



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Curso de Especialização Tecnológica
em Desportos de Natureza

João Diogo Vinhais Trigo

setembro | 2014





Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

CET: Desportos de Natureza

João Diogo Vinhais Trigo

Setembro / 2014

Relatório de Estágio

João Diogo Vinhais Trigo

Relatório para obtenção do grau de curso de especialização tecnológica em Desportos de
Natureza

Setembro, 2014

Instituto Politécnico da Guarda



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Estágio realizado na empresa “Sabor douro e Aventura, Lda”

Relatório de estágio realizado no âmbito da unidade de formação Estágio do Curso de Especialização Tecnológica de Desportos de Natureza do Instituto Politécnico da Guarda.

Orientadora na ESECD: Natalina Casanova

Orientadora na instituição: Donária Afecto

Ficha de Identificação

Nome do formando: João Diogo Vinhais Trigo

Nº de aluno: 5008048

Docente orientador: Professora Natalina Casanova

Suporte Institucional / Instituição recetora: Sabor Douro e Aventura, Lda

Endereço: Rua Abade Tavares, 2

5160-247 Torre de Moncorvo

Contactos: Telefone: 279258270

Fax: 279258270

e-mail geral: info@SaborDouro.com

Ramo de atividade: Sabor Douro e Aventura, Lda

Responsável pela instituição: Professor João Tristão

Supervisor do formando: Engenheira Donária Afecto

Local: Foz do Sabor, Torre de Moncorvo

Destinatários: Público em geral

Duração do estágio: 02/05/2014 até 03/08/2014

Função: Colaborar em todas as atividades propostas pelos orientadores.

Agradecimentos

Agradeço:

A todos os docentes que de uma forma direta ou indireta me ajudaram e apoiaram ao longo do curso e estágio.

Todo o apoio da minha orientadora da ESECD Natalina Casanova, da minha supervisora na instituição Donária Afecto, assim como ao responsável pela instituição João Tristão.

À minha família por todo o apoio força e compreensão ao longo de todo o ano letivo.

À minha namorada por todo o apoio prestado ao longo deste ano letivo, sem ela seria muito mais complicado ter conseguido completar o ano com sucesso.

A todos os meus amigos pela força e incentivo prestado.

À instituição IPG e à própria cidade da Guarda por me terem acolhido.

ÍNDICE

1. INTRODUÇÃO	5
2. CARACTERIZAÇÃO DO MEIO ENVOLVENTE.....	6
3. Caraterização sumária da instituição.....	7
3.1. Modalidades inseridas no estágio	8
3.2. Atividades aquáticas	8
3.2.1. Canoagem.....	9
3.2.2. Passeios de Jet Boat.....	10
3.2.3. Parque Aquático “Aguasplash – Foz do Sabor”	11
3.3. Atividades terrestres	12
3.3.1. Percursos Pedestres	13
3.3.2. Percorso pedestre pela Calçada de Alpajares	14
3.3.3. Visita às gravuras do Côa.....	15
3.4. Atividades de BTT	16
3.4.1. BTT – Rota do Ferro	17
3.4.2. BTT pela ecopista do Sabor	18
4. Estágio.....	19
4.1. Objetivos do estágio.....	19
4.2. Cronograma de estágio	20
4.3. Cronograma do horário de estágio	21
4.4. Atividades criadas e desenvolvidas pelo estagiário	22
4.5. Plano da actividade	23
4.6. Canoagem	24
4.7. Aquasplash.....	24
4.8. Passeio pedestre pela Calçada de Alpajares	24
5. Reflexão final	25
6. Bibliografia.....	27

INDICE DE ILUSTRAÇÕES

Ilustração 1 - Mapa de Portugal	6
Ilustração 2 - Mapa do Concelho de Torre de Moncorvo	6
Ilustração 3 - Algumas atividades da Sabor Douro e Aventura	8
Ilustração 4 - Descida do Rio Douro.....	9
Ilustração 5 - Passeio de Jet boat no Rio Douro	10
Ilustração 6 - Parque Aquático “Aguasplash – Foz do Sabor”	11
Ilustração 7 - Atividades Terrestres por Torre de Moncorvo	12
Ilustração 8 - Passeios Pedestres pela Ecopista	13
Ilustração 9 - Passeio Pedestre à Calçada de Alpajares	14
Ilustração 10 - Visita às gravuras rupestres do Côa	15
Ilustração 11 - BTT na rota do Ferro	176
Ilustração 12 – Ecopista do Sabor.....	2316
Ilustração 13 – BTT pela Rota do Ferro	20
Ilustração 14 – Atividade de BTT	24

1. INTRODUÇÃO

O estágio foi desenvolvido na empresa Sabor Douro e Aventura, com a duração de 400 horas.

Pretende-se com este trabalho dar a conhecer a empresa, única na região, bem como a zona envolvente onde decorrem as atividades aquáticas e terrestres proporcionadas aos clientes. A beleza natural do rio Douro, do rio Sabor e das paisagens envolventes na região de Torre de Moncorvo e Vila Nova de Foz Côa fazem destas experiências únicas.

Com o estágio na empresa Sabor Douro e Aventura o estagiário espera ter a oportunidade de presenciar nas atividades desenvolvidas na empresa, indo ao encontro dos seus objetivos estabelecidos para o estágio.

Pretende-se a integração na empresa, de forma a participar e apoiar as atividades desenvolvidas que se encontram explanadas ao longo do relatório. No âmbito das atividades desenvolvidas, é parte integrante a organização e planificação de uma atividade pelo estagiário, neste caso uma prova de BTT que foi concluída com sucesso, como adiante se descreve.

O presente documento apresenta os temas essenciais para a perceção do que ocorreu durante o estágio. Assim, será dividido em 5 partes fundamentais. A primeira refere-se à caracterização do meio envolvente da instituição; a segunda parte aborda a caracterização da instituição; na terceira parte estão os assuntos relacionados com as atividades desenvolvidas no local de estágio; posteriormente será efetuada uma reflexão final.

A metodologia utilizada para a elaboração do trabalho foi a própria experiência que tivemos e descrevemos, questionamento aos nossos orientadores que nos forneceram a informação necessária e a consulta de alguns documentos e sítios na internet.

O objetivo deste documento é fornecer a informação necessária acerca das ocorrências do estágio e também das competências desenvolvidas e adquiridas ao longo do tempo em que este teve lugar.

2. CARACTERIZAÇÃO DO MEIO ENVOLVENTE

Torre de Moncorvo é uma vila localizada no nordeste transmontano que tem como capital de distrito a cidade de Bragança como mostra a Ilustração 1, esta vila é sede de concelho, com uma área de 531,56km² e conta com 8572 habitantes (censos 2011). A empresa Sabor Douro e Aventura tem sede na vila de Torre de Moncorvo. As atividades e pontos de interesse decorrem na aldeia da Foz do Sabor situada no concelho de Torre de Moncorvo tal como mostra a Ilustração 2.



Ilustração 1 - Mapa de Portugal

Fonte: <http://www.mapadeportugal.net/MapaDistrito/04p.gif>



Ilustração 2 - Mapa do Concelho de Torre de Moncorvo

Fonte: <http://wikienergia.com/~edp/images/thumb/b/bc/Moncorvo.gif/300px-Moncorvo.gif>

3. Caraterização sumária da instituição

A empresa Sabor Douro e Aventura dispõe de uma panóplia de atividades e serviços diversificada para proporcionar aos seus utentes uma experiência única num espaço de lazer e diversão ao longo do rio Douro.

A instituição dispõe de diversas atividades aquáticas como canoagem, passeios de JetBoat, passeios de motos de água e ainda um parque aquático. Ao nível de atividades em terra a empresa orgulha-se de conseguir oferecer uma multiplicidade de atividades, das quais se destacam as visitas às gravuras de Foz Côa, passeios pedestres, percursos de Raid TT, percursos de moto 4, paintball e percursos de BTT. A instituição fica encarregue de disponibilizar a todos os utentes o material necessário para a concretização de cada atividade em particular.

A Sabor Douro e Aventura funciona em plenitude nos meses de verão, no entanto, está disponível durante todos os meses do ano mediante marcação prévia e indicação da actividade pretendida.

3.1. Modalidades inseridas no estágio

A Sabor Douro e Aventura, proporciona a todos os clientes um espaço de atividades de Natureza, conjuga na perfeição um espaço de lazer com um espaço de divertimento.

De seguida, faremos uma breve caracterização das diferentes atividades e serviços prestados na instituição.

3.2. Atividades aquáticas

A Sabor Douro e Aventura disponibiliza aos seus utentes diversas atividades aquáticas para sua diversão como mostra a Ilustração 3.

Oferece a possibilidade dos seus utentes praticarem atividades náuticas como canoagem, Jet Boat, Motos de água, e ainda o parque aquático Aquasplash – Sabor Douro.



Ilustração 3 - Algumas atividades da Sabor Douro e Aventura

Fonte: Sabor Douro e Aventura

3.2.1. Canoagem

A riqueza paisagística da zona envolvente da empresa, permite desenhar percursos distintos ao longo do Douro Internacional, assim e de forma a proporcionar experiências únicas aos utentes, a Sabor Douro e Aventura dispõe de dois percursos distintos: o vale do Douro e Gravuras do Côa e o percurso do Douro Vinhateiro como mostra a Ilustração 4.



Ilustração 4 - Descida do Rio Douro

Fonte: Sabor Douro e Aventura

3.2.2. Passeios de Jet Boat

O Jet Boat é um tipo de barco movido por um jato de água ejetada na parte de trás da embarcação. Este tipo de embarcação pode ser requerido pelos clientes da empresa para desfrutarem de duas rotas possíveis, a primeira entre o Rio Douro e Foz do Sabor, com saída a partir do cais Fluvial da Foz do Sabor cujo percurso decorre entre o Pocinho e Valeira tal como pode ser visível na Ilustração 5. O segundo trajeto é entre o rio Douro e Barca de Alva, a saída faz-se igualmente no cais da Foz do Sabor com passagem pela barragem do Pocinho e conseqüente paragem em Barca de Alva para almoço, regressando ao ponto de partida posteriormente.



Ilustração 5 - Passeio de Jet boat no Rio Douro

Fonte: Sabor Douro e Aventura

3.2.3. Parque Aquático “Aguasplash – Foz do Sabor”

O parque aquático “Aguasplash – Foz do Sabor” (Ilustração 6) está instalado e aberto todos os dias de Julho a Setembro. O Aquasplash consiste num parque de insufláveis.

Existem regras a serem respeitadas para a correta utilização deste equipamento em segurança:

- Todas as pessoas que pretendam utilizar o parque são obrigadas a saber nadar;
- Crianças dos 6 aos 12 anos de idade têm obrigatoriamente de estar acompanhadas por 1 adulto responsável por estas;
- O colete é de uso obrigatório e só pode ser retirado quando o utilizador já se encontrar novamente em terra;
- No parque é proibido mergulhar de cabeça. Empurrar e mergulhar debaixo dos insufláveis visto que coloca em risco a saúde dos intervenientes



Ilustração 6 - Parque Aquático “Aguasplash – Foz do Sabor”

Fonte: Sabor Douro e Aventura

3.3. Atividades terrestres

A nível de atividades terrestres a instituição Sabor Douro e Aventura dispõe, igualmente, de uma diversidade de escolha aos seus utentes.

Sabor Douro e Aventura destaca-se por ser a única empresa nesta zona transmontana a levar até aos seus clientes atividades diferentes e diversificadas e que englobam visitas às gravuras de Foz Côa, percursos de TT no Douro superior (tal como mostra a Ilustração 7), percursos de BTT, aluguer e percursos de Moto 4, Paintball, percursos pedestres e ainda uma atividade de Laser Tag.

Seguidamente iremos abordar as atividades praticadas pelo estagiário durante o período de estágio proposto.



Ilustração 7 - Atividades Terrestres por Torre de Moncorvo

Fonte: Sabor Douro e Aventura

3.3.1. Percursos Pedestres

Os percursos pedestres são caminhadas em meios naturais, normalmente sinalizados com marcas e códigos internacionalmente aceites.

Existem dois tipos de percursos pedestres, os percursos pedestres de pequena rota que não excedem os 30km de extensão e são sinalizados a amarelo e vermelho. O outro tipo de percursos são os de grande rota, este tipo de percursos pedestres são de grau de dificuldade elevado, nos quais nem todas as pessoas o conseguem concluir, depende do índice de preparação física do utente. Este tipo de percurso tem mais de 30km de extensão e são sinalizados a verde e branco.

Na instituição Sabor Douro e Aventura existem dois tipos de percursos pedestres, ambos de pequena rota.

Seguidamente iremos abordar o percurso da Calçada de Alpajares, pois foi neste que o estagiário participou como mostra a Ilustração 8.



Ilustração 8 - Passeios Pedestres pela Ecopista

Fonte: Sabor Douro e Aventura

3.3.2. Percurso pedestre pela Calçada de Alpajares

A calçada de Alpajares é uma calçada de origem romana, caracterizada pelas 28 curvas que a compõem ao longo deste percurso sinuoso elaborado por pedras de xisto que são colocadas em forma de patamar tal como mostra a Ilustração 9. É um percurso que tem início na foz da Ribeira do Mosteiro, com uma extensão de 8km e dificuldade média, na qual os seus pontos mais relevantes são a sua geologia e arte rupestre que ali perdura; flora e fauna com características únicas no país, com zonas rochosas e aves em perigo de extinção, como a cegonha negra; é reconhecido como património cultural, como é o caso do Douro Superior.



Ilustração 9 - Passeio Pedestre à Calçada de Alpajares

Fonte: Sabor Douro e Aventura

3.3.3. Visita às gravuras do Côa

As gravuras de arte rupestre do Vale do Côa situam-se ao longo das margens do Côa, abrangendo os municípios de Vila Nova de Foz Côa, Figueira de Castelo Rodrigo, Mêda e Pinhel.

A instituição proporciona aos seus clientes visitas com guias em viaturas de Todo-o-terreno. A visita inclui dois dos 3 sítios abertos ao público de arte rupestre , como mostra a Ilustração 10), no Vale do Côa, Penacosa e Canada do Inferno. É uma visita com grau de dificuldade média/baixo devido à existência de caminhos íngremes durante o percurso, sendo apenas possível efetuar o mesmo através do auxílio de viaturas especializadas para tal efeito. Quanto à duração da visita, esta demora aproximadamente duas horas, tempo suficiente para observar o meio envolvente.



Ilustração 10 - Visita às gravuras rupestres do Côa

Fonte: Sabor Douro e Aventura

3.4. Atividades de BTT

Ao nível de atividades de BTT, existem na empresa duas atividades que podem ser escolhidas pelos utentes para a sua realização.

Os utentes podem preferir fazer uma atividade de BTT mais radical pela Rota do Ferro, ou por sua vez escolher uma atividade mais calma, e optar por um passeio de BTT pela ecopista municipal de Torre de Moncorvo como mostram as Ilustrações 11 e 12 respetivamente.

De seguida faremos uma breve caracterização destas duas atividades.



Ilustração 11 – BTT na Rota do Ferro

Fonte: Sabor Douro e Aventura



Ilustração 12 – Ecopista do Sabor

Fonte: Sabor Douro e Aventura

3.4.1. BTT – Rota do Ferro

Este percurso feito com bicicletas de todo o terreno, com início em Torre de Moncorvo, é um percurso que atravessa longitudinalmente a Serra do Reboredo.

Esta é uma atividade de dificuldade média / alta devido às subidas efectuadas e terrenos sinuosos.

Com esta atividade a instituição pretende dar a conhecer a todos os utentes um pouco mais da história desta Rota, assim como dar a conhecer as paisagens da serra do Reboredo como mostra a figura 13, bem como levar ao conhecimento dos utentes o património mineiro da vila de Torre de Moncorvo e promove-lo da melhor forma.

Este é um percurso que leva cerca de três horas e trinta minutos a ser completado, dependendo da disponibilidade física dos participantes.



Ilustração 13 - BTT pela rota do Ferro

Fonte: Sabor Douro e Aventura

3.4.2. BTT pela ecopista do Sabor

A empresa Sabor Douro e Aventura proporciona ainda outro tipo de atividade diferente da anterior descrita, uma atividade mais familiar e de lazer, denominada por BTT pela Ecopista do Sabor.

Esta é uma atividade que tem início na vila de Torre de Moncorvo, na Ecopista do Sabor, tem passagem por aldeias como o Larinho, Carvalhal e Carviçais.

Existe ainda a possibilidade de no fim desta actividade fazer uma pausa para comer e conhecer os produtos regionais.

É um percurso calmo e sereno, de dificuldade média / baixa possível de ser realizado em três horas, dependendo da disponibilidade física de cada utente. É um percurso apelativo de ser realizado com a extensão máxima de 22km de via.

4. Estágio

Esta parte do documento vem referir-se aos objetivos, atividades e planeamento das mesmas no decorrer da duração do estágio.

4.1. Objetivos do estágio

Objetivos gerais:

Desenvolver competências a nível de atividades de Desportos da Natureza;

Desenvolver aptidões necessárias a trabalhar ao nível de Desportos da Natureza e aprender a lidar com o público em geral.

Objetivos específicos:

Observar a condição física dos utentes que optavam pelas diversas atividades, desenvolvendo cada atividade de acordo com a condição física demonstrada pelos elementos do grupo;

Estar ao corrente de todas as atividades praticadas ao nível da empresa;

Acompanhar os utentes ao longo das atividades;

Planificar e dirigir uma atividade.

4.2. Cronograma de estágio

Seguidamente iremos mostrar o cronograma relativo ao número de meses e dias desempenhadas durante o estágio. Houve uma pequena alteração nos dias previstos para a realização do mesmo pois o estagiário não tinha possibilidade de estar presente durante alguns dias em Julho, passando obrigatoriamente de ter de dar mais 3 dias em Agosto para acabar as 400 horas de estágio. Relativamente ao estagiário ter começado a estagiar durante os fim-de-semana foi uma proposta da instituição para ajudar em assuntos relacionados com a parte teórica e saber as atividades que tinha de realizar assim como preparar cada uma delas.

Maio		Junho		Julho		Agosto	
Dia		Dia		Dia		Dia	
1		1		1		1	
2		2		2		2	
3		3		3		3	
4		4		4		4	
5		5		5		5	
6		6		6		6	
7		7		7		7	
8		8		8		8	
9		9		9		9	
10		10		10		10	
11		11		11		11	
12		12		12		12	
13		13		13		13	
14		14		14		14	
15		15		15		15	
16		16		16		16	
17		17		17		17	
18		18		18		18	
19		19		19		19	
20		20		20		20	
21		21		21		21	
22		22		22		22	
23		23		23		23	
24		24		24		24	
25		25		25		25	
26		26		26		26	
27		27		27		27	
28		28		28		28	
29		29		29		29	
30		30		30		30	
31		31		31		31	

 Dias de estágio

4.3. Cronograma do horário de estágio

A tabela abaixo apresentada, diz-nos que as horas por semana que o estagiário esteve ao serviço da empresa Sabor Douro e Aventura.

De referir ainda que nos meses em que o estagiário se apresentava apenas ao fim-de-semana que o horário ocupado era o mesmo. Este horário tinha de ser cumprido à regra, uma vez que a empresa necessitava de tempo de abertura e montagem do seu equipamento, assim como no encerramento de toda a atividade necessitava de arrumar os seus equipamentos no seu lugar próprio para salvaguardar os mesmos.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
9:00 - 10:00							
10:00 - 11:00							
11:00 - 12:00							
12:00 - 13:00							
13:00 - 14:00							
14:00 - 15:00							
15:00 - 16:00							
16:00 - 17:00							
17:00 - 18:00							
18:00 - 19:00							
19:00 - 20:00							

 Horas de estágio

 Hora de almoço

4.4. Atividades criadas e desenvolvidas pelo estagiário

O estagiário procurou criar e desenvolver uma atividade própria tal como lhe foi proposto. A atividade teve como objetivo a preparação física, ou seja, dar a oportunidade aos utentes de praticarem exercício físico e também um conhecimento mais aprofundado sobre a vila de Torre de Moncorvo e conseqüentemente os seus produtos regionais.

Foi uma atividade desenvolvida no âmbito do estágio, contou com a ajuda e participação da sua supervisora na instituição, Donária Afeto, assim como a participação do responsável pela instituição, João Tristão.

A atividade iniciou-se em Torre de Moncorvo, mais propriamente na Santa Leucádia, posteriormente teve passagens pelas antenas da Serra do Reboredo onde se pode visualizar e constatar a beleza da vila de Torre de Moncorvo, seguiu-se a passagem pelo alto de Felgueiras onde se pôde observar a outra parte do concelho de Torre de Moncorvo, depois houve uma descida pela Serra de Reboredo em direção a Torre de Moncorvo, com passagem pela Adega Cooperativa - António Augusto Fernandes, Herdeiros (Particular).

Durante esta atividade houve duas paragens, para observar e explicar as paisagens visualizadas pelos participantes, no alto das antenas da Serra do Reboredo assim como no alto de Felgueiras.

Foi uma atividade bem sucedida, que contou com o registo de 18 pessoas, sendo que todas elas conseguiram completar a atividade em segurança.

4.5. Plano da actividade

Número mínimo de participantes: 4

Grau de dificuldade: Médio

Vestuário: Pretende-se que todos os participantes levem material à prática de BTT

Fornecimento de material: Bicicleta BTT, capacete e Cantil

Local de saída: Torre de Moncorvo

Hora de saída: 9:00h

Custo da actividade: 25euros

Dia da actividade: 30 de Agosto de 2014



Ilustração 14 - Atividade de BTT

Fonte: Estagiário

Durante o estágio e após a adaptação ao local, às pessoas e aos métodos, as principais atividades desenvolvidas foram as seguintes:

4.6 Canoagem

Esta atividade consistiu na visualização e controlo de todos os praticantes avisando os mesmos aquando do fim do tempo de utilizar o equipamento cedido pela instituição.

Os supervisores estiveram sempre presentes nos dias do estágio ajudando assim o estagiário nos assuntos que necessitava dando mais autonomia ao estagiário com o progresso do estágio.

4.7 Aquasplash

Esta foi a atividade mais procurada pelos utentes que frequentaram a instituição.

Ao longo do período de estágio o estagiário foi obrigado a adaptar-se rapidamente a esta atividade por ser a mais procurada pelos utilizadores.

O estagiário tinha de estar atento às entradas e saídas do insuflável e se alguém necessita-se de ajuda era o responsável por ajudar e ver se tudo corria bem.

4.8 Passeio pedestre pela Calçada de Alpajares

Esta atividade de terra, foi procurada pelos clientes uma vez durante o período de estágio. Foi feita ma proposta à instituição para a sua realização, à qual depois de analisar chegou à conclusão que poderia ser aceite pois tinha os meios necessários para a sua realização em segurança disponíveis.

Foi uma atividade que decorreu sem nenhum percalço, bem sucedida, à qual todos os participantes mostraram interesse pelas paisagens visionadas ao longo do douro Internacional assim como os seus pontos de interesse, mais particularmente a geologia, flora e fauna que fazem deste um sítio reconhecido como património cultural.

5. Reflexão final

No seguimento da reflexão sobre o estágio, podemos concluir que a maior parte dos objetivos foram alcançados.

Após um período de adaptação e conhecimento da metodologia de trabalho, dos equipamentos, dos profissionais e dos utentes, passámos para uma fase de acompanhamento do trabalho desenvolvido nas diversas atividades com a nossa orientadora e o responsável pela instituição.

Todos estiveram, sempre que possível, ao nosso dispor e auxiliaram-nos na nossa integração e na nossa aprendizagem. Qualquer dúvida que surgisse era esclarecida. Mostraram-se prestáveis e puseram-nos à vontade para falar de qualquer questão relacionada com o acompanhamento, prescrição de cada atividade. Neste sentido, conseguimos passar à fase seguinte que consistiu no trabalho nas atividades com total autonomia mas com a devida vigilância por parte da orientadora e responsável pela instituição.

Todo o processo nas atividades desde a entrada do utente até ao acompanhamento nas próprias era realizado com algum à vontade mas condicionado por alguma falta de experiência tendo em conta ser a primeira vez estar a lidar com o público em geral.

Os objetivos a que o estagiário se propôs foram alcançados ao longo do estágio. O principal objetivo do estágio foi o estagiário ter a capacidade de planificar e dirigir um atividade e este foi conseguido.

No geral a metodologia utilizada em cada atividade era a correta, pois cada atividade era sempre visualizada por um responsável, e acompanhada pelo estagiário para assim a instituição garantir a organização e o correto funcionamento dessas.

No nosso entender, a simplificação de processos de cada atividade foi proveitosa para os nossos utentes para assim perceberem bem o que era pedido durante cada atividade desenvolvida durante o período de estágio.

Relativamente às atividades desenvolvidas durante o estágio, a nossa perspetiva e objetivos foram totalmente alcançados.

Como previsível fomos capaz de elaborar e leccionar uma atividade do princípio ao fim, desenvolvendo essa atividade como atividade de BTT, criando o percurso e elaborando a atividade.

Ao longo deste período, o estagiário conseguiu retirar vários pontos positivos de aprendizagem. O estagiário revelou capacidade de responder a todas as chamadas a que foi sujeito, conseguindo colocar em prática tudo o que sabia.

Todo o período de estágio foi produtivo para o estagiário, notando-se trabalho e produtividade nas atividades desempenhadas.

Em suma, as atividades desenvolvidas resultaram efetivamente na aquisição de competências complementando os conhecimentos adquiridos ao longo do currículo do Curso de Especialização Tecnológica de Desporto da Natureza.

6. Bibliografia

Câmara Municipal de Torre de Moncorvo. Disponível em <http://www.torredemoncorvo.pt/geografia>. Acesso em: Setembro de 2014

Calçada de Alpajares. Disponível em <http://www.icnf.pt/portal/turnatur/visit-ap/pn/pndi/rib-most-arpajar>. Acesso em Setembro de 2014

Sabor Douro e Aventura. Disponível em <http://www.sabordouro.com/Pagina/Identidade>. Acesso em Setembro de 2014

Sabor Douro e Aventura. Disponível em <http://www.sabordouro.com/Actividades>. Acesso em Setembro de 2014