pelas palavras de ânimo e coragem para prosseguir este longo caminho.

Ao meu irmão pelo exemplo que me tem dado e o apoio incondicional nesta fase tão importante da minha vida.

E um profundo agradecimento aos meus pais, pois sem eles nada disto seria possível. A eles tenho de estar eternamente grato por tudo o que fizeram e fazem para eu poder estudar.

Resumo

O presente relatório pretende descrever todo o trabalho realizado na *Secret Surf School*, sendo o seu objetivo final a conclusão do Curso de Especialização Tecnológica do Instituto Politécnico da Guarda.

O estágio curricular teve como objetivo a formação pessoal e a experiência profissional, bem como a aplicação e consolidação dos conhecimentos teórico-práticos adquiridos durante o ano do Curso de Especialização Tecnológica.

Este estágio proporcionou as mais diversas experiências, tais como orientar as aulas, trabalhar na parte administrativa (organização de documentos), a comemoração de dias especiais (aulas gratuitas para as crianças da Instituição da Obra do Frei Gil) e a organização de eventos.

No que diz respeito ao ensino do surf, e segundo a metodologia aplicada pela Federação Portuguesa de Surf (FPS), educar e formar implicam, naturalmente, a existência dum plano pedagógico e metodológico devidamente estruturado e definido. Os meios, métodos e estratégias aconselhados seguiram os princípios definidos com base nas investigações da atualidade.

Palavras-chave: Surf; Aprendizagem; Estágio.

Índice

Ficha de Identificação	III
Agradecimentos.....	IV
Resumo.....	V
Índice.....	VI
Introdução	1
Parte I - Contextualização do Local de Estágio	3
1. Caracterização do local de estágio	4
1.1. Praia de Mira	4
1.3. Caracterização da rede da <i>Secret Surf School</i>	5
2. <i>Secret Surf School</i>	5
2.1. Recursos Humanos	5
2.2. Recursos Materiais	6
2.3. Recursos Financeiros.....	6
Parte II - Revisão Bibliográfica.....	7
1. História do Surf.....	8
3. Desenvolvimento Motor	Erro! Marcador não definido.
Parte III – Atividades do Estágio	11
1. Objetivos do Estágio.....	12
1.1. Objetivos Gerais.....	12
1.2. Objetivos Específicos	12
2. Função do estagiário na entidade	13
3. Áreas de Intervenção.....	13
3.1. Secretariado.....	13

3.2. Aulas	14
3.3. Eventos	16
3.4. Outras atividades.....	16
3.5. Formação Complementar.....	17
3.5.1. Interna	17
3.5.2. Externa	17
Parte IV – Reflexão final.....	18
Conclusão.....	20
Bibliografia / Webgrafia	21
ANEXO.....	22

Introdução

O presente relatório tem como objetivo final efetuar o balanço das atividades realizadas no âmbito do estágio decorrido na escola de surf *Secret Surf School*, para a obtenção do Curso de Especialização Tecnológica do Instituto Politécnico da Guarda.

O estágio decorreu na vila da Praia de Mira, pertencente ao concelho de Mira e distrito de Coimbra, sob a orientação da Escola de Surf *Secret Surf School*, cuja sede está localizada na praia do Labrego, na Praia da Vagueira.

Segundo a Lei 30/2004 de 21 de julho, no ponto 2 do artigo 2º, constante em Diário da República, “Entende-se por desporto qualquer forma de atividade física, que, através de uma participação livre e voluntária, organizada ou não, tenha como objetivos a expressão ou a melhoria da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados em competições de todos os níveis.”

Neste sentido, encarei o estágio como uma oportunidade para dar os primeiros passos no mundo do trabalho, bem como uma forma de poder aplicar os conhecimentos que fui adquirindo ao longo do Curso de Especialização Tecnológica, além de poder desenvolver uma atividade desportiva -o surf- que me agrada bastante.

Considero, pois, que a realização de um estágio no âmbito dos Cursos de Especialização Tecnológica é de extrema importância, na medida em que estimulam as competências pessoais, sociais e profissionais do aluno, permitindo um desenvolvimento harmonioso entre ambas.

Para poder apresentar melhor o trabalho realizado no decurso deste estágio, dividi este relatório em quatro partes, posteriores a esta introdução:

- a caracterização do local de estágio (parte I),
- a revisão bibliográfica (parte II),
- as atividades do estágio (parte III)
- a reflexão final (parte IV).

No final do relatório contam ainda os anexos.

Este relatório tem como principais objetivos contextualizar o local onde decorreu o estágio, apresentar a empresa onde foi realizado esse mesmo estágio, fazer um breve resumo da história do aparecimento do surf, definir os objetivos gerais e específicos e apresentar as áreas de intervenção.

A elaboração deste relatório foi de extrema importância, pois permitiu a apresentação de toda a atividade desenvolvida no decurso deste estágio, mas será o ponto de partida para uma reflexão mais aprofundada sobre o meu futuro profissional.

Parte I - Contextualização do Local de Estágio

1. Caracterização do local de estágio

1.1. Praia de Mira

Segundo o site da Câmara Municipal de Mira (consultado no dia 10 de Setembro de 2014), Praia de Mira é uma vila e freguesia portuguesa do concelho de Mira, com 39,82km² de área e 3147 habitantes.

Os indícios de vestígios antigos da vida humana no concelho de Mira remontam a épocas antiquíssimas. Da época romana foram encontrados alguns materiais de construção, nomeadamente “tegulae” (telhas) e cerâmica doméstica. No período muçulmano esta região terá sido palco de guerras entre cristãos e árabes quando estes dominaram Coimbra e a zona envolvente. A influência árabe foi, aliás, muito nítida tendo mesmo a região um dos maiores focos de toda a península.

Nas Memórias Económicas da Académica Real de Ciências de Lisboa, encontra-se uma das antigas referências à pesca artesanal que se pratica até aos dias de hoje, ainda que bastante modificada. Cada barco era lançado à água e retirado de lá por duas juntas que puxavam cabos presos às argolas da proa ou da ré do barco. Estes deslizavam sobre rolos de pinho colocados no sentido da largura que, por sua vez, rolavam sobre uma dezena de vigas compridas e flexíveis, de eucalipto, dispostas longitudinalmente. A rede era puxada por dez juntas de bois. Quando o barco saía, ficava logo um cabo preso na praia, o outro era trazido pelo barco, no regresso. Quanto aos Palheiros da Praia de Mira, em meados dos anos 50 existiam mais de 600 construções em madeira. A maior originalidade deste aglomerado de pescadores/agricultores era exatamente a sua arquitetura de madeira que, sem ser exclusiva nesta região completamente desprovida de pedra e com abundância de pinhais, adquiriu aqui a sua expressão mais pura. As casas chegavam a atingir dois e mesmo três andares, possuindo dimensões não encontrados noutras praias e formavam a quase totalidade da povoação até ao final dos anos 60. A própria capela, junto da praia e ainda existente, é de madeira, pintada de azul e branco e é um dos principais símbolos desta povoação. Uma caracterização marcante da Praia de Mira são os seus pitorescos palheiros.

1.2. Historial da *Secret Surf School*

A *Secret Surf School* surgiu no ano de 2009 como Escola de Surf na Praia da Vagueira - Aveiro. A paixão pelo mar e as excelentes condições para a prática de Surf existentes na Praia da Vagueira, proporcionaram a criação da Escola de Surf.

No verão de 2011, esta escola começou a realizar aulas de surf na Praia de Mira - Coimbra, criando assim, o segundo pólo de dinamização de aulas de surf.

No final de 2012 criou a *1ª Surf & Skate Shop* no centro da cidade de Aveiro, com intuito de responder às necessidades dos clientes/alunos.

Atualmente, para além das aulas de surf, desenvolve atividades de ocupação de tempos livres, aulas de *skate* e atividades para grupos.

A *Secret Surf School* tem vindo a afirmar-se no mercado nacional como uma marca de excelência, aliada à qualidade, atendimento personalizado e profissionalismo no ensino do Surf e Skate e no.

O espírito dinâmico e empreendedor vêm da paixão pelo Mar, da Terra, das Raízes e principalmente pelo surf.

1.3. Caracterização da rede da *Secret Surf School*

A *Secret Surf School* tem a sua sede na praia do Labrego – Vagueira, sendo que tem como objetivo a expansão para outros pontos do país.

Neste momento só existem duas escolas, sendo elas a da Vagueira e a outra na Praia de Mira, local onde estive a estagiar.

2. *Secret Surf School*

2.1. Recursos Humanos

A *Secret Surf School* é constituída por um coordenador e por três monitores efetivos, sendo que têm mais cinco monitores que só são chamados quando são necessários a lecionar as aulas.

2.2. Recursos Materiais

A *Secret Surf School* tem disponível em cada escola:

- 12 Pranchas de aprendizagem;
- 20 Fatos de surf;
- 2 Bandeiras

Tamanho S	Tamanho M	Tamanho L	Tamanho XL
5 fatos	5 fatos	5 fatos	5 fatos

Tamanho S – para crianças entre 1 metro e 1,50 metros

Tamanho M – para jovens entre 1,51 metros e 1,70 metros

Tamanho L – para adultos entre 1,71 metros e 2 metros

Tamanho XL – para adultos com mais de 2 metros

2.3. Recursos Financeiros

A *Secret Surf School* tem investidos na escola de surf da Praia de Mira aproximadamente 5740€. Cada prancha custa entre 200€ a 300€, perfazendo aproximadamente 3600€, cada fato custa 100€, pelo que o valor investido em fatos ronda os 2000€ e cada bandeira custa 70€, o que totaliza 140€.

Este ano, a escola da Praia de Mira teve 300 alunos: cada um pagou 17,50€ por aula, pelo que no total a escola recebeu 5250€.

Parte II - Revisão Bibliográfica

1. História do Surf

Segundo Brogueira (2002), os europeus conheceram o surf durante as expedições do explorador britânico James Cook ao Pacífico. Em 1779, quando o navegador atracou na baía de Kealakekua, testemunhando competições sobre as ondas que faziam parte dos festivais de ano-novo, dedicados a Lono (Deus da terra, da fertilidade, da agricultura).

Vencia quem chegava primeiro a terra, ao contrário do que acontece hoje, uma vez que atualmente são avaliados numa nota de 0 a 10.

Com a chegada dos missionários cristãos às ilhas, a partir de 1820, o surf foi acabando, devido à religião, fazendo das pranchas material para as escolas.

Mais de um século depois, em 1907, um havaiano de ascendência irlandesa, George Freeth, levou o desporto para a Califórnia.

A partir de 1950, com a ajuda do *Hollywood*, o surf tem vindo sempre a aumentar e a ser mais conhecido. (Brogueira, 2002)

Mas quem levou o nome do surf um pouco por todo mundo foi Duke Kahanamoku, que, em 1912, em representação dos Estados Unidos, ganhou várias medalhas nos Jogos Olímpicos de 1912 em Estocolmo. A partir desse momento, Duke viajou pelo mundo como embaixador havaiano e espalhou o espírito Aloha por todo o mundo, apresentando o surf em países com a Austrália e a Nova Zelândia, que rapidamente abraçaram a modalidade. Um dos companheiros de Duke foi o californiano Tom Blake, também ele um dos pioneiros do surf, ao organizar o primeiro campeonato de surf do Pacífico, que ele próprio venceu.

O primeiro surfista português foi Pedro Lima. Ele foi o responsável pelo nascimento e evolução do surf em Portugal.

Em 14 de março de 1989, um grupo de entusiastas do surf, onde se destacam nomes como Antero dos Santos, Nuno Jonet, José Braga, Pedro Melo, Álvaro Costa ou Rui Félix, oficializaram a fundação da Federação Portuguesa de Surf.

2. Metodologia de ensino de Surf

Segundo Diel e Menges (2008) o surf tem 3 fases de aprendizagem. As fases de aprendizagem são:

A I fase - Aprendizagem teórica e das técnicas básicas

1. Como são formadas as ondas;
2. Regas de Segurança;
3. Posição de equilíbrio;
4. Técnica de remada;
5. Manobrar a prancha deitado com remada;
6. Remar e apanhar ondas na espuma

A II fase – Aperfeiçoamento da Técnica

Os surfistas apanham ondas ainda por quebrar, ambiente de surf real, começando a conseguir manobrar o melhor possível a prancha e a ter o maior equilíbrio possível.

A III fase – Competição

Nesta fase os surfistas já sabem surfar e começam a evoluir cada vez mais, fazendo planos de treino no ginásio e dentro de água de forma a poderem fazer competições a nível profissional.

3. Desenvolvimento Motor

O processo de desenvolvimento motor está ligado ao surf, visto que, um aluno num estágio inicial ainda não consegue ter movimentos tão controlados como um num estágio maduro, logo na aprendizagem do surf os monitores têm de acordo com a idade do aluno organizar a aula de maneira ao aluno aprender conforme a sua idade.

O desenvolvimento motor é definido como um processo de alterações no sistema de funcionamento de um sujeito, no qual, ao longo do tempo, se adquire uma melhor capacidade de entender, executar e controlar os movimentos (Manoel, 2005), caracterizando-se como um processo contínuo de mudanças na capacidade funcional (Haywood; Getchell, 2004).

- **Fase de movimentos fundamentais**: (2 aos 7 anos de idade), na qual as crianças estão envolvidas na experimentação das capacidades motoras do seu corpo, descobrindo como executar inúmeras formas de movimentos;
- **Fase de movimentos especializados**: (acima de 7 anos), que é o período onde as habilidades motoras são refinadas e combinadas para o uso em diferentes situações (Gallahue; Ozmun, 2005).

A fase de desenvolvimento motor fundamental é composta por três estádios:

- **Inicial** - Primeiras tentativas da criança em realizar movimentos que são realizados com o uso exagerado do corpo;
- **Elementares** - Movimentos que envolvem maior controlo e coordenação rítmica, mas ainda são restritos e exagerados;
- **Maduro** - Caracterizado por movimentos eficientes, coordenados e controlados (Gallahue, 2005).

Parte III – Atividades do Estágio

1. Objetivos do Estágio

Os objetivos são fundamentais para a realização de qualquer tarefa. Deste modo, eles têm de ser atingíveis e realizáveis para se conseguir atingir a meta, com sucesso.

A *Secret Surf School* proporcionou-me uma vasta experiência significativa do que é o mundo real do trabalho, aumentando as minhas competências e o meu futuro.

Apresento de seguida os objetivos, quer gerais, quer específicos, que tracei para o estágio.

1.1. Objetivos Gerais

- Intervir diretamente e ganhar experiência no contexto do mundo real de trabalho, aplicando conhecimentos adquiridos ao longo deste ano letivo, bem como novos conhecimentos através da prática;
- Intervir diretamente num contexto social com diferentes populações alvo;
- Conhecer a instituição e prestar auxílio na gestão administrativa e logística da mesma.
- Conhecer a Instituição / Entidade do Estágio, de forma a conseguir uma melhor integração;
- Saber lidar e intervir com o público;
- Desenvolver a minha capacidade organizativa através do trabalho realizado na secretaria, bem como na organização e coordenação de atividades.

1.2. Objetivos Específicos

- Adquirir e conhecer toda a metodologia e estratégias utilizadas na *Secret Surf School* e aplicá-la no terreno da melhor maneira possível;
- Administrar uma aula de surf de forma autónoma;
- Colocar em prática tudo o que fui aprendendo ao longo do ano no curso de Desportos de Natureza.

2. Função do estagiário na entidade

No verão do ano letivo 2013/2014 realizei um conjunto de atividades na *Secret Surf School*, que me proporcionaram uma vasta experiência profissional para entrar no mercado de trabalho. Frequentei o estágio durante 9 semanas, divididas em 56 horas por semana e 8 horas por dia, onde monitorizava aulas de surf e, no restante tempo, realizava tarefas de secretariado.

Ao longo destas 400 horas realizei todo o tipo de tarefas que me foram propostas, para além do que estava planeado. Também me foi solicitada a ajuda na organização do Campeonato Regional de Surf.

3. Áreas de Intervenção

3.1. Secretariado

3.1.1. Trabalho de secretaria

O trabalho de secretaria foi realizado diariamente ao longo do estágio. As tarefas que realizei foram as seguintes:

- arquivo de fichas de inscrição,
- marcação de aulas de surf;
- controlo das aulas dadas e das aulas que faltavam dar;
- plastificação de documentos;
- organização das aulas de Surf;
- controlo das aulas pagas e das aulas não pagas.

3.1.2. Distribuição de folhetos da Secret Surf School

No início do estágio tive como tarefa a distribuição de folhetos para a divulgação de aulas na escola *Secret Surf School*. Juntamente com o supervisor Buno Maria, percorremos todos os parques de campismos da Praia de Mira, bem como o Posto de Turismo e todas as lojas ligadas ao desporto para a distribuição destes folhetos.

3.2. Aulas

3.2.1. Aulas

A orientação das aulas de surf da *Secret Surf School* era o objetivo fundamental deste estágio. Assim, a realização das aulas foi a atividade executada maioritariamente durante todo o estágio. As aulas eram sempre realizadas consoante a maré, nunca tinha uma hora certa e realizavam-se sempre com a maré vazante, para que, quer os alunos como os monitores tivessem pé para poderem ajudar na realização da aula. Algumas vezes as condições do mar não eram as melhores, acabando por não haver aula, sendo esta a maior dificuldade deste estágio.

No decorrer do estágio fui acompanhado em todas as aulas que eram realizadas. Quando a maré era propícia à prática do surf, realizávamos entre duas a três aulas por dia mas quando a maré não era a mais propícia realizávamos apenas uma aula por dia.

Durante as aulas, o meu principal objetivo era desempenhar um papel cada vez mais ativo, de forma a conseguir executar uma aula sozinho. Assim, a minha tarefa passava por orientar na íntegra as aulas, sempre acompanhado pelo supervisor do estágio que me ia dando alguns *feedbacks* ao longo da aula, ajudando na minha atuação.

As aulas tinham uma duração de 2h e eram compostas no máximo por 12 alunos, grupos esses que depois eram divididos em dois. O primeiro grupo era composto pelos alunos que nunca tinham tido nenhuma experiência de surf, pelo que começávamos por apresentar as noções básicas. Essas aulas consistiam primeiro pelo aquecimento, depois fazíamos uma pequena parte teórica onde explicávamos a origem das ondas, de que modo o vento pode criar a altura da onda e quais os melhores fundos para a onda. Seguidamente, falávamos sobre a prancha que eles iam utilizar e as várias pranchas que

existem no mercado, bem como sobre o material utilizado para a construção dessas mesmas pranchas e os seus nomes específicos.

Cumprida a parte teórica, começávamos a dar a parte prática. Primeiro que tudo ensinávamos os alunos a apanharem o timing da onda: durante 10 a 20 minutos os alunos iam apanhar as ondas só com o corpo; passado isto, os alunos dirigiam-se à areia onde os ensinávamos a entrar com a prancha na água sem se magoarem. Quando os alunos já tinham estas bases deitávamo-los na prancha ainda na areia para eles conseguirem arranjar uma posição de equilíbrio e saberem onde se colocar na prancha. Quando já tinham encontrado a posição certa, aprendiam a remar, sempre um braço de cada vez, a passar pelas ondas sem terem de deixar a prancha, a virar a prancha para terra e a apanharem a onda. Os alunos faziam este exercício aproximadamente durante 1 hora e no final dessa hora voltávamos a terra onde os alunos aprendia a fazer o *stand up* e a partir disso apenas iam treinando cada vez mais para aperfeiçoar.

O segundo grupo era composto pelo alunos que já tinham algumas noções de surf. No início da aula começavam pelo aquecimento, depois faziam certa de 20 minutos de *stand ups* na areia e o resto da aula era passada no mar a treinar a técnica.

Contudo existia outro grupo, o qual tive o privilégio de monitorizar algumas aulas, que era constituído pelos alunos já avançados, os quais já participam em provas para o campeonato regional. Essas aulas eram as que preferia dar, apesar de ter dado poucas, porque apenas tínhamos de corrigir pequenos gestos técnicos e ensinar manobras novas para que eles alunos comesçassem a evoluir mais.

3.2.2. Alunos

A tabela nº 1 descreve o publico alvo da *secret surf school* no verão de 2014.

Idade	Número de Alunos
Entre os 6 e os 11 anos	70 Alunos
Entre os 12 e os 17 anos	80 Alunos
Entre os 18 e os 23 anos	70 Alunos
Entre os 24 e os 29 anos	50 Alunos
Entre os 30 e os 35 anos	20 Alunos
Mais de 35 anos	10 Alunos

Tabela Nº1: Público alvo

3.3. Eventos

3.3.1. Dias comemorativos

A *Secret Surf School* proporcionou alguns dias comemorativos onde realizávamos batismos de surf. Estes batismos eram constituídos por aulas de 10 minutos, onde dávamos o mais básico do surf em terra, levando logo de seguida os alunos para o mar para praticarem.

A *Secret Surf School* proporcionou três dias comemorativos: no dia 2 de agosto de 2014, no dia 3 de agosto de 2014 (juntamente com a organização do campeonato regional de surf, a Secret deu aulas grátis para quem quisesse participar) e no dia 03 de setembro de 2014. Este último batismo realizou-se já após o término do meu estágio, mas foi-me solicitada a minha presença, pelo que me disponibilizei logo para estar presente. Em parceria com o BPI, demos uma aula de surf da parte da manhã exclusiva a pessoas residentes na obra do Frei Gil, uma instituição que acolhe crianças institucionalizadas ou órfãs e à tarde as aulas foram abertas a toda a população interessada.

3.4. Outras atividades

Realizaram-se outras atividades com os alunos mais avançados. Nalguns fins de semana fomos com os alunos mais avançados a Peniche ou à Ribeira de Ilhas, que são as praias mais conhecidas do país para a prática do surf, locais onde as ondas são mais perfeitas para esta prática e onde os alunos podiam melhorar as suas manobras e corrigir alguns gestos técnicos.

3.5. Formação Complementar

3.5.1. Interna

3.5.1.1. Formação de estagiários

No início do estágio tive uma reunião com o Professor Bruno Maria, que me ajudou a perceber como eram organizadas as aulas, onde eram realizadas e qual a melhor hora para as praticar, ensinou-me também um pouco da sua monitorização (que se vai aprendendo ao longo do tempo) e também me sensibilizou para a forma como devemos lidar com os alunos consoante a sua idade.

3.5.2. Externa

3.5.2.1. Curso de treinador da FPS

Ao longo do estágio fui-me interessando cada vez mais pela prática do surf, fazendo com que me inscrevesse num curso de treinador de surf de nível I, na Federação Portuguesa de Surf. O problema é que só existiam 30 vagas para este curso, que só é realizado esporadicamente, o que fez com que não conseguisse entrar, porque as vagas já estavam preenchidas, ficando por isso em lista de espera.

Parte IV – Reflexão final

A realização do estágio na *Secret Surf School* foi das maiores oportunidades que tive na iniciação no mundo do trabalho. Fez com que perdesse o receio e o medo de falar com os alunos e de mostrar a minha opinião.

Pessoalmente, considero muito importante o contributo das pessoas com quem trabalhei. Foi extremamente importante ter conseguido gerir aulas sozinho, tendo sempre o coordenador a fornecer-me *feedbacks*.

Em todo este estágio, consegui estar mais concentrado no desempenho das minhas funções, orientando os alunos em todo o processo, desde as regras de segurança ao *stand up*.

Também desenvolvi a minha vertente social, pois o ambiente com alunos nas aulas foi extremamente aliciante, pelo que a minha adaptação se tornou mais fácil e isso permitiu-me estar à vontade dentro da escola.

Existiram também momentos muito bons com os monitores da Secret, entre sorrisos e brincadeiras, ouve também momentos difíceis com que tivemos de lidar, as conversas formais e informais com muitos dos monitores experientes que a escola tem, permitiu-me elevar uns degraus na minha formação, pois o conhecimento não é só teoria, há também que pô-lo em prática nas mais diversas situações.

Pelo exposto, espero conseguir continuar dentro do mundo do surf, pois se já era um apaixonado pela modalidade, o estágio encarregou-se de aumentar essa paixão. Sendo a formação contínua, vou tentar atualizar-me sempre que possível, pois pretendo aprender sempre mais.

Em suma, a experiência vivida foi de encontro aos meus objetivos, quer gerais, quer específicos, e demonstrou que sou capaz de superar todos os obstáculos, desde que trabalhe para o efeito.

Conclusão

Este estágio possibilitou o meu contacto com novos mundos, o mundo do trabalho, e o mundo do desporto da perspectiva mais profissional e não tanto amadora e será um ponto de partida para uma reflexão pessoal sobre o que quero, na verdade, para o meu futuro profissional.

Ao fim de 400 horas, e fazendo uma análise geral das atividades desenvolvidas, concluo que cumpri especificamente o que foi planeado. Ao longo deste período, procurei dar o meu máximo, estando disponível e recetivo para as sugestões/orientações que me iam sendo fornecidas. Através do esforço e dedicação, esta etapa foi terminada com sucesso, devido ao contributo de todas as pessoas que me ajudaram e fizeram parte dela. É inegável o contributo do professor da escola de surf, mas não posso deixar de referir a compreensão e estímulo que os alunos da escola me foram dando. Considero que desenvolvi junto de todos os profissionais e clientes um ótimo ambiente de trabalho, pelo que esta experiência se revelou muito importante para o meu crescimento enquanto pessoa.

O estágio veio pôr à prova os conhecimentos por mim adquiridos ao longo do ano letivo 2013/2014, dando-me a oportunidade de me expressar/libertar e pô-los à prova. Permitiu-me ainda perceber o crescente interesse das pessoas pela atividade desportiva, independentemente da idade. A adesão às aulas foi enorme e registou-se uma afluência tanto de crianças, como de adultos, do sexo feminino e masculino.

Considero, pois, que o estágio na *Secret Surf School* foi o ponto de partida para novas aventuras profissionais. No entanto, espero conseguir concretizar o sonho de frequentar o curso de Desporto no Instituto Politécnico da Guarda, para que futuramente tenha a oportunidade de poder desenvolver outros projetos na área desportiva. Frequentar este estágio fez aumentar o gosto pelo desporto, nomeadamente pelo surf.

Resta-me agora lutar por aquilo que quero para o futuro e o ingresso num curso superior seria o ponto de partida para tal.

Bibliografia / Webgrafia

- Brogueira, J (2002), *O desporto* revista, N°1 de Janeiro/Fevereiro, páginas 21-22
- Gallahue, D, J. C. (2005), *Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebés, Crianças, Adolescentes e Adultos* Brasil: Phorte Editora.
- Diel,P. e Menges,E (2008), *Surfing*, UK: Meyer e Meyer
- Diário da República, Lei 30/2004 de 21 de julho
- Esteves, P. Mariz, V. Sousa, F. Teixeira, S. Consultado em 14-Set-2014 www.surftotal.com/noticias/historia/item/1849-a-historia-do-surf-as-raizes
- Moore,M (2010). Consultado em 14-Set-2014 guiadoestudante.abril.com.br/aventuras-historia/conheca-historia-surf-683556.shtml, data de consulta 14-09-2014
- Câmara Municipal de Mira. Consultado em 10-Set-2014 www.cm-mira.pt/www/default.aspx
- Maria, B (2011) Consultado em 16-Set-2014 www.secretsurfschool.com

ANEXO

Anexo 1

Plano de Estágio

Anexo 2

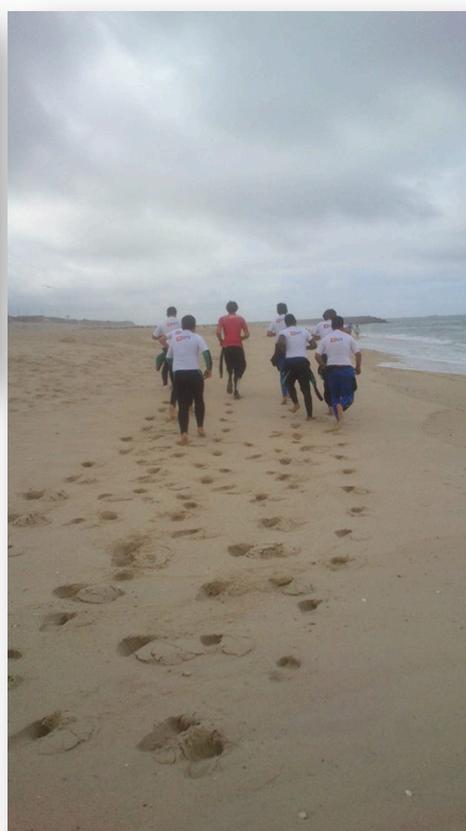
Preço das Aulas

	1 Aula	5 Aulas	10 Aulas
Surf	17,50€	80€	145€
SUP	20€	90€	180€

Anexo 3
Instalações da *Secret*



Anexo 4
Fotografias das Atividades Desenvolvidas





Anexo 5

Aulas desenvolvida

