



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Curso de Especialização Tecnológica
em Desportos de Natureza

Ricardo Andrés de Jesus Torres

outubro | 2014





Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

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

RICARDO ANDRÉS DE JESUS TORRES

OUTUBRO | 2014

Ficha de Identificação

Discente: Ricardo Andrés de Jesus Torres

Número de aluno: 5008009

Local de Estágio: Guarda Unida Desportiva

Contactos:

Correio eletrónico: guarda.unida@gmail.com

Telefone:271 311 108

Site: www. guardaunida.pt

Morada: Largo Monsenhor Joaquim Alves Brás 1ª Cv Dta Fração B Bloco 2
6300 - 703 Guarda

Supervisor no local de Estágio: Dr. Tiago Manuel Afonso dos Reis

Data de início: 20 de Maio de 2014

Fim de estágio: 20 de Setembro de 2014

Docente Orientador: Mestre Carlos Sacadura

Agradecimentos

Ao longo deste ano letivo, foram muitas as pessoas envolvidas nesta caminhada, que direta e indiretamente tiveram envolvidos para a conclusão deste, começando nos meus pais e acabando nos meus colegas e professores do Instituto Politécnico da Guarda.

Assim, agradeço em primeiro plano à minha família, que me apoiaram na vinda para a cidade da Guarda, localidade na qual me proporcionaram todos os meios necessários para a minha estadia.

Ao Instituto Politécnico da Guarda, especificamente à Escola Superior Educação Comunicação e Desporto e a todos os docentes do Curso Especialização Tecnológica de Desportos de Natureza pela ajuda e pelo enorme contributo que tiveram na minha formação como profissional e ser humano.

Agradeço com especial apreço à instituição que me acolheu para a realização do meu estágio, especialmente ao Senhor José Alberto, que me ajudou em todos os aspetos necessários para o decorrer do meu estágio. Ao Guarda Unida Desportiva, um grande agradecimento por me ter aceite no seu Clube e fazer parte de alguns momentos do mesmo.

Por fim, mas não menos importante, ao meu orientador de estágio, Mestre Carlos Sacadura, pela ajuda prestada e interesse, neste relevante relatório.

A todos, um grande obrigado!

Resumo

O presente relatório de estágio reflete a atividade desenvolvida no Departamento de Desportos de Lazer e Aventura do Clube Guarda Unida Desportiva, localizado na cidade da Guarda, com uma duração de quatrocentas horas e realizado entre os meses de maio e setembro de 2014.

Entre as atividades desenvolvidas destacam-se a organização/ realização de passeios pedestres e em bicicleta todo o terreno.

Palavras chave: Estágio, Guarda Unida Desportiva, Percursos Pedestres, BTT

Índice

Ficha de Identificação	II
Agradecimentos	III
Resumo	IV
Índice De Imagens	VII
Índice de abreviaturas	VIII
Introdução.....	1
Parte I - Contextualização do local de estágio	2
1. Caracterização do local de estágio	3
2. Caracterização da organização	5
2.1. Estrutura Organizativa	7
2.2. Enquadramento teórico das atividades do Guarda Unida Desportiva	8
2.3. Caracterização da população-alvo	10
Parte II - Estágio	11
1. Objetivos de Estágio	12
1.1. Objetivos Gerais	12
1.2. Objetivos Específicos.....	12
2. Integração no Clube.....	13
Parte III - Atividades Desenvolvidas.....	14
1. Atividades Desenvolvidas	15
1.1. Caminhada com história ao Jarmelo.	15
1.2. Passeio de BTT à Miuzela.....	17
1.3. Caminhada Noturna	19
2. Atividades Pontuais	21
2.1. Trabalhos de secretaria	21
Parte IV - Reflexão Crítica	22
1. Reflexões Finais	23
Bibliografia	xxv
Anexos	xxvi

Índice De Anexos

Anexo I.....	27
Anexo II.....	28
Anexo III.....	29
Anexo IV.....	31
Anexo V	33

Índice De Imagens

Figura 1- Cidade Da Guarda.....	3
Figura 2- Símbolo do Guarda Unida Sport Club.....	5
Figura 3- Sede do Guarda Unida Sport Club.....	5
Figura 4 – Organigrama da Instituição.....	7
Figura 5 – Zona de Abastecimento.....	15
Figura 6 – Caminhada.....	16
Figura 7 – Participantes e organização.....	17
Figura 8 – Reforço Alimentar.....	18
Figura 9 – Percurso da Caminhada.....	19

Índice de abreviaturas

- CET- Curso de Especialização Tecnológica
- BTT- Bicicleta todo o terreno
- IPG- Instituto Politécnico da Guarda
- GUD- Guarda Unida Desportiva

Introdução

No decorrer do Curso de Especialização Tecnológica (CET)- Desportos de Natureza, ministrado na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto da Guarda, alcancei capacidades e competências científicas, técnicas e pedagógicas. Após uma primeira abordagem com vocação mais teórica, é-nos dada a oportunidade de interligar a teoria com a prática, nomeadamente através da aplicação de alguns conteúdos das unidades curriculares de: Desportos de Montanha, Organização de Eventos, Meteorologia, Socorrismo e Percursos Pedestres e Orientação. A “ligação” entre a teoria e a prática, o contato direto com o público e a obtenção de experiência são, globalmente, os objetivos principais deste estágio.

Foi no clube Guarda Unida Desportiva (GUD) que realizei o estágio, num culminar de 400 horas, realizando várias atividades na instituição.

O principal objetivo da escolha do local de estágio foi a sua localização pois na cidade da Guarda já tinha casa alugada, e o clube tem um departamento de desportos de lazer e aventura.

O presente relatório irá mencionar as atividades desenvolvidas e funções exercidas no clube. Os conhecimentos adquiridos no decorrer do ano foram aplicados nas atividades realizadas pelo Clube.

No que diz respeito à estrutura do respetivo relatório encontra-se dividido:

- Parte I – Contextualização do local de estágio;
- Parte II- Estágio;
- Parte III- Atividades desenvolvidas;
- Parte IV- Reflexão crítica.

Na parte final encontram-se os anexos, onde entre outros documentos podemos encontrar o plano de estágio.

Parte I - Contextualização do local de estágio

1. Caracterização do local de estágio

Caracterização da cidade da Guarda

A Guarda é uma cidade portuguesa com cerca de 712,11 km² e tem o seu ponto culminante a 1056 metros de altitude. O município é limitado a nordeste pelo município de Pinhel, a leste por Almeida, a sueste pelo Sabugal, a sul por Belmonte e pela Covilhã, a oeste por Manteigas e por Gouveia e a noroeste por Celorico da Beira.

Para os Egitanenses, a cidade é conhecida pela cidade dos 5 F's, sendo que a sua origem tem vários significados. A explicação mais conhecida e consensual da sua significação é: Forte, Farta, Fria, Fiel e Formosa.

O ar, historicamente reconhecido pela salubridade e pureza, foi distinguido pela Federação Europeia de Bio climatismo em 2002, que atribuiu à Guarda o título de primeira "Cidade Bioclimática Ibérica". A qualidade do ar

é reconhecida pelo menos desde o início do século XIX, altura em que a Rainha D. Amélia mandou construir na Guarda um sanatório dedicado à cura da tuberculose.

Toda a região é marcada pelo granito, pelo clima contrastado de montanha e pelo seu ar puro e frio que permite a cura e manufatura de fumeiro e queijaria de altíssima qualidade. É também a partir desta região que vertem as linhas de água subsidiárias das maiores bacias hidrográficas que abastecem as três maiores cidades de Portugal: para a bacia do Tejo que abastece Lisboa, para a bacia do Mondego que abastece Coimbra e para a bacia do Douro que abastece o Porto. Existe mesmo na localidade de Vale de Estrela (a 6 km da cidade da Guarda) um padrão que marca o ponto triplo onde as três bacias hidrográficas se encontram.



FIGURA 1- CIDADE DA GUARDA

FONTE: WWW.MUN-GUARDA.PT

A região da Guarda está englobada na zona atlântica do país, caracterizada por um relevo acidentado, uma vegetação vigorosa e abundante, assim como, uma variada cultura do solo.

O manto vegetal é particularmente influenciado pela altitude, dando origem a uma vegetação peculiar que serve de refúgio a uma notável variedade de espécies animais.

De realçar ainda a existência de valores paisagísticos associados ao habitat tradicional: as aldeias serranas, que têm sido preservadas a par da conservação dos ecossistemas.

Para contemplar toda a sua beleza, a cidade contém ao dispor várias rotas/trilhos disponíveis, para que possa conhecer e contemplar todo o seu património natural, tais como: Rota Natura, Trilho da Água, Trilho Entre Linhas, Trilho dos Gigantes Verdes e o Trilho do Jarmelo

(Fonte: <http://www.mun-guarda.pt/index.asp?idedicao=51&idSeccao=882&Action=seccao>)

2. Caracterização da organização

Guarda Unida Desportiva

O Guarda Unida Desportiva (GUD), é uma jovem coletividade da Guarda. Com escritura realizada a 5 de Maio de 2008, a coletividade tem pouco mais de dois anos, embora registre nos seus corpos diretivos e entre os seus associados pessoas com muita experiência no associativismo.

Apesar da sua “Juventude”, de acordo com Pissarra (2010), o clube conta com 500 sócios, mais de 250 atletas federados, em diversas modalidades, e com atividade durante todo o ano. Segundo o mesmo autor (2010), o clube que está federado na Federação Portuguesa de Futebol, na Federação Portuguesa de Automobilismo e Karting, na Federação Portuguesa de Ciclismo, e na Federação Portuguesa de Ténis.

As atividades desenvolvidas pelo clube são inúmeras. Os atletas do clube participam em competições oficiais no futebol, ténis de campo, em diversas variantes de ciclismo e preparam-se para iniciar atividades da escola de patinagem/hóquei em patins. Existe ainda a escola de futebol, de ciclismo e de ténis.



Figura 2 - Guarda Unida Sport Clube

FONTE: WWW.GUARDAUNIDA.PT



FIGURA 3 - SEDE DA GUARDA UNIDA SPORT CLUB

(FONTE: [HTTP://WWW.GUARDAUNIDA.PT](http://www.guardaunida.pt))

Para além das atividades mencionadas, o GUD tem dinamizado vários eventos:

- Open XCR, em BTT;
- Open de Ténis;
- Provas de perícia (a última incluída no Campeonato Nacional de Slalom);
- Torneios de Futebol;
- Outras atividades.

O clube utiliza vários espaços para a realização de todas as suas atividades e respetivos treinos desportivos, a saber:

- Estádio Municipal da Guarda;
- Pavilhão do Estádio Municipal;
- Pavilhão de São Miguel;
- Pavilhão do Inatel;
- Campo de Futebol do Zambito.

No âmbito das atividades de lazer e aventura, o clube não tem uma instalação definida para a realização das atividades, pois todas as atividades são realizadas ao ar livre pelos trilhos da Guarda. Isto acontece tanto nas atividades de BTT, como nas caminhadas e restantes atividades de exploração e contato com a natureza.

O BTT é praticado essencialmente nos trilhos da Guarda. As caminhadas são realizadas tendo como um dos principais objetivos, a ida a pé para um local com história.

2.1. Estrutura Organizativa

O clube organiza-se da seguinte forma:



Figura 4 – Organograma da Instituição

Fonte própria

2.2. Enquadramento teórico das atividades do Guarda Unida Desportiva

O Guarda Unida Desportiva é um clube conhecido pelo seu carácter desportivo mais especializado na área do futebol. No entanto, o GUD também tem no departamento de desportos de lazer e aventura uma área muito desenvolvida. Foi fundamentalmente neste departamento onde eu enquanto estagiário estive a colaborar.

Desportos de Lazer e Aventura

No departamento de desportos de lazer e aventura, o BTT e o Pedestrianismo são as principais atividades organizadas pelo clube. Têm como objetivo a prática de desporto ao ar livre, a interação entre as pessoas e a angariação de alguns sócios para o clube. O responsável por este departamento no clube é o Sr. José Alberto.

BTT

“O BTT nasceu nos EUA, a norte de São Francisco, numa região chamada Mont Tamalpais. Este início deve-se a alguns aventureiros americanos engenhocas geniais. Tratava-se para eles de sair dos carreiros de terra batida, das pequenas estradas onde se praticava o ciclismo e ir para os grandes espaços. Desde o início dos anos 70, os membros do “Vélo Club Tamalpais” decidem descer juntos caminhos florestais sinuosos e íngremes de Marin County ao Mont Tamalpais, procurando um desafio e sensações fortes.”

Guia de Organizador de BTT (2010, pág 3)

Pedestrianismo

A prática de andar a pé em trilhos sinalizados, ou pedestrianismo, é uma actividade que tem vindo a ganhar um número crescente de praticantes. O pedestrianismo, definido pela Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal como o desporto dos que andam a pé, é uma actividade que procura os caminhos tradicionais, no meio rural e nas cidades, no interior e no litoral. Para facilitar a sua prática foram criados percursos pedestres sinalizados que têm por finalidade conduzir os praticantes que os percorrem.

As federações, os clubes, as associações e outras entidades ligadas às actividades de lazer de ar livre são importantes impulsionadores do pedestrianismo, ao promoverem a marcação de percursos pedestres e a realização de actividades de pedestrianismo. O crescente número de praticantes elevou a prática de um lazer informal a uma verdadeira acção turística (Pearce e Butler, 2005; William, 2009), potencialmente geradora de benefícios a nível local (Tovar, 2010).

2.3. Caracterização da população-alvo

No Guarda Unida Desportiva existe sempre lugar para quem quiser pertencer ao clube, pois todas as atividades que o GUD oferece vão desde os mais jovens, por exemplo o futebol e o BTT, até aos escalões etários mais elevados através da prática de atividades mais lúdicas e de entretenimento, como por exemplo as caminhadas com história.

No departamento de desportos de lazer e aventura, tenta-se fazer com que as atividades desenvolvidas sejam o mais próximo do que o público e os seus sócios anseiam.

O BTT é mais praticado por pessoas de «*meia-idade*», levando algumas vezes os seus filhos e familiares mais novos para começarem a praticar a modalidade.

Já as caminhadas com história são direcionadas para um momento de cultura e lazer, fazendo com que haja uma interação entre os participantes, sendo estes de todas as idades pois existem famílias completas a participar.

Em suma, o clube tenta ter todas as faixas etárias a participar nas atividades por si organizadas.

Parte II - Estágio

1. Objetivos de Estágio

Para que houvesse um relacionamento entre os conteúdos apreendidos ao longo do ano e com as situações e atividades durante o período de estágio, os objetivos foram definidos no início do estágio. Foram definidos objetivos gerais e específicos, nomeadamente:

1.1. Objetivos Gerais

- Adquirir novos conhecimentos e experiências nas diversas áreas do estágio (organização de atividades de natureza);
- Interagir com vários tipos de população e enriquecer o património de conhecimentos a nível pessoal.

1.2. Objetivos Específicos

Na parte administrativa:

- Compreender a dinâmica do clube (regras de funcionamento);
- Colaborar na receção;
- Colaborar na arrumação e manutenção do material.

- Listagem dos equipamentos do clube

Na organização de atividades:

- Compreender como se estrutura uma atividade de lazer e aventura;
- Colaborar na organização de atividades de lazer e aventura, participando de forma ativa na preparação dos meios necessários e interagindo com os participantes.

2. Integração no Clube

A minha integração no clube foi evolutiva, estava numa instituição onde não conhecia ninguém e ainda não sabia bem como funcionava. Nos primeiros dias estive a fazer alguns trabalhos de administração, tais como a organização dos papeis para as inscrições dos atletas. Nesse período, tive ainda tempo para conhecer a sede do clube, local onde iria passar a maior tempo durante o meu estágio.

Ao longo do tempo fui integrando-me mais no clube, passando a ser uma grande ajuda para o Senhor José Alberto, um dos responsáveis do departamento de desportos de lazer e aventura do clube. Ao ajudar na planificação e organização de todos os materiais para uma caminhada com história realizada ao Jarmelo e para uma passeio de BTT à Miuzela, passei a ter mais conhecimentos práticos de toda a logística de uma atividade deste género.

Em suma a minha integração foi muito boa, contando com a ajuda de todas as pessoas do clube, e fazendo com que o meu trabalho no clube fosse evolutivo e cada vez mais independente.

Parte III - Atividades Desenvolvidas

1. Atividades Desenvolvidas

Todas as atividades desenvolvidas no estágio foram ao encontro do tema de desportos da natureza. Foram planeadas várias atividades, tais como, passeios de BTT, Caminhadas com história e Caminhadas Noturnas.

1.1. Caminhada com história ao Jarmelo.

No dia um de Junho de 2014, o Guarda Unida Desportiva organizou uma caminhada implementada no programa de caminhadas com história.

Esta caminhada tinha como objetivos a prática de desportos ao ar livre, dar a conhecer aos participantes a Feira do Jarmelo e a angariação de fundos para o clube.

Para tal acontecer teve de haver uma prévia organização de todos os meios. Eu como estagiário, ajudei o Senhor José Alberto, responsável por este tipo de manifestações desportivas, a organizar toda a atividade. Foram criadas fichas de inscrição e registo para os participantes se inscreverem, uma página do facebook referente ao evento e um cartaz para a divulgação do mesmo. Nesta caminhada, todos os participantes tinham direito a almoço, este que foi realizado na associação de caçadores do Jarmelo.

Durante a caminhada houve algumas paragens para um reforço alimentar, onde eram disponibilizadas a todos os participantes águas, bolos e fruta.



FIGURA 5 – ZONA DE ABASTECIMENTO

Fonte própria

Nesta atividade a minha função foi, fechar o grupo durante a caminhada, para que ninguém ficasse para trás.

A caminhada teve a participação de de 52 participantes, nos quais 13 do sexo feminino e 39 do sexo masculino.



FIGURA 6 – CAMINHADA

Fonte própria

A segurança foi feita sempre por uma carrinha de apoio que estava disponível com material de primeiros socorros e mecanismos de socorro rápido.

Esta caminhada tinha como fim a prática de exercício físico, o convívio e a visita a uma feira que se estava a realizar no Jarmelo.

Em diálogo com todos os participantes, cheguei à conclusão que tinham gostado da atividade, salientando a boa organização. Além da alimentação, foi ainda todos os

participantes foram levados de regresso para a Guarda no autocarro do clube ou em carrinhas.

Em suma, foi uma atividade cheia de convívio, alegria e boa disposição, atingindo todos os objetivos da mesma. Em baixo encontramos algumas das fotografias tiradas por mim, reportando alguns dos bons momentos passados.

1.2. Passeio de BTT à Miuzela

No dia vinte e nove de Junho de 2014, o Guarda Unida Desportiva, organizou um passeio de cicloturismo à aldeia da Miuzela.

Este passeio, tinha como objetivos principais a prática do BTT, a angariação de novos sócios e fundos para o próprio clube.



FIGURA 7 – PARTICIPANTES E ORGANIZAÇÃO

Fonte própria

Esta atividade começou a ser planeada algumas semanas antes, pois havia muitos aspetos do passeio a ser tratados, tais como: autorização para se realizar o almoço no espaço da escola primária local, angariação de fundos e patrocinadores para comprar todos os alimentos para os reforços dos participantes durante a atividade, e para o almoço.

No dia anterior à prova, dia vinte e oito de Junho de 2014, eu e o Senhor Carlos Alberto, no período da manhã, fomos comprar todos os alimentos necessários: carne, águas, madalenas, bebidas e fruta. Na parte da tarde, fomos organizar o material que era para transportar até a Miuzela, uma vez que seriam necessários para a preparação do almoço. Ao mesmo tempo, com a ajuda de alguns colaboradores do clube, levamos algumas carrinhas para a escola primária com o objetivo de repatriar todos os participantes e suas bicicletas, de volta à Guarda depois de almoço.

No dia da atividade, eu andei numa carrinha com o Marco, a montar e desmontar ao longo do percurso, os postos onde os participantes podiam parar para comer um reforço alimentar. Foram quatro as paragens para o efeito, o que fazia com que tinha de ter tudo pronto antes dos participantes chegarem ao local.

A minha função no dia do passeio, era montar e desmontar os postos de apoio durante o percurso, fazendo assim com que os participantes tivessem sempre o seu reforço alimentar pronto quando chegassem a esse local.

O passeio teve a participação de 32 participantes, todos do sexo masculino.

Na Miuzela, ajudei a servir os almoços e a receber o dinheiro das inscrições dos participantes que ainda não tinham pago. No fim de almoço, tive que colocar todas as



FIGURA 8 – REFORÇO ALIMENTAR

Fonte própria

poderiam pedir ajuda, e de todos os riscos do percurso, pois a atividade era um passeio de BTT e não uma corrida.

Em suma, foi uma atividade que correu muito bem, sem nenhum participante se ter magoado ou perdido e com todos os intervenientes contentes com a organização do evento.

bicicletas dos participantes em cima de uma carrinha, de modo a serem transportadas cuidadosamente para o clube.

Toda a atividade estava organizada de modo a que houvesse mecanismos de segurança para os participantes, tais como carrinhas de apoio que ajudavam caso algum participante precisasse. A organização estava munida de várias malas de primeiros socorros, material para a reparação de algum contratempo nas bicicletas. No início da prova também foi transmitido a todos os participantes de como

1.3. Caminhada Noturna

No âmbito do plano de estágio, organizámos uma caminhada noturna com o objetivo de conhecer alguns dos pontos emblemáticos da cidade da Guarda.

Esta caminhada tinha também como objetivo a promoção do exercício físico, nomeadamente a importância que uma simples caminhada realizada ao início ou ao fim do dia pode representar para a saúde e bem-estar.

Esta caminhada também tinha direito a uma visita guiada a Torre de Menagem.

Toda a segurança da atividade era feita por nós, pois éramos os responsáveis pela caminhada. Deste modo todos os participantes iriam utilizar um colete refletor para serem vistos na via pública durante a noite. Também iríamos alertar para os perigos da estrada e para tentarem andarem sempre nos passeios e não pela estrada.

Na primeira data agendada, 16 de Agosto de 2004, estava tudo planeado, inclusive a visita guiada a Torre de Menagem durante a noite. No entanto, devido ao calendário do clube a atividade foi adiada. Assim, foi reagendado para dia 20 de Setembro de 2014, e todos os pormenores foram tratados para que tal acontecesse, mas mais uma vez foi adiada, desta vez por motivos de ambientais, pois umas horas antes da caminhada começou a chover intensivamente.

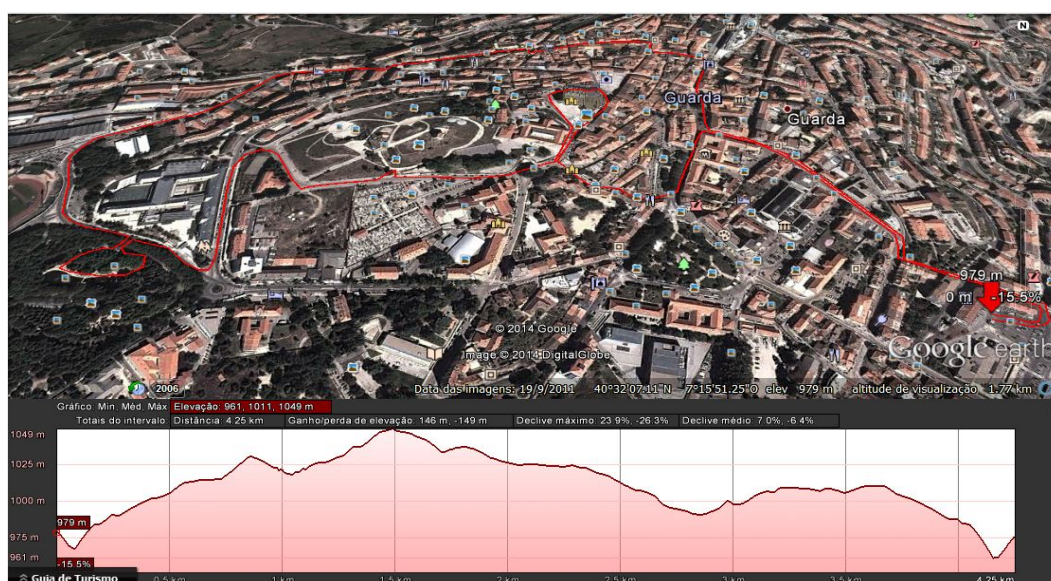


FIGURA 9 – PERCURSO DA CAMINHADA

Fonte própria

Pese embora a atividade não se tenha efetivado, todo o planeamento e restantes pormenores organizativos ficaram no clube para que no futuro possam realizar a mesma.

2. Atividades Pontuais

Durante todo o estágio as atividades pontuais eram realizadas com o intuito de realizar algumas tarefas, assim como organização de material na arrecadação, que tinha o objetivo de manter todo o material organizado para quando o início da época desportiva começasse todo o material tivesse a disposição dos respetivos responsáveis.

2.1. Trabalhos de secretaria

Os trabalhos de secretaria realizados no decorrer do estágio estiveram essencialmente associados às burocracias ligadas à organização das caminhadas e passeios de BTT e à elaboração de notícias referentes aos eventos realizados.

Neste âmbito, colaborei também na organização dos cartões dos atletas do clube e na receção das inscrições para outras atividades.

Também foi escrita uma notícia sobre o passeio de BTT à Miuzela, com o objetivo de ser publicado no jornal regional da Miuzela.

Este trabalho de secretaria também inclui 2 reuniões realizadas na Câmara municipal da Guarda, com o objetivo de realizar a visita guiada à Torre de menagem, no âmbito da caminhada noturna.

Parte IV - Reflexão Crítica

1. Reflexões Finais

Finalizado o estágio curricular, é altura de refletir sobre tudo o que foi realizado de maneira a obter maior aprendizagem e crescer um pouco mais. Para além de ter sido um ano muito produtivo, posso constatar que o estágio foi uma experiência bastante enriquecedora. Através do estágio foi-me possível ter noção de como se organiza uma atividade desportiva no contexto da natureza, todos os requisitos necessários para que a atividade corra bem e atinja os objetivos planeados inicialmente.

É de salientar que muitos dos conhecimentos aplicados durante o estágio foram adquiridos no decorrer no Curso de Especialização Tecnológica de Desportos da Natureza, nos quais devo salientar os conhecimentos da disciplina de pedestrianismo e desportos de montanha, na qual me deram alguns conhecimentos para aplicar na caminhada e no passeio de BTT.

No decorrer do estágio foram muitos os aspetos positivos que podem ser realçados nas diferentes práticas e tarefas desempenhadas. Numa vertente mais prática, com a organização das várias atividades, tais como a caminhada ao Jarmelo, o passeio de BTT à Miuzela e a Caminhada Noturna, a minha prestação foi ao encontro do que o Senhor José Alberto me pedia, pois era com ele que eram tratados todos os assuntos. Assim os aspetos positivos foram muitos, pois sempre soube fazer o que me era pedido, sempre com a capacidade de saber ouvir quem tem mais conhecimentos na área e saber reconhecer quando estamos a fazer algo que não está perfeitamente correto, pois quando organizamos eventos desportivos devemos procurar a perfeição em todos os nossos atos.

Na vertente de trabalhos de secretaria, foram realizadas várias tarefas mandadas por um dos Diretores, Hugo das Neves, que nos fazia ter uma noção que não era só trabalho de campo, e que era necessário ter algumas burocracias em ordem. Neste campo houve aspetos negativos, pois nem todos os trabalhos eram realizados ao agrado do diretor, o que era bom pois fazia com que a nossa capacidade de admitir o erro fosse desenvolvida, e aos poucos perder o medo de errar.

Um dos principais aspetos que marca este estágio pela positiva foram as relações criadas com as pessoas envolvidas (colegas de estágio, diretores e treinadores), havendo sempre a troca de conhecimentos e opiniões.

Os objetivos inicialmente delineados com o meu orientador foram, na sua maioria, alcançados com sucesso, contudo sinto que ainda tenho um longo percurso de aprendizagens pela frente. Gostaria de continuar a enriquecer os meus conhecimentos nesta área dos Desportos da Natureza, que é imensa.

Em suma, foi um estágio bem realizado, pois desenvolvi muitas capacidades na área dos Desportos da Natureza, mas tenho a noção que ainda tenho muito mais a desenvolver para que possa num futuro realizar atividades nesta área sem qualquer falha.

Bibliografia

Bicicleta Todo o terreno, Guia do Organizador de Provas de BTT, Disponível em: <http://www.acm.pt/pdf/documentos/GuiaOrganizadorBTT.pdf> Janeiro de 2010, pág 3.

Garganta, J. e Pinto, J. (1998). O ensino do Futebol., In Graça, A & Oliveira, J. (1998). Ensino dos Jogos Desportivos. (3ªed). Porto: Centro dos Estudos dos Jogos Desportivos.

Giuseppe Giorgio, Dezembro 2013, Smashwords Edition, pág 5.

Guarda Unida Desportiva. Disponível em: www.guardaunida.pt [consultado em 08/09/2014];

Município da Guarda. (1996-2006). Cidade da Guarda [Em linha]. Disponível em: <http://www.mun-guarda.pt/>. [consultado em 17 de Julho 2014];

Pearce, D e Butler, R (2005) Contemporary Issues in Tourism Development. Routledge, London and New York.

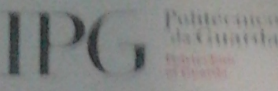
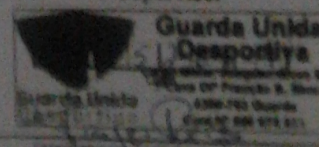
Pedestrianismo e Percursos Pedestres em Portugal, Paulo Carvalho, Centro de Estudos de Geografia e Ordenamento do Território (CEGOT), Universidade de Coimbra

Pissarra, A. (2010). Guarda Unida Desportiva. Entrevista ao Jornal A Guarda, edição de 26-8-2010.



Tovar, Z (2010) Pedestrianismo, Percursos Pedestres e Turismo de Passeio Pedestre em Portugal. Dissertação de Mestrado em Turismo (Gestão Estratégica de Destinos Turísticos), Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril, Estoril.

Anexos

- Anexo 1

	PLANO DE ESTÁGIO Curso de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.004.02
Este documento é um complemento do formulário GESP 003 - Convenção de Estágio.		
Escola: <input type="checkbox"/> ESECI <input type="checkbox"/> ESE <input type="checkbox"/> ESTO <input type="checkbox"/> ESTH Tipologia do Estágio: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____ Ao abrigo do protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não _____		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO		
Estudante: <u>André António Jesus Lame</u> N.º <u>5009005</u>		
Docente orientador: <u>CARLA NUNO PINES LOURENÇO SAADUEA</u>		
Supervisor: <u>Tiago Manuel António dos Reis</u>		
2. PLANO DE ESTÁGIO		
<ul style="list-style-type: none"> - conhecimentos da instituição - Colaboração na organização administrativa - Colaboração na organização de eventos <ul style="list-style-type: none"> = Carinhosos com História = Parceria colaborativa = Exponer no site - organização de eventos no âmbito de - desporto de lazer e cultura - organização e acompanhamento de turnos - Colaboração na organização de eventos para angariação de fundos - seguir desportiva - Colaboração na gestão de Web TV, das redes sociais, site e mail da clube. 		
3. ASSINATURAS		
O Estudante <u>André António Jesus Lame</u> <small>(assinatura)</small>	O Docente Orientador <u>Carla Nunes Pines Lourenço Saaduea</u> <small>(assinatura)</small>	O Supervisor  <small>Guarda Unida Desportiva</small>

- Anexo II

 Politécnico da Guarda <small>Polytechnic of Guarda</small>	REQUERIMENTO Apresentação e Discussão de Relatório de Estágio Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas	MODELO GESP.005.03 1/2
	1. ESTUDANTE	
Nome: <u>Ricardo Andréis Jesus Dias</u>		
Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH N.º estudante: <u>5008005</u>		
<input checked="" type="checkbox"/> Curso de Especialização Tecnológica (CET) Curso: <u>CET - Desportos de Natureza</u> <input type="checkbox"/> Licenciatura		
2. ESTÁGIO		
Tipologia do estágio:		
<input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____		
Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ <small>(preencher o ANEXO correspondente)</small>		
Entidade: <u>Guarda Unida Desportiva</u>		
Localidade: <u>Guarda</u>		
Estágio realizado entre: <u>01/10/2014</u> e _____		
3. SUPERVISOR(A) NA ENTIDADE		
Nome: <u>Tiago Manuel Afonso dos Reis</u>		
Cargo/funções: <u>Treinador - Infantis A</u>		
Apreciação GLOBAL relativamente ao desempenho do(a) estagiário(a):		
<p> <u>No âmbito do Estágio do Cet - Desportos Natureza - o Ricardo demonstrou as suas capacidades de organização e planeamento de atividades tais como: Caminhada para fora do Gamelo, BTT e Miuzela e uma caminhada noturna aos pontos emblemáticos da Guarda. Esta última não foi possível realizar-se devido às condições climáticas, mas a sua organização e planeamento ficaram para mais tarde se realizar.</u> </p> <p> <u>Além disso, o Ricardo demonstrou competência fazendo trabalho administrativo no clube tal como a organização do espaço e realização de um inventário sobre o material que o clube possui.</u> </p> <p> <u>Em suma, o Estagiário demonstrou um bom desempenho mostrando todas as suas capacidades no âmbito dos Desportos Natureza.</u> </p>		
Data: <u>01/11/2014</u>		
 Guarda Unida Desportiva <small>Associação de Futebol - Clube Atlético Brás 1.ª Fase do Futebol B. Bloco 2 Guarda Unida (Guarda e Associação da Entidade) Associação Desportiva Cont. Nº 508 575 811</small>		

- Anexo III



Noticia sobre Passeio Cicloturista da Guarda Unida Desportiva

No passado dia 29 de Junho de 2014 realizou-se IV Passeio Cicloturista - Guarda - Ponte de Sequeiros - Miuzela organizado pela Guarda Unida Desportiva, que teve como objetivo a prática do desporto na natureza, em

particular o BTT, mas como também o convívio. O passeio teve início na sede do Guarda Unida Desportiva pelas oito e trinta da manhã, onde contou com cerca de 30 participantes que se organizaram e onde foram esclarecidas todas as dúvidas, por parte da direção sobre o percurso a realizar.

Durante o passeio existiram várias paragens em algumas zonas históricas da zona da Miuzela, onde os participantes puderam comer e repor as energias.

O passeio terminou na escola primária da Miuzela, onde foi feito o almoço, e todos os participantes tiveram oportunidade de tomar banho e almoçar.

Foi um passeio extremamente interessante em termos de convívio, pois houve sempre um grande ambiente entre todos os intervenientes.

Queremos agradecer a Junta de Freguesia da Miuzela pela colaboração, por ceder o espaço da escola primária para o almoço e respetivos banhos.

- Anexo IV

Caminhada com história pela noite da Guarda

Introdução

No âmbito da realização do estágio, do CET-Desportos da Natureza decorrente no Instituto Politécnico da Guarda, iremos realizar uma caminhada nocturna pela cidade da Guarda intitulada “Caminhada com história pela noite da Guarda”.

Esta caminhada passará por alguns pontos emblemáticos da cidade, fazendo com que os participantes passem a conhecer os mesmos e ao mesmo tempo fazendo algum exercício físico.

Objectivos

Esta caminhada tem como objectivo a promoção do exercício físico, nem que seja uma simples caminhada realizada ao início ou ao fim do dia. Outro dos objectivos é dar a descobrir alguns dos pontos emblemáticos da cidade da guarda.

Esta caminhada também terá implementada um visita guiada a Torre de menagem.

A junção destes dois objectivos fará com que esta caminhada seja uma actividade muito rica em exercício físico e em convívio entre os participantes.

Recursos Materiais

Para a realização da caminhada serão necessários alguns materiais para as paragens durante a mesma, tais como:

- Águas

Para conseguir todos os materiais necessários iremos pedir alguns patrocínios para nos ajudarem na compra destes materiais.

Para compensar também iremos cobrar a inscrição com o valor de 5 euros.

Normas de Segurança

Para esta actividade cada participante terá de trazer vestido um colete reflector por questões de segurança, já que o grupo de participantes irá andar na via pública, e assim podemos controlar mais os participantes.

Todos os participantes deverão estar acompanhados pelos seus documentos identificativos, cartão de cidadão, cartão de saúde, etc., para que se acontecer algum incidente cada participante estar identificado e poder-mos agir mais rapidamente.

- Anexo V

Inquérito

Caminhada com história pela noite da Guarda

1- Acho interessante a iniciativa tomada pelo Guarda Unida Desportiva?

_____ Sim

_____ Não

2- Gostou da caminhada?

_____ Sim

_____ Não

3- Gostou dos pontos históricos escolhidos para as paragens?

_____ Sim

_____ Não

4- Se houver mais actividades deste género, voltará a participar?

_____ Sim

_____ Não