



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

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Curso Técnico Superior Profissional  
em Desportos de Montanha

Tiago Filipe Santana Alves

outubro | 2015





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

Instituto Politécnico da Guarda

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

TIAGO FILIPE SANTANA ALVES

TÉCNICO SUPERIOR PROFISSIONAL EM DESPORTOS DE MONTANHA

**Guarda, outubro de 2021**

## **Ficha de Identificação**

**Instituição:** Instituto Politécnico da Guarda

**Unidade Orgânica:** Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

**Entidade de Acolhimento:** Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

**Endereço:** Av. Dr. Francisco Sá Carneiro 50, 6300-559 Guarda

**Telefone:** 271 220 100

**E-mail:** [ipg@ipg.pt](mailto:ipg@ipg.pt)

**Local de Estágio:** Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

**Docente Orientador:** Natalina Maria Machado Roque Casanova

**Supervisor:** Jorge dos Santos Casanova

**Grau Académico:** Mestre em Ciências de Desporto

**Discente:** Tiago Filipe Santana Alves

**Número:** 1701457

**Duração do Estágio Curricular:** 750 h

**Início do Estágio:** 29 de abril de 2021

**Fim do Estágio:** outubro de 2021

## Agradecimentos

Quero agradecer ao Instituto Politécnico da Guarda, pela oportunidade de formação no Curso Técnico Superior Profissional em Gerontologia.

Agradeço ao meu Orientador de Estágio, ao Professor Jorge Casanova que sempre mostrou disponível para me ajudar ao longo do meu estágio.

Agradeço a todos os docentes cooperantes deste curso, com os quais pude aprender muito, por toda a ajuda que me deram e por se terem mostrado sempre disponíveis para qualquer dúvida que eu questionasse.

Agradeço ao Instituto Politécnico da Guarda por me ter dado a oportunidade de efetuar o estágio na escola

Agradeço também aos meus pais, por todo o apoio prestado, e por nunca me deixarem desistir dos meus sonhos, assim como por me terem proporcionado a realização deste CTeSP de Desportos de Montanha e principalmente o estágio. Agradecer à minha irmã pelo apoio prestado ao longo da realização do mesmo.

À minha namorada, pelo apoio que também me mostrou durante a realização do estágio e pela paciência que teve comigo.

## Resumo

O presente relatório é um relato de todo o meu trabalho desenvolvido na Unidade Curricular “estágio “que teve início no dia 19 de abril e foi concluído no dia 19 de outubro num total de 750 h. O estágio decorreu na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto no departamento de desporto.

Durante o tempo de estágio foi-me possível colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo destes 2 anos de formação conforme estabelecido no plano do Curso Técnico Superior Profissional em Desportos de Montanha da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

Relativamente aos objetivos de estágio, foram definidos os seguintes: monitorizar e acompanhar as actividades de forma a adquirir experiência durante a realização e preparação das atividades, a colocação em prática os conhecimentos adquiridos durante o curso de desportos de montanha, relativos à manutenção dos equipamentos de segurança e à interação de forma direta com os clientes.

No que respeita às atividades desenvolvidas, foram várias sendo de salientar: a caminhada, o BTT, a canoagem, o pedestrianismo, e outras atividades de logística e manutenção e material específico de desportos de montanha.

São também de destacar os aspectos positivos, dentro dos quais o enorme esforço por partes dos alunos de desporto que aos longos das atividades desenvolvidas com a minha orientação, demonstraram empenho e motivação. Já nos aspectos que podem a vir a ser melhorados, quero destacar não só uma maior participação dos alunos, mas também a realização de novas atividades e mais desafios a serem propostos.

Durante este tempo, adquiri relevantes conhecimentos teóricos e práticos que me possibilitaram um enriquecimento pessoal, sendo, portanto, uma mais-valia para a minha futura vida profissional.

**Palavras-chave:** Desportos de Montanha, actividades, estágio

## Índice Geral

<b>Ficha de Identificação</b> .....	II
Agradecimentos.....	III
Resumo.....	IV
Índice de Figuras.....	VI
<b>Introdução</b> .....	VII
<b>Capítulo I - Caracterização da cidade e local de estágio</b> .....	8
1. 1 Caracterização da Cidade .....	9
1. 2 Local de estágio.....	10
<b>Capítulo II- Breve enquadramento teórico</b> .....	12
2. 1 Técnico de Desportos de Montanha .....	13
<b>Capítulo III - Estágio</b> .....	16
3. 1 Estágio.....	17
3. 2 Atividades desenvolvidas.....	17
3.2.1 Mês de Abril.....	18
3.2.2 Mês de Maio.....	22
3.2.3 Mês de Junho.....	25
3.2.4 Mês de Julho.....	33
3.2. 5 Mês de Agosto.....	33
3.2.6 Mês de Setembro.....	33
3.2.7 Mês de Outubro.....	33
Reflexão Final.....	34
Webgrafia.....	35

## Índice de figuras

Figura 1 – Índice de Envelhecimento .....	9
Figura 2 – Cidade da Guarda.....	10
Figura 3 – Logótipo IPG.....	10
Figura 4 – Instituto Politécnico da Guarda.....	11
Figura 5 – Técnico de Desportos de Montanha.....	13
Figura 6 – Pedestrianismo.....	19
Figura 7 – Trajeto de Caminhada.....	20
Figura 8 – Trajeto de BTT.....	21
Figura 9 – Trajeto de BTT .....	22
Figura 10 – Trajeto de Caminhada.....	26
Figura 11 – Trajeto de Pedestrianismo.....	27
Figura 12 – Pedestrianismo.....	28
Figura 13 – Trajeto de Pedestrianismo.....	29
Figura 14 –Trajeto de Caminhada.....	30
Figura 15 – Rota da Caniça.....	32
Figura 16 – Sinalética (Cornos do Diabo) .....	32
Figura 17 – Trajeto de Pedestrianismo.....	32
Figura 18 – Inventário Material IPG.....	33

## Introdução

O presente relatório foi realizado no âmbito da unidade curricular de “Estágio” (750h, anexo 1) do Curso Técnico Superior de Desportos de Montanha, da Escola de Comunicação, Educação e Desporto no Instituto Politécnico da Guarda.

O plano de estágio (anexo I) é um documento que relata a componente organizacional, trata da comunicação entre a entidade, o orientador e por sua vez com o estagiário mas também da descrição dos objetivos estipulados pelo supervisor a serem cumpridos pelo estagiário.

Os objetivos para a realização deste estágio, foram os seguintes: referir a monitorização e acompanhamento das atividades de forma a adquirir experiência durante a realização e preparação das atividades, interação de forma direta com os clientes.

Relativamente às motivações para a realização deste estágio, centraram – se na minha motivação para o mesmo, o empenho e a vontade de querer mais durante o mesmo e superar algumas das minhas dificuldades.

Relativamente a formação em Desportos de Montanha, destaco o planeamento, a organização, coordenação e execução de programas e actividades de Desporto de Montanha, tendo por base os conhecimentos científicos, técnicos e pedagógicos qualificados na área.

O presente relatório de estágio encontra-se dividido em três capítulos. O primeiro capítulo descreve a caracterização da cidade e da instituição de estágio, no segundo capítulo encontra-se um breve enquadramento teórico, ou seja, uma noção básica de desportos de montanha,

Por fim o capítulo três onde se descrevem as atividades realizadas no estágio. Também, incluí uma reflexão final sobre o meu percurso de aprendizagem ao longo deste estágio e curso, assim como bibliografia. Em relação à pesquisa para este relatório recorri à pesquisa bibliográfica em sites da *Internet*.



## **CAPÍTULO I**

### **CARATERIZAÇÃO DA CIDADE E LOCAL DE ESTÁGIO**

## 1.1 Caracterização da Cidade

A cidade da Guarda, do ponto de vista Geográfico, situa-se na Região Centro e na Beira Interior Norte. É sobranceira no Vale do Mondego e o mesmo insere-se no último contraforte Norte da Serra da Estrela.

Considerada como sendo a cidade portuguesa com um grande património histórico, encontra-se a uma altitude de 1056 metros sendo uma das cidades altas da Europa. A mesma encontra-se situada no flanco nordeste da Serra da Estrela (figura 1).

Um fato curioso sobre a cidade da Guarda é o resultado desta altitude, uma vez que a região pertence a três bacias hidrográficas sendo elas: Mondego, Douro e Tejo, ajudando desta forma para os recursos hídricos das regiões de Porto, Coimbra e Lisboa. O ponto de confluência das três bacias referidas acima, localiza-se na povoação de Vale de Estrela nas imediações da Guarda.



**Figura 1-** Cidade de Guarda do ponto de vista geográfico

Fonte: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Guarda>

A Guarda é sede de um município com 712,1 km<sup>2</sup> de área e 42 541 habitantes (censos de 2011), subdividido desde a reorganização administrativa de 2012/2013 em 43

freguesias. O município é 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 seu distrito tem uma população residente de 143 019 habitantes (2021). Está situada no último contraforte nordeste da Serra da Estrela.

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



**Figura 2 – Cidade da Guarda**

**Fonte:** <https://www.feriasemportugal.com/guarda>

Em relação às condições para a realização de desportos de montanha, a cidade da Guarda é um bom local para a realização deste tipo de desportos, desde a escalada, ao BTT, entre outros. O clima é temperado, com influência mediterrânica, visto que no verão há uma curta estação seca.

## 1.2 Local de estágio

O Instituto Politécnico da Guarda, IPG, (figuras 3 e 4) situa-se na cidade da Guarda, que se encontra a 1.056 metros de altitude sendo considerada a cidade com o ar mais puro. O estágio foi realizado na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto.



**Figura 3- Logótipo IPG**

**Fonte:** [http://www.ipg.pt/website/ipg\\_simbologia.aspx](http://www.ipg.pt/website/ipg_simbologia.aspx)



**Figura 4-** Instituto Politécnico da Guarda

**Fonte:** <https://24.sapo.pt/atualidade/artigos/politecnico-da-guarda-responde-as-empresas-da-regiao-e-lanca-novos-cursos>

Departamento de desporto com intervenção nas atividades desportos de montanha desenvolvidas no âmbito dos cursos de formação em desporto e atividades extracurriculares.

## **Capítulo II**

### **Breve enquadramento teórico**

## 2.1 Técnico de Desportos de Montanha

Um dos objetivos do técnico de Desportos de Montanha (figura 6) é planear, organizar coordenar e executar programas e atividades de desportos de montanha, tendo por base conhecimentos científicos, técnicos e pedagógicos qualificados na área<sup>1</sup>.

Conforme descrito na página do curso, as atividades principais são:

- Promover uma prática responsável, com respeito pela conservação dos espaços naturais;
- Cumprir e fazer respeitar as normas e regras de segurança na realização das actividades, empregando quando necessárias técnicas específicas de socorrismo e traumatologia (manter o indivíduo imobilizado, se possível aplicação de gelo ou compressas frias no lugar do trauma e recorrer á ajuda médica);
- Percorrer itinerários de montanha a pé recorrendo, à utilização de material de escalada e orientação;
- Efetuar trails de bicicleta, com respeito pelas regras de segurança e manutenção do material específico;
- Realizar actividades desportivas em meio aquático, rios e barragens, utilizando a canoa como meio de deslocação;



**Figura 5-** Técnico de Desportos de Montanha

**Fonte:** Própria

---

<sup>1</sup> [http://www.ipg.pt/website/ensino\\_tesp.aspx?id=19&curso=Desportos%20de%20Montanha](http://www.ipg.pt/website/ensino_tesp.aspx?id=19&curso=Desportos%20de%20Montanha)

A formação de um técnico de Desportos de Montanha, é feita através da realização de um curso técnico superior profissional, designado por Tesp que tem uma duração curricular de 2 anos, equivalente a 4 semestres.

Os conhecimentos de um técnico de Desportos de Montanha, podem ser diversos dos quais destaco:

- Conhecimento aprofundado de mapas de montanha e dos diferentes percursos traçados em diferentes níveis de dificuldade;
- Conhecimento especializado do material de prática das diferentes modalidades de montanha e dos respetivos processos de manutenção;
- Conhecimento abrangente dos diferentes aparelhos e sistemas do corpo humano e do seu funcionamento em condições de esforço em montanha;
- Conhecimento especializado dos fatores de risco associados às práticas desportivas de montanha e da aplicação de técnicas de socorrismo;
- Conhecimento abrangente das regras e das normas de utilização do património natural em que se desenvolvem as diferentes atividades desportivas;
- Conhecimento especializado da geografia e do planeamento de territórios de forma a adequar cada atividade ao meio envolvente, ao seu património natural e à correta utilização dos recursos desportivos;

Em relação, as competências por parte de um Técnico de Desportos de Montanha destaco, as seguintes:

- Efetuar, na prática das modalidades, a correta adequação da intensidade do esforço à condição física dos praticantes e suas necessidades (com a avaliação por cada participante de 0 a 10);
- Organizar o grupo, conduzir e animar de acordo com as características de cada utente, organizando atividades complementares de carácter lúdico
- Conduzir um grupo de praticantes a pé ou de bicicleta, por percursos de montanha com nível de dificuldade correspondente à condição dos utentes;
- Promover a boa utilização do material específico e a sua manutenção, com destreza e eficácia;

- Planear itinerários nos mapas com recurso às novas tecnologias GPS, orientar -se em diferentes situações a partir de dados obtidos de mapas e sistemas de GPS e adaptar -se às novas tecnologias;
- Predizer as condições meteorológicas e a evolução das condições climatéricas a curto prazo de forma a prever possíveis riscos e garantir a segurança dos praticantes;
- Demonstrar capacidade de comunicação com os diferentes intervenientes no contexto profissional; de empreendedorismos e produtividade, e capacidade de responsabilidade.



## **CAPÍTULO III**

### **ESTÁGIO**

### 3.1 Estágio

O presente estágio foi realizado no Instituto Politécnico da Guarda de 19 de abril de 2021 a outubro de 2021 num total de 750 h, tal como referido anteriormente. Este capítulo encontra-se dividido pelos meses em que o estágio foi realizado (abril, maio, junho e julho, agosto e setembro).

Durante a realização do estágio, foram implementados objetivos gerais, dos quais se destacam:

- Efetuar, na prática das modalidades, a correta adequação da intensidade do esforço à condição física dos praticantes e suas necessidades;
- Monitorizar e acompanhar as atividades de forma a adquirir experiência durante a realização e a preparação das mesmas;
- Planear, organizar e executar programas e atividades de desportos de montanha, tendo por base conhecimentos técnicos, científicos e pedagógicos na área.
- Colocar em prática os conhecimentos adquiridos durante o curso de desportos de montanha.

Em relação aos objetivos específicos, podemos destacar os seguintes:

- Planear e organizar as atividades;
- Interagir de forma direta com os clientes;
- Efetuar a manutenção dos equipamentos de segurança
- Consolidar os conhecimentos e métodos de trabalho

Relativamente ao horário do estágio, este era das 9:00 h às 16:00h, e das 16:00 até às 17:00 h era efectuado o desenvolvimento do relatório de estágio, com uma carga horária de 40 horas semanais,

O horário no estágio foi o seguinte:

- horário era das **09:00h às 16:00 horas.**
- horário de relatório **16:00h às 17:00 horas**

### 3.2 Atividades desenvolvidas

As atividades apresentadas a seguir foram concretizadas com adolescentes, porem podem ser realizadas com qualquer faixa etária.

### 3.2.1 - Mês de Abril

**Dia 19/4/2021**

**Atividade:** Acompanhamento de aula de orientação

- ✓ **Local:** Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto e Guarda
- ✓ **Duração:** 6 horas
- ✓ **Quilómetros:** 11 Km
- ✓ **Percurso:** IPG – Parque da Cidade – Torre de Menagem – Sé Catedral – Jardim José de Lemos
- ✓ **Material:** Sapatilhas, T-shirt, Mochila

#### **Descrição da atividade:**

O professor Jorge Casanova, indicou 4 pontos turísticos para a prática de orientação. Os 4 pontos turísticos são: IPG – Parque da Cidade – Torre de Menagem – Sé Catedral – Jardim José de Lemos.

**Dia 20/4/2021**

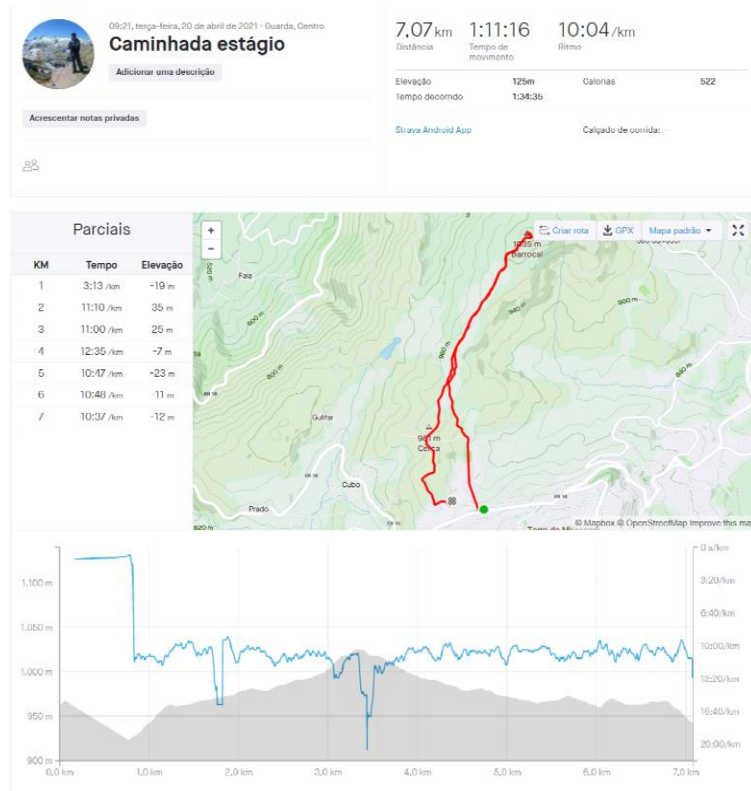
**Atividade:** Caminhada

- ✓ **Local:** Eólicas da Guarda
- ✓ **Duração:** 4:30 horas
- ✓ **Quilómetros:** 7,26 km
- ✓ **Percurso:** IPG – Eólicas Guarda- Miradouro da Guarda – IPG
- ✓ **Material:** Sapatilhas, Roupa confortável, Impermeável, T-shirt, Mochila

#### **Descrição da atividade:**

A atividade começou por volta das 9:30h, com nevoeiro chuvoso. Seguimos em direção a 1 eólica, durante essa secção da caminhada reparou-se que metade da turma, não tinha equipamento apropriado para o devido clima. Ao chegar, à 1ª eólica o professor Jorge Casanova ordenou – me como estagiário, para levar os 5 alunos que tinham o devido

equipamento ao marco geodésico do Barracão. Ao chegarmos ao marco geodésico, tirámos a fotografia a pedido do professor Jorge Casanova para comprovar que lá estivemos. No regresso voltámos a fazer o mesmo trajeto em direção ao IPG.



**Figura 6-** Pedestrianismo

Fonte: Própria

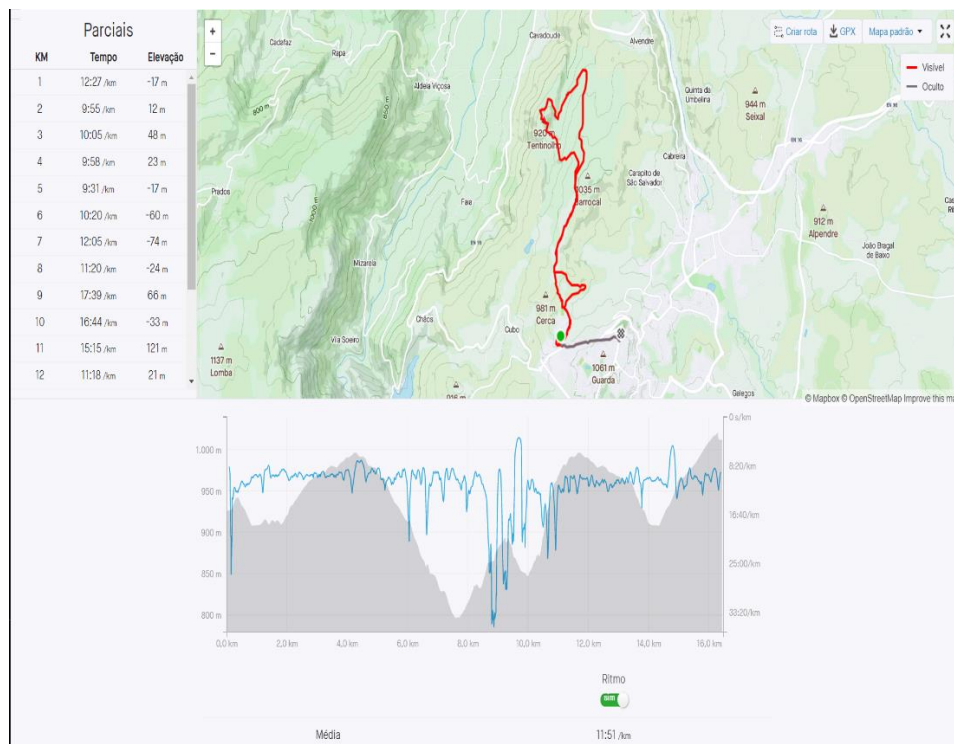
**Dia 26/4/2021**

**Atividade:** Caminhada

- ✓ **Duração :** 5 horas
- ✓ **Quilómetros:** 15,54 km
- ✓ **Percurso :** IPG – Eólicas da Guarda - Castro de Tintinholho – Eólicas da Guarda-IPG;
- ✓ **Material:** Sapatilhas, Roupa confortável, Sweat, Mochila

**Descrição da atividade:**

Fomos em direção ao tintinholho onde tiramos a foto e regreçamos ao IPG.



**Figura 7 – Trajeto de Caminhada**

**Fonte:** Própria

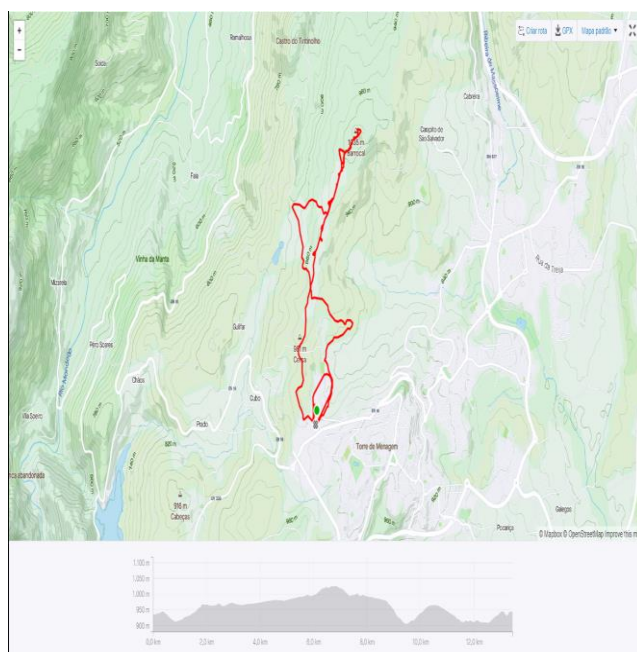
**Dia 27/4/2021**

**Atividade: BTT**

- ✓ **Duração :** 4 h
- ✓ **Quilómetros:** 13.43 km
- ✓ **Percurso :** IPG- Eólicas da Guarda - IPG
- ✓ **Material :** Bicicletas , Roupa confortável

**Descrição da atividade:**

Iniciação ao BTT



**Figura 8 – Trajeto de BTT**

**Fonte:** próprio

### 3.2.2 - Mês de Maio

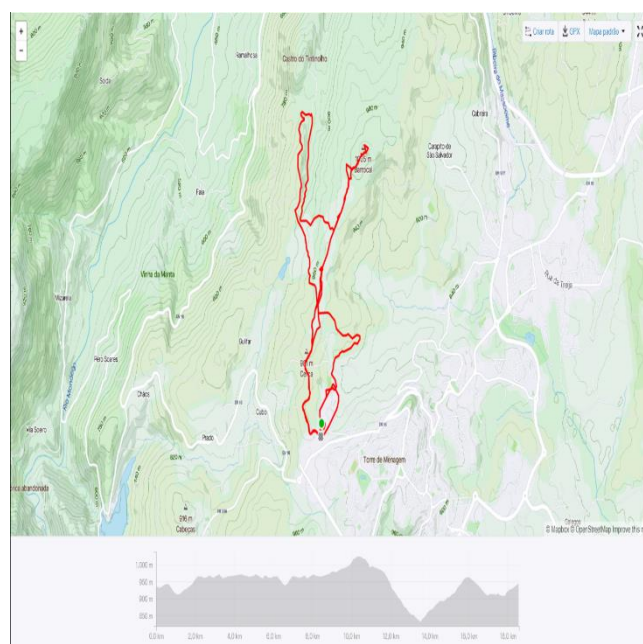
Dia 3/5/2021

**Atividade:** BTT

- ✓ **Local:** Eólicas da Guarda
- ✓ **Duração:** 4 h
- ✓ **Quilómetros:** 18 km
- ✓ **Percurso:** IPG- Eólicas da Guarda - IPG
- ✓ **Material:** Bicicletas, roupa confortável

**Descrição da Atividade :**

Iniciação ao BTT



**Figura 9 – Trajeto de BTT**  
**Fonte:** Própria

**Dia 4/5 e 5/5/2021**

**Atividade:** Manutenção das bicicletas

- ✓ **Local:** Escola Superior de Educação , Comunicação e Desporto
- ✓ **Duração :** 6 horas
- ✓ **Material :** Bicicletas, Capacete, Luvas, Mochila

**Descrição da atividade :**

Manutença do equipamento da BTT

**Dia 10/5/2021**

**Atividade:** Manutenção de Bicicletas

- ✓ **Local:** Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
- ✓ **Duração :** 6 horas
- ✓ **Material :** Bicicletas, Capacete, Luvas, Mochila

**Descrição da atividade :**

Manutenção do equipamento de BTT



**Dia 11/5/2021**

**Atividade:** BTT

- ✓ **Local :** Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
- ✓ **Duração :** 4:05 horas
- ✓ **Quilómetros :** 16.59 km
- ✓ **Percurso :** IPG- Eólicas da Guarda – Alvendre – Estação de Comboios – Parque Polis – Póvoa do Mileu – Bairro da Luz – Hotel Vanguarda – IPG
- ✓ **Material :**

**Dia 13/5 a dia 25/5/2021 ( estava em isolamento profilático)**

**Dia 31/5/2021**

**Atividade:** Canoagem

- ✓ **Local:** Barragem do Caldeirão
- ✓ **Duração :** 4:30 horas
- ✓ **Material :** Mochila, Fato de banho, Canoas, Remos e Coletes salva-vidas

**Descrição da atividade :**

Saída do IPG, às 8:45 em direção a Barragem do caldeirão, onde verificamos se estava tudo em condições para a realização da atividade.

### 3.2.3 - Mês de Junho

**Dia 1/6/2021**

**Atividade:** Canoagem

- ✓ **Local:** Barragem do Caldeirão
- ✓ **Duração :** 5 horas
- ✓ **Percurso :** IPG- Barragem do caldeirão
- ✓ **Material :** Mochila, Fato de banho, Canoas, Pagaias e Coletes salva-vidas

**Descrição da atividade :**

Saída da escola as 9:00h, com destino à Barragem do Caldeirão para a prática de canoagem.

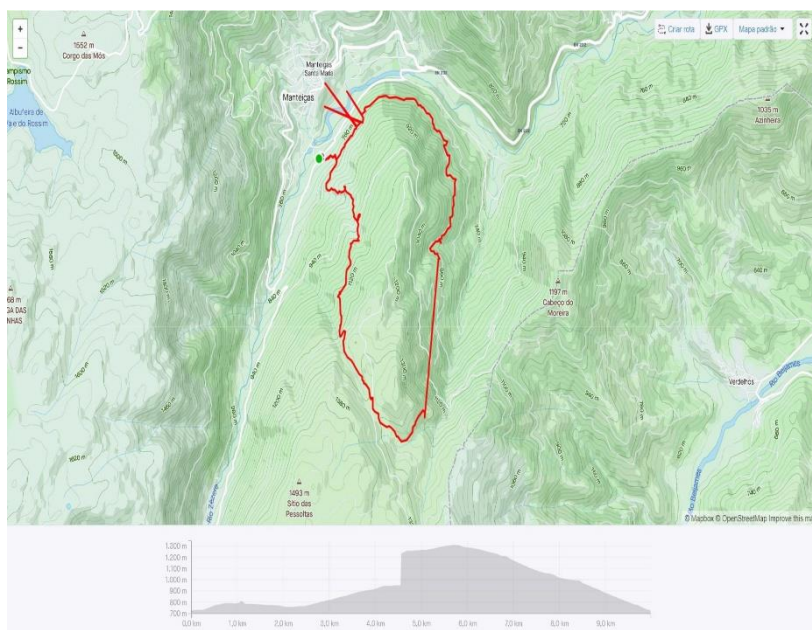
**Dia 7/6/2021**

**Atividade:** Caminhada

- ✓ **Local:** Manteigas
- ✓ **Duração :** 5 horas
- ✓ **Quilómetros:** 12.4 km
- ✓ **Percurso :** Manteigas- Poço do Inferno (Rota do Javali) - Manteigas
- ✓ **Material :** Sapatilhas, Leggings, T-shirt, Mochila

**Descrição da atividade:**

Saída a 6:30 h, de autocarro do Instituto Politécnico da Guarda, em direcção a Manteigas. A chegada a Manteigas foi feita a rota do Javali (Poço do inferno). Seguidamente feito o trajeto de regresso ao autocarro.



**Figura 10-** Trajeto de Caminhada

**Fonte:** Própria

**Dia 8/6/2021**

**Atividade:** Pedestrianismo

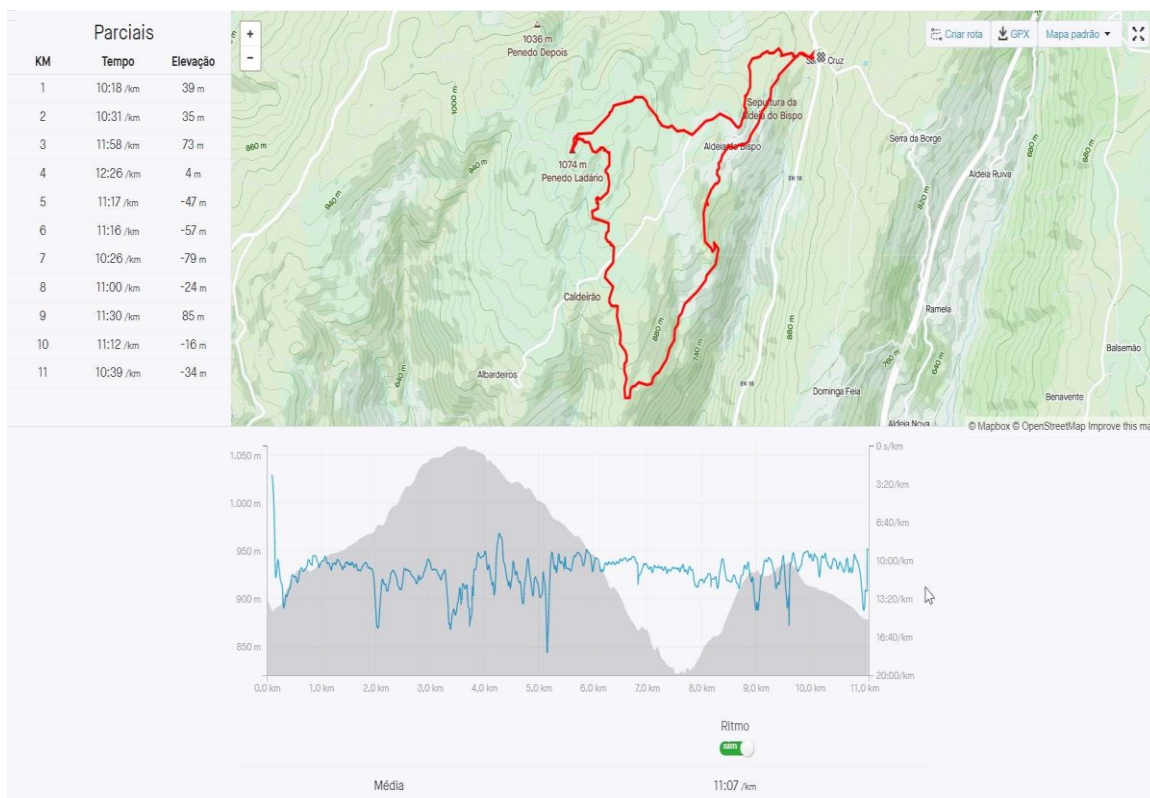
- ✓ **Local:** Santa Cruz - Guarda
- ✓ **Duração :** 4:30 horas
- ✓ **Quilómetros:** 11,8 km
- ✓ **Percurso :** Guarda – Santa Cruz (Guarda) - IPG
- ✓ **Material :** Roupa Confortável , Mochila

**Descrição da atividade:**

Saída pelas oito horas e meia, do IPG os alunos do menor em treino desportivo relativo à UC de desportos de montanha, lecionada pelo professor Jorge Casanova.

Seguidamente começou-se o percurso pedestre perto de Santa Cruz, Guarda. Começámos a andar por estrada até um ponto onde se iniciava o percurso pedestre, em terra. Seguimos quase durante cerca de 1 km até ser encontrado um marco geodésico.

Já de regressemos seguimos pela rota delineada pelos hits, ou seja, um monte de pedras que nos indicava o caminho correto.



**Figura 11** – Trajeto de Pedestrianismo

**Fonte:** Própria

**Dia 14/6/2021**

**Atividade:** Canoagem

- ✓ **Local:** Aldeia Viçosa
- ✓ **Duração :** 5 horas
- ✓ **Material :** Mochila, Fato de banho, Canoas, Pagais e Coletes salva-vidas

**Descrição da atividade:**

Saída da escola as 9:00h, com destino a Aldeia Viçosa para a prática de canoagem.

**Dia 15/6/2021**

**Atividade:** Pedestrianismo

- ✓ **Local:** Rio Vila Soeiro
- ✓ **Duração :** 5 horas
- ✓ **Quilómetros:** 5.01 km
- ✓ **Percurso :** IPG- Barragem do Caldeirão – Rio Vila Soeiro
- ✓ **Material :** Roupa confortável, Mochila

**Descrição da atividade:**

Saída pelas 8:45 h, do Instituto politécnico da Guarda, com o professor Jorge Casanova. Saímos em direcção a Barragem do Caldeirão, onde iniciamos o percurso. Fomos em direcção às escadas para o miradouro que existe, e depois seguimos por um caminho de pedras para a continuação do trajeto.

Quando acabamos a subida, deparou-se que o caminho era de terra com algumas pedras soltas mas também com erva grande que cobria quase sempre o caminho e foi pedido pelo professor Jorge Casanova para que eu passa-se para a frente para ir abrindo caminho. Continuando o trajeto em si, ao final de mais ou menos 2 km/s, acabamos por encontrar um caminho de terra com maior facilidade de passagem, descemos por umas pedras em direcção ao rio de Vila Soeiro.



**Figura 12–** Pedestrianismo

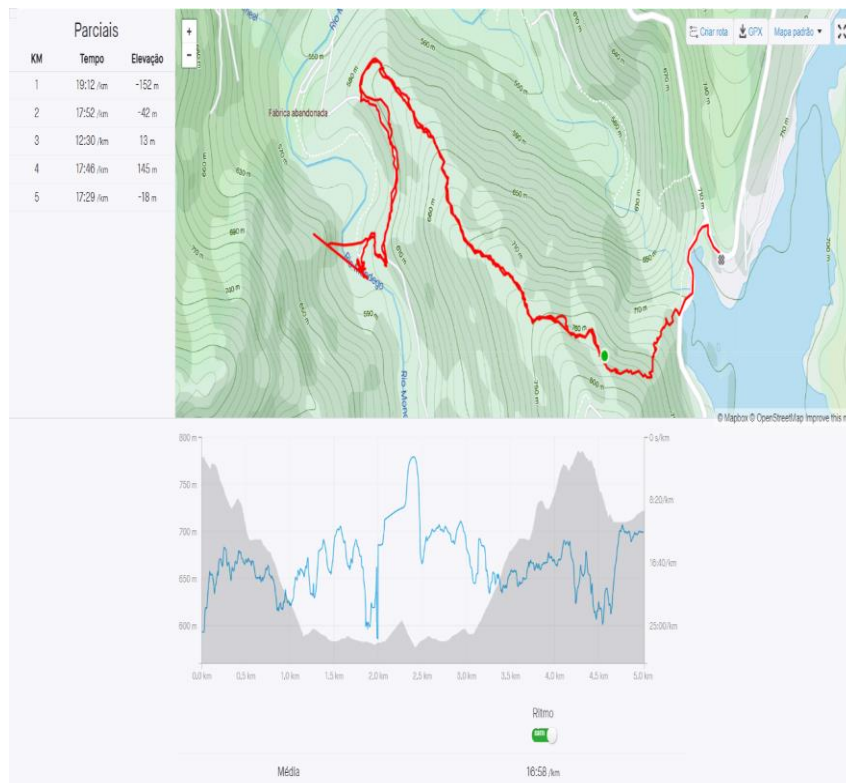
**Dia 17/6/2021**

**Atividade:** Pedestrianismo (ajuda a uma aluna para um projeto da escola)

- ✓ **Local:** Rio de Vila Soeiro
- ✓ **Duração:** 4 h
- ✓ **Quilómetros:** 5,01 km
- ✓ **Percurso:** IPG- Barragem do Caldeirão – Rio Vila Soeiro
- ✓ **Material:** Roupa Confortável, Mochila

**Descrição da Atividade:**

Foi uma caminhada para reconhecimento de um percurso para ajudar aluna para um projeto.



**Figura 13** – Trajeto de Pedestrianismo

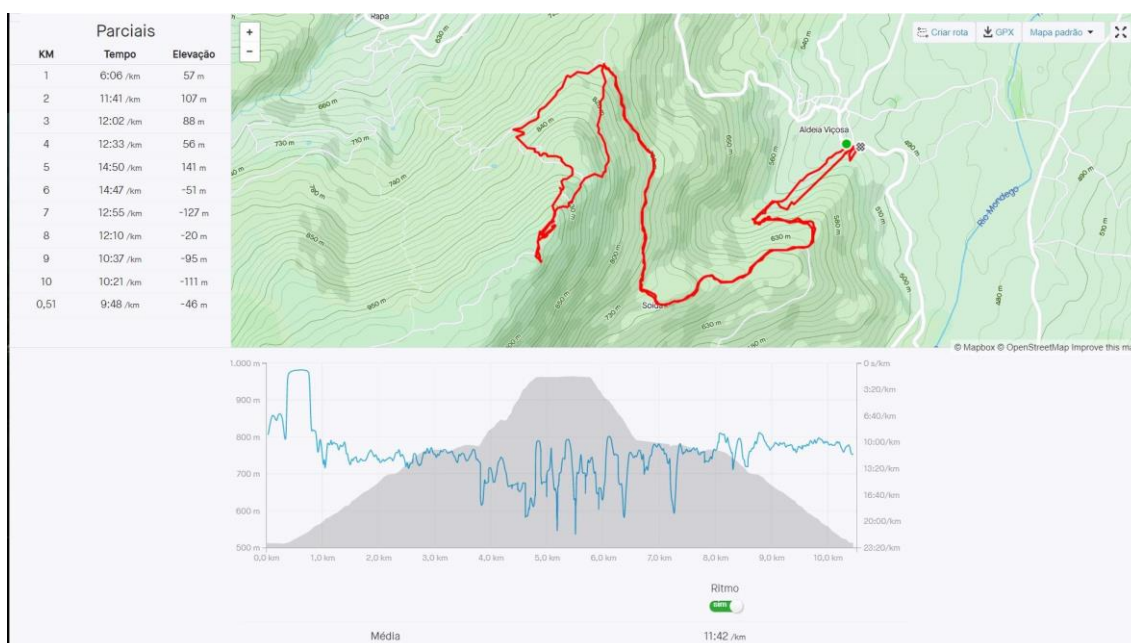
**Fonte:** Própria

**Dia 28/6/2021**

**Atividade:** Caminhada

- ✓ **Local:** Aldeia Viçosa
- ✓ **Duração :** 2:15 h
- ✓ **Quilómetros:** 10 km
- ✓ **Percurso:** Aldeia Viçosa- Baloioço da Rapa- Aldeia Viçosa
- ✓ **Material :** Roupa Confortável, Mochila

**Descrição da atividade:**



**Figura 14-** Trajeto de Caminhada

**Fonte:** Própria



**Dia 29/6/2021**

**Aula:** Pedestrianismo

- ✓ **Local:** Lapa dos Dinheiros
- ✓ **Duração:** 8 h
- ✓ **Quilómetros:** 7 km
- ✓ **Percurso:** Rota da Caniça
- ✓ **Material:** Roupa confortável , Mochila

**Descrição da atividade:**

Saimos as 6:30 h , em direção a Lapa dos Dinheiros para a atividade de pedestrianismo, lecionada pelo professor Jorge Casanova. Antes de iniciarmos o trajeto , houve uma reunião com o docente para a abordagem de algumas preocupações e também de algumas dificuldades que iriam ser sentidas.

Iniciado o trajeto , começamos a subir até chegarmos à Praia Fluvial da Lapa dos Dinheiros. Seguiu-se o caminho até se encontrar a seguinte sinalética( figura 17).

A sinalética em questão, mostrava um percurso de 3 que existiam neste ponto sendo todos eles diferentes. Continuamos o caminho até aos “Cornos do Diabo”, local que ficava desviado da rota sinalizada. Já no regresso em direção ao autocarro, encontramos no caminho de regresso “uma plantação de canábis”, mas seguimos o caminho até quase ao fim. Regresso ao Instituto Politécnico da Guarda, onde a chegada ao mesmo foi por volta das 11h.





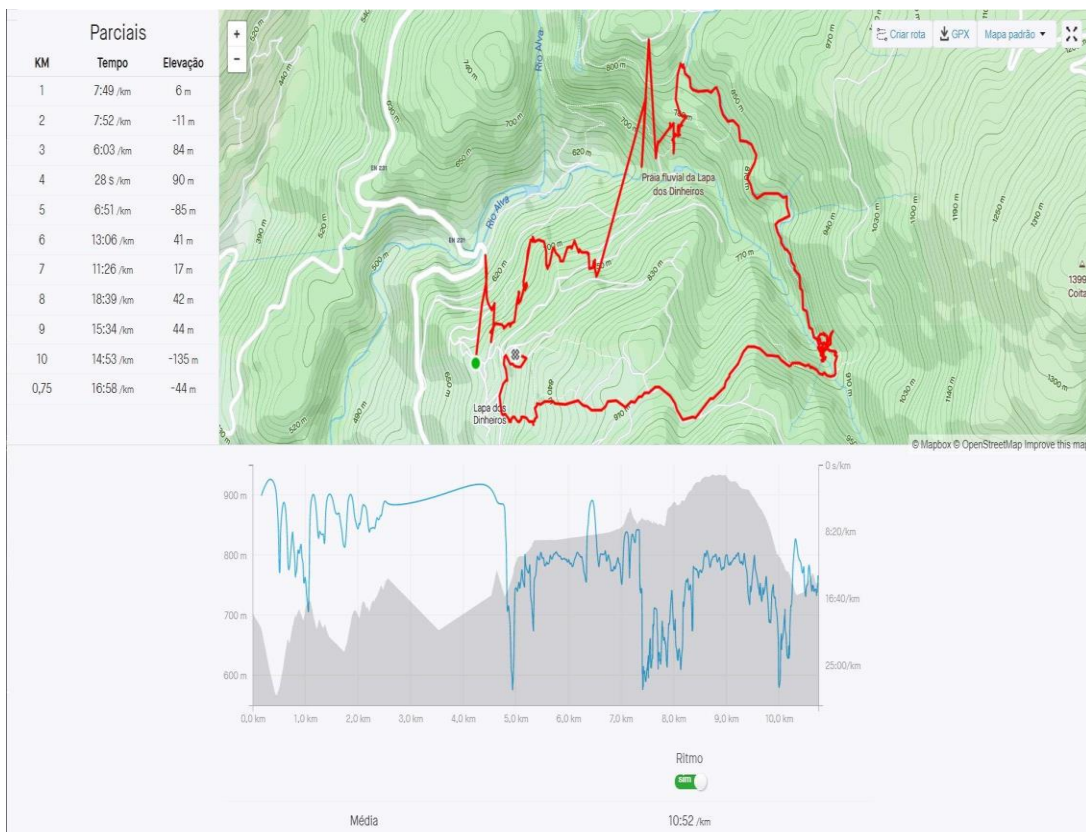
**Figura 15 – Rota da Caniça**

Fonte: Própria



**Figura 16 – Sinalética (Cornos do Diabo)**

Fonte: Própria



**Figura 17– Trajeto de Pedestrianismo**

Fonte: Própria

### 3.2.4 - Mês de Julho

Continuação do relatório de estágio

### 3.2.5 - Mês de Agosto

Continuação do relatório de estágio

### 3.2.6 - Mês de Setembro

Dia 05/09/2021 ao dia 22/09/2021

Realização de um inventário referente ao material de Desportos de Montanha

Modalidade	Material	Quantidade Inicial	Quantidade atual	Abates
Canoagem	Capacetes de canoagem	25	não existe	não existe
	Coletes de canoagem	25	15	0
	Canoas	13	13	0
	Pagais	14	13	1
BTT	Capacetes de Bicicleta	0	8	0
	Scott	5	5	0
	specialized	2	2	0
	Bicicletas Doadas ao IPG	0	6	0
Escalada / alpinismo	Baudrier edelweiss	0	10	0
	Baudrier ROCA	0	4	0
	Baudrier Petzl	0	1	0
	Baudrier petzl corax size 1	0	2	0
	Baudrier SIMOND ROCK BLUE	0	7	0
	Ice axe SIMOND Ocelot hyperlight	0	11	0
	GRAMPOS SIMOND MAKALU HYBRID	0	12	0
	STOP PETZEL azul	0	4	0
	Ascension PETZEL dourado	0	1	0
	Roldana PETZEL oscilante pulley	0	8	0
	Roldana compacta Petzl Fixe	0	5	0
	BLOQUEADOR TIBLOC PETZL	0	4	0
	CORDA DE ESCALADA INTERIOR SIMOND ROCK - AZUL 10 MM X 45 M	0	1	0
	Capacete Armour Masc Camp branco	0	2	0
	Capacete Armour Masc Camp laranja	0	2	0
	Capacete SIMOND ROCK CINZENTO	0	6	0
PETZL PICCHU CAPACETE LARANJA	0	3	0	

**Figura 18-** Inventário Material IPG

Fonte: Microsoft Office

### 3.2.7 - Mês de Outubro

Finalização do relatório de estágio

## **Reflexão Final**

O estágio curricular desenvolvido no Instituto Politécnico da Guarda teve início no dia 29 de abril de 2021 e terminou em outubro de 2021.

A sua introdução no plano de estudos do Curso Técnico Superior Profissional de Desportos de Montanha é extremamente essencial, pois permite um contacto com a realidade em contexto de trabalho e tem como objetivo principal a preparação de um futuro monitor para a introdução no mercado de trabalho.

Em relação aos aspectos positivos, destaco o enorme empenho por parte dos alunos de Desporto durante a realização do meu estágio, assim como um grande apoio por parte dos professores para a realização e pelo facto de me darem oportunidade de propor algumas actividades a serem idealizadas.

Em relação aos objetivos gerais destaco os seguintes: o planeamento, organização e a coordenação de atividades de desporto de monha e execução de programas, tendo, portanto, como base os conhecimentos a nível científico, pedagógico e técnicos qualificados na área, E a monitorização e acompanhamento das atividades de forma a serem adquiridas durante a realização da experiência e preparação das atividades, interação de forma direta com os alunos.

Relativamente aos aspectos negativos, destaco o simples facto de durante a realização do estágio não poder haver tantas actividades em maiores grupos, e também por algumas actividades pensadas por mim que não se pode dar continuidade. Durante a realização deste estágio, houve momentos em que pensei que não iria consegui levar o mesmo até bom porto, mas senti que os objectivos foram no fim alcançados.

As competências ganhas por mim enquanto estagiário foram: um melhor conhecimento especializado do material de prática das diferentes modalidades de montanha e respectivos processos de manutenção, dos fatores de risco associados às práticas desportivas de montanha e da aplicação das técnicas de socorrismo, conhecimento abrangente das regras e das normas de utilização do património natural em que são desenvolvidas as diferentes actividades desportivas, melhor conhecimento da geografia e do planeamento de territórios de forma a se adequar a cada atividade ao meio envolvente.

Em linha de conclusão o relatório de estágio em si, foi bem-sucedido com a execução dos objectivos, mas também a com a descrição de atividades interessantes, com aprendizagens de conhecimentos. No estágio em si foram aplicados os conhecimentos obtidos durante a parte curricular.

## Webgrafia

- [http://www.ipg.pt/website/ipg\\_qualidade.aspx](http://www.ipg.pt/website/ipg_qualidade.aspx) (consultado em 15 de julho)
- [http://www.ipg.pt/website/ipg\\_historia.aspx](http://www.ipg.pt/website/ipg_historia.aspx) (consultado em 15 de julho de 2021)
- [https://www.infopedia.pt/\\$guarda](https://www.infopedia.pt/$guarda) (consultado em 2 de agosto de 2021)
- <https://pt.wikipedia.org/wiki/Guarda#Geografia> (consultado em 3 de agosto de 2021)
- [http://www.ipg.pt/website/ipg\\_apresentacao.aspx](http://www.ipg.pt/website/ipg_apresentacao.aspx) (consultado em 12 de agosto de 2021)
- <https://www.emagister.pt/desportos-montanha-cursos-2667115.htm> (consultado em 20 de agosto de 2021)
- [http://www.ipg.pt/website/ensino\\_tesp.aspx?id=19&curso=Desportos%20de%20Montanha](http://www.ipg.pt/website/ensino_tesp.aspx?id=19&curso=Desportos%20de%20Montanha) (consultado em 30 de agosto de 2021)
- [http://www.ipg.pt/guia\\_aluno/files/DR\\_TESP%20DM.pdf](http://www.ipg.pt/guia_aluno/files/DR_TESP%20DM.pdf) (consultado a 2 de setembro de 2021)