



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Curso Técnico Superior Profissional
em Desportos de Montanha

Luís Pedro Batista Abrantes

março | 2021





fundão
365 dias à descoberta



Férias de verão com a canoagem

Projeto desenvolvido pelo aluno Luís Pedro Batista Abrantes, no âmbito do estágio do curso TESP Desportos de Montanha do IPG, como requisito para conclusão do curso, em parceria com a Camara Municipal do Fundão e com Associação de Clubes de Canoagem da Região da Beira Baixa.

Luís Pedro Batista Abrantes

Guarda

2021

Índice

Índice das figuras	III
Resumo	IV
Introdução	1
História	2
1. Contextualização histórica da canoagem em Portugal	3
2. Alguns marcos históricos da canoagem em Portugal	4
3. Canoagem	6
Modalidades da canoagem	7
Percursos:	11
Equipamentos:	12
• Caiaque	12
• Capacetes	12
• Pagaia	13
• Corda de resgate	13
• Saiote	14
• Colete salva-vidas	14
Benefícios do desporto de canoagem	15
Parque de Campismo Quinta do Convento	19
Atividades Desportivas	20
• Arborismo	20
• Centro de BTT	20
• Parede de Escalada	22
Parque de Lazer da Barragem de Capinha	23
Objetivos	26
Objetivo principal	26
Objetivo específico	26
O público-alvo	27
Calendário, Carga Horária e Local	28
Caracterização dos recursos	30
Recursos humanos	30
Recursos materiais	30
Informação	31
Plano de Segurança	32

Plano de emergência	33
Conclusão.....	34
Referencias bibliográficas.....	35
Anexos.....	37

Índice das figuras

Figura 1 – John Mac Gregor.....	2
Figura 2 - Centro de Alto Rendimento de Montemor-O-Velho	3
Figura 3 – Descida Rio Douro.....	3
Figura 4 – Logotipo Federação Portuguesa de Canoagem 1979	4
Figura 5 - Mário Santos 1980	4
Figura 6 – Crestuma no Rio Douro 2005.....	5
Figura 7- Evento Nelo Summer Challenge 2010.....	5
Figura 8 - Canoagem de Lazer.....	7
Figura 9- Canoagem de velocidade	8
Figura 10- Canoagem Maratona.....	8
Figura 11- Canoagem Freestyle	9
Figura 12- Canoagem Mar	9
Figura 13 – Kayak Polo	10
Figura 14- Canoagem Slalom.....	10
Figura 15- Caiaque	12
Figura 16 – Capacete.....	12
Figura 17- Pagaia	13
Figura 18 -Corda de resgate.....	13
Figura 19- Saiote.....	14
Figura 20- Colete.....	14
Figura 21 - Logotipo da Cidade do Fundão	16
Figura 22- Cidade do Fundão.....	16
Figura 23- Serra da Gardunha ACCRBB - Associação de Clubes de Canoagem da Região da Beira Baixa.....	17
Figura 24 – Logotipo da Associação de Canoagem da Região da Beira Baixa.....	18
Figura 25 Parque do Convento.....	19
Figura 26 – Arborismo no Parque do Convento	20
Figura 27 – Centro de BTT no Parque do Convento.....	21
Figura 28 – Bike Point.....	22
Figura 29 – Parede de escalada.....	22
Figura 30- Bacia Hidrográfica do Tejo	23
Figura 31- Piscina da Barragem da Capnha	23
Figura 32- Acesso aos Balneários.....	24
Figura 33 – Zona de Lazer	24
Figura 34 - Cartaz Virtual	29
Figura 35 – Equipamentos utilizados nas atividades	30

Resumo

A canoagem é uma modalidade conceituada em Portugal e que obtém excelentes resultados tanto no nosso país como no exterior. Na cidade do Fundão, não existem atividades relacionadas com esta modalidade, o que abre uma excelente oportunidade para a criação de atividades relacionadas com a canoagem, visto que existem locais propícios para a prática desta atividade.

Tendo em conta esta oportunidade, foi efetuada uma pesquisa de maneira a tornar possível a realização de uma atividade de canoagem. Com essa pesquisa foi identificado um sítio com as condições ideais para a prática desta modalidade, a Barragem da Capinha. A barragem da Capinha é um local onde já se fazem algumas atividades, entre elas a Natação e a Pesca.

A partir do momento em que foi decidido o local, a pesquisa continuou noutros sentidos, em que teve de ser feita a identificação do público-alvo, como se iria fazer chegar a informação ao público, como se iria ter o equipamento e que equipamento, qual seria a melhor altura para a prática, qual seria o horário, entre outras.

Para a realização desta atividade, seria necessário também arranjar apoio de outras entidades. Esse apoio surgiu da Camara Municipal do Fundão que já possuía também um protocolo com a Associação de Clubes de Canoagem da Região da Beira Baixa. Estas entidades disponibilizaram-se para qualquer apoio que fosse necessário e irão fazer de tudo para que este projeto tenha futuro.

Em suma, com todas estas condições reunidas este é um projeto que tem futuro e que irá proporcionar a pessoas de várias faixas etárias uma experiência nova com a canoagem no Fundão, para além disso irá contribuir para a prática de exercício físico, algo sempre muito positivo para a saúde de todos.

Introdução

Devido à pandemia do Covid-19 não pude realizar Estágio na Câmara Municipal do Fundão, o que fez com que realizasse um projeto que igualasse o mesmo número de horas do estágio presencial.

Sempre me considerei um fã de atividades em contacto com a água, desde os tempos de criança em que pratiquei natação. Essa foi uma das grandes razões para ter optado por esta modalidade. No curso, a cadeira de desportos náuticos só me fez reavivar essas memórias, além de aprender a reconhecer a beleza desta modalidade. Depois de realizar uma pesquisa, relativamente a que atividades faltavam no Fundão e que poderiam ser atrativas, dentro das cadeiras que tivemos no curso, surgiu a ideia da canoagem.

Comecei por pesquisar de forma a obter a máxima informação possível, história da canoagem, como a canoagem chegou a Portugal, alguns marcos históricos no nosso país, os equipamentos essenciais para a prática da canoagem, entre outros. A partir dessa escolha, foi preciso pesquisar também se existiam locais e condições para a realização da atividade, momento em que surgiu a ideia da Barragem da Capinha, um excelente espaço de lazer para a prática de canoagem.

Esta atividade, consegue aliar o meu gosto pela modalidade, com o facto de gostar de conviver com novas pessoas e lhe poder proporcionar bons momentos. A canoagem irá proporcionar excelentes momentos de lazer para as crianças e não só, para além de promover a prática de exercício e permitir conhecer uma nova modalidade.

Em suma, penso que no geral este projeto será benéfico para a cidade do Fundão e para os seus habitantes. Para além de poder promover uma modalidade conceituada e medalhada em Portugal aos mais novos, também irá proporcionar bons momentos de lazer em família.

História

Desde a pré-história que os homens utilizam pequenas embarcações para transporte e locomoção. A canoagem é um dos desportos provenientes dessa altura, considerado um desporto náutico que teve origem nos povos nativos da América do Norte. Freitas, Sílvia (2014)

Existem relatos da antiguidade, que demonstram que os homens usavam estas embarcações também para pequenas competições e que por muitos anos foi o meio transporte mais usado na colonização da América, atualmente é apenas uma modalidade desportiva. Estes tipos de embarcações deram posteriormente origem aos formatos modernos, e, de seguida, foram adotados pela Alemanha.

No começo do século XIX, os ingleses começaram a utilizar essas canoas para lazer. No entanto, a canoagem começou a ganhar visibilidade no mundo a partir do grande feito de John Mac Gregor, considerado o pai da canoagem. O advogado escocês construiu nos Estados Unidos a primeira canoa de competição, que na realidade era um caiaque.

Isso aconteceu em plena Guerra Civil (1861-1865) onde John a batizou de Rob Ruy. Quando voltou a Londres após a guerra, ele fundou um clube chamado Royal Canoe Club, no qual cresceu até se tornar um grupo de 300 associados em apenas 3 anos. A partir daí começaram a ser criados vários clubes e surgiram cada vez mais competições. Até que a canoagem virou, definitivamente, um desporto. A modalidade de Canoagem participou pela primeira vez nos Jogos Olímpicos de 1936 na Alemanha. Tomasini, João (2011)



Figura 1 – John Mac Gregor

Parte 1 – A Canoagem em Portugal

1. Contextualização histórica da canoagem em Portugal

Portugal, o país dos marinheiros, não podia ficar alheio da evolução natural das embarcações, chamadas “pirogas”.

A sua história e todo o seu desenvolvimento assentam nas povoações implantadas à beira de cursos de água, e felizmente, o nosso país disfruta de magníficas condições para a prática desta modalidade.

Terá sido ainda na década de 30 que em Portugal a canoagem se começou a difundir de diferentes maneiras, tais como: através da descida de rios, atividades de aventura ou até em forma de competição.

O entusiasmo com esta modalidade cresceu, aparentemente, a partir do momento em que foi organizada uma descida do Rio Douro, efetuada por remadores espanhóis do remo da Mocidade Portuguesa.

A partir daí a canoagem propagou-se em todo o país. Dantas, Patrícia (2016)



Figura 2 - Centro de Alto Rendimento de Montemor-O-Velho



Figura 3 – Descida Rio Douro

2. Alguns marcos históricos da canoagem em Portugal

As datas que aqui se apresentam foram retiradas do site da Federação Portuguesa de Canoagem.

<https://www.fpcanoagem.pt/federacao/historia>

➤ 1979

A Federação Portuguesa de Canoagem foi fundada a **10 de maio de 1979**, tendo pedido a adesão à Federação Internacional (ICF) no ano seguinte, o mesmo em que começaram a ser ministrados os primeiros cursos de treinadores e árbitros.



Figura 4 – Logotipo Federação Portuguesa de Canoagem 1979

➤ 1980

Mário Santos é o primeiro presidente eleito da Federação portuguesa de Canoagem, tomando posse em março de 1980.



Figura 5 - Mário Santos 1980

➤ 1981

Em 1981 decorreu o primeiro campeonato nacional de maratonas e Portugal estreou-se no campeonato do Mundo, no entanto, os resultados mostraram que ainda havia muito a evoluir.

➤ 1996

Portugal participa nos Jogos olímpicos de Atlanta 96 com um total de seis atletas, entre eles: Aníbal Fernandes e Florence Fernandes, que marcam a estreia na disciplina de Slalom.

Na velocidade competiram: Joaquim Queirós, José, Garcia, Rui Fernandes e Silvestre Pereira.

➤ 1997

José Sousa conquista a primeira medalha para a categoria de Canoa na disciplina de maratona no Campeonato da Europa.

➤ **2005**

Portugal volta a organizar mais uma vez a Taça do Mundo de maratona, novamente em Crestuma no Rio Douro.

➤ **2007**

Portugal soma cada vez mais medalhas em competições Internacionais de grande prestígio.

O jovem Fernando Pimenta, que tinha sido uma das estrelas no FOJE2005, sagra-se campeão da Europa Júnior em k1 1000 metros.



Figura 6 – Crestuma no Rio Douro 2005

➤ **2008**

Ano marcado pela presença de Portugal nos Jogos Olímpicos de Pequim 2008, com um total de quatro atletas: Beatriz Gomes, Emanuel Silva, Helena Rodrigues e Teresa Portela.



Figura 7- Fernando Pimenta 2007

➤ **2009**

Foi o ano de consagração da modalidade no panorama desportivo Nacional e internacional, com a obtenção de catorze medalhas em Campeonato do Mundo e da Europa de velocidade e maratona.

➤ **2010**

É organizado em Portugal a primeira edição do NELO Summer Challenge, prova de Mar, promovida em embarcações surfki. Prova que viria a ser uma referência Mundial na disciplina de Ocean Racing.



Figura 7- Evento Nelo Summer Challenge 2010

➤ **2012**

A canoagem portuguesa está presente em Londres 2012, onde obtêm a melhor classificação de sempre e é a modalidade referência no seio da comitiva portuguesa.

3. Canoagem

A canoagem é um desporto náutico que pode ser praticado com dois tipos de embarcações diferentes: canoa e caiaque.

A de “canoa” é a mais popular e pode ser realizada com uma embarcação aberta ou fechada, sendo que, o atleta pode navegar sentado ou ajoelhado e com uma só pá. Na opção “caiaque”, o atleta permanece sentado no caiaque, a embarcação é fechada e utiliza-se remos de duas pás.

São várias as modalidades que podem ser praticadas na canoagem. No turismo de aventura o objetivo principal é a aproximação do homem com a natureza. Nas modalidades de velocidade, a mais popular é a disputada em competições com percursos de 500 a 1000 metros. Estas provas são realizadas com um, dois ou quatro canoístas por embarcação.

Os locais mais comuns para a prática desta modalidade, são os mais diversos, tais como: rios, lagos, mares e oceanos.

Modalidades da canoagem

A canoagem é uma modalidade desportiva ao ar livre que oferece muitas competições, sendo um desporto olímpico e também um desporto de lazer.

O tipo de canoagem que vou procurar explorar é a canoagem de lazer.

- **Canoagem de lazer**

A canoagem de Lazer é uma especificidade da canoagem que não se enquadra nos padrões de competição.

O principal objetivo desta variante é a aproximação do homem com a natureza, tal como para sua diversão.

Este tipo de canoagem é pode ser praticado em rios, lagos, mares e oceanos.

As embarcações normalmente são estáveis, pois os praticantes não treinam para esse objetivo. Normalmente não é necessária grande aptidão física, para a prática desta variante pois também podem ser praticadas por pessoas com deficiências.



Figura 8 - Canoagem de Lazer

Outros tipos de canoagem:

Importa explicar que existem várias especialidades dentro da canoagem, tais como:

- **Canoagem de velocidade**

É a modalidade mais popular e é disputada em canais de 2 km de comprimento;

É um tipo de canoagem que se baseia em distâncias curtas, com as mesmas embarcações que a canoagem de maratona, os atletas competem entre si com o objetivo de demorar menos tempo a alcançar a meta.



Figura 9- Canoagem de velocidade

- **Canoagem maratona**

A canoagem de maratona é talvez o tipo de canoagem mais apreciado pelos canoístas.

Este tipo de canoagem tem como objetivo, igualmente, cortar a meta em primeiro lugar.

A única diferença entre esta variante, e a canoagem de velocidade é o facto de a prova ser de longa distância.



Figura 10- Canoagem Maratona

- **Freestyle**

O Freestyle é uma das mais recentes variantes da canoagem, sendo que, foi oficialmente reconhecida pela Federação Internacional de Canoagem em outubro de 2004.

O objetivo da modalidade é realizar num determinado tempo várias manobras com a embarcação, de modo a obter uma pontuação com base na quantidade de movimentos e variedade de figuras, conforme uma tabela preestabelecida.



Figura 11- Canoagem Freestyle

- **Canoagem mar**

A canoagem mar é também uma nova variante da canoagem e cada vez tem vindo a ganhar mais adeptos.

Esta modalidade é praticada no mar com embarcações mais estáveis e as provas são de longa distância.

Nesta categoria da canoagem é obrigatória o uso de embarcações específicas, ou seja, que sejam estanques para não entrar água.



Figura 12- Canoagem Mar

- **Kayak polo**

O kayak polo também é uma categoria da canoagem que consiste nos Jogos Olímpicos.

Este tipo de canoagem existe desde 1970 e é um estilo bastante diferente da canoagem em si. Esta categoria da canoagem é praticada num campo, configurado numa piscina ou num rio. O jogo é composto por equipas de cinco jogadores que lutam pela bola com o objetivo de marcar golo na baliza do adversário.



Figura 13 – Kayak Polo

No jogo é válido empurrar os adversários apenas nos ombros e a bola apenas pode ser rematada com a mão, e não com a pagaia.

- **Slalom**

O slalom consiste nos Jogos Olímpicos desde 1972, até aos dias de hoje.

Este tipo de canoagem é praticado em águas bravas com embarcações semelhantes às do kayak polo.

A modalidade consiste em passar o número dado de portas o mais rápido possível sem tocar em nenhuma delas.



Figura 14- Canoagem Slalom

Ao tocar numa porta o atleta é penalizado no seu tempo final, se o atleta não passar alguma porta é penalizado igualmente no seu tempo final.

Percursos:

Foi estabelecida uma classificação Internacional para percursos náuticos, segundo os graus de dificuldade de navegação.

Grau I – Águas calmas e águas com ligeira corrente, sem dificuldades de navegação alguma, com velocidade máxima de 4km/h.

Águas correntes, com velocidade variando entre 4 km/h e 10 km/h, sem qualquer obstáculo.

Grau II – Algumas dificuldades, com correntes, pequenas represas e rápidos fáceis. Não é aconselhável o uso de embarcações de pista (regatas em linha). É aconselhável o uso de colete salva-vidas e capacete de proteção.

Grau III – Navegação difícil. Corrente viva, rápidos fortes, exigindo domínio da embarcação apropriada. É obrigatório o uso de colete salva-vidas e capacete de proteção.

Grau IV - Muito difícil, mas sem perigo para canoístas bem treinados. Só para embarcações de Slalom ou Descida. É obrigatório o uso de colete salva-vidas e capacete de proteção.

Grau V - Navegação extremamente difícil. Perigoso. Só para canoístas perfeitamente treinados e preparados. É obrigatório o uso de colete salva-vidas e de capacete de proteção.

Grau VI – Intransponível. Impraticável. Sem possibilidade de navegação.

Equipamentos:

- **Caiaque**

Os caiaques devem ter mais de 4 metros de comprimento por 60 cm de largura. A proa (frente do barco) deve ser alta e cortante e a linha de quilha levemente arqueada.



Figura 15- Caiaque

No caso de se ter preparado um passeio curto, é suficiente ter um sistema de amarras sobre o convés para transportar alguma bagagem.

Por outro lado, no caso de ser uma excursão longa, convém adicionar compartimentos de carga e utilizar um leme.

- **Capacetes**

Os capacetes têm como função a proteção da testa, da nuca e das orelhas. São imprescindíveis para a segurança de um canoísta, na medida em que representam uma mais-valia na prevenção e no cálculo dos riscos da atividade.

Existem vários tamanhos adaptáveis, podendo ser regulados pelo tamanho da cabeça.



Figura 16 – Capacete

- **Pagaia**

Os tipos de remos mudam de embarcação para embarcação e existem centenas de combinações de remos possíveis: com diferentes pás, tamanhos de empunhaduras e comprimentos.

O tamanho ideal é aquele que chega até à altura dos olhos do praticante.



Figura 17- Pagaia

- **Corda de resgate**

Corda de resgate vai de encontro a um lema que os canoístas respeitam: “homem à água”, uma vez que todos os indivíduos são auxiliados e socorridos da água.

Para tal, nos seus percursos, os praticantes levam uma corda elástica, de aproximadamente 20 metros, que é utilizada para resgates no caso de alguém cair do caiaque é o designado cabo de resgate.



Figura 18 -Corda de resgate

- **Saiote**

É uma colcha que se ajusta no aro da cabine e na cintura do canoísta que impede a entrada de água no caiaque.

O saiote é dotado de duas alças de segurança na parte anterior, para retirada rápida no caso de necessidade. Esta pode ser fabricada com vários materiais, sendo que a de neopreno é a mais eficiente.



Figura 19- Saiote

- **Colete salva-vidas**

Um dos equipamentos mais importantes na canoagem é o colete salva-vidas.

Este pode ter abertura frontal ou lateral, bolsas para guardar pequenos objetos e é confeccionado em diversos materiais.

Nunca se deve subestimar a força das águas, por muito bom nadador que se seja, devemos prevenir-nos sempre!

Desta forma, o colete salva-vidas é um elemento de presença obrigatória e fulcral, para a segurança e consciência do praticante.



Figura 20- Colete

Benefícios do desporto de canoagem

Os benefícios de praticar canoagem são vários, podemos destacar os seguintes:

1. Fortalecimento da musculatura:

Por ser um desporto que movimenta todos os músculos do corpo, a sua prática constante ajuda a fortalecer os membros do corpo, aumenta a resistência física e melhora a saúde das articulações.

2. Ajuda no emagrecimento:

O remo pode facilitar na perda de peso, principalmente se for associado a uma alimentação saudável. São perdidas cerca de 600 calorias em uma hora de atividade.

3. Melhora a postura:

Para praticar a remada é necessário manter o corpo ereto e os braços e pernas nos lugares indicados, garantindo a eficácia no desporto e uma melhoria na postura no dia a dia.

4. Alivia o estresse:

O contato com a natureza já é conhecido por trazer paz, bem-estar e ajudar a tranquilizar a mente. Já esta prática desportiva em si, ajuda a liberar a serotonina e o hormônio da felicidade, que diminui os efeitos do estresse causado pela rotina.

5. Ajuda no controle da respiração:

Ao remar, o controlo da respiração é muito importante e deve ser treinado.

Parte 2

Contextualização do projeto

Fundão

O Fundão é uma cidade portuguesa no distrito de Castelo Branco, na província da Beira Baixa, região do Centro e sub-região das Beiras e Serra da Estrela, com cerca de 8 750 habitantes.

O Município tem 700,20 km² de área e 29 213 habitantes e é subdividido em 23 freguesias.

No Fundão, a cereja transformou-se no produto gastronómico de excelência, afirmando-se como produto de inovação e criatividade.



Figura 22- Cidade do Fundão



Figura 21 - Logotipo da Cidade do Fundão

Nesta cidade, entre a imponência das Serras da Estrela e da Gardunha e a serenidade das planuras da Cova da Beira, existem inúmeros percursos de BTT e de trilhos, que convidam a uma aventura sem limites.

A biodiversidade é também o guia para a descoberta de lugares inesperados e irremediavelmente deslumbrantes que transportam quem nos visita para lugares de surpreendente beleza, aqui sentir-se-á ligado à natureza.

Mas se a adrenalina é o motor para uns dias férias, então é obrigatória a visita ao Parque do Convento no Fundão, onde os dois circuitos de arborismo, a parede de escalada, o centro de BTT, garantirão horas bem divertidas.

Se preferir atividades em altitude, poderá lançar-se pelos céus da Cova da Beira de asa delta ou de balão de ar quente. Se é daquelas pessoas que gosta mais de calcorrear cada rua e ruela das labirínticas aldeias medievais, o Fundão é também o seu destino.



Figura 23- Serra da Gardunha

ACCRBB - Associação de Clubes de Canoagem da Região da Beira Baixa

A Associação de Clubes de Canoagem da Região da Beira Baixa foi fundada a 14 de dezembro de 1995 e atualmente tem como parceiros o Clube Náutico de Castelo Branco. Esta associação “cria e promove encontros e atividades na região de forma a dinamizar a modalidade”.

Esta associação, com certeza teria todo o gosto em verificar a realização desta atividade, que promoveria o conhecimento da modalidade de canoagem para diferentes faixas etárias e dinamizaria a sua prática na região da Beira baixa.

Esta entidade irá fornecer todo o material necessário para a realização desta atividade, visto que tem um protocolo com a Câmara Municipal do Fundão e iria apoiar esta ideia com todo o gosto.

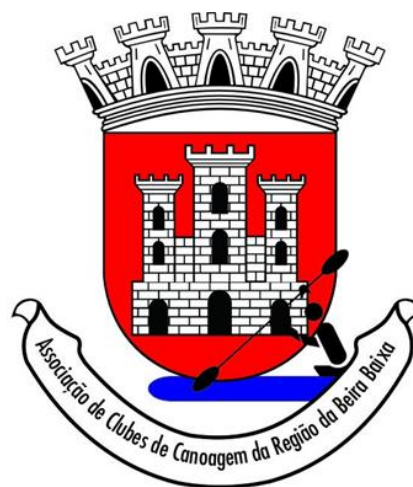


Figura 24 – Logotipo da Associação de Canoagem da Região da Beira Baixa

Parque de Campismo Quinta do Convento

O parque de campismo Quinta do Convento, fica situado no sopé do Monte de São Brás, na serra da Gardunha, está rodeado por frondosas árvores, com magníficas vistas sobre a Cova da Beira e a Serra da Estrela.

O Parque do Convento é um agradável espaço verde com três parques infantis e um parque de merendas. Com mesas, assadores e até lava-loiças, o parque de merendas é um local excelente para um piquenique em família. Além de ter uma piscina, oferece tranquilos passeios, o parque disponibiliza atividades de desporto e aventura. Um parque perfeito para toda a família.



Figura 25 Parque do Convento

Atividades Desportivas

- **Arborismo**

O arborismo é um desporto de aventura, que consiste na travessia entre plataformas montadas na copa das árvores. Esta travessia é composta por diferentes tipos de obstáculos, tais como: escadas, pontes suspensas, tirolesas, slide, entre outras. Através destes obstáculos o utilizador poderá testar a sua coragem ao longo de um divertimento único.

Os utilizadores estão conectados a um cabo de aço (linha de vida), mesmo nas passagens entre obstáculos. Desde o momento do início do percurso até ao fim, não existe nenhum tipo de desacoplamento do equipamento de proteção individual à linha de vida.

Este é um sistema único que permite até às crianças efetuarem estas atividades na máxima segurança e comodidade possíveis, aumentando assim o conforto, rapidez e redução de custos operacionais.



Figura 26 – Arborismo no Parque do Convento

- **Centro de BTT**

O Centro de BTT da Serra da Gardunha é composto por 8 rotas, com 4 níveis de dificuldade, num total de 250 km, tendo 2 rotas de entrada ligadas entre si.

A norte, situado junto ao Parque de Campismo do Fundão, tem-se acesso a 4 percursos de dificuldades moderada a muito difícil e, sensivelmente a 1,5km desta localização, existe acesso a outro com início e fim em Aldeia de Joanes.

A sul, junto ao Largo Egas Moniz, no Louriçal do Campo, partem os restantes percursos que ligam esta porta ao alto da Gardunha, situado a 1227m de altitude, sendo estes: Sr.^a da Orada, São Vicente da Beira, barragem de Santa Águeda e vila de Soalheira.

O Centro de BTT tem balneários, instalações sanitárias, área informativa e um Bike Point.



Figura 27 – Centro de BTT no Parque do Convento

- **Pistas de BTT**

No interior do Parque do Convento existem duas pistas de BTT, uma de aprendizagem para crianças e outra para adultos com um só sentido.

- **Bike Point**

A partir do Bike Point pode-se aceder a todas as rotas e respetivas informações do circuito de BTT, realizar o download das mesmas para o seu GPS a partir

do Trail Point, lavar a sua bicicleta com pressão e detergente biodegradável e encher os pneus.

Tem ainda acesso a uma tomada de 12V para carregamento de gadgets, uma fonte de água potável e um dispositivo Bluetooth onde pode ligar a música do seu telemóvel.



Figura 28 – Bike Point

- **Parede de Escalada**

Escalada é uma técnica desportiva, cujo fim é atingir o cume de uma parede rochosa, de um bloco ou de um muro de escalada.

O terreno vai de alguns metros para o bloco ou o muro de escalada, até a centenas de metros para as paredes rochosas.

A parede de escalada do Parque do Convento é um monobloco em painéis de fibra de vidro 3D, com uma altura de 7 metros e é composta por 8 vias com diferentes dificuldades, possibilitando a escalada simultânea nas suas 4 faces, gerando assim maior rendimento.



Figura 29 – Parede de escalada

Parque de Lazer da Barragem de Capinha

A Barragem fica localizada na Ribeira das Poldras, um afluente da margem direita da Ribeira de Meimoa.

A albufeira está integrada na Bacia Hidrográfica do Tejo, enquadrada pela bonita paisagem da Cova da Beira.



Figura 30- Bacia Hidrográfica do Tejo

Contudo a principal atração turística desta freguesia é a área de Lazer da barragem da Capinha, uma área que tem cerca de 300 mil euros investidos (pela Junta de freguesia de capinha, pela Câmara Municipal do Fundão e pelas associações da Freguesia).

No que respeita a festas mais representativas, destacam-se os festejos da Semana Santa.

Posteriormente há uma dinâmica de Verão com as festas de S. João.

Em outubro dão-se as festividades mais religiosas, assim como o madeiro no mês de dezembro.



Figura 31- Piscina da Barragem da Capinha

Parque de apoio à Barragem de Capinha é composta por balneários, uma piscina fluvial, um circuito de manutenção e um campo de futebol de praia.



Figura 32- Acesso aos Balneários



Figura 33 – Zona de Lazer

Barragem tipo terra, inserida na paisagem da Cova da Beira.

Atividades Desportivas e de Lazer Permitidas: Pesca e Natação.

Rio a que pertence: Ribeira das Poldras.

Localização e acessos: Estrada Nacional 345 e 346.
6230-145, Fundão

Parte 3

Proposta de projeto

Férias de verão com a Canoagem

A ideia é ter em funcionamento a modalidade de canoagem no Fundão, durante o verão, sendo que, as crianças seriam o principal público-alvo. Os diferentes ATL'S presentes no Fundão teriam um papel bastante importante no desenrolar da atividade, através da criação de parcerias.

Durante o Verão, os ATL'S costumam planear para as crianças diferentes atividades. Posto isto, a ideia principal seria contactar os diferentes estabelecimentos e marcar um dia diferente para cada um deles poder praticar canoagem. O Extra-aulas, por exemplo, ficava combinado para quarta-feira, outro ATL ficava combinado para quinta-feira, e assim sucessivamente.

Relativamente às crianças ou jovens, que pretendam fazer canoagem durante a semana e que não pertençam a nenhum ATL, bastava contactarem a organização e poderiam ser inseridos juntamente com as crianças do ATL, ou noutro dia diferente consoante a agenda marcada.

Finalmente, não poderia deixar de parte os adultos. Estes apenas poderiam praticar a atividade no fim de semana, sendo que poderiam fazê-lo individualmente ou vir em família. Seria necessário apenas marcação prévia e pagar um valor monetário, cobrado apenas a maiores de 18 anos.

Em suma, o principal objetivo desta atividade, seria proporcionar excelentes dias de canoagem de lazer para crianças ou até mesmo adultos. O contacto com a natureza é enriquecedor e é sempre importante conhecer o local onde vivemos. Fazê-lo através da prática de uma modalidade desportiva é simplesmente juntar o útil ao agradável.

Objetivos

O objetivo desta atividade seria proporcionar excelentes dias de canoagem na Barragem da Capinha que é um excelente sítio para a prática.

Escolhi a modalidade de canoagem porque verifiquei que no Fundão não tinham esta atividade e que poderiam ser uma boa alternativa para as crianças praticarem nas férias de verão.

Pretendo dinamizar ao máximo a Barragem da Capinha com estas atividades, durante o verão, para além de ligar o participante com a natureza e a prática do exercício físico.

Objetivo principal

O Projeto tem como objetivo principal dar a oportunidade às crianças de praticarem desporto, neste caso concreto, através da modalidade de canoagem.

Objetivo específico

Preencher uma lacuna existente nesta localidade, que a meu ver poderia proporcionar mais atividades de lazer para a sua população, tendo em conta o meio que a rodeia. Pretendo proporcionar uma oportunidade de experienciarem a canoagem a todos os intervenientes e desta maneira incentivar à prática de atividades desportivas.

O público-alvo

O principal público-alvo são as crianças entre os 8 e 16 anos, no entanto achei que fosse pertinente incluir as restantes faixas etárias, afinal de contas a prática de atividades desportivas é importante para a saúde de todos.

O fim de semana abrirá a possibilidade de participação dos adultos, sendo que a semana será apenas dedicada aos jovens entre os 8 e 16 anos.

A ideia é trabalhar com os mais jovens, proporcionar-lhes uma nova experiência a quem nunca tenha praticado canoagem e tentar incutir-lhes o gosto por uma modalidade tão famosa em Portugal.

Pretendo anunciar as atividades férias de verão de três formas, através de um cartaz virtual, de um vídeo interativo e em papel.

Passa por divulgar um vídeo interativo e postar o cartaz virtual nas redes sociais através da página <https://www.facebook.com/MunicipiodoFundao> e do site <https://www.cm-fundao.pt/> anunciar as atividades férias de verão.



https://www.youtube.com/watch?v=ot82y1slyy8&ab_c8hannel=CasadeAventura

Qualquer alteração nas atividades ou qualquer assunto de extrema importância será divulgado através das redes sociais e do site anunciados no início da página.

Calendário, Carga Horaria e Local

Férias de verão com a canoagem

Calendário

As atividades terão início a 7 de junho e terminarão a 27 agosto de 2021.

Horário de Funcionamento

Segunda-Domingo

Das 09h00 às 19h00.

Marcações/Informações

Contacto: 968457401 / (+351) 275 779 060 / 962765105

Mail: abrantesluis97@gmail.com / geral@cm-fundao.pt
/accrbeirabaixa@hotmail.com



FÉRIAS DE VERÃO COM A **CANOAGEM**

DE 7 JUNHO A 27 DE AGOSTO (2021)

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

Todos os dias das 09h00 às 19h00

MARCAÇÕES/INFORMAÇÕES

CONTATOS

968457401 / 275 779 060 / 962765105

MAIL

abrantesluis97@gmail.com / geral@cm-fundao.pt / accrbeirabaixa@hotmail.com



fundão
365 dias à descoberta



Figura 34 - Cartaz Virtual

Caracterização dos recursos

Recursos humanos

Coordenador do departamento de Desporto da Camara Municipal do Fundão-
Professor Miguel Ângelo.

Associação de Canoagem da Beira Baixa - Nuno Mateus e Federico Faísca.

Outros colaboradores - Luís Godinho e Fábio Mota.

Recursos materiais

- Carrinha de transporte material
- Barco de apoio
- Sit-on - Top
- Coletes
- Pagaías
- Corda de resgate
- Capacetes



Figura 35 – Equipamentos utilizados nas atividades

Informação

Esta informação é destinada aos encarregados de educação.

No âmbito destas atividades as crianças terão um seguro de responsabilidade civil e um seguro de acidentes pessoais.

Nas atividades a serem realizadas na Barragem da Capinha as crianças terão sempre os monitores a orientar de perto.

As crianças só irão para a água, depois do monitor dar a devida autorização e com os coletes salva-vidas adequados.

O que as crianças precisarão de levar para as atividades são:

- Calção de banho
- Uma t-shirt
- Calçado apropriado
- Protetor solar

O restante material será fornecido pela organização.

Plano de Segurança

Todas as atividades têm o seu risco, no entanto, os monitores e colaboradores desta atividade tudo irão fazer para que os intervenientes tenham uma experiência segura e adequada.

O nosso papel será tentar diminuir ao máximo o risco e fornecer o material de segurança adequado, tais como: coletes e capacetes adequados.

Todos os colaboradores e monitores estarão atentos ao comportamento dos intervenientes e seguirão todas as medidas de segurança estabelecidas.

Em caso de queda ou lesão é acionado o seguro de responsabilidade civil ou de acidentes pessoais dependendo da situação.

É obrigatório fazer a identificação previa das competências aquática dos praticantes, se sabem nadar.

Definição das condições de realização da atividade: delimitação dos espaços de prática (referência a correntes e ventos, do momento) e definição do tempo de prática, do sinal para regressar (apitos), do pedido de ajuda e do ponto de encontro.

Plano de emergência

Ativação

Em situações a que o Plano de Segurança não consiga responder com os meios internos, é ativado o Plano de Emergência, sendo contactadas as seguintes entidades: Camara Municipal do Fundão, Bombeiros Voluntários do Fundão e a GNR do Posto Territorial do Fundão.

A Competência para ativar o Plano de Emergência (elementos presentes no local, por ordem decrescente): Camara Municipal do Fundão, Associação de Canoagem da Beira Baixa e o ATL.

Lista Telefónica

CMF- 275 779 060

BVF- 275 772 700

GNR- 275 759 030

Conclusão

Passado quase três anos terminou o meu percurso, no curso TESP Desportos de Montanha no IPG, foram dois anos de muita aprendizagem e de muitas convivências. Tive pena de não poder realizar o estágio Presencial, pois iria possibilitar conhecer pessoas novas na área, no entanto não me arrependo em nada do projeto que decidi desenvolver.

Antes de começar a pesquisa, nunca pensei ter tanta coisa a aprender sobre esta modalidade. Embora já conhecesse por alto, devido ao nosso curso, não tinha noção da canoagem ser tão conceituada e medalhada no nosso país. Para além disso, não esperava toda a ajuda que foi disponibilizada pelas diferentes entidades com que contactei (Camara Municipal do Fundão, Associação de Clubes de Canoagem da Região da Beira Baixa e os colaboradores). Foram uma excelente ajuda na realização deste projeto e a quem não posso deixar de agradecer.

No futuro próximo estou a pensar pôr o projeto em prática, quando a pandemia do Covid-19 passar. Esta região tem todas as possibilidades de o desenvolver e tenho a certeza de que as crianças e os jovens Fundanenses iriam adorar as férias de verão com a canoagem.

Para finalizar, apenas dizer que estou bastante agradecido por todas as aprendizagens ao longo deste curso, sei que neste momento tenho muito mais conhecimento sobre as modalidades que não são tão conhecidas. Este projeto, permitiu apenas aprofundar o meu conhecimento por uma modalidade pela qual desenvolvi um gosto especial. Poder ligar esta modalidade à minha cidade, foi algo que me deixou bastante satisfeito.

Por último, quero agradecer à Professora Natalina Casanova, por toda a disponibilidade e pela orientação prestada.

Referencias bibliográficas

Portal de Aventuras. (2020). Consultado em 10 de outubro de 2020. Disponível em: <http://portalaventuras.pt/sobre-a-canoagem/>

Recifes. (2020). Consultado em 12 de outubro de 2020. Disponível em: <https://recifes.com/artigos/equipamento-necessario-para-praticar-canoagem>

Sua Pesquisa. (2020). Consultado em 18 de outubro de 2020. Disponível em: <https://www.suapesquisa.com/educacaoesportes/canoagem.htm>

Serra Imperial. (2018). Consultado em 19 de outubro de 2020. Disponível em: [https://blog.serraimperial.com/canoagem-conheca-mais-sobre-o-esporte-e-
onde-praticar/](https://blog.serraimperial.com/canoagem-conheca-mais-sobre-o-esporte-e-onde-praticar/)

Efdeportes. (2007). Consultado em 30 de outubro de 2020. Disponível em: [https://www.efdeportes.com/efd114/metodologia-para-o-aprendizado-da-
canoagem.htm](https://www.efdeportes.com/efd114/metodologia-para-o-aprendizado-da-canoagem.htm)

Canoagem em Portugal. (2014). Consultado em 1 de novembro de 2020. Disponível em: <https://canoagempt.wordpress.com/historia/>

Barragem da Capinha. (2011). Consultado em 2 de novembro de 2020. Disponível em: [https://www.youtube.com/watch?v=DSV_V5AekSE&ab_channel=Cityzone
ful](https://www.youtube.com/watch?v=DSV_V5AekSE&ab_channel=Cityzoneful)

Diário Digital Castelo Branco. (2019). Consultado em 3 de novembro de 2020. Disponível em: [https://www.diariodigitalcastelobranco.pt/noticia/48555/raia-
aventura-lanca-roteiros-na-nauticampo2019](https://www.diariodigitalcastelobranco.pt/noticia/48555/raia-aventura-lanca-roteiros-na-nauticampo2019)

Caravana da aventura pé na água. (2011). Consultado em 5 de novembro de 2020. Disponível em: <http://www.caravanadaaventura.com.br/pe-na-agua/canoagem>

Webventure. (2020). Consultado em 6 de novembro de 2020. Disponível em: <https://www.webventure.com.br/equipamentos-basicos-de-canoagem/>

Camara Municipal do Fundão. (2020). Consultado em 10 de janeiro de 2021. Disponível em: [https://www.cm-
fundao.pt/oquefazer/aventura_lazer/arvorismo/oque_e](https://www.cm-fundao.pt/oquefazer/aventura_lazer/arvorismo/oque_e)

Efdeportes. (2012). Consultado 5 de novembro de 2020. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd168/exercicios-de-salvamento-e-socorrismo-aquatico.htm>

Aevagos.edu. (2016). Consultado 10 de dezembro de 2020. Disponível em: http://www.aevagos.edu.pt/pluginfile.php/11293/mod_resource/content/2/Trabalho%20a%C3%A7%C3%A3o%20forma%C3%A7%C3%A3o%20Seguran%C3%A7a%20N%C3%A1utica.pdf

Camara Municipal do Fundão. (2020). Consultado em 10 de janeiro de 2021. Disponível em: https://www.cm-fundao.pt/oquefazer/aventura_lazer/centro_bt

Federação Portuguesa de Canoagem. (2020). Consultado em 20 de janeiro de 2021. Disponível em: <https://www.fpcanoagem.pt/federacao/historia>

Camara Municipal do Fundão. (2020). Consultado em 10 de janeiro de 2021. Disponível em: https://www.cm-fundao.pt/oquefazer/aventura_lazer/arvorismo/oque_e

Paddles. (2020). Consultado em 24 de janeiro de 2021. Disponível em: <https://reme.paddles.com.br/canoa-historia-origem-e-outras-curiosidades/>

Infopédia. (2003). Consultado 14 dezembro de 2020. Disponível em: [https://www.infopedia.pt/\\$canoagem](https://www.infopedia.pt/$canoagem)

Mundo Educação (2014). Consultado 6 janeiro de 2021. Disponível em: <https://mundoeducacao.uol.com.br/educacao-fisica/canoagem.htm>

Anexos

Ficha Técnica de Atividade	
Designação do projeto	Férias de verão com a canoagem
Objetivo principal	Introduzir uma nova modalidade desportiva no Fundão e dar a oportunidade às crianças de praticarem desporto, neste caso concreto, através da modalidade de canoagem.
Organização	Principal responsável: Luís Abrantes Parcerias: Câmara Municipal do Fundão e ACCRBB - Associação de Clubes de Canoagem da Região da Beira Baixa Colaboradores: Fábio Mota e Luís Godinho
Localização	Parque de Lazer da Barragem da Capinha Tipo de Barragem: Barragem tipo terra, inserida na paisagem da Cova da Beira.
Datas	De 7 de junho a 27 de agosto de 2021
Horário	De segunda a domingo - das 09:00h às 19:00h
Marcações/Informações	Contacto: 968457401 / (+351) 275 779 060 / 962765105 Mail: abrantesluis97@gmail.com geral@cm-fundao.pt accrbeirabaixa@hotmail.com
Especialidade	Canoagem de lazer
Percurso	Grau I – Águas calmas e águas com ligeira corrente, sem dificuldades de navegação alguma, com velocidade máxima de 4km/h e sem qualquer obstáculo.
Recursos materiais	Carrinha de transporte material, Barco de apoio, Sit-on-Top, Coletes, Pagaias, Corda de resgate e Capacetes.
Material não fornecido pela organização	Calção de banho, t-shirt, Calçado apropriado, Protetor solar.
Segurança	Camara Municipal do Fundão, Bombeiros Voluntários do Fundão e a GNR do Posto Territorial do Fundão.