



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Luis Paulo Conchinha Barbas
dezembro | 2012



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

Relatório de Estágio Curricular

Gabinete de Formação, Cultura e Desporto

Luís Paulo Conchinha Barbas

Nº 5006914 – Desporto

Guarda 2012



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

Relatório de Estágio Curricular

Gabinete de Formação, Cultura e Desporto

Discente:

Luís Paulo Conchinha Barbas

Nº 5006914

Guarda 2012

Ficha de Identificação

Aluno estagiário: Luís Paulo Conchinha Barbas

Número de aluno: 5006914

Curso: Desporto

Habilitações Académicas: A frequentar a Licenciatura

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor ESECD: Professor Doutor Carlos Francisco Reis

Diretor do Curso: Professor Doutor Nuno Serra

Docente Orientador: Prof. Natalina Roque Casanova

Local de Estágio

Instituição: Instituto Politécnico da Guarda – Gabinete de Formação, Cultura e Desporto

Endereço: Av. Dr. Francisco Sá Carneiro nº50, 6300-559 Guarda

Telefone: 271220100

Diretor da Instituição: Professor Doutor Constantino Rei

Orientador na Instituição: Dra. Maria João Silva

Data de início: 29 de Setembro de 2011

Data de término: 13 de Julho de 2012

Agradecimentos

Em primeiro lugar gostaria de agradecer a todos os que contribuíram para a concretização deste estágio e me ajudaram a que este corresse pelo melhor. Gostaria de agradecer à coordenadora e supervisora do meu estágio a Dr.ª Maria João Silva por todo o apoio demonstrado e prestado em toda e qualquer atividade ou iniciativa que pensasse realizar, e também por toda ajuda e disponibilidade demonstrada.

Queria também agradecer à minha orientadora de estágio da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, a Dr.ª Natalina Casanova, por todo o apoio, por todos os bons conselhos que sempre me deu acerca dos melhores caminhos a seguir e pelo apoio incondicional nas atividades que me propus realizar.

Agradeço também, ao meu colega de estágio Marc Rodrigues, pela boa parceria que fizemos na realização das atividades, bem como à Vanessa Sequeira, pelo apoio e ajuda na integração na vida do gabinete assim que cheguei.

Endereço ainda um especial agradecimento a outros colegas que realizaram o estágio na escola, Luís Cerqueira, Luís Ribeiro e João Pereira, por me terem ajudado sempre que possível e porque sem eles a realização de algumas atividades não teria sido possível.

Por fim gostaria de agradecer aos meus pais e à minha namorada, por todo o apoio que sempre me deram, quer na realização deste curso, quer na realização de toda e qualquer atividade do meu estágio.

Um muito obrigado a todos vós!

*“ Devemos acreditar que temos um dom para alguma coisa e que, custe o que custar,
havemos de consegui-la.”*

(Marie Curie)

*“ Se soubermos que um obstáculo é intransponível, deixa de ser um obstáculo para se
tornar um ponto de partida.”*

(Juzsef Eorvos)

Índice

Introdução	1
1- Caracterização do local de estágio	2
1.1– A Cidade	2
1.2– Acessos	2
1.3– Escolas	3
1.4– IPG	4
1.5– Gabinete de Formação, Cultura e Desporto	6
1.6– Piscina	6
1.7– Pavilhão	7
2– Revisão Bibliográfica	8
2.1– Natação	8
2.1.1– Adaptação ao meio aquático	8
2.1.2– Técnicas de nado	10
2.2– Andebol	11
2.2.1– Treino de guarda-redes	11
2.2.2– Treino de flexibilidade	12
2.3– Gestão e Organização de Eventos	14
3– Objetivos do estágio	15
4– Horário Semanal	16
5 – Atividades Contínuas	16
5.1– Aulas de Natação	17
5.2– Aulas de Natação do Bairro da Luz	18
5.3– Treinos de Andebol	18
6– Atividades do GFCD	19
6.1– II Open de ténis IPG	19
6.2– Ciclo de Tertúlias Desportivas	20
6.3– Hidrosolidária	22
6.4– Torneio de Futsal Masculino e Feminino do IPG	22
6.5– Jogo de andebol IPG x UBI	23
6.6– Seminário de Andebol	23
6.7– Seminário de Física e Desporto	24
6.8– Jornadas de Desporto – Desportos de Academia	25
6.9– Ação de Suporte Básico de Vida (SBV)	25

6.10– Férias Desportivas	26
6.11– Festival Aquático	27
6.12– Participação em atividades desportivas da FADU	28
7– Atividades de Apoio à UTC DE	28
7.1– Receção ao caloiro	28
7.2– Caminhada 1 de Dezembro	29
7.3– Peddy-Papper Inglês.....	30
7.4– Escalada Erasmus	30
7.5– Ação de Formação.....	30
7.6– Playmath Move	31
8 – Formação	31
8.1- Defesa Pessoal	31
8.2 – Atividades Lúdicas para o ensino de Crol e Costas	32
8.3 – XXXV Congresso da APTN e I Congresso de Atividades Subaquáticas	32
9– Reflexão Final	33
10– Bibliografia.....	35
10 – Anexos	36

Índice de Figuras

Ilustração 1 - Concelho da Guarda	2
Ilustração 2 - Acessos Rodoviários	3
Ilustração 3 - Organograma do IPG	5
Ilustração 4 - Piscina do IPG	6
Ilustração 5 - Material da Piscina do IPG.....	6
Ilustração 6 - Pavilhão dos SAS.....	7
Ilustração 7 - Aula de natação.....	17
Ilustração 8 - Natação Bairro da Luz	18
Ilustração 9 - Tertúlia TMG.....	20
Ilustração 10 - Piscina no dia da Hidrosolidária	22
Ilustração 11 - Jogo do Torneio de Futsal	22
Ilustração 12 - Seminário de Andebol	23
Ilustração 13 - Seminário de Física e Desporto	24
Ilustração 14 - Ação de SBV.....	25
Ilustração 15 - Férias Desportivas	27
Ilustração 16 - Festival Aquático	27

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Horário Semanal.....	16
Tabela 2 - Ciclo de tertúlias.....	21

Lista de Siglas

AAG – Associação Académica da Guarda

AFG – Associação de Futebol da Guarda

AMA – Adaptação ao meio aquático

APTN – Associação Portuguesa de Técnicos de Natação

CET – Curso de Especialização Tecnológica

ESECD – Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto

ESTG – Escola Superior de Tecnologia e Gestão

ESTH – Escola Superior de Turismo e Hotelaria

ESSG – Escola Superior de Saúde da Guarda

FADU – Federação Académica de Desporto Universitário

GFCD – Gabinete de Formação, Cultura e Desporto

IDP – Instituto de Desporto de Portugal

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

ISACE - Instituto Superior de Administração, Comunicação e Empresas

TMG – Teatro Municipal da Guarda

UBI – Universidade da Beira Interior

UTCDE – Unidade Técnico Científica de Desporto e Expressões

Introdução

O estágio curricular é uma parte integrante de uma licenciatura, cujo objetivo é integrar o estagiário numa futura vida profissional, levando a que este possa colocar em prática aquilo que aprendeu durante o seu ciclo de estudos.

Neste relatório de estágio irei dar a conhecer todas as atividades que desenvolvi no meu estágio quer para o Gabinete de Formação, Cultura e Desporto (GFCD), quer para a Unidade Técnico Científica (UTC) de Desporto e Expressões, sempre que solicitado.

Escolhi este serviço do Instituto Politécnico da Guarda (IPG) para estagiar, pois este sempre foi um serviço que me tinha demonstrado um bom trabalho, através da fomentação da prática desportiva, bem como da organização de eventos e ações de formação em tudo relacionado com o desporto, bem como utilidade, existindo também a possibilidade de estar ligado à natação na piscina do IPG a minha escolha recaiu sobre ele.

No decorrer deste relatório encontram-se descritas todas as atividades que realizei durante este ano e a forma como elas decorreram, tentando também demonstrar quais as aprendizagens por mim adquiridas ao longo deste estágio.

Este relatório está dividido em 3 partes, irei começar por caracterizar o local onde estagiei, de seguida apresentarei a revisão bibliográfica onde me apoiei para realizar todas as atividades, irei também descrever todas as atividades realizadas. Esta parte está subdividida em outras partes que estão divididas e enquadradas em diferentes domínios de ação que são atividades contínuas, atividades do Gabinete de Formação, Cultura e Desporto (GFCD), atividades de apoio à Unidade Técnico Científica de Desporto e Expressões (UTCDE) e por último as atividades de formação.

Por fim irei fazer uma pequena reflexão acerca da forma como decorreu este ano e este estágio, e quais foram as minhas maiores dificuldades e problemas bem como quais as maiores facilidades.

1- Caracterização do local de estágio

1.1- A Cidade

A Guarda é uma cidade portuguesa com trinta e um mil duzentos e vinte e quatro habitantes. Esta cidade está inserida no concelho com o mesmo nome que tem 712,11 Km² de área, e quarenta e dois mil quinhentos e quarenta e um habitantes. Este concelho encontra-se subdividido em cinquenta e cinco freguesias. O município da Guarda tem catorze concelhos, sendo limitado a nordeste pelo município de Pinhel, a leste por Almeida, a sudeste pelo Sabugal, a sul por Belmonte e pela Covilhã, a oeste por Manteigas e por Gouveia e a noroeste por Celorico da Beira. O distrito da Guarda tem cento e setenta e três mil oitocentos e trinta e um habitante. A Guarda é a cidade mais alta de Portugal, situa-se na região centro e pertence à sub-região Beira Interior Norte, encontra-se a 1056 metros de altitude.



Ilustração 1 - Concelho da Guarda

Fonte: <http://portugal-verdegaio.blogspot.pt>

A Guarda é conhecida como a cidade dos 5 F's, sendo eles Farta, Forte, Fiel, Fria e Formosa. A explicação destes 5 F's é a seguinte:

- Forte: a torre do castelo, as muralhas e a posição geográfica demonstram a sua força;
- Farta: devido à riqueza do vale do Mondego;
- Fria: a proximidade à Serra da Estrela explica este F;

- Fiel: porque Álvaro Gil Cabral – que foi Alcaide-Mor do Castelo da Guarda e trisavô de Pedro Álvares Cabral – recusou entregar as chaves da cidade ao Rei de Castela durante a crise de 1383-85

- Formosa: pela sua natural beleza.

1.2- Acessos

Esta cidade goza de boas acessibilidades e infra-estruturas, em termos rodoviários temos a A25 (auto-estrada) que liga a cidade a Espanha e a Aveiro, a A23 (auto-estrada) que

liga a cidade ao sul (Torres Novas) pelo interior do país. É também a principal ligação a Lisboa, com confluência na A1 (auto-estrada), o IP2 (Itinerário principal) faz a ligação à cidade de Bragança pelo interior do país, sendo que o troço até Trancoso tem perfil de auto-estrada (quatro vias), e o IP5, que aquando da inauguração da A25, foi desqualificado da rede nacional de estradas, mas sendo ainda utilizado para ligação a algumas freguesias limítrofes. Quanto aos acessos ferroviários, passam na Guarda as seguintes linhas: a linha da Beira Alta que liga Figueira da Foz - Guarda - Vilar Formoso (via Pampilhosa) e a linha da Beira Baixa - Entroncamento - Guarda (via Castelo Branco), esta linha encontra-se fechada para obras, sem



previsões para a sua reabertura.

1.3- Escolas

Na cidade da Guarda existe um total de vinte e uma escolas, de entre elas destacam-se as seguintes:

- Ensino superior
 - Instituto Politécnico da Guarda (IPG) (Público)
 - Instituto Superior de Administração, Comunicação e Empresas (ISAC) Fonte: viajar.clix.pt
- Ensino secundário
 - Escola Secundária c/ 3ºCEB da Sé
 - Escola Secundária Afonso de Albuquerque
- Ensino privado:

- Instituto de S. Miguel
- Colégio da Cerdeira
- Conservatório de Música de S. José da Guarda
- ISACE
- EnsiGuarda

1.4– IPG

O IPG é uma instituição de Ensino Superior pública, que é composta por quatro escolas, a Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD), a Escola Superior de Tecnologia e Gestão (ESTG), a Escola Superior de Saúde da Guarda (ESS) e a Escola Superior de Turismo e Hotelaria (ESTH).

Três destas escolas encontram-se na cidade da Guarda, e são elas a ESECD, a ESTG e a ESSG, sendo que o polo da ESTH se encontra em Seia. O IPG tem também na Guarda duas residências masculinas e duas residências femininas para os estudantes das três escolas nela situadas. A ESSG encontra-se junto ao hospital da Guarda, enquanto que a ESECD e a ESTG bem como os serviços centrais (tesouraria, direcção, etc...) desta instituição se encontram todos juntos no chamado Campus do IPG.

Nos edifícios centrais é onde se localiza a direcção desta instituição bem como quase todos os outros serviços académicos, tal como podemos observar no organograma a seguir apresentado.

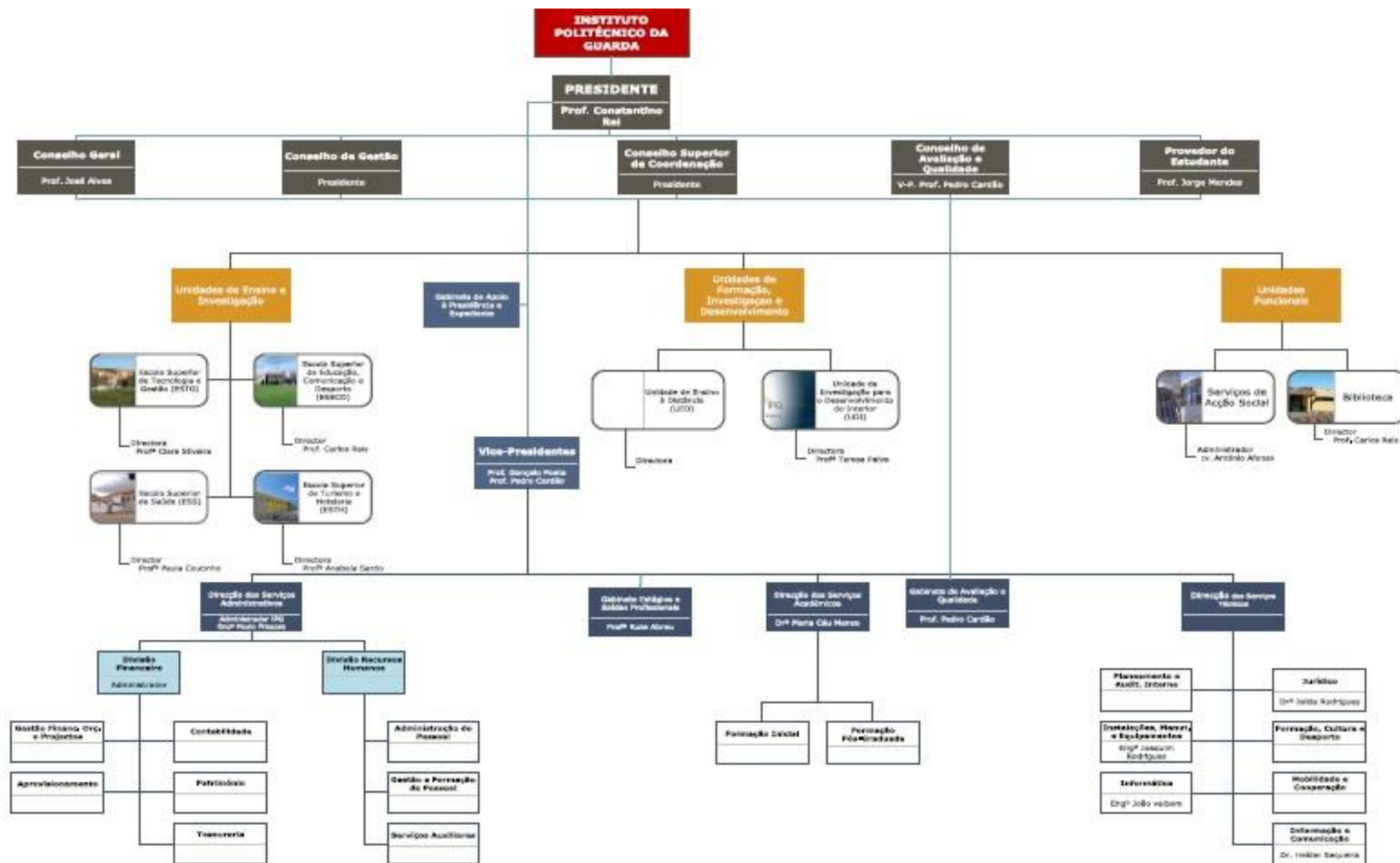


Ilustração 3 - Organograma do IPG

Fonte: IPG - http://twintwo.ipg.pt/webapps/porta/frameset.jsp?tab_tab_group_id=_15_1

1.5- Gabinete de Formação, Cultura e Desporto

É nos edifícios centrais do IPG que podemos encontrar o Gabinete de Formação, Cultura e Desporto (GFCD), o serviço onde fiz grande parte do meu estágio. Este gabinete tem como chefe a Dr^a Maria João Silva que foi a minha supervisora e coordenadora. Os objetivos (Anexo I) deste local são promover iniciativas que levem à formação dos alunos da instituição, através de ações de formação e ações de sensibilização, e também promover o desporto nesta instituição, através de equipas desportivas que participam em campeonatos universitários promovidos pela Federação Académica de Desporto Universitário (FADU) e através da organização de torneios dentro da instituição.

1.6- Piscina



Ilustração 4 - Piscina do IPG
Fonte: Própria

A piscina encontra-se aberta das 9:00h às 21:00h e a sua ocupação é muito variada, além da escola de natação, na piscina também funcionam aulas curriculares de diferentes cursos da Escola

Superior de Educação, Comunicação e Desporto, e pode ser utilizada livremente por alunos do IPG e pessoas externas. Esta também pode ser alugada por grupos externos (protocolos).

A piscina do IPG dispõe de um tanque de aprendizagem de 16,67 metros de comprimento por 8 metros de largura, e encontra-se apetrechada de algum material para as aulas assim como:

- Pranchas;
- Colchões de esponja;
- “Croquetes”;
- Halteres de esponja;
- Bolas;
- Balizas de Polo aquático;
- Rede de Voleibol aquático;



Ilustração 5 - Material da Piscina do IPG

Fonte: Própria

- Material submersível;
- Bolas medicinais;

A piscina dispõe ainda de 3 balneários (masculino, feminino e monitores), todos eles apetrechados de chuveiro e cabides, dispõe ainda de uma sala de observação com cadeiras, onde se pode assistir às aulas.

1.7– Pavilhão

O Pavilhão dos Serviços de Ação Social do IPG, localiza-se junto às residências e está aberto ao público em geral.. O local dispõe de um campo com diversas marcações, estando assim preparado para a prática de diversos desportos, bem como de diversos materiais necessários à mesma tais como:

- Duas Balizas;
- Rede de Voleibol;
- Rede de Ténis;
- Duas tabelas;
- Bolas de diversos desportos;

Existem ainda dois balneários onde os utilizadores se podem equipar e umas bancadas com 4 andares.

Qualquer pessoa pode utilizar este espaço, mediante marcação.



Ilustração 6 - Pavilhão dos SAS

Fonte: <http://azul.webnode.pt/album/galeria-de-fotos/#dsc00202-jpg>

2- Revisão Bibliográfica

A revisão bibliográfica irá apresentar o suporte e a base de sustentação de todo o trabalho por mim desenvolvido e o porquê de o ter feito como fiz. Esta focará a Adaptação ao Meio Aquático (AMA) e início das técnicas de nado no que toca à área da natação. Em relação ao andebol, irei falar acerca do treino de uma equipa de andebol, focando-me no treino de guarda-redes e treino de flexibilidade. Por último irei focar os pontos fulcrais da organização e gestão de eventos.

2.1- Natação

2.1.1- Adaptação ao meio aquático

O AMA é algo importantíssimo na aprendizagem da natação, pois uma má AMA poderá levar a que mais tarde o individuo ou a criança tenham problemas na aprendizagem das técnicas de nado, ou mesmo dificuldade em movimentarem-se dentro do meio aquático.

Segundo Dubois e Robin, (citados por Martins, 2012), existem cinco níveis de AMA, mais ensino das técnicas de nado, partidas e viragens. Esses 5 níveis definem-se da seguinte forma: descobrir, aceitar, empreender, agir e dominar, o limite destes níveis é igual ao proposto por Navarro (citado por Martins, 2012), em que o limite da etapa de aprendizagem é quando existem uma capacidade de deslocamento autónomo em meio aquático, sem que se use um padrão de nado específico.

Martins (2012), diz-nos que na AMA o aluno tem que resolver três dificuldades, que são o equilíbrio (princípio de Arquimedes), a respiração (diferença do meio terrestre para o meio aquático) e a propulsão, sendo a AMA um processo dinâmico de interação destes 3 componentes. No meio Aquático o nosso corpo sofre a ação de duas forças, que são o Peso e a impulsão, sendo que o peso tem ponto de aplicação no centro de massa do corpo e a impulsão tem o ponto de aplicação no centro de impulsão que é o centro geométrico do volume do corpo imerso.

No meio aquático o equilíbrio é diferente do meio terrestre, pois em terra o equilíbrio é vertical e é permitido por diversos automatismos adquiridos e regulados por diversas informações em resposta à Força Gravitica (FG), enquanto que em meio aquático o equilíbrio é horizontal e depende da ação conjugada da FG e da Força da Impulsão (FI).

Dentro de água também a respiração é diferente. Em terra a respiração é inata e automática, existe uma preponderância nasal, a respiração e expiração são de duração sensivelmente igual, enquanto que na água a respiração é voluntária, existe uma preponderância bucal, a expiração tem maior duração (5:1) e existem resistências a vencer. Como tal é necessário que o aluno de AMA adquira um novo padrão respiratório que se prende com alguns pontos que são: a apneia, a expiração bucal, os ciclos de breves inspirações e expirações prolongadas e o encadeamento de sucessivos ciclos respiratórios.

Também o padrão motor é diferente dentro de água e em terra, enquanto que dentro de água uma fluidez do meio implica uma aceleração dos movimentos e os membros inferiores têm um papel equilibrador, em terra os apoios são sólidos e existe um papel equilibrador dos membros superiores.

Como referido anteriormente na AMA temos cinco níveis específicos de aprendizagem sendo que em cada um deles a criança passa por diferentes experiências.

No primeiro nível o “descobrir” existe uma aproximação e uma descoberta por parte da criança do que é o meio aquático, nesta fase devemos tentar perturbar o menos possível os hábitos de equilíbrio do aluno, e respeitar as possibilidades de atuação que ele apresentar, a apneia deverá ser uma solução respiratória nesta fase, solicitando que o aluno abra a boca em imersão e devemos solicitar deslocamentos em equilíbrio vertical para que ele sinta a resistência do meio.

O “aceitar” é o segundo nível da AMA, neste nível devemos levar a que os nossos alunos descubram que a impulsão é positiva e que é possível passar da posição vertical para a horizontal e vice-versa, deverá começar-se o trabalho de imersão da cara e da cabeça bem como o trabalho de respiração em que a expiração deverá ser feita tanto pela boca como pelo nariz, de forma lenta, prolongada e deverá ser completa.

No “empreender” deveremos conseguir que a criança tenha equilíbrio horizontal nos deslocamentos, devemos solicitar uma expiração dentro de água, para fazer face às necessidades dos deslocamentos na horizontal, e deveremos apresentar como opção propulsora a movimentação alternada dos membros inferiores.

No quinto e último nível o “domínio”, a criança deverá fazer reversibilidade do equilíbrio dorsal e ventral, deve aprender que a colocação da cabeça é importante na manutenção do equilíbrio, deverá fazer séries respiratórias dinâmicas em conjunto com movimentos dos membros inferiores e com a ação simultânea dos membros superiores, é necessária uma abordagem à propulsão em pernas de bruços e deveram ser feitos percursos mínimos de 25 metros.

No final deste cinco níveis, e para dar início à aprendizagem das técnicas de nado o aluno deverá dominar alguns dos requisitos necessários a esta aprendizagem que são o equilíbrio quer em posição dorsal quer em posição ventral bem como a passagem de uma posição para a outra, e o domínio da respiração ligada ao trajeto motor simultâneo dos membros inferiores.

2.1.2- Técnicas de nado

Após a AMA bem efetuada deverá dar-se início ao ensino das técnicas de nado.

As técnicas de crol e costas são as privilegiadas para o início desta aprendizagem em detrimento das técnicas de bruços e mariposa, por se mostrarem técnicas menos complexas, uma vez que a técnica de bruços apresenta maior complexidade na coordenação de membros superiores e membros inferiores e a técnica de mariposa apresenta um modelo de sincronização mais complexo.

A progressão pedagógica para o ensino a técnica de crol deverá ser feita da seguinte forma: deverá ser treinada a ação dos membros inferiores quer com prancha quer sem prancha, na prancha deverão ser variadas as pegas (grande, média e pequena) pois assim variação a colocação e a localização dos membros superiores, e deverá ser associado ao padrão respiratório (1/5), de seguida devemos partir da técnica de crol global e em apneia, de seguida devemos introduzir o movimento de um membro superior em apneia quer com prancha quer sem prancha, após isto deveremos associar este movimento à respiração, também ele com e sem prancha, por último deveremos efectuar crol global com variação do ritmo respiratório (Martins, 2012).

Após a progressão em crol, existem alguns pormenores na técnica que deveremos ter em atenção tais como: o movimento dos membros superiores, o movimento dos membros

inferiores e a respiração. O movimento dos membros superiores deverá ser amplo, sendo que as superfícies motoras deverão estar orientadas corretamente e em aceleração, o movimento dos membros inferiores deve ser regular para que cumpra com a sua função equilibradora e propulsiva e por último a respiração deverá ser contínua sem que interrompa o movimento.

2.2- Andebol

2.2.1- Treino de guarda-redes

Segundo Sá (2012) as capacidades físicas necessárias num guarda-redes de andebol são:

- Velocidade de reação – tempo reduzido de visibilidade da bola (não pode adivinhar a trajectória), altera o campo de visão;
- Força / Velocidade – Fundamentalmente dos membros inferiores;
- Flexibilidade – “agilidade” – estática e dinâmica, mas sempre perto das ações específicas;
- Coordenação – Várias bolas;

O guarda-redes dispõe de um curto espaço de tempo, desde a saída do remate até à chegada da bola, para escolher a técnica de defesa e a executar. Como tal este deverá focar a sua atenção não na bola, mas no movimento do atacante, para assim tentar antecipar a possível trajectória da bola. Desta forma o guarda-redes não reage apenas e só ao remate, mas tenta também antecipar a sua ação de defesa.

Os exercícios de treino de guarda-redes devem ser programados para que este desenvolva e mecanize um pensamento anterior às ações de jogo. Assim sendo, devemos evitar um tipo de treino em que o guarda-redes apenas execute trabalho técnico. Deverão ser promovidos exercícios que o levem a pensar de forma a antecipar a ação do atacante.

O guarda-redes tem que treinar e desenvolver a capacidade tática na relação com o atacante, tal como as características dos rematadores, fintas habituais, deslocamentos, impulsão, orientação e posição do corpo, apois e momentos de remate, tipo de remate, campo

visual do rematador e tal como dito por Greco (2002, citado por Sá, 2012), estes treinos devem incluir diferentes sequências de ações, situações e devem ser de superação de tarefas.

De acordo com Sá (2012) o treino em conjunto e com a colaboração dos colegas defensores é fundamental e é decisivo, pois fornece a possibilidade de se experimentar diferentes situações de intereção em colaboração com um, dois ou mais defensores.

Por fim o autor diz-nos que:

- Devemos tentar que a maioria dos remates sejam efectuados para zonas inferiores, pois é para aí que geralmente se realiza a maioria dos remates;
 - Devemos alterar as dimensões da baliza, nomeadamente a largura da mesma;
 - Os exercícios devem ser enquadrados com a realidade da ação do guarda-redes, e devem ser situações possíveis de ocorrer em jogo;
 - O treino deve ser pensado e apenas se deve repetir aquilo em que acreditamos realmente;
 - Os jovens não são adultos em ponto pequeno e como tal não devemos copiar as formas de treino dos seniores;
 - O guarda-redes pode e deve ter participação ativa no ataque, pois é ele que potencia o contra-ataque rápido ou a reposição da bola após o golo, como tal esta participação deve ser treinada;
 - Na ativação do guarda-redes, esta deverá ser feita de preferência com remates em suspensão, de diferentes locais e com diferentes trajectórias. Também se deve variar a posição do atacante em relação à baliza, a posição defensiva e o ângulo, amplitude e profundidade do remate;
- “O guarda-redes tem a importância que lhe damos, mas só recebe a que lhe dedicamos no treino.” (Sains, de Barando et Ortega, 2003)

2.2.2- Treino de flexibilidade

Weineck (2002) diz-nos que a flexibilidade é um sinónimo de mobilidade, e é então do treino da mobilidade que irei falar.

A mobilidade pode ser dividida em diversos tipos, tais como a mobilidade geral, específica, ativa e passiva.

Segundo o apresentado por Weineck (2002) quando falamos de mobilidade geral estamos a falar de um correto e bom desenvolvimento da mobilidade dos principais sistemas articulares, como são a articulação escapular, coxo-femural e coluna vertebral. Ao nos referirmos a mobilidade específica estamos a referir-nos à mobilidade de uma articulação bem determinada. O autor apresenta-nos ainda as diferenças entre mobilidade ativa e passiva, e como tal mobilidade ativa pode ser definida como a amplitude máxima que um atleta pode obter através da contração dos músculos agonistas e do estiramento dos antagonistas, enquanto que a mobilidade passiva é a amplitude segmentária máxima que conseguimos obter através de forças externas, tais como um parceiro ou peso adicional, e tudo isto acontece devido à capacidade de estiramento ou de relaxamento dos antagonistas.

Weineck (2002, cit. Bull e Bull (1980)) diz-nos que a mobilidade é uma capacidade importantíssima e que o seu desenvolvimento é de extrema importância, permitindo-nos executar os exercícios com mais força, mais velocidade, mais ligeireza e uma maior amplitude de movimentos, tornando assim o trabalho mais gracioso e harmonioso.

A Mobilidade é segundo o autor, uma capacidade que pode ser rapidamente desenvolvida através de treinos diários ou bi-diários, situando-se a idade óptima da sua treinabilidade entre os 11 e os 14 anos de idade.

O autor apresenta-nos diversos métodos e conteúdos que permitem melhorar a mobilidade, mas apresenta-nos o treino por repetições como sendo o método mais eficaz. É nos então apresentado o método de estiramento ativo, método de estiramento passivo e o método de estiramento estático.

No método de estiramento ativo, os exercícios podem ser dinâmico-ativos (são os chamados exercícios balísticos) onde o trabalho é realizado através de repetidos movimentos de arremesso, ou podem ser estático-ativos onde o trabalho é resultante de uma contração isométrica dos antagonistas.

O método de estiramento passivo é um método que utiliza uma força externa como meio de auxílio e também estes podem ser dinâmicos ou estáticos, sendo eles dinâmicos quando o exercício é ritmado e se aumenta e diminui a amplitude, e são estáticos quando se mantém o alongamento muscular durante alguns segundos. Este é um método que deve ser utilizado apenas como complemento e não como treino principal, uma vez que ele não provoca o reforço dos músculos antagonistas.

Por fim o autor apresenta-nos o método de estiramento estático ou stretching, este método consiste em produzir um estiramento lentamente, durante aproximadamente 5 segundos, e depois manter este estiramento durante pelo menos 10 a 60 segundos.

2.3- Gestão e Organização de Eventos

A organização de eventos, foi algo que teve um grande peso no meu estágio, pois uma das grandes funções do GFCD é organizar e promover eventos, sejam eles ações de formação ou torneios desportivos. Como tal neste capítulo irei falar um pouco dos passos para a organização de um evento.

Giacaglia (2003) aponta-nos 22 passos para a organização de um evento, que são os seguintes:

1. Definir objetivos do evento;
2. Verificar e analisar o orçamento disponível;
3. Definir as estratégias para o evento e apresentar plano;
4. Definir o tema do evento;
5. Definir o público-alvo do evento;
6. Definir a data do evento;
7. Escolher o horário para o evento;
8. Definir o local do evento;
9. Escolher a disposição da sala ou dos ambientes;
10. “Vender” quotas do evento;
11. Reunir os envolvidos;
12. Contratar serviços de terceiros;
13. Elaborar o programa e o conteúdo das palestras;
14. Elaborar e enviar convites;
15. Desenvolver material promocional;
16. Definir promoções e atrações;
17. Definir mecanismos para a divulgação do evento;
18. Contratar acessória e imprensa;

19. Preparar o sistema de cadastro de visitantes;
20. Verificar o investimento total previsto para o evento;
21. Preparar formulários de controle;
22. Preparar formulários e questionários de avaliação;

Para que consigamos ter um evento bem sucedido deveremos seguir todos estes passos e tentar cumpri-los da melhor forma, devemos verificar os prós e os contras e verificar se o evento é viável e poderá ter aceitação por parte do nosso público alvo, bem como se irá ou não ter prejuízo, pois caso tenha prejuízo ou não tenha aceitação, deveremos repensa-lo e verificar todos os passos, para que consigamos organizar um evento de sucesso.

3- Objetivos do estágio

Os objetivos gerais dos estágios curriculares já estão à partida definidos, sendo quase sempre os mesmos para todos os alunos que os realizam, e os meus não fogem muito desses, mas tendo alguns acrescidos.

Os meus objetivos gerais neste estágio curricular, passavam por conseguir passar da teoria à prática e passar tudo o que tinha aprendido na licenciatura para o terreno, tinha também como objetivo aprender mais ainda do que o que tinha aprendido na licenciatura, uma vez que existem muitas coisas que nós só aprendemos com a experiência, era também meu objetivo crescer como pessoa e como profissional, pois são características importantes para uma entrada no mercado de trabalho.

Os objetivos específicos do meu estágio estão todos eles relacionados com os objetivos do gabinete. Assim sendo os objetivos específicos do meu estágio eram, fomentar a prática desportiva no IPG, realizar ações que permitam aos alunos ganhar conhecimentos que não lhes são dados na licenciatura, e consolidar outros.

4- Horário Semanal

O horário semanal praticado regularmente no GFCD, foi às quintas e sextas feiras das 9:00h às 17:30h.

A tabela a seguir apresentada descreve pormenorizadamente as horas fixas trabalhadas semanalmente no GFCD, na piscina e na escola de andebol.

Tabela 1 - Horário Semanal

Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
9:00 – 12:30				GFCD	GFCD
14:00 – 16:00				Aulas Bairro da Luz	GFCD
16:00 – 17:30				GFCD	GFCD
18:00 – 18:45				Aula de Natação	-
19:00 – 20:00		Escola de Andebol			

Além deste horário, sempre que foi necessário acrescentava horas ao meu estágio para planeamento das atividades organizadas pelo gabinete, bem como na colaboração no dia do evento.

5 – Atividades Contínuas

Neste bloco de atividade é onde irei descrever todas as atividades de carácter contínuo. Estas atividades são aquelas que foram realizadas durante todo o ano e todas as semanas, tendo uma continuidade. São elas as aulas de natação que decorreram todo o ano às Quintas-feiras, a ajuda na escola de andebol, que decorreu durante parte do primeiro e durante o

segundo semestre, e as aulas de natação à creche do Bairro da Luz, que decorreu durante a maior parte do segundo semestre.

5.1- Aulas de Natação

A Escola de natação do IPG, tem como objectivo não só o ensino da natação a crianças e adultos, como também o de fomentar a prática de outras atividades aquáticas, nomeadamente a hidroginástica. A escola de natação funciona de segunda a sexta das 18:00h às 21:00h, funcionando com 18 turmas, entre adaptação ao meio aquático, natação para adultos e hidroginástica, num



Ilustração 7 - Aula de natação

Fonte: Própria

total de 120 pessoas.

Como parte integrante do meu estágio estive à frente de uma turma de AMA / iniciação às técnicas de nado. Era uma turma pequena, que tinha aulas na piscina do IPG às quintas-feiras das 18 horas às 18 horas e 45 minutos. Tinha a meu cargo três alunos, tendo eles idades compreendidas entre os cinco e os seis anos (dois com seis anos e um com cinco anos). Dois deles estavam já com a AMA meio feita quando eu peguei na turma, a outra aluna começou este ano e estava totalmente no princípio. Com os dois primeiros, apenas continuei a adaptação, com alguns exercícios que melhorassem o que ele já sabiam e já faziam, e mais para o final do estágio, consegui iniciar com eles as técnicas de nado. Com a outra criança não consegui, pois ela entrou a meio do ano e tive de começar com ela a partir do zero.

Nesta turma, leccionei cerca de trinta e sete aulas de natação.

O balanço que posso fazer é que aprendi bastante com estas crianças, pois algumas coisas foram para mim difíceis, como planear aulas para apenas três miúdos com níveis de aprendizagem diferente, pois uma era a primeira vez que tinha contacto com a água e os outros dois já estavam no início da aprendizagem dos estilos crol e costas, mas apesar de tudo consegui dar a volta por cima, e penso que consegui transmitir-lhes alguma coisa, conseguindo no final observar melhorias do seu estado inicial para o seu estado final.

5.2- Aulas de Natação do Bairro da Luz

Esta foi uma atividade que decorreu durante grande parte do 2º semestre, envolvendo cerca de 16 aulas. Estas aulas decorriam às quintas-feiras das 14 horas e 30 minutos até às 15 horas e 30 minutos.

Eu e o meu colega de estágio, tínhamos a nosso cargo durante esta hora, cerca de 20 crianças por aula, sendo que as dividíamos em dois grupos de 10 estando meia hora cada grupo, para facilitar as suas aprendizagens e como medida de segurança, uma vez que muitos deles eram bastante pequeninos.



Ilustração 8 - Natação Bairro da Luz

Fonte: Própria

No total, nesta aula participavam 39 alunos, divididos em dois grupos um de 20 e outro de 19, vindo à piscina para as aulas quinzenalmente, uma semana um grupo e na seguinte o outro grupo. Todas as crianças se encontravam entre os três e os seis anos de idade.

Os objetivos destas aulas era a de se fazer a estas crianças, a adaptação ao meio aquático, tentando desta forma que elas pudessem sentir-se mais à vontade dentro de água e de uma piscina, e levando algumas a perder o medo que traziam.

Foi no geral uma atividade que na minha opinião foi bem sucedida, pois notou-se na grande maioria das crianças evoluções, do início das aulas para o fim destas.

5.3- Treinos de Andebol

A Escola de Andebol do IPG começou à cerca de 4 anos, através de um protocolo entre o IPG e a Federação Portuguesa de Andebol, através da Associação de Andebol da Guarda. É uma escola que pratica o ensino do andebol e a competição nos escalões de iniciado, infantis e minis.

Outra das atividades de carácter contínuo que eu realizei, foi os treinos de andebol das equipas de iniciados e infantis do IPG.

Os treinos tinham lugar às terças-feiras, das 19 horas até às 20 horas. Eu apenas ajudava, planificando pequenas frações dos treinos, e dando alguns exercícios sempre que me era solicitado.

Aqui tive que realizar treinos de guarda-redes de andebol, de flexibilidade, força geral e contra-ataque. Também me cabia a mim o retorno à calma no final do treino sendo eu que dava a sessão de alongamentos.

Nestas equipas (infantis e iniciados) existiam cerca de 30 alunos entre os 10 e os 14 anos de idade.

6- Atividades do GFCD

É neste local do relatório que irei descrever todas as atividades realizadas no GFCD, estas não se podem considerar atividades contínuas, pois foram pontuais ocorrendo apenas num dia específico e tendo o seu término também no próprio dia, não sendo elas continuas e semanais, excetuando o Torneio de Futsal do IPG, que decorreu durante algum tempo.

Além das atividades a baixo descritas, o trabalho do gabinete é um trabalho de planeamento das atividades, de atendimento telefónico, atendimento ao público, arquivo, impressão e de divulgação, como tal e tendo eu estado a estagiar neste local, passei um pouco por todas estas experiências e fiz um pouco de tudo.

6.1- II Open de ténis IPG

Esta atividade já havia sido realizada no final do ano anterior e nós decidimos realizá-la novamente, pois o ténis é uma modalidade pouco divulgada e é demonstrado algum interesse por parte dos alunos para este tipo de torneios. Estava inicialmente prevista para ser realizada no dia 27 de outubro de 2012 no campo de ténis da ESECD, mas devido ao mau tempo, chuva, teve de se realizar no dia 28 de outubro. Nesta atividade inscreveram-se 11

alunos, sendo que devido à alteração do dia de realização da mesma, alguns alunos não compareceram no dia da prova.

A prova decorreu num formato de torneio simples e durou todo o dia. Na final encontraram-se os alunos Ruben e Márcio, ambos alunos de desporto, sendo o vencedor deste torneio o aluno Ruben.

Nesta atividade como de resto em todas as outras, tudo foi realizado mediante a colaboração de todos os estagiários, mas as tarefas em que eu mais incidi foi na elaboração de toda a divulgação, cartazes e divulgação do sorteio, em conjunto com o Marc e com o Luís Cerqueira reformulamos o regulamento que havia sido feito no ano anterior. Estive ainda presente e participei no sorteio, assim como elaborei o quadro competitivo, coube-me também a mim a elaboração dos certificados quer de participação quer de classificação e por último fiz mesa no dia do torneio, onde apontava todos os resultados e actualizava os mapas de jogo.

Na minha opinião esta atividade poderia ter sido mais bem sucedida, pois acho que teve pouca aderência, algo que talvez se prenda com o fato de que os alunos de 2º ano de desporto ainda estavam muito no início nas suas aulas de ténis, assim como também se tornou menos competitiva dado que devido ao mau tempo alguns alunos não compareceram no dia da prova.

6.2– Ciclo de Tertúlias Desportivas

O Ciclo de tertúlias desportivas, vem na sequência de uma atividade que começou a ser desenvolvida no ano anterior, mas que depois sofreu uma interrupção. Todas as tertúlias por nós realizadas tinham como objetivo promover o desporto, bem como fazer a ligação do mesmo com temas que por vezes são menos abordados no dia-a-dia e dar também a conhecer outras faces do desporto que por vezes muitos desconhecemos. Assim, durante o estágio



Ilustração 9 - Tertúlia TMG

Fonte: Própria

participei na organização de cinco tertúlias, com temas distintos que a seguir passo a apresentar numa tabela descritiva das tertúlias do trabalho por mim realizado.

Tabela 2 - Ciclo de tertúlias

Tertúlia	Descrição	Trabalho realizado
Desportos de Academia na Cidade da Guarda	Realizou-se no auditório da AAG, no dia 31 de Outubro de 2011; Estiveram presentes cerca de 70 alunos;	Elaboração do cartaz; Divulgação da Tertúlia (distribuição dos cartazes pelas escolas; Preparação do Auditório; Presença e colaboração no dia em tudo quanto fosse necessário (microfone);
Desportos Coletivos	Aconteceu no dia 28 de Novembro de 2011 no auditório da AAG; Estiveram presentes cerca de 50 pessoas;	Elaboração do Cartaz; Preparação do auditório; Presença e colaboração no dia (mesa de som);
Desportos Individuais	Decorreu no auditório da AAG, no dia 26 de Março de 2012; Contou com a presença de cerca de 60 pessoas;	Elaboração do cartaz; Presença e colaboração no dia (assistências as preletores, mesa de som);
Futebol de Formação na Cidade da Guarda	Realizada no Café Concerto no TMG, no dia 24 de Abril de 2012; Teve a presença de cerca de 50 pessoas;	Elaboração do cartaz de Divulgação; Visita ao local da realização, para verificar se estava tudo em condições para o bom funcionamento da tertúlia; Presença no dia;
Desportos de Montanha	Decorreu no Café Convento no TMG, no dia 30 de maio de 2012; Estiveram presentes cerca de 50 pessoas;	Elaboração do cartaz de Divulgação; Visita ao local da realização, para verificar se estava tudo em condições para o bom funcionamento da tertúlia; Presença no dia;

6.3- Hidrosolidária

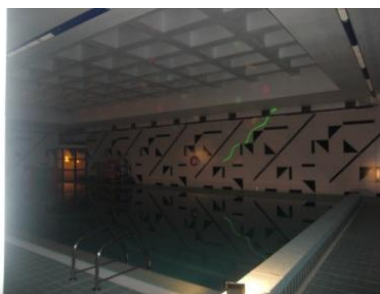


Ilustração 10 - Piscina no dia da Hidrosolidária

Fonte: Própria

A hidrosolidária foi aberta a todos os interessados, tendo como objetivo a angariação de fundos e bens para uma instituição de solidariedade, que neste caso foi a cáritas da Guarda.

Decorreu no dia 26 de Novembro de 2012 às 21 horas e teve a participação de 18 pessoas.

O meu papel foi receber os participantes e explicar alguma coisa que eles não soubessem, bem como orienta-los na piscina caso não a conhecessem.

Foi uma atividade que correu muito bem, só é pena ter tido um tão baixo número de participantes.

6.4- Torneio de Futsal Masculino e Feminino do IPG

O torneio de futsal quer masculino quer feminino é um torneio que o GFCD tem vindo a desenvolver ao longo dos anos, e que pretende fomentar a prática do futsal por parte dos alunos do IPG.



Ilustração 11 - Jogo do Torneio de Futsal

Fonte: Própria

No torneio deste tivemos inscritas 20 equipas masculinas e 3 equipas femininas, levando assim a um total de cerca de 288 alunos. O torneio decorria todas as terças e quintas-feiras das 21 horas até às 00 horas, realizando-se em quase todos os dias 3 jogos, salvo raras exceções.

As tarefas que a mim me couberam no torneio foram as de receção das inscrições e termos de responsabilidade, bem como o tratamento das mesmas, presença no sorteio e registo dos resultados do mesmo, elaboração de grupos, calendário, mapa de jogos e folhas de

jogo, registo de resultados e outros dados importantes, tais como melhor marcador e número de faltas, fiz também a divulgação dos jogos e resultados no facebook. Nos dias de jogo desempenhei também as tarefas de árbitro, em alguns jogos, registo de resultados e de fotógrafo.

Quanto a mim esta foi uma atividade com enorme sucesso, pois tivemos uma grande adesão por parte dos alunos e tudo correu bastante bem, estando ao nível dos torneio de anos anteriores.

6.5– Jogo de andebol IPG x UBI

Este jogo foi realizado com o objetivo de preparar os atletas do IPG para a participação nos campeonatos da Federação Académica de Desporto Universitário (FADU), campeonatos estes onde esta equipa se classificou em quarto lugar no nacional.

Esta atividade realizou-se no dia 7 de Março de 2012 e eu colaborei no dia do jogo, com qualquer coisa que me fosse pedida, por exemplo ajuda na mesa de jogo.

6.6– Seminário de Andebol

O seminário de andebol decorreu no dia 19 de Março de 2012 durante todo o dia, tendo começado as 9 horas e terminado às 18 horas e 30 minutos e teve uma participação de 161 pessoas de entre professores, alunos e pessoas externas ao IPG (treinadores e técnicos de desporto).

Esta atividade foi realizada tendo como objetivo uma reciclagem de conhecimentos para alguns e aquisição para outros sobre novas formas de treino de atletas deste desporto, sendo abordados diversos temas acerca do treino de andebol, tendo estado presentes alguns dos melhores especialistas da área. Foi também neste seminário apresentado pela primeira vez um livro, “Andebol – um caminho



Ilustração 12 - Seminário de Andebol

Fonte: Própria

para o alto rendimento”. Este seminário era creditado pelo Instituto de Desporto de Portugal (IDP) para o curso de Masters – Grau IV.

Nesta atividade coube-me a mim a elaboração do cartaz, do desdobrável, dos convites e dos crachás de identificação para o secretariado. Fiz também a lista dos participantes e a divulgação por e-mail e no facebook. Em conjunto com o meu colega fiz a preparação do auditório e espaço de secretariado e elaborámos as pastas a serem entregues no dia aos participantes, com toda a informação da ação, senhas de café e água, folhas em branco, caneta e o inquérito sobre a ação, no próprio dia estive também no secretariado.

Quanto a mim esta atividade teve um enorme sucesso com uma adesão enormíssima e um enorme número de participantes parecendo todos eles terem ficado satisfeitos.

6.7- Seminário de Física e Desporto

Este foi um seminário organizado tendo como objetivo principal fazer o elo de ligação entre a física e o desporto, e demonstrar a importância desta ciência que é a física no âmbito desportivo.



Ilustração 13 - Seminário de Física e Desporto
Fonte: Própria

Esta foi uma ação que decorreu no dia 11 de Abril de 2012, das 10 horas às 13horas, e onde estiveram envolvidos cerca de 54 alunos.

Na preparação deste seminário realizei a elaboração do projecto da atividade bem como o cartaz de divulgação da mesma, em conjunto com o meu colega realizámos a preparação das pastas a serem entregues aos participantes e ao preletor (folhas em branco, inquérito e caneta), bem como fizemos secretariado no dia da ação.

Foi uma ação que na minha opinião decorreu bastante bem e o número de participantes que tivemos apesar de inferior a outras ações realizadas, mostrou-se interessado no tema, todos os presentes pareceram no fim da ação satisfeitos com o tema e com a forma como este foi exposto.

6.8- Jornadas de Desporto – Desportos de Academia

As jornadas de desporto foram uma atividade que o GFCD já anteriormente havia realizado, mas que tinha sido interrompida a sua realização e que nós este ano viemos reanimar. As jornadas têm como objetivo transmitir conhecimentos novos a alguns e a outros recicla-los, sempre tendo em vista o desenvolvimento e o melhoramento dos técnicos e futuros técnicos de desporto.

Estas jornadas decorreram em jeito de convenção de fitness e foram realizadas no dia 25 de Abril de 2012 durante todo o dia em salas da ESECD. Foram abordados nestas jornadas os mais diversos temas e modalidades ligadas aos desportos de academia. Tivemos cerca de 117 participantes.

Quanto as minhas tarefas nesta atividade, foram elas a elaboração do primeiro cartaz e do primeiro desdobrável (que depois foram substituídos por outros), a receção das fichas de inscrição e introdução dos dados das mesmas, nas listas para as atividades, a elaboração dos crachás de identificação dos preletores e membros da organização, a elaboração dos inquéritos, a preparação das pastas e sacos que foram entregues aos participantes (folhas em branco, inquérito, caneta, iogurte, água) e aos preletores, ajudei também na preparação dos espaços onde iriam decorrer as atividades bem como a montar a sinalização em toda a ESECD, por último no próprio dia estive de serviço ao secretariado.

Esta foi uma atividade que na minha opinião correu bastante bem, pois todos os participantes me pareceram satisfeitos com todos os workshops em que participaram.

6.9- Ação de Suporte Básico de Vida (SBV)

A Ação de formação de suporte básico de vida é mas uma ação que já é tradição no GFCD, e que mais uma vez foi realizada. Esta ação teve como objetivo transmitir conhecimentos teóricos e práticos que permitam a uma pessoa poder socorrer uma pessoa que esteja em paragem cardio-



Ilustração 14 - Ação de SBV
Fonte: Própria

respiratória, ou que esteja por exemplo engasgada, isto é um conjunto de procedimentos básicos que todos devíamos saber e como tal decidimos realizar esta ação.

A formação decorreu no dia 6 de Junho de 2012 durante todo o dia no auditório e em algumas salas da ESTG, contando com a presença de 105 pessoas, entre alunos, professores e pessoas externas ao IPG.

Nesta ação estive a meu cargo a elaboração do projecto, de ofícios de divulgação, a preparação das pastas a serem entregues aos participantes na ação (senhas de café e água, folhassem branco, inquérito, caneta e um panfleto de informação sobre SBV), bem como a elaboração do relatório final da atividade. Fiz também em conjunto com o meu colega a preparação do auditório e espaço de secretariado, e no dia fiz secretariado.

Foi uma ação que correu bastante positivamente, pois todas as pessoas estavam bastante interessadas neste tema, e todos conseguiram um bom desempenho na parte prática.

6.10– Férias Desportivas

As férias desportivas tem como objetivo proporcionar aos mais novos, umas férias onde eles possam conviver com crianças da sua idade e criar laços de amizade e entre ajuda, sempre com atividades desportivas, para que também se combata um dos grandes problemas do nosso século o sedentarismo, e a juntar a isto tudo, os pais que trabalham têm onde deixar as crianças sem terem que se preocupar.

Esta atividade durou de 2 a 13 de Julho de 2012, funcionando com 2 semanas distintas em que tivemos na primeira semana 34 participantes e na segunda semana 37 participantes. Estas atividades eram diferentes todos os dias.

Nesta atividade estive a meu cargo a elaboração do cartaz e dos desdobráveis de divulgação e dos crachás de identificação bem como a reformulação do regulamento já existente e ainda a receção das fichas de inscrição e termos de responsabilidade no GFCD, elaboração das listas de participantes. Por fim fui monitor nas férias desportivas onde em conjunto com os outros monitores coordenávamos as atividades e tomávamos conta das crianças a nosso cargo.

Esta atividade correu como previsto e todas as crianças gostaram bastante das atividades, penso que os pais também ficaram, e salvo algumas situações pontuais tudo correu bem.



Ilustração 15 - Férias Desportivas
Fonte: Própria

6.11- Festival Aquático

O festival aquático decorreu no dia 7 de Julho de 2012 durante a tarde e envolveu 70 pessoas de entre utentes da piscina e familiares.



Ilustração 16 - Festival Aquático

Esta é uma atividade cujo objetivo é assinalar o final de mais um ano da piscina do IPG, e que sessa as suas atividades para férias, neste festival temos algumas competições entre as crianças que frequentam as aulas de natação, e temos também aulas das outras atividades que a piscina costuma oferecer.

Nesta atividade coube-me a elaboração do projecto, a elaboração do cartaz de divulgação e a preparação da piscina (decorações, montar a esplanada, preparação de tudo o que era necessário à atividade) no dia anterior. No próprio fiquei encarregue de fazer o registo dos tempos dos participantes.

Foi uma atividade que a meu ver correu bastante bem, e onde utentes e familiares todos ficaram contentes e gostaram bastante.

6.12- Participação em atividades desportivas da FADU

Está é uma atividade que foi realizada de Março a Maio de 2012, ou seja durante a participação do IPG nos campeonatos universitários de andebol masculino, futsal feminino e karaté.

O objetivo era o de fomentar a prática desportiva no IPG, e levar a que os alunos fizessem parte de uma equipa da escola, e praticassem desporto.

Nesta atividade eu apenas tive a tarefa de fazer a divulgação no facebook dos resultados e da realização das provas.

Foi algo que correu muito bem do ponto de vista das classificações, mas que achamos que poderia ter mais adesão, visto que apenas envolve cerca de 30 pessoas (alunos nas equipas).

7- Atividades de Apoio à UTC DE

As atividades de apoio à UTC DE, foram aquelas atividades que eu realizei quando me foi pedido, quer por parte dos professores quer por parte de colegas meus. Estas atividades nem sempre foram atividades desportivas, tendo por vezes elas os mais diversos temas.

7.1- Receção ao caloiro

Esta foi a primeira atividade desenvolvida no meu estágio. A receção ao caloiro foi uma atividade organizada pela UTCDE com o objetivo de melhor integrar e acolher os novos alunos que chegavam à ESECD, bem como com o intuito de que estes se conhecessem e comesçassem a conviver uns com os outros. Esta atividade decorreu no dia 27 de Setembro, e contou com diversas atividades tais como voleibol, ténis, futebol e dança. Nesta atividade estiveram presentes todos os estagiários que no GFCD realizavam estágio na altura, num total de cinco alunos. Nesta atividade registou-se a participação de cerca de 50 alunos.

A atividade foi organizada em 3 estações, uma onde se realizaram jogos de voleibol, uma para jogos de futebol e outra para os jogos de ténis. Os alunos foram distribuídos em 3 grupos, e foram enviados para uma das estações, de 30 em 30 minutos as atividades eram interrompidas e havia dança com todos os grupos juntos seguida da rotação dos grupos nas estações.

Todas as tarefas foram divididas pelos diversos intervenientes na atividade. A mim coube-me ficar com a estação do ténis, onde fui registando os alunos que iam participando na mesma, quem jogou contra quem, e onde fui também tentando meter conversa com os novos alunos para que eles se sentissem mais à vontade e disponibilizando-me para ajudar. Isto durante a atividade à tarde, pois já de manhã tinha ajudado os meus colegas a montar as redes de voleibol, e a montar o sistema de som utilizado para as atividades de dança.

Esta atividade apesar de não ter a participação de todos os novos alunos, parece-me a mim que correu bastante bem, pois na minha opinião todos os alunos envolvidos participaram com bastante à vontade. Foi também uma ótima forma de iniciar o meu estágio.

7.2– Caminhada 1 de Dezembro

Esta caminhada tinha como objetivo promover a atividade física na natureza, neste caso a caminhada, e fomentar o convívio entre os participantes com um churrasco e magusto no final da caminhada.

Foi uma atividade que aconteceu no dia 1 de Dezembro de 2011 e durou o dia todo.

Nesta atividade as minhas tarefas foram as de receção de inscrições, no GFCD e preparação do espaço no dia anterior à atividade. No próprio dia eu realizei a caminhada e fui quase todo o caminho como “carro-vassoura” em conjunto com a professora Natalina.

Foi uma atividade da qual toda a gente gostou e onde todos se divertiram e conviveram levando a que os objetivos tenham sido cumpridos.

~

7.3– Peddy-Papper Inglês

Este Peddy-Papper tinha como objetivo a prática da fala e da audição da língua inglesa por parte dos alunos do curso de desporto bem como a convivência entre eles.

Este a meu cargo em conjunto com os meus colegas a preparação do espaço de algumas atividades assim como a coordenação das mesmas e correcção das respostas por eles dadas numa das atividades.

Foi uma atividade muito bem conseguida, todos os alunos envolvidos se divertiram bastante e participaram com afinco.

7.4– Escalada Erasmus

Os alunos de erasmus por vezes têm dificuldade em integrar-se, e esse era um dos objetivos desta atividade levar a que os alunos de erasmus convivessem entre si e se integrasse, aliando isto a uma prática desportiva, neste caso a escalada.

Foi uma atividade que decorreu no dia 25 de Novembro de 2011 .

Durante a atividade eu em conjunto com os meus colegas, ajudamos os alunos de erasmus a vestir Boudriers, e demos segurança enquanto eles escalava, tentado também ensina-los ou aconselha-los sobre a melhor forma de escalar, ajudando-os a ganhar gosto pela modalidade.

Os alunos de erasmus no final pareceram-me bem-dispostos e contentes com a atividade, o que me leva a concluir que esta terá sido bem sucedida.

7.5– Ação de Formação

Esta foi uma ação realizada pela UTC, com um convidado especial, o treinador José Peseiro e com o objetivo de dar a conhecer aos alunos a forma de ver o futebol por parte deste senhor, bem como uma partilha das suas experiências.

Foi uma ação que decorreu no dia 23 de Maio de 2012, no auditório da AAG pelas 14 horas e 30 minutos. Esta ação durou cerca de 1 hora e 30 minutos.

Nesta ação foi solicitado o meu apoio e o de outros colegas meus. A mim coube-me a função de preparar o auditório para receber esta ação e preparar tudo, desde o som à imagem que era projectada.

Foi uma ação que correu bem e teve uma ótima assistência.

7.6- Playmath Move

Esta é uma atividade que há muito é desenvolvida pela escola. Consiste na visita à ESECD por parte de alunos e professores do básico, bem como de pré-escolares, com o intuito de que estes possam ter um dia diferente e divertido, experimentando diversas atividades e jogos. Este Playmath decorreu no dia 10 de Maio de 2012.

Esta é uma atividade onde geralmente são solicitados vários alunos da escola, nomeadamente alunos que estão ou estiveram a estagiar nas escolas que nos visitam, para colaborarem na organização, mas também alunos de áreas mais específicas, como o desporto por exemplo, para organizarem e ajudarem com algumas atividades desportivas.

É nesta parte do desporto que eu entro, eu juntamente com outros alunos do curso de desporto e do Curso de Especialização Tecnológico (CET), montámos no ginásio de ginástica um pequeno circuito, com os diversos aparelhos, e estivemos no auxílio às crianças garantido a segurança delas a quando da realização do circuito. No final desmontámos os aparelhos e arrumámos o ginásio.

8 – Formação

8.1- Defesa Pessoal

Particpei na ação de formação de Defesa Pessoal no dia 16 de Novembro de 2011 que decorreu na sala de dança da ESECD.

8.2 – Atividades Lúdicas para o ensino de Crol e Costas

Participei na ação de formação intitulada de “Atividade Lúdicas para o ensino de crol e costas que se realizou no dia 18 de Novembro de 2011, no auditório da ESECD da parte da manhã (teórica) e na piscina do IPG à tarde (prática).

8.3 – XXXV Congresso da APTN e I Congresso de Atividades Subaquáticas

Durante este ano estive também presente no XXXV Congresso da APTN e no I Congresso de Atividades Subaquáticas que decorreram nos dias 28 e 29 de Abril de 2012 em Vila Nova de Paiva.

9– Reflexão Final

Ao chegar ao final deste estágio e ao olhar para trás, posso verificar que cresci. Não fisicamente, isso é certo, mas de uma forma inexplicável, pois ao olhar para o que era e para o que sou agora, verifico que melhorei bastante em algumas coisas, tornando-me assim numa pessoa melhor, e certamente num futuro profissional melhor.

Este estágio fez-me aprender muito, fez-me descobrir que nem tudo é um mar de rosas, nem sempre é fácil organizar o que quer que seja, quando temos um grupo com opiniões divergentes das nossas, e ainda assim temos de as aceitar e conciliar com aquilo que gostávamos. Trabalhar em equipa nem sempre é fácil, mas é algo que se aprende.

Aprendi que uma aula pode ser fácil de programar, e tornar-se difícil de dar dependendo do público-alvo que temos e das limitações que nos são apresentadas. Ou pode ser difícil de programar e depois revelar-se mais fácil de aplicar o programado do que o inicialmente previsto, mas seja qual for a situação, uma coisa é certa temos de estar sempre preparados para adaptar-mos a toda e qualquer situação, pois é disso que os nossos alunos e os seus pais esperam de nós.

Verifico no final deste estágio que todos os meus objetivos foram cumprido, consegui passar da teoria à prática, consegui aplicar tudo o que tinha aprendido, e continuar a aprender, melhorando a cada aula que dava, a cada cartaz que fazia e a cada evento que realizava. O que eu mais gostei neste estágio, foi o bom ambiente existente no local onde estagiei, o espírito de companheirismo e de entreaajuda que surgia no seio daquele gabinete, quer da parte do meu colega estagiário, quer da parte da Dra. Maria João. Toda e qualquer dificuldade que existisse lá estava alguém para nos apoiar e para nos ajudar a seguir em frente e a corrigir os nossos erros, isto foi o que mais gostei e que de grande forma marcou o meu estágio.

Dificuldades todos temos, pois nem sempre o nosso ciclo de estudos nos prepara para tudo. Uma das dificuldades iniciais foi por exemplo a elaboração de cartazes, especialmente dos primeiros, onde me foi apresentado um programa com o qual nunca tinha trabalhado, mas ao qual tive que me adaptar e consegui, pois no final fazer cartazes era bem mais fácil. Outra dificuldade que tive foi nas aulas de natação, por exemplo, onde tive três crianças a meu cargo, e onde duas delas se encontravam já a iniciar as técnicas de nado, enquanto que a outra criança estava ainda em AMA e mal tinha pé na piscina, posto isto não era nada fácil programar aulas onde tivesse que conseguir dar atenção a todos e onde conseguisse trabalhar

com todos de forma a que ninguém ficasse a perder e de forma a que pudesse estar sempre de olho em todos. No andebol também surgiram algumas dificuldades, especialmente no que toca a encontrar exercícios, uma vez que não tinha nenhum portefólio de exercícios desta modalidade, mas aí mais uma vez, superei as dificuldades, com a ajuda do Dr. Carlos Chagas e da Dra. Teresa Fonseca que me aconselharam os melhores locais para procurar.

No final pensamos que tudo correu bem, mas se olhar-mos com mais atenção verificamos que há sempre alguma coisa, em determinada altura, que gostaríamos de ter mudado ou de mudar. Como tal eu não sou diferente e havia algumas coisas que mudaria, mudaria por exemplo a minha forma de trabalhar e de tomar decisões, bem como a forma de programar por exemplo as aulas ou treinos dados, tudo isto devido a ter crescido e ter aprendido com os erros e as dificuldades.

Por fim concluo com o sentimento de dever cumprido, e de que fiz um bom estágio que me realizou bastante a nível pessoal.

10– Bibliografia

Arraya, M., Sequeira, P. (2012). *Andebol – Um caminho para o alto rendimento*. Lisboa: Visão e Contextos, edições e Representações, Lda.

Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P. M.H., Carvalho, J., Vieira, J. (1998). *Metodologia do treino desportivo*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana, Serviço de edições.

Giacaglia, M. (2003). *Organização de eventos*. São Paulo: Pioneira Thomson Learning.

Greco, P. (2002). *Caderno do Goleiro de Andebol*. Belo Horizonte (S.E).

Madeira, B., Caetano, J., Rasquila, L., Santos, R. (2007). *Gestão de Marketing de Eventos Desportivos*. Corroios: Plátano Editora.

Martins, J. (2012, Abril). *O Ensino da Natação “Da Adaptação ao Meio Aquático...às Técnicas do Nado”*. Comunicação apresentada no XXXV Congresso da APTN.

Weineck, J. (2002). *Manual do Treino Óptimo*. Lisboa: Instituto Piaget

10 – Anexos

Anexo I

Plano de Atividades

Anexo II

Exemplo de Cartaz



Instituto Politécnico da Guarda

II OPEN DE TÊNIS IPG

27 de Outubro

Inscrições até dia 24 de Outubro

Sorteio dia 26 de Outubro

Preço por inscrição 2,5€

Prémios : 1º Bilhete Geral Semana do Caloiro

2º e 3º Bilhete diário Semana do Caloiro

Informações/inscrições

Gabinete de Formação, Cultura e Desporto

Edifício Central

Telefone: 271220111

E-mail: gacd@ipg.pt

WWW.ipg.pt/gacd

Organização:

Gabinete Formação, Cultura e Deporto.

**Escola Superior de Educação, Comunicação
e Desporto**

APOIOS:



Anexo II

Exemplo de *Flyer*

Anexo IV

Exemplo de certificado



Instituto Politécnico da Guarda

Certifica-se que

Participou no “II Open de Ténis do IPG”, realizado no campo de ténis do Instituto Politécnico da Guarda, no dia 27 de Outubro de 2011.

Instituto Politécnico da Guarda, 27 de Outubro de 2011

O gabinete de formação, cultura e desporto

(Dra. Maria João Silva)

O Presidente do Instituto Politécnico da Guarda

Prof. Dr. Constantino Rei



Instituto Politécnico da Guarda

Certifica-se que

Ficou classificado em **1º** lugar no “II Open de Ténis do IPG”, realizado no campo de ténis do Instituto Politécnico da Guarda, no dia 27 de Outubro de 2011.

Instituto Politécnico da Guarda, 27 de Outubro de 2011

O gabinete de formação, cultura e desporto

(Dra. Maria João Silva)

O Presidente do Instituto Politécnico da Guarda

Prof. Dr. Constantino Rei



Instituto Politécnico da Guarda

Certifica-se que

Ficou classificado em **2º** lugar no “II Open de Ténis do IPG”, realizado no campo de ténis do Instituto Politécnico da Guarda, no dia 27 de Outubro de 2011.

Instituto Politécnico da Guarda, 27 de Outubro de 2011

O gabinete de formação, cultura e desporto

(Dra. Maria João Silva)

O Presidente do Instituto Politécnico da Guarda

Prof. Dr. Constantino Rei



Instituto Politécnico da Guarda

Certifica-se que

Ficou classificado em **3º** lugar no “II Open de Ténis do IPG”, realizado no campo de ténis do Instituto Politécnico da Guarda, no dia 27 de Outubro de 2011.

Instituto Politécnico da Guarda, 27 de Outubro de 2011

O gabinete de formação, cultura e desporto

(Dra. Maria João Silva)

O Presidente do Instituto Politécnico da Guarda

Prof. Dr. Constantino Rei

Anexo V

Exemplo de Projeto

Projecto

II Open de Ténis

O Instituto Politécnico da Guarda através do Gabinete de Formação Cultura e Desporto, pretende realizar nos dias 27 e 28 de Outubro um torneio de ténis de campo.

Objectivo Geral

Fomentar a modalidade com o intuito de aumentar os praticantes de ténis no campo do IPG.

Objectivos específicos:

Proporcionar a oportunidade ao contacto com a modalidade a todos os alunos, professores e funcionários do IPG;

Incentivar a prática da actividade física através da modalidade de ténis;

Consciencializar e estimular a comunidade politécnica, que a actividade física é um dos factores mais importantes para a promoção da saúde;

Difundir e desmistificar a modalidade, hoje vista por muitos, como de “elite”.

Recursos Humanos

- 4 Alunos para ajuda na organização (estagiários do GFCD).

Material de logística

- Campo de ténis;
- Cartazes (reprografia);
- Certificados de participação (reprografia);
- Bolas de ténis.

Recursos Financeiros

- Águas (patrocínio da Glaciar)
- Prémios: um bilhete geral (dinheiro das inscrições dos participantes) para a semana do caloiro, para o primeiro classificado e dois bilhetes diários (oferecidos pela AAG) para a semana do caloiro, para o segundo e terceiro classificados.

Preço

2,5€ por pessoa.

Descrição do torneio

O torneio de ténis será organizado pelo Gabinete de Formação, Cultura e Desporto, tendo como duração um ou dois dias, dependendo das inscrições.

Cada partida de ténis terá quatro jogos, vencendo o jogador com a diferença de dois jogos acabando num “Tie-Break”. O torneio será regido pelo presente regulamento em consonância com resoluções, actualizações e normas aprovadas pela Federação Portuguesa de Ténis (FPT) e obedecendo às regras oficiais adoptadas pela entidade.

O vencedor do torneio irá receber como prémio um bilhete geral para a semana do caloiro e o segundo e terceiro classificados irão receber um bilhete diário para a semana do caloiro. Os primeiros três classificados irão também receber um certificado de participação.

Anexo VI

Exemplo de Relatório de Atividade

Introdução

Qualquer um de nós pode salvar uma vida ou pelo menos tentar que as funções vitais se mantenham estáveis até à chegada dos meios técnicos e humanos mais qualificados. Assim sendo, todos deveríamos saber que manobras se devem realizar para manter as funções vitais até à chegada do socorro especializado.

O Suporte Básico de Vida envolve uma série de procedimentos e técnicas a realizar, que visam garantir que as funções vitais se mantenham estáveis ou pelo menos atrasem o tempo em que os danos se tornem irreversíveis. Com o intuito de fornecer competências nesta área o Instituto Politécnico da Guarda, através do Gabinete de Formação, Cultura e Desporto em colaboração com a Escola Superior de Saúde da Guarda, realizou no dia 6 de Junho de 2012 uma acção de forma de Suporte Básico de Vida, no auditório da Escola Superior de Tecnologia e Gestão.

Objectivos

- ✓ Promover a cidadania
- ✓ Consolidar conhecimentos já existentes
- ✓ Diversificar e enriquecer a cultura geral
- ✓ Habilitar os formandos com conhecimentos teórico-práticos para fazer face à necessidade de Suporte Básico de Vida
- ✓ Conhecer Plano de acção do socorrista
- ✓ Reconhecer e prevenir situações de risco
- ✓ Desenvolver algoritmo de Suporte Básico de Vida

Preço

	Até dia 1 de Junho	Após dia 1 de Junho	No dia da acção
Alunos do IPG	5€	7,5€	10€
Externos	10€	12.5€	15€

Participantes

Estiveram inscritos um total de 104 participantes, sendo o maior número de inscrições de alunos do IPG cerca de 55, externos estiveram presentes 29, sendo 8 profissionais de saúde, e estiveram ainda presentes 20 alunos da instituição, sendo 2 Docentes.

Lista de Participantes

Nº	Nome	Curso/ Profissão
1	Alexandre Herculano de Oliveira Marques	Farmácia
2	Andreia Guerra	Funcionária SAS
3	Ana Carolina Freitas Nunes	Mest. Ed. Pré-escolar
4	Ana Catarina Fonseca Pinheiro	Farmácia
5	Ana Claudia Alves Porteiro	Mest. Ed. Pré-escolar
6	Ana Cristina Duarte Batista	Funcionário centrais
7	Ana Felisbela Machado Costa	Ed. Básica
8	Ana Filipa V. Dias	Farmácia
9	Ana Mafalda Batista Cordeiro	Estudante Enfermagem
10	Ana Margarida Diogo de Oliveira	Enfermeira
11	Ana Rita Almeida Martins	Enfermeira
12	Ana Sofia de Sousa Pacheco	Enfermeira
13	Anabela Castilha Campos	Enfermeira
14	Andreia Filipa Cipriano Feiteira	Aluna Farmácia
15	Andreia Filipa Galego Preto	Estudante Enfermagem
16	Andreia Filipa Santos Oliveira	Aluna Farmácia
17	Angela Raquel Pinto de Almeida	Farmácia
18	Anita Maria Reis dos Santos	Educação Básica
19	Brigite Borges Gomes	Farmácia
20	Carla Sofia da Silva Sousa	Farmácia
21	Carlos Aquino Monteiro	Docente IPG
22	Carolina Lucas Monteiro	Farmácia
23	Carolina Maria Serrasqueiro Pombal Domingos Valente	Mest. Ed. Pré-escolar
24	Catarina Ferreira Andrade	Ed. Básica
25	Catarina L Queiroz de Campos Best	Estudante
26	Catarina Soraia Aleixo Afonso	Desempregada
27	Cátia Sofia Esteves	Farmácia
28	Cátia Sofia Martins Teixeira	Farmácia
29	Cecilia Pires Luis Esteves	Assistente Operacional
30	Cristina Alexandra Ferreira Rodrigues	Assistente Operacional
31	Cristina Maria Neves Alves Pires	Assistente Operacional
32	David Dias Domingues Fonseca	Enfermeiro
33	David Marques Carreira	Desporto

34	Diana Salomé Nunes Vieira	Educação Básica
35	Diana Sofia de Campos Ferreira Rodrigues	Farmácia
36	Dulce Helena Rodrigues Custódio Figueiredo	Encarregada Sector
37	Dulce Martins Monteiro Saraiva	Assistente Operacional
38	Elsa	Funcionária SAS
39	Eugénia Nunes	Funcionária ESTG
40	Fábio Miguel Gonçalves Matias	Aluno Farmácia
41	Fernanda Cruz	Funcionária ESTG
42	Filipa da Costa Teixeira	Farmácia
43	Filipa Isabel Ribeiro Borges	Ed. Básica
44	Florentina dos Anjos Mendes Gonçalves	Desenhadora
45	Graziella Carvalho Luis	Farmácia
46	Helder Manuel Fernandes de Oliveira	Gestão
47	Hugo Miguel Duarte Martins	Desporto
48	Hugo Miguel Machado da Costa	Enfermeiro
49	Inês Raquel Francês Monteiro	Educação Básica
50	Isabel Vaz Matias Calçada	Assistente Operacional
51	Jéssica Dias Jorge	
52	João Augusto Dias Charro	Funcionário centrais
53	João Carlos Monteiro Simão	Desporto
54	João Henrique Ramos Teixeira	Enfermeiro
55	Joaquina Ferreira Carneiro	desempregado
56	Judite Lopes	Funcionária ESTG
57	Juliana Patricia Domingues Dias	enfermagem
58	Kevin Martins Amoedo	Desporto
59	Liliana Amarelo Páscoa Gonçalves	Funcionária SAS
60	Luis Manuel de Sousa Aragão	Engº Civil
61	Luisa Maria L. Queiroz de Campos	Professora
62	Manuel Jorge Afonso Nicolau	Farmácia
63	Maria Conceição Fernandes Seabra Pedrosa	Assistente Operacional
64	Maria Conceição Gonçalves da Costa Cruz	Assistente Operacional
65	Maria da Conceição Gralha Fernandes Carvalho	Funcionária
66	Maria da Conceição Pires Pereira de Almeida	Funcionária centrais
67	Maria do Céu Manso	Funcionária
68	Maria Irene Mota Garcia Marcos	Assistente Operacional
69	Maria Joaquina Roque Belchior	Funcionária SAS
70	Maria Jose L. Nabais	Assiste. Técnica
71	Maria Judite Adem da Silva Costa	
72	Maria Lurdes de Almeida Brito Amarelo	Assiste. Técnica
73	Marina Casimiro Inglês Nepomuceno	Desporto
74	Mário Campos Neves Gomes	Farmácia
75	Marisa da Costa Reis Portugal Cabral	Educação Básica
76	Marta Liliana Fernandes de Melo	Ed. Básica

77	Micael Couceiro Arromba	Desporto
78	Micaela Filipa Castro Vitorino	Mest. Ed. Pré-escolar
79	Nadine Tavares Mendes	Enfermeira
80	Nancy Aurora Figueira	Mest. Ed. Pré-escolar
81	Nomémio Dória	Funcionária ESTG
82	Orlando Manuel Paulino Carrasqueira	Farmácia
83	Patricia Isabel Fernandes Ramos	Ed. Básica
84	Paula Cristina Dinis Pinto Andrade	Funcionário centrais
85	Pedro Miguel Malheiro da Silva	Farmácia
86	Regina Maria Silva Amaral	Administrativa
87	Ricardo Jorge Sul Afonso	Aluno
88	Rita Carina Morgado Menoita	Engº Civil
89	Rita Isabel Botelho Antunes	Desporto
90	Rita Isabel Fonseca Antunes	Desporto
91	Rui Manuel Ambrósio da Silva	Funcionário centrais
92	Sandra	Funcionária SAS
93	Sara Cláudia Fumega Carvalho	Farmácia
94	Sara Maria Coelho Tomé Esteves	Funcionária SAS
95	Sara Regina Fernandes Melo	
96	Susana Maria Beça Pereira Lino	GMC
97	Tiago Filipe Crespo de Matos	Instrutor Ginásio
98	Tiago Rafael Caiado de sá	Desporto
99	Vanessa Alexandra de Carmo Rodrigues	Farmácia
100	Vera Alexandra Esteves Antunes	Gestão
101	Vera Mónica Saraiva Damião	Enfermeira
102	Yolanda Mánica C. Henriques Sieve	Funcionária SAS
103	Sérgio Augusto Pereira Marques	(Próprio dia)
104	Lucélia Marques	(Próprio dia)

No próprio dia inscreveram-se 2 pessoas as quais aceitamos, fazendo assim as 104 inscrições.

Programa

Manhã

8.45h – Abertura do Secretariado

9.15h – Sessão de Abertura

Prof. Doutor Constantino Rei (Presidente do IPG)

Prof. Doutora Paula Coutinho (Diretora da ESSaúde)

9.30h - Prevenção Primária, Secundária e Terciária, plano de acção do socorrista e sistema integrado de Emergência Médica. – Francisco Fragoso Duarte

10.00h – Responsabilidade civil no Suporte Básico de Vida. – António Sequeira

10.30h – Exame Primário / Exame secundário, Posição Lateral de Segurança, Desobstrução de Via Aérea. – João Dória e António Oliveira

11.00h – Intervalo

11:15h – Algoritmo de SBV. – Dora Saraiva

13.00h – Intervalo para Almoço

Tarde

14.00h – Casos práticos de simulação Suporte Básico de Vida e Posição Lateral de Segurança

17.30h – Avaliação Teórico-Prática

18.00h – Encerramento dos trabalhos

Patrocínios

Esta acção teve o patrocínio do BES (Pastas e canetas)

E teve o apoio da Unidade Local de Saúde da Guarda

Formadores

Como formadores estiveram presentes:

- Enf. António Oliveira
- Enf. António Sequeira
- Enf. Dora Saraiva
- Enf. Francisco Fragoso Duarte
- Enf. João Dória
- Enf. Rui Martins

Recursos Humanos

Esta ação foi organizada pelo GFCD, tendo intervindo nesta organização a Dr^a Maria João Silva e os estagiários do GFCD Luís Barbas e Marc Rodrigues.

Divulgação

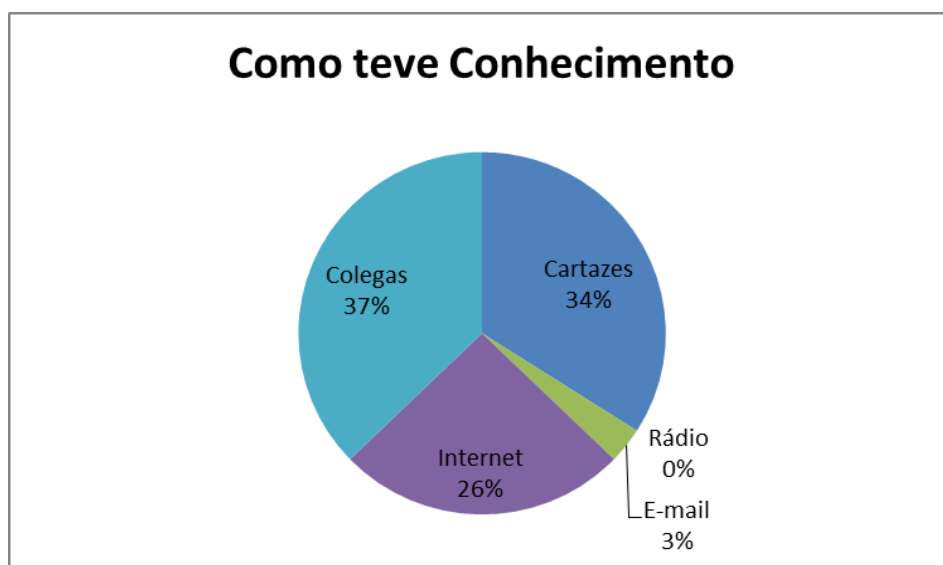
A divulgação foi feita através de e-mail, jornais, cartazes e facebook.

Inquéritos

No final da acção foram-nos entregues os inquéritos sobre a acção, que haviam sido distribuídos previamente junto com o resto da documentação. Foram-nos entregues 94 inquéritos e os resultados foram os seguintes:

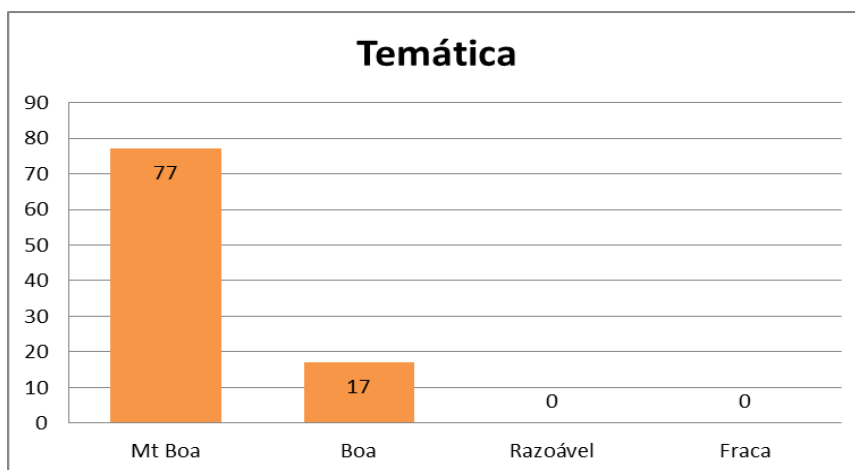
Como teve conhecimento da acção?

Das 94 pessoas que responderam ao inquérito tivemos 34% que teve conhecimento através dos cartazes de divulgação, 37% através de colegas, 26% através da internet e 3% através de e-mails que lhes foram enviados. Pela rádio ninguém teve conhecimento.



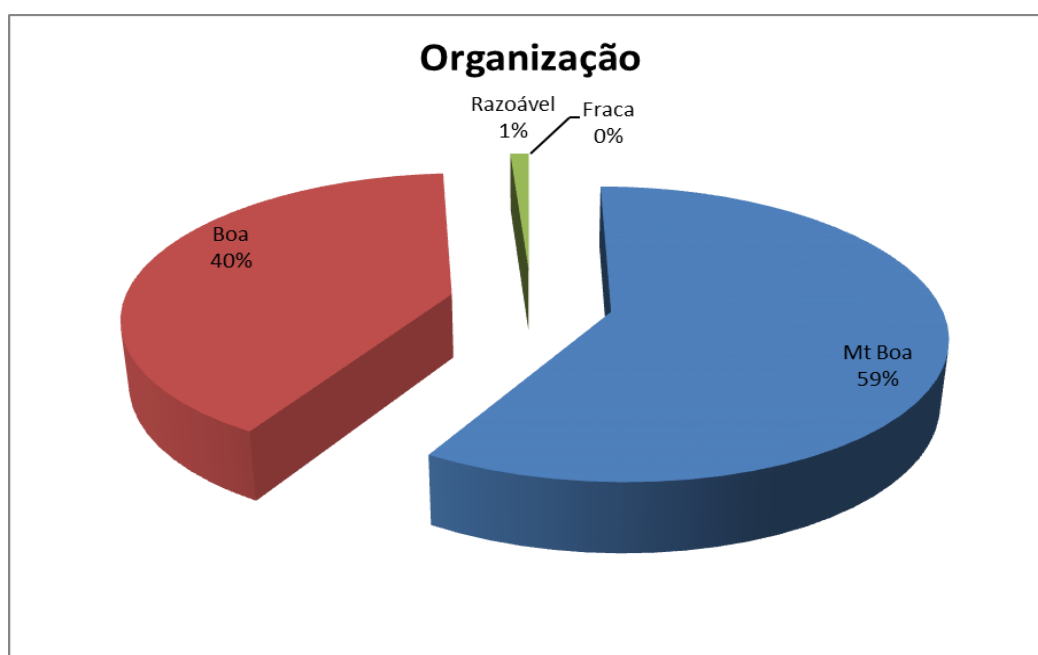
O que achou da temática?

A esta quês tão tivemos 77 pessoas a responder que a temática era boa e 17 a avaliar a temática como boa, ninguém achou que a temática fosse razoável ou fraca.



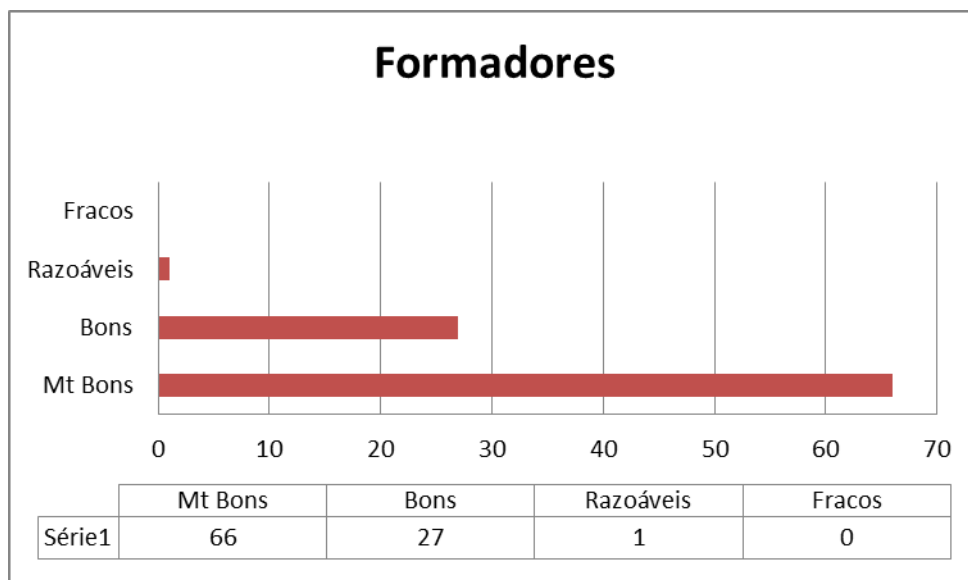
O que achou da organização?

Neste tópico de avaliação, 59% dos participantes respondeu que a organização tinha sido muito boa, 40% que tinha sido boa e 1% respondeu que a organização tinha sido razoável, ninguém respondeu que tinha sido fraca.



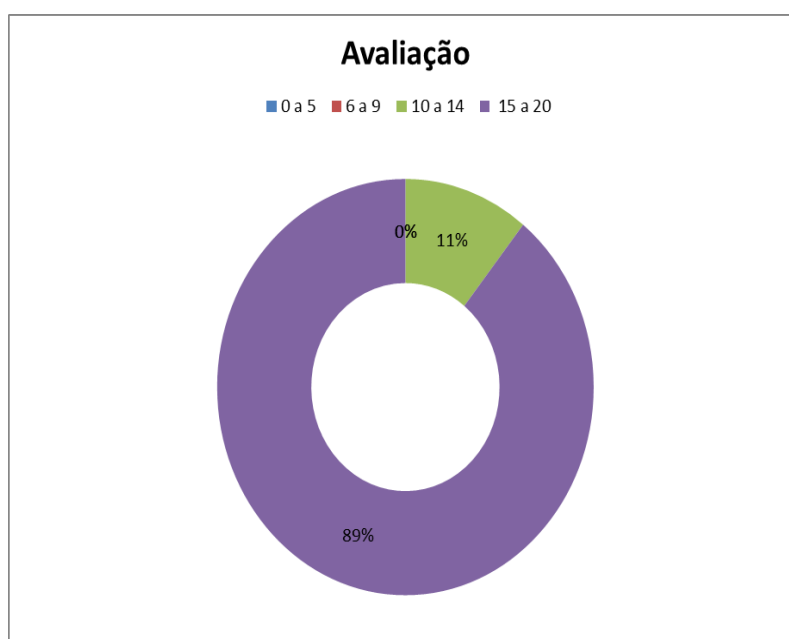
O que achou dos formadores?

Quanto á prestação dos formadores, tivemos 66 pessoas a responder que tinham sido muito bons, 27 a responder que tinha sido bons e 1 pessoa a achar que tinham sido razoáveis, ninguém achou que tivessem sido fracos.



Avaliação global da acção

Quanto à avaliação da acção 89% classificou-a de 15 a 20, 11% de 10 a 14, e ninguém a classificou como tendo sido inferior a 10.



Despesas e Receitas

Anexo VII

Exemplo de plano de treino de natação

Bloco/Tema: Adaptação ao meio aquático **Data:** 10/11/2011 **Hora:** 18h00 **Professor:** Luís Barbas

Objectivo Geral: Adquirir capacidades e confiança dentro de água e promover o gosto pelas aulas de natação

	OBJECTIVOS	CONTEÚDOS	DESCRIÇÃO DAS ACTIVIDADES	MATERIAL	TEMPO P. T.	
P A R T E I N I C I A L	Activar funcionalmente o organismo para a prática da actividade física.	Golfinhos Passar a bola	Os alunos fazem golfinhos ao comprimento da piscina 4X Variante: os alunos fazem golfinhos à largura da piscina 6X Os alunos distribuem-se pela piscina e vão passando a bola uns para os outros depois introduz-se outra bola em jogo.	1 a 2 bolas		

	OBJECTIVOS	CONTEÚDOS	DESCRIÇÃO DAS ACTIVIDADES	MATERIAL	TEMPO P. T.	
P A R T E F U N D A M E N T A L	Promover a aprendizagem das técnicas de nado de crol e costas.	Batimento de pernas de crol Braçada de crol Respiração Batimento de pernas de costas	Agarrados à borda da piscina, fazem o batimento de pernas de crol. Com uma prancha segura à a frente fazem batimentos de pernas de crol ao comprimento da piscina. Variante: Com uma prancha segura à a frente fazem batimentos de pernas de crol à largura da piscina. Com a prancha a frente e o pull-boy entre as pernas, fazem braçada de crol ao comprimento. Variante: Com o croquete na cintura fazem braçada de crol. Com as pranchas a frente e com batimento de pernas fazem respiração de 6 em 6 batimentos (Comprimento) Variante: Com as pranchas a frente e com batimento de pernas fazem respiração de 6 em 6 batimentos (Largura) Com o croquete na cintura, fazem batimentos de pernas costas.	Pranchas Pranchas Croquetes Pranchas Croquetes		

R E T O R N O C A L M A	Retornar o organismo ao seu estado inicial de calma e repouso	Jogos Lúdicos	Passar por debaixo das pernas, passar por dentro dos arcos, deslocar a bola com o sopro.	Bolas, arcos		
OBSERVAÇÕES:						

Sumário:

Bibliografia:

Anexo VIII

Exemplo de plano de treino de andebol

Tema da aula: Flexibilidade (Guarda-redes)

Professor: Luís Barbas

Movimentos Balísticos	Cada aluno Levanta a perna esticada o mais alto possível	10 Vezes cada perna	2 séries
Extensão muscular	Cada aluno senta-se no chão e tenta agarrar um dos pés, depois o outro mantendo a perna esticada, e por fim ao meio tentando manter as pernas esticadas.	10 segundos cada exercício	2 séries
Movimentos balísticos laterais	Cada aluno Levanta lateralmente a perna o máximo possível tentando mante-la esticada, primeiro uma perna e depois outra.	10 Vezes cada perna	2 séries

Anexo IX