



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

**RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO DIPLOMA
DE ESPECIALIZAÇÃO TECNOLÓGICA
EM DESPORTOS DA NATUREZA**

Cátia Isabel Caramelo Gomes
setembro | 2012



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO E DESPORTO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

**PARA A OBTENÇÃO DO DIPLOMA DO CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO TECNOLÓGICA
EM DESPORTOS DA NATUREZA**

Cátia Isabel Caramelo Gomes

Setembro/2012

Ficha de Identificação

Nome

Cátia Isabel Caramelo Gomes

Número de aluno

5007547

Estabelecimento de Ensino

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

Morada

Av. Dr. Francisco Sá Carneiro nº 506300-559 Guarda

Localidade

Guarda

Início do estágio

6 de julho de 2012

Conclusão do estágio

4 de setembro de 2012

Nome do Supervisor

Boyer Julien

Grau Académico

Licenciado em Educação Física e Desporto

Contato telefónico

913185782

E-mail

info@lusoaventura.com

Orientador na ESECD

Jorge Casanova

Grau académico

Mestre em Ciências do Desporto

Contato telefónico

966131711

E-mail

jasanova@ipg.pt

Agradecimento

Quero agradecer a todos os que direta ou indiretamente contribuíram para a realização do meu estágio. Durante a realização do estágio curricular qualquer ajuda é importante, portanto a colaboração de todos aqueles que estão à nossa volta é preciosa. Assim, ficam aqui algumas palavras de agradecimento a todas as pessoas que tornaram este estágio possível, nomeadamente:

Um agradecimento muito especial a toda a minha família, pela paciência e apoio prestado durante os cerca de dois meses que durou o estágio. Um muito obrigado à minha mãe por me ter apoiado nas horas de maior cansaço, angústia e também de alegria.

Agradeço às pessoas que bem me receberam no Parque Aventura “Luso Aventura” de Albufeira, aos responsáveis pelo mesmo, Boyer Julien e Xavier Vilate, por me terem aberto as portas, autorizando a concretização do meu estágio curricular, aos monitores Liliana Martins, Bruno Cruz, Sofia Cera e Iona pela maneira como me receberam, acolheram no parque, por todos os ensinamentos, acompanhamento, colaboração e ainda pela disponibilidade prestada ao longo desta fase.

Agradeço, ainda, ao professor Jorge Casanova, meu professor e orientador de estágio da ESECD, por toda a disponibilidade, competência e ajuda prestada.

Por último, e como nunca se esquecem os amigos, queria agradecer a todos eles, especialmente à Carina Vitorino que me acompanhou ao longo deste período e que sempre esteve comigo nas horas boas e menos boas, tendo-nos ajudado mutuamente.

A todos o meu muito OBRIGADA.

Índice Geral

Ficha de Identificação	ii
Agradecimentos	iii
Índice geral	iv
Índice de figuras	v
Resumo	vi
1. Introdução	1
2. Parte I – Caraterização	
2.1 - Caraterização sumária do concelho de Albufeira	2
2.2 - Caraterização do local de estágio	4
3. Objetivos	8
4. Metodologias	8
5. Parte II – Atividades de lazer da empresa	
5.1- Arborismo	9
5.2- Paintball	12
6. Parte III - Atividades	
5.1- Atividades desenvolvidas durante o estágio	15
7. Reflexão Final	19
8. Bibliografia	21
Anexos	22

Índice de Figura

Figura 1 – Brasão	2
Figura 2 – Mapa de Albufeira	2
Figura 3 – Logótipo da empresa	4
Figura 4 – Placa informativa das atividades dinamizadas no parque	5
Figura 5 – Bilhetes	5
Figura 6 – Recepção	5
Figura 7 – Zona de repouso	6
Figura 8 – Regulamento do parque	6
Figura 9 – Registo da verificação dos equipamentos	7
Figura 10 – Placas indicativas dos percursos	9
Figura 11 – Placa indicativa da caracterização do percurso	9
Figura 12 – Placa indicativa do percurso vermelho	10
Figura 13 – Placa indicativa com a caracterização do percurso vermelho	10
Figura 14 – Placa indicativa	12
Figura 15 – Material de paintball	13
Figura 16 – Equipa do parque aventura	15
Figura 17 – Formação aos clientes	17
Figura 18 – Preparação do material de paintball	18

Resumo

Realizei o meu estágio no Parque “Luso Aventura” localizado em Albufeira, teve a duração de 2 meses, mais propriamente 500 horas. O horário estabelecido pelo Parque Aventura para a minha prestação, era todos os dias da semana, das 10:00 às 20:00 horas, tendo estagiado 10 horas por dia.

Durante o estágio desenvolvi várias funções, nomeadamente a preparação do material de segurança para a atividade de arborismo, na zona de equipamento, prestei auxílio aos monitores, observando os participantes nos percursos de forma a garantir que respeitavam as regras e ajudando-os na realização do percurso. Decorrente das minhas funções, prestei formação aos clientes, transmitindo-lhes as regras de utilização e de segurança, assim como lhes mostrava as técnicas de salvamento em pleno slide.

No que diz respeito ao paintball, pude também ajudar na preparação do marcador, mais precisamente na colocação da botija de ar comprimido, do carregador e das bolas de tinta. A somar a estas tarefas, separava os fatos, os coletes, as luvas e as máscaras, além do enchimento dos tubos de 100 bolas para as recargas.

Logo no dia em que me apresentei na empresa, o supervisor estipulou os objetivos que eu deveria alcançar para concretizar o estágio com sucesso. Assim, passo a apresentar alguns dos objetivos: familiarizar-me com as funções de monitor do Parque Aventura; familiarizar-me com o Parque e as suas atividades de arborismo e paintball e aprender/ aplicar as técnicas de salvamento.

A pertinência do cumprimento dos objetivos acima apontados, vêm demonstrar se o estagiário, neste caso, eu própria, seria dotada das competências essenciais para o desenvolvimento destas atividades e conseqüentemente, permitir aos clientes a satisfação plena do que vão à procura aliada ao desenvolvimento das atividades com a maior segurança. Assim, concluo que os objetivos propostos foram cumpridos com sucesso.

1. Introdução

No âmbito da minha frequência no Curso de Especialização Tecnológica Desportos da Natureza, lecionado na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, no Instituto Politécnico da Guarda, cabe a realização de um estágio no final do 2º semestre, com a duração de 500 horas.

O estágio tem como objetivo dotar os diferentes alunos do curso da componente prática, alicerçada pela componente teórica ministrada e desenvolvida no decorrer do referido curso ao longo de um ano. Este permite ao estagiário receber novos ensinamentos, experiência e reconhecer o funcionamento do mundo do trabalho.

Decorrente dessa obrigatoriedade, escolhi fazer esse mesmo estágio no Parque Aventura “Luso Aventura”, em Albufeira. A decisão prendeu-se com a escolha de um local que tivesse uma ligação direta com o curso que estou a frequentar, conhecer novos locais e outras pessoas, tendo tido, também, a oportunidade de realizar o mesmo com uma colega do curso.

A elaboração deste relatório serve para relatar a minha vivência e experiência adquirida no âmbito do estágio realizado. Este encontra-se estruturado em três partes. Na primeira parte encontra-se a caracterização do concelho de Albufeira e o enquadramento do local de estágio, na segunda parte descrevo as atividades de lazer que a empresa dinamiza e na última parte relato as atividades por mim desenvolvidas. Por último, encontra-se a conclusão, contemplando as aprendizagens e dificuldades sentidas ao longo deste estágio.

2. Caracterização

2.1- Caracterização sumária do concelho de Albufeira



Figura 1 Brasão
Fonte Google imagens
http://pt.wikipedia.org/wiki/Bras%C3%A3o_de_Albufeira

Albufeira é uma cidade portuguesa e localiza-se no distrito de Faro, região e sub-região do Algarve, com cerca de 19 500 habitantes.

O topónimo de Albufeira deriva da denominação árabe “*Al-Buhera*” que significa “castelo do mar”. É sede de um município com 140,91 km², subdividido em 4 freguesias, nomeadamente: Ferreiras; Guia; Olhos de Água e Paderne.

O município é limitado a noroeste pelo município de Silves, a nordeste por Loulé e a sul é banhada por uma costa ampla virada para o Oceano Atlântico.



Figura 2 Mapa de Albufeira
Fonte Google imagem
<http://viajar.clix.pt/mapas.php?c=262&lg=pt&w=albufeira>

Curso de Especialização Tecnológica de Desporto da Natureza

Este apresenta um clima marcadamente mediterrânico: verões quentes e secos e invernos amenos, com uma pluviosidade reduzida. Existem alguns recursos hídricos, nomeadamente a ribeira de Quarteira e a ribeira de Alcantarilha.

O relevo é pouco acidentado e a costa de arriba é recortada por praias, destacando-se a Ponta do Castelo, a Ponta Grande, a Ponte Pequena e a Ponta da Baleeira.

Albufeira é considerada a capital do turismo em Portugal, assim como quase todas as cidades e vilas situadas na costa Algarvia. Aqui há múltiplas possibilidades de realizar todo o tipo de atividades, desde o golf, ida às diferentes e bonitas praias, prática de windsurf, hipismo ou simplesmente passear pelas avenidas das marginais. Há, também, um grande leque de possibilidades de alojamento, sendo que a escolha pode ser feita a partir da oferta de inúmeros hotéis, casas rurais, vivendas ou apartamentos.

Referência bibliográfica

http://www.cm-albufeira.pt/NR/rdonlyres/394CFEB7-FDD5-491E-A933-0FA95614EFFB/0/Diag_Social_Conc_Albuf.pdf

2.2 – Caracterização do local de estágio

Luso Aventura, Lda



Figura 3 Logótipo da empresa

Fonte Google imagens

<http://www.lusoaventura.com/>

A **Luso Aventura, Lda** é uma empresa de animação turística criada em Abril de 2008, fruto da iniciativa de dois empresários especializados, com uma longa experiência na conceção, construção e exploração de trilhos acrobáticos florestais. Esta dispõe de dois Parques Aventura, localizados no centro e sul do país, na Figueira da Foz e Albufeira, respetivamente, que se destinam a famílias, grupos de amigos, escolas, campos de férias, empresas e outros grupos que desejem descobrir uma atividade original.

O primeiro Parque Aventura, o da Figueira da Foz, localiza-se na Serra da Boa Viagem e oferece um conceito de atividades de lazer – o Arborismo – em perfeita comunhão com a natureza. O segundo Parque Aventura localiza-se em Santa Eulália, Albufeira e iniciou a sua atividade em 2010, dois anos depois da abertura do primeiro. Este último, além do Arborismo, oferece uma outra atividade, mais precisamente, Paintball, podendo desfrutar de um jogo com diversos obstáculos naturais e artificiais, numa área total de 2500 m². (Texto baseado no site do parque aventura, <http://www.lusoaventura.com>).

O atendimento é feito pelos monitores, sócio-gerente e pelos estagiários.

Inicialmente, é feita uma apresentação do parque, como funciona, as atividades e o preço das atividades. Em seguida, feita a escolha, é efetuado o pagamento, é dado um bilhete aos clientes de forma a comprovar o/s percurso/s a realizar.

Os clientes são, devidamente, equipados com o material de segurança na área de equipamento e guiados por um monitor até ao percurso de formação onde são dadas a conhecer as regras a cumprir. Em seguida, repetem os procedimentos observados e depois são levados para o/s percurso/s.

As línguas faladas no parque são o Inglês, Francês e Português.

O Parque Luso Aventura está sinalizado com placas, tendo cada percurso uma cor associada, a zona de Paintball, a recepção, a entrada e saída do parque, assim como locais de repouso/piquenique e um wc ecológico.

O parque “Luso Aventura” é limitado por cordas brancas para as pessoas não passarem para o outro lado e com placas a sinalizarem os perigos e a assinalarem os diferentes percursos, sendo que cada um tem uma cor diferente. Existe, também, uma recepção onde é dada uma breve explicação sobre o parque e o preçário, assim como uma zona onde se guardam os equipamentos, onde os participantes se equipam, o local da prática de paintball, zonas de repouso com mesas e bancos e ainda placas a indicar a entrada e a saída.



Figura 4: Placa informativa das atividades dinamizadas no parque
Fonte: Própria



Figura 5: Bilhetes
Fonte: Própria



Figura 6: Recepção
Fonte: Própria



Figura 7: Zona de repouso
Fonte: Própria

De acordo com a lei, o Parque Aventura possui dois seguros: o seguro de responsabilidade civil e o seguro de acidentes pessoais (AXA).

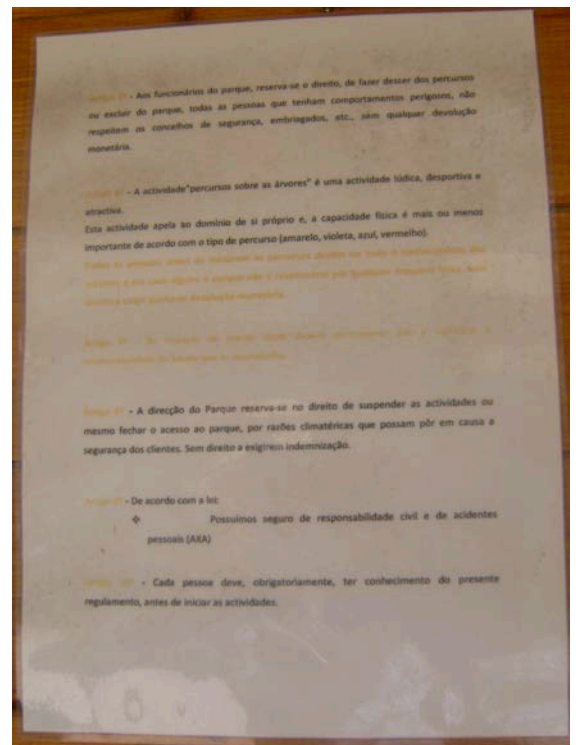
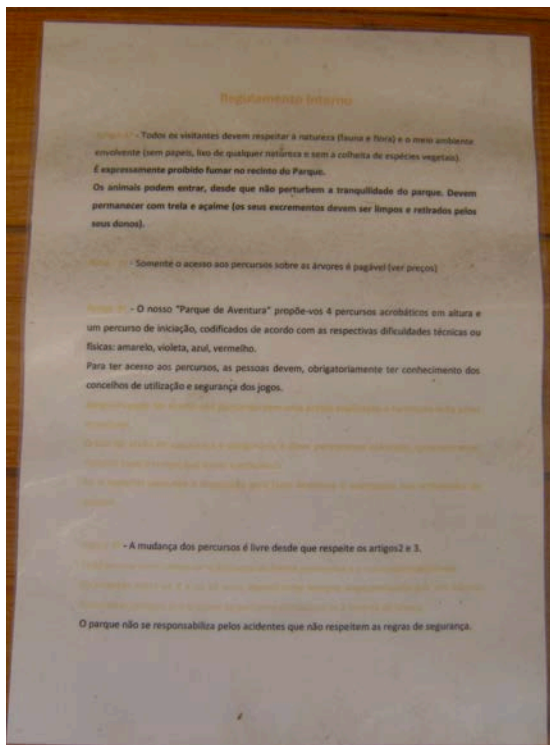


Figura 8 - Regulamento do parque
Fonte: Própria

Todos os equipamentos são verificados antes da abertura do parque ao público, assim como todos os dias é feito um controlo dos quatro percursos de arborismo pelos monitores, antes de os clientes realizarem a atividade.

Em conjunto com a minha colega, verificávamos o material de arborismo e preenchíamos a folhas de registo de gestão dos equipamentos de proteção individual, como mostram as fotos abaixo.

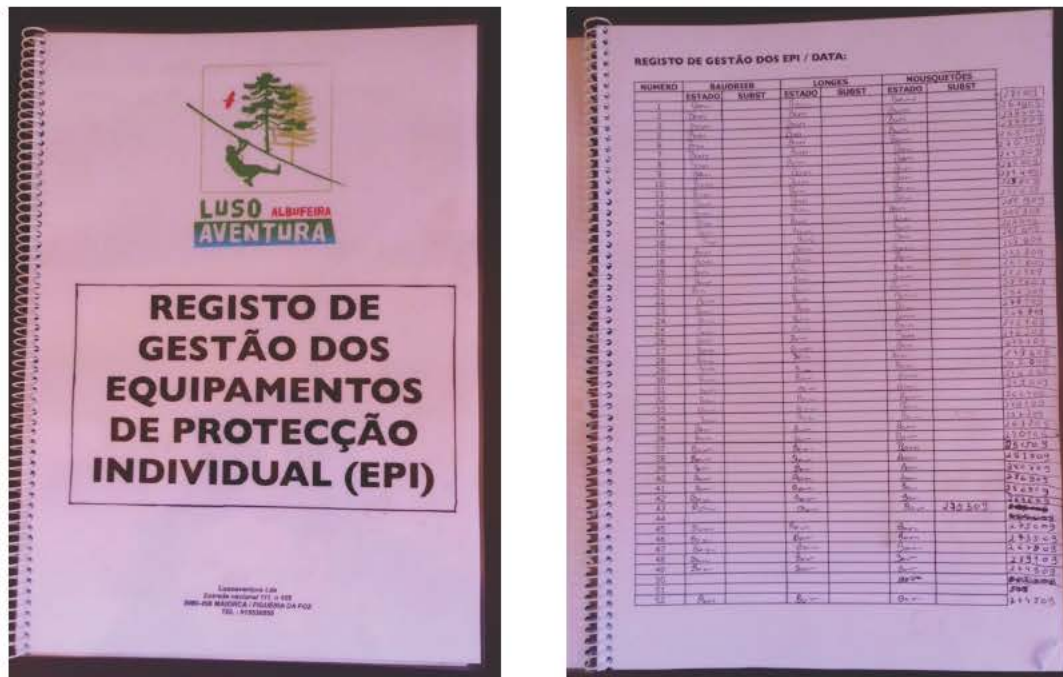


Figura 9: Registo da verificação dos equipamentos

Fonte: Própria

Ao longo da verificação do material e do preenchimento da ficha, conseguimos verificar o material que se encontrava em boas e/ou más condições. O material que se encontrava em más condições era substituído por outro material.

3. Objetivos

Após o preenchimento das fichas de estágio, mais propriamente o plano de estágio, o supervisor do Parque “Luso Aventura” estipulou os objetivos que eu teria de alcançar, tendo eu concordado com os mesmos. Estes foram os seguintes:

- Familiarizar-me com o parque aventura de Albufeira e as suas atividades de arborismo e paintball;
- Conhecer as funções de monitor do parque aventura, nomeadamente:

Atender os participantes;

Equipar os participantes para a sua prática;

Formar os participantes com as regras de utilização e de segurança;

Auxiliar os participantes ao longo das atividades desenvolvidas.

- Aprender as técnicas de salvamento;
- Aplicar as técnicas de salvamento;
- Familiarizar com as técnicas de marketing e publicidade do parque aventura;
- Desenvolver um projeto para a introdução de novas atividades de desporto da natureza, dentro do parque aventura.

4. Metodologia

O meu estágio iniciou-se com uma apresentação ao sócio-gerente e aos monitores. Posteriormente, fui conhecer o Parque e obtive uma formação para a realização dos percursos. Obtive uma formação acrescida nas aprendizagens, nas técnicas de salvamento, no atendimento, na colocação do material e coloquei em prática esses ensinamentos ao longo das 500 horas.

5. Atividades de lazer do parque

5.1 – Arborismo – *consiste em caminhar sob a copa das árvores por meio de escadas de cordas, tirolesas, pontes e rapéis. (Sérgio Vilas Boas)*

Os dois Parques Aventura oferecem vários percursos com diferentes níveis de dificuldades, nomeadamente:

- **Percurso de Iniciação** – é um percurso de iniciação/formação que serve para introduzir a atividade aos praticantes, dar-lhes a conhecer as regras de segurança e os cuidados a ter, por uma equipa de monitores qualificados, jovem e dinâmica;
- **Percurso Amarelo** - nível fácil. Este trajeto tem 10 jogos, é executado pelos adultos e pelas crianças a partir dos quatro anos e com uma altura mínima de 1 metro;
- **Percurso Violeta** - nível médio. Este trajeto tem 11 jogos, é executado pelos adultos e pelas crianças a partir dos 8 anos e com uma altura mínima de 1 metro e 30 centímetros;
- **Percurso Azul** - nível médio. Este trajeto tem 9 jogos, é executado pelos adultos e pelas crianças a partir dos 12 anos e com uma altura mínima de 1 metro e 40 centímetros;



Figura 10: Placas indicativas dos percursos
Fonte: Própria



Figura 11: Placas indicativas com a caracterização do percurso
Fonte: Própria

- **Percurso Vermelho** - nível avançado (difícil). Este trajeto tem 10 jogos, é executado pelos adultos e pelas crianças a partir dos 12 anos e com uma altura mínima de 1 metro e 40 centímetros;



Figura 12: Placa indicativa do percurso
Fonte: Própria



Figura 13: Placa indicativa com a
caraterização do percurso vermelho
Fonte: Própria

Os preços variam de acordo com o(s) percurso(s) escolhido(s). O percurso amarelo tem um custo de 10€ por pessoa, o percurso amarelo + o percurso violeta custa 13€ e realizar todos os percursos, ou seja, o percurso amarelo, o percurso violeta, o percurso azul e o percurso vermelho, tem o custo de 16€ por pessoa.

O tempo de cada percurso varia de pessoa para pessoa, das pessoas que se encontram em cada percurso e ainda da velocidade de cada um. O percurso amarelo demora acerca de 5 minutos, o percurso violeta demora 7 minutos, o percurso azul demora 10 minutos e por fim, o percurso vermelho demora 15 minutos.

Realizar todos os percursos, demora, aproximadamente, cerca de 1 hora. No fim de terminarem um ou mais percursos, podem sempre repetir.

O material de arborismo é constituído por um arnês, dois mosquetões e uma roldana. Existem dois tipos de arnês, um para os adultos e outro para as crianças. Outro material que utilizamos para esta prática é uma corda para fazer salvamentos. Esta é composta por três mosquetões e um descensor autoblocante.

As regras estipuladas pelo parque para a prática desta atividade, são:

Na marca vermelha, devem colocar-se os dois mosquetões, um do lado direito e outro do lado esquerdo. Ao passar de jogo, tirar um mosquetão de cada vez e colocar na próxima marca vermelha. Quando encontrarem uma marca azul significa que é a zona de slide e usamos a roldana. Para utilizar a roldana, temos de colocar a corda verde no topo da roldana, pressionar para baixo e para dentro, tirar a roldana e colocar no cabo. Em seguida, colocamos os mosquetões à frente da roldana. Os adultos colocam uma mão no topo da roldana e a outra na fita azul ou vermelha do arnês. As crianças podem colocar as duas mãos na corda vermelha ou colocar um dedo no mosquetão da roldana e a outra na corda vermelha.

Em jogo só pode estar uma pessoa e em cada plataforma duas pessoas, no máximo.

Quem passar para os seguintes percursos, tem de ter atenção a outras normas, nomeadamente agarrar a corda branca, concluído a prática de slide, que se encontra na vertical na plataforma seguinte para não voltar para trás.

É importante:

NUNCA tirar os dois mosquetões de uma vez;

NÃO agarrar as cordas pretas;

SEMPRE uma pessoa em cada jogo e duas pessoas na plataforma.

5.2 Paintball – *Atividade desportiva de estratégia e lazer em que as equipas participantes tentam acertar umas nas outras com bolas de tinta disparadas por uma pistola.* (Dicionário de Língua Portuguesa, 2004, Porto Editora)

O paintball tem lugar numa zona de floresta, devidamente equipada com obstáculos naturais, artificiais e numa área de 2500m². A área é vedada por um toldo para proteger as pessoas que estão a assistir e ao mesmo tempo os jogadores que saíram do jogo.

A prática desta atividade tem um custo a partir de 18€ por pessoa, sendo o material necessário disponibilizado pelo Parque Aventura. Para realizar esta atividade é importante efetuarem uma marcação ou reserva prévia.



Figura 14: Placa indicativa
Fonte: Própria

O material de paintball é disponibilizado pelo Parque Aventura, nomeadamente:

- bolas de tinta;
- colete;
- fato;
- luvas;
- máscara;
- arma/marcador;
- balizas;
- botija de mergulho;
- carregador (Loader);
- garrafa/botija de ar comprimido;
- tubos (Pods) para armazenar as bolas;
- squeege (para limpar os canos dos marcadores);
- estação de recarga;
- panos.

Curso de Especialização Tecnológica de Desporto da Natureza

Em cada atividade de paintball, tinha de preparar o material consoante os jogadores que ia ter. Começava por dobrar os fatos, colocar os coletes na banca, assim como as luvas e as máscaras. De seguida, preparava o marcador montando todas as suas partes, mais precisamente a botija, o carregador e enchimento do carregador com 150 bolas. Estando os marcadores prontos, experimentava para me certificar se o material estava pronto para o decorrer da atividade. Caso se verificasse estar em conformidade, colocava o marcador em segurança. Após estar tudo preparado, enchia os outros tubos com capacidade para apenas 100 bolas.

Quando chegavam os participantes, distribuía o equipamento completo e individual. Terminada a distribuição, era feita uma pequena formação, dando algumas indicações importantes como as regras de jogo e de segurança e distribuía os marcadores. Finalizada a formação iniciava-se o jogo dentro de uma área vedada, ficando eu do lado de fora da área de jogo.

Mostro alguns equipamentos/materiais utilizados na atividade de paintball.



Figura 15: Material de Paintball
Fonte: Própria

Regras de segurança estabelecidas pelo Parque Aventura na prática deste jogo.

O pessoal é dividido em duas equipas, uma equipa fica no castelo de cima e outra equipa no castelo de baixo. É colocada uma baliza no meio, onde o objetivo do jogo é alcançar a baliza sem ser atingido. Ao agarrar a baliza, o jogo acaba.

No caso de ser atingido levanta o braço e baixa o braço que contém o marcador para baixo e pressiona o botão de segurança. Em seguida, sai da área de jogo e ao sair pode tirar a máscara. E assim sucessivamente. Ganha a equipa que alcançar a baliza sem ser atingido. Todos os jogadores saem da área de jogo para iniciar novo jogo mas mudando de castelo.

Outro jogo é colocar as balizas nos castelos de cada equipa e o objetivo desse é chegar ao castelo do adversário sem ser atingido. Caso seja atingido terá de voltar ao seu castelo e continuar a jogar. Se algum jogador conseguir terminar o jogo, recomeça-se mudando de castelo. Além destes pode realizar-se o jogo do presidente, onde a equipa escolhe um presidente. O presidente de cada equipa terá de colocar uma máscara de diferente cor (vermelha) ou colocar uma baliza no braço. Este tem duas formas de ganhar o jogo, nomeadamente, atingir o presidente adversário ou o presidente chegar ao castelo do adversário.

Todos os jogos se iniciam atrás dos castelos e ao sinal do monitor: 3, 2, 1 fogo, o jogo começa. No caso de ainda terem bolas e os outros colegas não quiserem carregar podem, se assim desejarem, fazer um jogo uns contra os outros até terminarem as bolas.

Importante

NUNCA tirar a máscara na área de jogo;

NÃO disparar fora da área de jogo;

SEMPRE que sair, colocar em segurança o marcador;

DISPARAR sempre a uma distância superior a 5 metros.

O material de paintball é verificado antes da atividade, ou seja, ao ser preparado e experimentado pelos monitores.

6. Atividades

6.1- Atividades desenvolvidas durante o estágio

Iniciei o meu estágio curricular no dia 6 de julho de 2012, pelas 10h00. À minha espera encontrava-se o sócio gerente do Parque Aventura, Boyer Julien, e alguns dos monitores que me deram as boas vindas.



*Figura 16: Equipa do Parque Aventura da esquerda para a direita: Xavier; Liliãna; Eu; Bruno; Sofia; Iona e Carina
Fonte: Liliãna Martins*

Feitas as apresentações, a monitora Sofia acompanhou-me numa visita para me dar a conhecer o espaço onde iria passar, aproximadamente, dois meses. A mesma monitora sugeriu que me equipasse e seguimos até ao percurso de iniciação, onde pude observar e ouvir informações pertinentes. Terminado o primeiro percurso, acompanhado da respetiva formação no local, realizámos os restantes percursos, de acordo com a seguinte ordem: amarelo, violeta, azul e vermelho.

Curso de Especialização Tecnológica de Desporto da Natureza

Em seguida, voltámos a reunir-nos com o sócio gerente e conversámos sobre várias coisas, mais precisamente, o horário, o número de horas de estágio, os objetivos, as funções a desempenhar e um possível projeto a desenvolver. Seguidamente, efetuei o preenchimento das fichas de estágio, nomeadamente, a convenção e o plano de estágio). Esclarecidos alguns pontos e colocadas algumas questões pertinentes pude auxiliar os monitores nos quatro percursos de arborismo, o que consistia em certificar-me que os clientes respeitavam as regras dadas na formação pelos monitores do parque aventura.

Este foi o primeiro dia. Seguiram-se algumas semanas de trabalho, mais propriamente 500 horas.

Passo a apresentar uma breve descrição das tarefas realizadas ao longo de dois meses de estágio, de acordo com os objetivos que eu deveria alcançar:

- **Preparação do material de arborismo** – quando chegava ao parque, a primeira tarefa era tirar algum material de proteção e colocar os dois tipos de arneses no cabo na área de equipamento;
- **Controlo dos percursos** – os monitores realizavam os percursos para verificar o estado de cada um para uma prática segura. Aqui também eram verificadas as marcas dos percursos onde se colocavam os materiais para perceber se estavam ou não visíveis e se tinham de ser substituídas/colocar outra marca;
- **Aprendizagem das técnicas de salvamento** - Estas técnicas servem para salvar os clientes que possam ficar pendurados ou que queiram desistir da prática.

Aos clientes que ficavam pendurados nos slide tinha de encurtar o arnês. Aqui passava um mosquetão por dentro da roldana e prendia no anel do arnês. Em seguida, colocava a roldana no cabo e o mosquetão à frente. Se se encontrasse um cliente no meio do slide, tinha de colocar as mãos no cabo e puxar com até chegar ao cliente. Ao alcançá-lo, tirava o mosquetão do cabo e prendia-o nos mosquetões ou no anel do arnês do cliente. Depois de estar preso, puxava-o até à plataforma.



*Figura 17: Técnicas de salvamento
Fonte: Própria*

Curso de Especialização Tecnológica de Desporto da Natureza

Outra técnica era utilizar a corda de salvamento com o descensor autoblocante. Nesta técnica, prendia um mosquetão no anel do arnês do cliente e o outro mosquetão com o descensor no cabo. Posteriormente, falava com o cliente para ter calma e dava-lhe indicações do que tinha de fazer como, por exemplo, colocar-se de joelhos e depois tirar uma perna da plataforma e depois a outra. Deveria afastar o corpo da plataforma e colocar os pés contra as árvores.

- **Colocação do material** – Para a prática de arborismo, equipávamos os clientes com o equipamento de proteção para a mesma prática.

- **Formação aos clientes** - Explicava das regras aos clientes para a realização dos percursos.

Após a observação dos monitores a dar as formações, comecei a utilizar o discurso de um e do outro e elaborando o meu. Com a formação em inglês, aconteceu a mesma coisa, eu perguntava como se dizia uma palavra em inglês, outras vezes ia ao Google tradutor e também recordava algumas coisas do que fui aprendendo ao longo do meu percurso escolar.



Aqui fica um exemplo de como eu dava a formação em Português e em Inglês.

Figura 18: Formação aos clientes
Fonte: Própria

Ao longo do percurso vão encontrar marcas. A marca vermelha significa que temos de usar os mosquetões, um para o lado direito e outro para o lado esquerdo.

Ao chegar à plataforma seguinte, tiramos um mosquetão de cada vez e inserimos na marca vermelha. Mais à frente vão encontrar uma marca azul. Nesta marca colocam a roldana e em seguida os mosquetões à frente, um para cada lado.

Os adultos colocam a mão no topo da roldana e com a outra mão agarram a corda vermelha. As crianças seguram com as duas mãos a corda ou colocam uma mão dentro do mosquetão da roldana. Sentam-se e deixam-se ir. No jogo apenas pode ir uma pessoa de cada vez, na plataforma podem estar duas pessoas.

Têm alguma dúvida?

Curso de Especialização Tecnológica de Desporto da Natureza

Along the way you will find brands. The red mark means that we have to use carabiners, one on the right and the other on the left side.

When you reach the next platform, took one snap at a time and insert in the red mark. Later on you will find a blue mark. In this mark put the pulley and then the carabiners, in front, one for each side.

The adults put their hand on top of the pulley and with the other hand grab the red rope. The children hold the rope with both hands or put a hand into the pulley carabiner. Sit and let it go.

In the game is a person at a time and at the platform may be two. Is there any doubt?

- **Auxílio aos monitores** - Ajuda aos monitores de forma a observar os clientes, dando dicas de como realizar o jogo e certificar-me de que respeitam as regras dadas na formação. No paintball ajudava o monitor a fazer as recargas aos participantes e apontava quantas recargas se realizavam; limpava as máscaras; substituía ou enchia as botija de ar comprimido, colocava no marcador e colocava as balizas nos limites da área de jogo.

- **Atendimento aos clientes** – Comecei por observar como se fazia. É feita uma apresentação do parque, nomeadamente das atividades realizadas, dos preços, formas de pagamento e entrega de bilhete que prove os percursos a realizar. De seguida, são encaminhados para a zona de equipamento para se equiparem.

- **Preparação do material de paintball** - Preparação dos marcadores com a botija, carregador e bolas de tinta, assim como a preparação do equipamento: coletes, fatos, luvas e capacetes, assim como o carregamento dos diferentes tubos, de 150 bolas e de 100 bolas.



*Figura 19: Preparação do material de Paintball
Fonte: Xavier (sócio-gerente)*

- **Arrumação do material** – Encerrado o parque, colocamos os arneses nas respetivas caixas, assim como todo o material de paintball, depois de devidamente limpo.

7. Reflexão Final

A redação deste relatório permitiu-me a reflexão sobre o trabalho desenvolvido ao longo de cerca de 500 horas e de algumas aprendizagens obtidas. Findo o estágio curricular, o balanço é bastante positivo.

Sem dúvida que foi uma mais valia para a minha formação com vista a enfrentar o mercado de trabalho com uma maior e melhor preparação, assim como mais conhecedora da realidade concreta.

Com a realização deste estágio consegui colocar em prática alguns dos conhecimentos que me foram transmitidos ao longo do ano letivo, na sala de aula bem como na componente prática. As unidades curriculares foram diversas e muito úteis e essenciais no decorrer do estágio. Destaco a disciplina de Escalada e Manobras com Cordas onde aprendi a colocar o arnês, a manusear com algum material, nomeadamente a corda, os mosquetões e por último a dobrar a corda de salvamento. Na disciplina de Segurança em Atividades de Natureza, abordámos os primeiros socorros e ajudou-me a saber intervir numa situação de auxílio.

Durante o período de estágio e como já tive oportunidade de referir atrás, estagiei com uma colega de curso e ambas fomos realizando as mesmas tarefas no decorrer das 500 horas de estágio. Posso apenas acrescentar que eu desenvolvia mais atividades de paintball e a minha colega mais a atividade de arborismo.

Ao longo do estágio tive a oportunidade única de contactar com várias pessoas de nacionalidades diferentes, pessoas com experiência na área e conhecer de perto empresas que dinamizam este tipo de desporto de natureza e estão dispostas a acolher estagiários que como eu agradecem os ensinamentos e colaboração.

Decorrente do mesmo, adquiri algumas competências nomeadamente ao nível dos conhecimentos e no saber fazer, no relacionamento com os clientes, ou seja, como lidar com eles, na comunicação e a desinibir comportamentos adequados. Por último, consegui mais à vontade na formação em Língua Inglesa.

Curso de Especialização Tecnológica de Desporto da Natureza

Não posso deixar de mencionar que um dos constrangimentos que senti foi o facto de estar pouco à vontade com a língua Inglesa, que somada à minha timidez, me deixava pouco segura de mim mesma na formação aos clientes. Não obstante, depressa consegui ultrapassar esse constrangimento, a partir do momento que decidi empenhar-me nesta tarefa.

Considero essencial haver estes momentos de prática ao longo do nosso percurso académico, no entanto penso que deveriam ser menos horas ou serem distribuídas por outros períodos de tempo.

Penso ter realizado um estágio onde procurei desenvolver um bom trabalho. Empenhei-me, trabalhei com gosto e sempre na perspetiva de ganhar competências numa área com a qual me identifico bastante.

Para concluir, não posso deixar de dizer que nas primeiras semanas, sentia-me pouco à vontade na realização das tarefas, mais precisamente nas formações em Inglês. Rapidamente, fiquei autónoma e consegui fazê-lo com grande destreza.

8. Bibliografia

Dicionário de Língua Portuguesa, 2004, Porto Editora

Vila Boas, S. Definição de arborismo, online em 7 de Setembro de 2012

<http://www.google.pt/search?tbm=bks&hl=ptPT&q=defini%C3%A7%C3%A3o+de+arborismo+>

Sem autor. Parque aventura, online em 16 agosto de 2012


www.lusoaventura.com

ANEXOS

Anexo 1

Plano de estágio

Curso de Especialização Tecnológica de Desporto da Natureza

 Instituto Politécnico da Guarda	PLANO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica	MODELO GESP.014.01															
Este documento deve acompanhar obrigatoriamente o formulário GESP.013 - Convenção de Estágio.																	
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td>Escola:</td> <td><input type="checkbox"/> ESTG</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> ESECD</td> <td><input type="checkbox"/> ESTH</td> <td><input type="checkbox"/> ESS</td> </tr> <tr> <td>Tipologia do Estágio:</td> <td colspan="4"> <input checked="" type="checkbox"/> Geral <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____ </td> </tr> <tr> <td></td> <td colspan="4"> <input type="checkbox"/> Ao abrigo de Protocolo com: _____ </td> </tr> </table>			Escola:	<input type="checkbox"/> ESTG	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESTH	<input type="checkbox"/> ESS	Tipologia do Estágio:	<input checked="" type="checkbox"/> Geral <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____					<input type="checkbox"/> Ao abrigo de Protocolo com: _____			
Escola:	<input type="checkbox"/> ESTG	<input checked="" type="checkbox"/> ESECD	<input type="checkbox"/> ESTH	<input type="checkbox"/> ESS													
Tipologia do Estágio:	<input checked="" type="checkbox"/> Geral <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____																
	<input type="checkbox"/> Ao abrigo de Protocolo com: _____																
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO																	
Estudante: <u>Estia Isabel Caramelo Gomes</u> N.º <u>6007547</u> Docente orientador: <u>Yago Cabanero</u> Supervisor: <u>BOYER Julien</u>																	
2. PLANO DE ESTÁGIO																	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Familiarização com o Parque Aventura de Albufeira e as suas actividades: Arborismo e Paintball. 2. Familiarização com as funções de monitor do Parque Aventura: <ul style="list-style-type: none"> - Acolhimento dos clientes. - Equipamento dos clientes - Formação dos participantes: regras de utilização e de segurança. - Ajuda aos participantes. 3. Aprendizagem das técnicas de salvamento 4. Prática de salvamento nos participantes 5. Familiarização com as técnicas de marketing e publicidade do Parque Aventura 6. Desenvolvimento de um projeto para a introdução de novas actividades de desporto de natureza dentro do Parque Aventura de Albufeira. 																	
3. ASSINATURAS																	
<p style="text-align: center;">O Estudante</p> <p style="text-align: center;">06/07/2012</p> <p style="text-align: center;">Data</p> <p style="text-align: center;"><u>Estia Gomes</u></p> <p style="text-align: center;">(assinatura)</p>	<p style="text-align: center;">O Docente Orientador</p> <p style="text-align: center;">05/07/2012</p> <p style="text-align: center;">Data</p> <p style="text-align: center;"><u>[Assinatura]</u></p> <p style="text-align: center;">(assinatura e carimbo da Escola)</p>	<p style="text-align: center;">O Supervisor</p> <p style="text-align: center;">06/07/2012</p> <p style="text-align: center;">Data</p> <p style="text-align: center;"><u>[Assinatura]</u></p> <p style="text-align: center;">(assinatura e carimbo da Instituição)</p> <p style="text-align: center;">Mail: iusoaventura@ipg.pt</p>															

Anexo 2

Ficha de registo de presença

Curso de Especialização Tecnológica de Desporto da Natureza



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Ficha de Registo de Presenças

Local de Estágio: Luso Aventura, Stª Eulália – Albufeira

Aluno: Cátia Isabel Caramelo Gomes

Mês: Junho 2012

Dia	Início	Atividades desenvolvidas	Observações
6/07 (sexta)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Apresentação dos monitores e do supervisor às estagiárias;- Conversa com o supervisor acerca do horário, número de horas de trabalho e funções a desempenhar;- Preenchimento das fichas de estágio;- Reconhecimento do Parque Aventura;- Realização dos 4 percursos de arborismo;- Auxílio aos monitores nos diferentes percursos.	
7/07 (sábado)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Controlo dos percursos (amarelo, violeta, azul e vermelho);- Auxílio aos monitores nos diferentes percursos;- Aprendizagem das técnicas de salvamento, em pleno jogo, na plataforma.	
8/07 (domingo)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Preparação do material para a atividade de paintball;- Controlo dos diferentes percursos;- Auxílio aos monitores nos diferentes percursos;- Arrumação dos materiais das atividades desenvolvidas;	
9/07 (segunda)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Conversa com o supervisor sobre o projeto a desenvolver no parque aventura;- Treino das técnicas de salvamento;- Ação sobre como dar uma formação aos clientes;- Auxílio aos monitores nos diferentes percursos;- Registo fotográfico.	
10/07 (terça)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Controlo dos percursos;- Auxílio aos monitores nos percursos;- Elaboração de ficha de caracterização da instituição.	
11/07 (quarta)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Controlo dos percursos;- Treino das técnicas de salvamento;- Formação aos clientes;- Acompanhamento dos clientes na atividade de Paintball;- Arrumação do material utilizado nas atividades desenvolvidas.	
12/07 (quinta)	5h	<ul style="list-style-type: none">- Preparação do equipamento de proteção para atividade de arborismo;- Controlo dos percursos;- Auxílio aos monitores nos percursos;- Formação aos clientes;- Tarde livre.	

Supervisor de Estágio: _____

(Assinatura e Carimbo)

CET – Desportos de Natureza

Curso de Especialização Tecnológica de Desporto da Natureza



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

Ficha de Registo de Presenças

Local de Estágio: Luso Aventura, Stª Eulália – Albufeira

Aluno: Cátia Isabel Caramelo Gomes

Mês: Julho 2012

Dia	Início	Atividades desenvolvidas	Observações
13/07 (sexta)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Preparação do equipamento de proteção para a atividade de arborismo;- Verificação dos percursos;- Visualização da técnica de salvamento em pleno slide;- Auxílio aos monitores nos percursos;- Registo fotográfico ao Parque Aventura;- Treino das técnicas de salvamento;- Verificação do material (arnês, mosquetões e roldanas).	
14/07 (sábado)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Verificação dos percursos;- Preparação da atividade de paintball;- Registo fotográfico das técnicas de salvamento (slide/plataforma);- Conclusão da verificação do material de arborismo.- Arrumação do material de paintball.	
15/07 (domingo)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Verificação dos percursos;- Auxílio aos monitores nos percursos;- Acompanhamento de um menino no percurso amarelo;	
16/07 (segunda)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Preparação do material de arborismo;- Verificação dos percursos;- Treino das técnicas de salvamento;- Preparação do material de paintball;- Arrumação do material das atividades desenvolvidas.	
17/07 (Terça)		FOLGA	
18/07 (quarta)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Preparação do material de arborismo;- Acompanhamento/auxílio aos monitores nos percursos;- Arrumação do material de arborismo.	
19/07 (quinta)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Preparação do material de arborismo;- Auxílio aos monitores nos percursos;- Formação aos praticantes;- Acompanhamento de algumas crianças no percurso de iniciação/formação;- Arrumação do material de arborismo.	

Supervisor de Estágio: _____

(Assinatura e Carimbo)

Curso de Especialização Tecnológica de Desporto da Natureza



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Ficha de Registo de Presenças

Local de Estágio: Luso Aventura, Stª Eulália – Albufeira

Aluno: Cátia Isabel Caramelo Gomes

Mês: Julho 2012

Dia	Início	Atividades desenvolvidas	Observações
20/07 (sexta)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Preparação do material para atividade de paintball;- Auxílio ao monitor na atividade de paintball;- Arrumação de algum material;- Acompanhamento de algumas crianças nos percursos de arborismo;- Arrumação do material de arborismo.	
21/07 (sábado)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Preparação do material de arborismo;- Auxílio aos monitores nos percursos;- Atendimento aos clientes (informação acerca do parque);- Formação aos clientes;- Acompanhamento na atividade de paintball;- Arrumação do material das atividades desenvolvidas.	
22/07 (domingo)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Preparação do material de paintball;- Auxílio aos monitores nos percursos de arborismo.	
23/07 (segunda)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Preparação do material de arborismo;- Controlo dos percursos;- Auxílio aos monitores nos percursos;- Formação aos clientes;- Arrumação do material de arborismo.	
24/07 (terça)	—	FOLGA	
25/07 (quarta)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Preparação do material de arborismo;- Controlo dos percursos;- Auxílio aos monitores nos percursos;- Formação aos clientes;- Acompanhamento de duas crianças ao longo do percurso amarelo.	
26/07 (quinta)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Controlo dos percursos;- Auxílio aos monitores nos percursos;- Formação aos clientes;- Arrumação do material de paintball e arborismo;	

Supervisor de Estágio: _____

(Assinatura e Carimbo)

Curso de Especialização Tecnológica de Desporto da Natureza



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

Ficha de Registo de Presenças

Local de Estágio: Luso Aventura, Stª Eulália – Albufeira

Aluno: Cátia Isabel Caramelo Gomes

Mês: Julho 2012

Dia	Início	Atividades desenvolvidas	Observações
27/07 (sexta)	10h	- Preparação do material de arborismo; - Controlo dos percursos; - Formação aos clientes; - Acompanhamento dos clientes ao percurso de formação; - Arrumação do material.	
28/07 (sábado)	10h	- Preparação do material de arborismo; - Controlo dos percursos; - Preparação do material de paintball; - Auxílio aos monitores nos percursos; - Formação aos clientes; - Auxílio ao monitor na atividade de paintball; - Arrumação do material de paintball.	
29/07 (domingo)	10h	- Preparação do material de arborismo; - Auxílio aos monitores nos percursos; - Preparação do material de paintball; - Auxílio aos monitores nos percursos; - Arrumação dos materiais das atividades desenvolvidas.	
30/07 (segunda)	10h	- Preparação do material de Arborismo; - Auxílio aos monitores nos percursos; - Atendimento aos clientes; - Formação aos clientes e acompanhamento nos percursos; - Auxílio ao monitor na atividade de paintball; - Arrumação do material de paintball; - Auxílio aos monitores nos percursos; - Arrumação do material de arborismo.	
31/07 (terça)	10h	- Preparação do material de arborismo; - Controlo dos percursos; - Colocação de novas marcas nos percursos; - Auxílio aos monitores nos percursos;	
1/08 (quarta)	10h	- Preparação do material de arborismo; - Controlo dos percursos; - Auxílio aos monitores nos percursos; - Atendimento aos clientes; - Formação aos clientes; - Acompanhamento dos clientes nos percursos; - Arrumação do material de arborismo	
2/08 (quinta)		FOLGA	

Supervisor de Estágio: _____

(Assinatura e Carimbo)

CET – Desportos de Natureza

Curso de Especialização Tecnológica de Desporto da Natureza



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Ficha de Registo de Presenças

Local de Estágio: Luso Aventura, Stª Eulália – Albufeira

Aluno: Cátia Isabel Caramelo Gomes

Mês: Agosto 2012

Dia	Início	Atividades desenvolvidas	Observações
3/08 (sexta)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Controlo dos percursos;- Auxílio aos monitores nos percursos;- Arrumação do material;	
4/08 (sábado)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Preparação do material de arborismo;- Controlo dos percursos;- Treino das técnicas de salvamento;- Auxílio aos monitores nos percursos;- Preparação do material de paintball;- Auxílio ao monitor na atividade de paintball;- Arrumação do material da atividade desenvolvida.	Recarregar o marcador dos clientes, dar o pano para limpar a máscara.
5/08 (domingo)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Preparação do material de arborismo;- Controlo dos diferentes percursos;- Auxílio aos monitores nos diferentes percursos;- Formação aos clientes;- Acompanhamento dos clientes nos percursos;- Preparação do material de paintball;- Formação aos clientes na atividade de Paintball;- Acompanhamento dessa mesma atividade;- Arrumação do material de arborismo.	
6/08 (segunda)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Preparação do material de arborismo;- Controlo dos percursos;- Atendimento aos clientes;- Formação aos clientes;- Acompanhamento dos clientes nos percursos;- Arrumação do material.	
7/08 (terça)	5h	<ul style="list-style-type: none">- Auxílio aos monitores nos percursos;- Formação aos clientes;- Acompanhamento dos clientes nos percursos.	Tarde livre.
8/08 (quarta)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Formação aos clientes;- Acompanhamento dos clientes nos percursos;- Acompanhamento de algumas crianças no percurso violeta- Arrumação do material;	
9/08 (quinta)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Preparação do material de arborismo;- Controlo dos percursos;- Auxílio aos monitores nos percursos;- Formação aos clientes;- Acompanhamento dos clientes nos percursos;- Arrumação do material.	

Supervisor de Estágio: _____

(Assinatura e Carimbo)

Curso de Especialização Tecnológica de Desporto da Natureza



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

Local de Estágio: Luso Aventura, Stª Eulália – Albufeira

Aluno: Cátia Isabel Caramelo Gomes

Mês: Agosto 2012

Dia	Início	Atividades desenvolvidas	Observações
10/08 (sexta)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Auxílio aos monitores nos percursos;- Acompanhamento de algumas crianças nos percursos de arborismo;- Arrumação do material.	
11/08 (sábado)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Preparação do material de arborismo;- Controlo dos percursos;- Treino das formações em Inglês e Francês;- Formação aos clientes;- Acompanhamento de uma criança ao longo do percurso amarelo;- Auxílio aos monitores nos percursos;- Arrumação do material de arborismo.	
12/08 (domingo)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Preparação do material de arborismo;- Controlo dos percursos;- Formação aos clientes;- Acompanhamento dos clientes nos percursos;- Auxílio aos monitores nos percursos;	
13/08 (segunda)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Preparação do material;- Controlo dos percursos;- Auxílio aos monitores nos percursos;- Auxílio na preparação do material de paintball;- Arrumação do material de paintball.	
14/08 (terça)		FOLGA	
15/08 (quarta)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Preparação do material;- Controlo dos percursos;- Auxílio aos monitores nos percursos;- Auxílio ao monitor na arrumação do material de paintball;- Acompanhamento de duas crianças nos percursos.	
16/08 (quinta)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Preparação do material;- Formação aos clientes;- Acompanhamento dos clientes nos percursos;- Preparação do material de paintball;- Auxílio ao monitor na atividade de paintball (recargas do marcador);- Realização de um jogo de paintball.	

Supervisor de Estágio: _____

(Assinatura e Carimbo)

Curso de Especialização Tecnológica de Desporto da Natureza



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Ficha de Registo de Presenças

Local de Estágio: Luso Aventura, Stª Eulália – Albufeira

Aluno: Cátia Isabel Caramelo Gomes

Mês: Agosto 2012

Dia	Início	Atividades desenvolvidas	Observações
17/08 (sexta)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Formação aos clientes;- Acompanhamento dos clientes nos percursos;- Preparação do material de paintball;- Auxílio aos monitores nos percursos de arborismo;- Arrumação do material de paintball;- Arrumação do material de arborismo.	Preparação do material de paintball 2 vezes
18/08 (sábado)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Preparação do material de arborismo;- Controlo dos percursos;- Atendimento aos clientes;- Formação aos clientes;- Acompanhamento dos clientes nos percursos;- Auxílio aos monitores nos percursos;- Arrumação do material.	Atendimento aos clientes (informações acerca do funcionamento do parque.)
19/08 (domingo)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Preparação do material;- Controlo dos percursos;- Auxílio aos monitores nos percursos;- Formação aos clientes;- Acompanhamento dos clientes no percurso amarelo;- Arrumação do material de arborismo.	
20/08 (segunda)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Preparação do material de arborismo;- Controlo dos quatro percursos;- Colocação de novas marcas nos percursos;- Auxílio aos monitores nos percursos;- Preparação do material de paintball;	13 pessoas (colocação do marcador, carregador, fatos, coletes e mascaras); Carregamento dos marcadores;
21/08 (terça)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Preparação do material de arborismo;- Controlo dos percursos;- Formação ao grupo de Messines;- Acompanhamento do grupo ao percurso de formação;- Auxílio aos monitores nos percursos;- Preparação do material de paintball;- Arrumação do material das atividades desenvolvidas.	Controlo dos percursos violeta e azul; Grupo de 15 crianças; Informações; 2 vezes formação.
22/08 (quarta)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Preparação do material de arborismo e paintball;- Auxílio aos monitores nos percursos;- Auxílio ao monitor na atividade de paintball;- Arrumação do material de paintball;- Registo fotográfico/filmagens;- Arrumação do material de arborismo;- Auxílio na atividade de paintball;- Arrumação do material de paintball;	Abertura dos portões; 2 vezes paintball; - recargas.
23/08 (quinta)		FOLGA	

Supervisor de Estágio: _____

(Assinatura e Carimbo)

CET – Desportos de Natureza

Curso de Especialização Tecnológica de Desporto da Natureza



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

Ficha de Registo de Presenças

Local de Estágio: Luso Aventura, Stª Eulália – Albufeira

Aluno: Cátia Isabel Caramelo Gomes

Mês: Agosto 2012

Dia	Início	Atividades desenvolvidas	Observações
24/08 (sexta)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Acompanhamento de duas crianças no percurso amarelo;- Formação aos clientes;- Acompanhamento aos clientes nos percursos;- Auxílio aos monitores nos diferentes percursos;- Preparação do material de paintball;- Arrumação do material de arborismo.	2 formações; 2 pessoas no paintball;
25/08 (sábado)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Preparação do material de Arborismo;- Controlo dos percursos (Amarelo, violeta e azul);- Auxílio aos monitores nos diferentes percursos;- Arrumação do material de paintball.	
26/08 (domingo)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Preparação do material de arborismo;- Abertura das portas do parque;- Controlo do percurso vermelho;- Auxílio aos monitores nos diferentes percursos;- Acompanhamento de algumas crianças nos percursos violeta e azul;- Formação aos clientes;- Arrumação do material de arborismo.	
27/08 (segunda)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Preparação do material de arborismo;- Abertura dos portões do parque;- Controlo dos percursos (azul);- Auxílio aos monitores nos diferentes percursos;	
28/08 (terça)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Preparação do material de arborismo;- Abertura dos portões do parque;- Controlo dos percursos violeta e vermelho;- Auxílio aos monitores nos diferentes percursos;- Formação aos clientes;- Acompanhamento dos clientes nos percursos;- Arrumação do material de arborismo.	Três formações: Duas em inglês e uma em português.
29/08 (quarta)		FOLGA	

Supervisor de Estágio:

(Assinatura e Carimbo)

Curso de Especialização Tecnológica de Desporto da Natureza



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

Ficha de Registo de Presenças

Local de Estágio: Luso Aventura, Stª Eulália – Albufeira

Aluno: Cátia Isabel Caramelo Gomes

Mês: Agosto 2012

Dia	Início	Atividades desenvolvidas	Observações
30/08 (quinta)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Preparação do material de arborismo;- Controlo dos percursos amarelo e vermelho;- Auxílio aos monitores nos diferentes percursos;- Apoio de uma criança no percurso amarelo e de uma família no percurso azul;- Arrumação do material de arborismo;- encerramento do parque (fecho dos portões).	
31/08 (sexta)	10h	<ul style="list-style-type: none">- Preparação do material de arborismo;- Abertura dos portões do parque;- Controlo dos percursos violeta e vermelho;- Auxílio aos monitores nos diferentes percursos;- Formação aos clientes;- Acompanhamento dos clientes nos percursos;- Arrumação do material de arborismo.	

Supervisor de Estágio: _____

(Assinatura e Carimbo)