

Relatório de Estágio

Henrique Miguel Simões Dias da Costa

Desporto

jul | 2023

GUARDA
POLI
TÉCNICO



POLI TÉCNICO GUARDA

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto – Treino desportivo

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

POLI TÉCNICO GUARDA

Relatório de estágio

Licenciatura em Desporto – Treino desportivo

Henrique Miguel Simões Dias da Costa

2022/2023

Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

POLI TÉCNICO GUARDA

Relatório de Estágio

Discente: Henrique Miguel Dias Simões da Costa

Coordenador de estágio: Prof. Doutor Pedro Tiago Matos Esteves

Tutor: Ms. Daniel Branquinho



O presente relatório de estágio foi elaborado para a Unidade Curricular de Estágio ao 3º na licenciatura em desporto, da escola de Comunicação, Educação e Desporto, no Instituto Politécnico da Guarda.

Agradecimentos

Em primeiro lugar, quero agradecer à minha família, sem eles este sonho nunca seria possível, o apoio e a crença, especialmente dos meus pais, foram essenciais neste percurso e na construção do profissional que me estou a tornar assentado nos valores por eles transmitidos.

Um agradecimento especial à minha namorada pois foi um pilar importante na minha estabilidade emocional e mental, para que pudesse estar o mais focado possível a nível profissional, bem como foi uma pessoa fundamental na minha integração à cidade da Guarda.

Agradecer a todos os meus amigos, embora a realidade do ensino superior seja um terreno desconhecido para a maioria deles, sempre me apoiaram independentemente de qual circunstância.

Um agradecimento também ao clube que me acolheu, o Guarda UP, tive oportunidade de conhecer uma realidade diferente neste clube, que me permitiu crescer muito a nível pessoal e profissional.

Agradecimento à minha colega treinadora de escalão por todos os treinos programados e pela aprendizagem, bem como um agradecimento especial ao meu tutor de estágio, Daniel Branquinho, por todo o apoio mostrado, pela liderança demonstrada e pelo exemplo prestado enquanto homem e treinador.

Um especial agradecimento ao meu coordenador de estágio, o Professor Doutor Pedro Esteves, pois foi mais que um coordenador, foi um guia neste meu percurso, inspirou-me ao longo do meu percurso académico, e assumiu a posição de meu mentor para que pudesse tornar-me treinador de basquetebol.

Por fim, um agradecimento à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto por me ter recebido tão bem e por me terem proporcionado esta experiência.

Ficha Identificativa

Instituição Formadora: Instituto Politécnico da Guarda - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

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

Telefone: Tel. 271 220 100; Fax: 271 222 690; **E-mail:** ipg@ipg.pt

Diretor da ESECD: Professor Rui Formoso Nobre Santos

Diretora de curso: Prof. Doutora Teresa de Jesus Trindade Moreira da Costa e Fonseca

Coordenador de Estágio: Prof. Doutor Pedro Esteves

Discente: Henrique Miguel Simões Dias da Costa

Número de aluno: 1703711

Instituição de estágio: Escola desportiva - Guarda UP

Telefone: 963 663 606; **E-mail:** Guardaup@gmail.com

Tutor de estágio: Daniel Branquinho

Grau académico: Mestre em Ciências do Desporto

Grau de treinador: Grau de treinador de basquetebol III;

TPTD: 769

Data de Inicio: 17/09/2022

Data de fim: 17/06/2023

Total de horas: 551h

Resumo

Este estágio insere-se no âmbito do terceiro ano da licenciatura de desporto do Instituto Politécnico da Guarda, menor de treino desportivo.

Durante esta licenciatura a obtenção de conhecimento foi essencial para o desenvolvimento deste estágio e conseqüentemente das suas vertentes ligadas ao treino.

A instituição escolhida para a realização deste estágio e dentro desta modalidade foi o Guarda UP – escola desportiva, a ligação com esta instituição é explicada por dois fatores: a localização geográfica, pois situa-se na Guarda, mas esta escolha também se justifica pelo fato de ter sido atleta deste clube no ano anterior e por já ter conhecimentos dentro do clube.

No decorrer deste ano foram desenvolvidas variadas atividades propostas tanto pelo coordenador de estágio, como pelo tutor de estágio, estas mesmas não só realizadas para o estágio para a obtenção do melhor valor final, mas também como ganho de experiência e, melhorar e apoiar certos aspetos na instituição acolhedora.

Este período de estágio num clube mais “familiar” permitiu-me ver de perto as dificuldades na promoção e adesão nesta modalidade, como tal decidi agir, e dessa ação resultou o protótipo de “caderno de treinador” do Guarda UP, no qual contém folhas de presenças para atletas e diagramas para facilitar a preparação dos treinos, fazendo os planos de treino mais claros e organizados.

Em jeito de conclusão, todo este estágio foi enriquecedor no que toca ao futuro da minha carreira como treinador da modalidade de basquetebol e todos os conteúdos associados ao treino desportivo desta modalidade.

Palavras-chave: Minibásquete, estágio, treino desportivo, treino de crianças e jovens, janelas de treinabilidade

Índice

Agradecimentos.....	IV
Ficha Identificativa.....	V
Resumo.....	VI
1. Introdução	11
2. Enquadramento geral do Guarda UP.....	13
2.1. Recursos Humanos.....	14
2.2. Recursos materiais.....	15
2.4. Recursos logísticos.....	17
2.5. Canais de comunicação	17
3. Objetivos e planeamento de estágio	19
3.1. Objetivos Gerais.....	19
3.2. Objetivos específicos.....	19
3.3. Horário de estágio	19
3.4. Áreas e Fases de intervenção	20
4. Atividades desenvolvidas.....	22
4.1. Planeamento e periodização	22
4.2. Avaliação morfo-funcional.....	38
4.3. Avaliação e análise do rendimento competitivo.....	40
4.4. Intervenção e sessões de treino	42
4.5. Prestação competitiva.....	45
4.6. Projeto de promoção.....	45
4.7. Atividades complementares	47
5. Minibasquete	48
6. Reflexão Final	50

Índice de figuras

Figura 1. Símbolo do Guarda Up.....	13
Figura 2. Organograma do clube	14
Figura 3. Pavilhão do INATEL.....	16
Figura 4. Pavilhão das residências/ azul.....	16
Figura 5. Pavilhão do estádio.	16
Figura 6. Site Guarda Up.....	17
Figura 7. Facebook do Guarda Up.....	18
Figura 8. Instagram do Guarda Up.	18
Figura 9. Horário da época 2022/2023.....	20
Figura 10. Open day do Guarda Up.....	22
Figura 11. Calendário de jogos de outubro.....	23
Figura 13. 1º torneio de minibasquete.....	24
Figura 12. Treino aberto para minis.....	24
Figura 14. cartaz do 1º torneio de minibasquete.....	25
Figura 15. Calendário do mês de dezembro.....	28
Figura 16. Atletas do Guarda Up.....	28
Figura 17. Sessões de treino em parceria com Espanha.....	29
Figura 18. Calendário do mês de janeiro.....	30
Figura 19. 1º torneio de minibasquete realizado na Guarda.....	30
Figura 20. Torneio nacional sub-12.....	31
Figura 21. Equipa de séniores masculinos.....	32
Figura 22. Calendário do mês de março.....	33
Figura 23. Arranque do circuito Ticha Penicheiro.....	34
Figura 24. Calendário do mês de abril.....	34
Figura 25. Torneio Beatriz Jordão e 2ª etapa do circuito Ticha Penicheiro.....	35
Figura 26. 12h de minibasquete Gaia.....	35
Figura 27. Torneio minibasquete.....	36
Figura 28. 3º etapa do circuito Ticha Penicheiro e torneio em Viseu.....	37
Figura 29. Torneio ibérico em Salamanca.....	38
Figura 30. Planos de treino.....	42
Figura 31. Planeamento de treinos.....	43
Figura 32. Meso e microciclo.....	44

Figura 33. Projeto "caderno do treinador"	46
Figura 34. Projeto "caderno do treinador"	46
Figura 35. Certificados dos seminários frequentados.....	47
Figura 36. Literacia motora	49

Índice de tabelas

Tabela 1. Recursos materiais do clube.....	15
Tabela 2. Valores antropométricos dos minis	40

1. Introdução

Este estágio insere-se no âmbito da licenciatura de Desporto, da escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

O estágio apresenta uma importância muito grande dado que o aluno poderá colocar em prática, em contexto real, as competências adquiridas ao longo da licenciatura e, dessa maneira, aprenderá quais serão as melhores metodologias a adotar em diversas situações e como é viver em contexto de trabalho nesta área do desporto que é o treino desportivo.

Desde criança que me identifiquei com o desporto em geral, embora tivesse uma maior relação com os desportos coletivos, pratiquei futebol federado, mas quando experimentei o basquetebol nunca mais quis mudar. Este desporto mudou a minha vida a vários níveis pela sua complexidade e beleza intrínseca, mas também porque foi através dele que aprendi valores essenciais não só para o contexto da modalidade, mas para a vida, que formaram o carácter da pessoa que sou hoje, e nos quais constituem a base do futuro profissional que serei.

Na área do treino desportivo e da formação de atletas é necessário criar vivências, criar o amor a este desporto através de várias fontes, e uma delas deverá ser a experiência adquirida na competição, como tal, nós treinadores devemos ter um papel importante nesta missão, promovendo um bom ambiente para que a aprendizagem seja maximizada para os atletas.

Enquanto treinadores, os momentos de competição são também um momento de avaliação, ao qual realmente vemos se o nosso trabalho está a resultar ou não, trata-se de um momento ótimo para identificar lacunas tanto a nível técnico, tático ou mesmo comportamental. Sendo simultaneamente uma boa ferramenta de autoavaliação do treinador na qual podemos identificar pontos fortes e fracos enquanto profissionais no terreno.

A modalidade escolhida para a obtenção do grau I de treinador, foi o basquetebol devido à ligação que tenho com este desporto em específico. A minha ligação com esta modalidade começou quando eu tinha 13 anos, na Udo (União Desportiva Oliveirense), onde aprendi tudo o que sei de basquetebol, antes tinha praticado futebol, por isso, a

transição para o basquetebol não foi fácil, no entanto, nos dias de hoje, aprendi a amar este desporto e todas as suas complexidades, e sem dúvida que é a área profissional que quero seguir.

Decidi focar a minha ação no minibasquetebol, pois considero que seja o futuro desta modalidade. Numa anterior experiência enquanto treinador pude observar por vezes uma negligência por parte das estruturas no que toca a minibasquetebol, no entanto, enquanto profissional desta área decidi focar-me no combate a essa carência de diversas formas, formando seres humanos e não só atletas, aplicando diferentes padrões de comportamento, implementando exercícios bastante diferentes uns dos outros, com o objetivo de prender a atenção dos atletas e fomentar o gosto por esta modalidade.

Os objetivos deste relatório de estágio são: expor todo o trabalho realizado ao longo da época desportiva e fomentar conceitos adquiridos ao longo deste ano letivo contextualizados com a área do treino desportiva.

2. Enquadramento geral do Guarda UP

“A Escola Desportiva – Guarda UP (Fig.1), Associação Promotora da Literacia Motora, é uma pessoa coletiva de direito privado, constituída sob forma associativa, por um número ilimitado de sócios e associados sem fins lucrativos, fundada no dia 7 de maio de 2019. Tem como escopo o fomento, prática e organização de modalidades desportivas.

Promoção e organização de atividades físicas e desportivas e da educação física, com finalidades lúdicas, formativas educativas ou sociais. Promoção e organização de atividades recreativas. Promoção e organização de eventos desportivos.

Educação e Formação. Ocupação dos tempos livres. A Escola Desportiva – Guarda UP com o NIPC: 515473294, tem a sua sede na Avenida do Estádio Municipal, Sala de Clubes, 6300-705 na Guarda. A cidade da Guarda é a sede do distrito (Guarda) em que está inserido. Possui uma população de cerca de 27.000 habitantes no seu perímetro urbano, estando inserida num município (Guarda) com cerca de 42.000 habitantes” (Daniel Branquinho, 2019).



Figura 1. Símbolo do Guarda Up

Fonte: Documento interno Guarda Up

2.1. Recursos Humanos

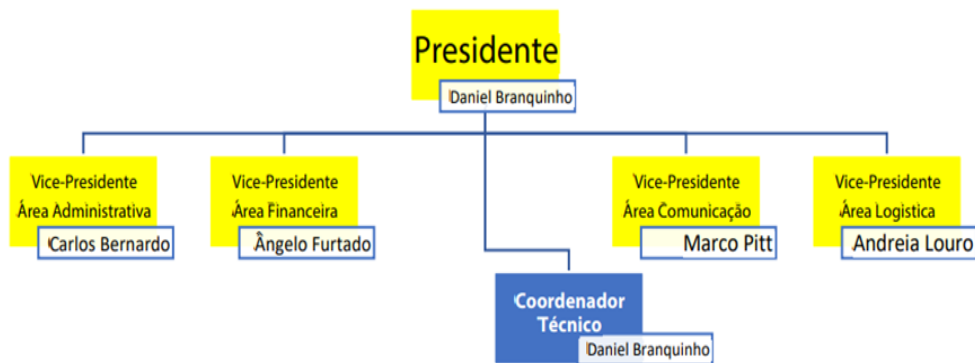


Figura 2. Organograma do clube

Daniel Branquinho (Fig.2) (Treinador principal em todos os escalões):

- Licenciado em Ciências do Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana;
- Mestre em Treino Desportivo de Crianças e Jovens pela FCDEF - Universidade de Coimbra;
- Treinador Certificado Grau III;
- Especialista em Minibasquete/SportsCoach;
- Seleccionador Regional.

Carlos Bernardo (Treinador principal dos escalões femininos):

- Licenciado em Ciências do Desporto pela FCDEF - Universidade de Coimbra;
- Treinador Certificado Grau II;
- Seleccionador Regional de Basquetebol;

Andreia Louro:

- Licenciada em Reabilitação Psicomotora pela Faculdade de Motricidade Humana;
- Pós-graduação em Desenvolvimento Infantil pela Faculdade de Ciências Médicas.

2.2. Recursos materiais

No que toca a recursos materiais existiam os suficientes para a prática de treinos diversificados (tabela 1), as únicas coisas negativas foram as tabelas de um dos pavilhões devido ao estado de degradação em que se encontravam.

Tabela 1. Recursos materiais do clube

Material	Quantidade	Estado
Bola nº5	8	Bom
Saco de bolas nº5	1	Bom
Bolas nº6	6	Bom
Saco de bolas nº6	1	Bom
Cordas	10	Bom
Cones de Sinalização	30	Bom
Fitas elásticas	15	Bom

2.3. Recursos Espaciais

Quanto aos recursos espaciais, os treinos eram realizados no pavilhão azul (residências) (Fig.4) às terças-feiras e sábados, e no pavilhão do estádio municipal (Fig.5) às quintas-feiras.

O pavilhão do Inatel (Fig.3) é maioritariamente usado para jogos, eventos e encontros de minibásquete.



Figura 3. Pavilhão do INATEL.



Figura 4. Pavilhão das residências/ azul.



Figura 5. Pavilhão do estádio.

2.4. Recursos logísticos

No que toca a recursos logísticos, é constituída voluntariamente por treinadores e pais dos atletas, sendo que quando necessário, o clube requisita transporte da câmara municipal.

Tendo pontualmente em certas situações sido utilizados para deslocamento de competições seniores e até mesmo jogos amigáveis agendados com outras equipas.

Na parte logística, o transporte para os torneios e jogos é efetuado principalmente por pais e treinadores, normalmente acordado previamente num grupo na aplicação whatsapp.

Quando há indisponibilidade de transporte, o clube requisita à Câmara Municipal este mesmo transporte

2.5. Canais de comunicação

Os canais de comunicação do clube são as redes sociais Facebook (Fig.7) e Instagram (Fig. 8), onde são atualizadas todas as jornadas e respetivos resultados (Fig. 6), e também são partilhados todos os momentos importantes do clube.



Figura 6. Site Guarda Up.



Figura 7. Facebook do Guarda Up.



Figura 8. Instagram do Guarda Up.

3. Objetivos e planeamento de estágio

Neste subcapítulo irão ser abordados todos os objetivos de estágio estabelecidos entre o estagiário e objetivos estabelecidos pelo tutor de estágio.

3.1. Objetivos Gerais

- Atuar diretamente num contexto o mais prático possível;
- Desenvolver competências táticas, técnicas, interpessoais e sociais;
- Aprender metodologias de trabalho e formas de organização do clube e da respetiva estrutura.

3.2. Objetivos específicos

- Adquirir competências informáticas com o objetivo de uma melhor organização e exposição do trabalho realizado;
- Participar no maior número de experiências possível com o objetivo da apreensão de informação para o crescimento profissional, seja a nível técnico, tático, pedagógico, interpessoal, entre outros;
- Fomentar a identidade dos princípios do clube não só na componente técnica e tática, mas também na formação de carácter e aspetos mentais nos atletas jovens.

3.3. Horário de estágio



HORÁRIOS 2022/2023

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Motrikids (3 a 5 anos)				18h00 - 19h00 GINÁSIO ESTÁDIO		
Minis Sub-8 (2015/16/17)		19h00 - 20h00 PAV. AZUL		19h00 - 20h00 PAV. ESTÁDIO		
Sub-11 (2012/13/14)		19h00 - 20h00 PAV. AZUL		19h00 - 20h00 PAV. ESTÁDIO		10h30 - 11h30 PAV. AZUL
Sub-11F (2011/12/13)		19h00 - 20h00 PAV. AZUL		19h00 - 20h00 PAV. ESTÁDIO		9H30 - 10H30 PAV. AZUL
Sub12/13/14M (2009/10/11)	18h30 - 20h00 PAV. AZUL		18h00 - 20h00 PAV. ESTÁDIO		19H30 - 21H00 PAV. ESTÁDIO	10h30 - 12h00 PAV. AZUL
Sub-16/18F (2005 - 2009)	19h00 - 20h30 PAV. ESTÁDIO	18h00 - 19h00 INATEL			18H00 - 19H00 INATEL	
Sub16/18A (2005-2008)			20H00 - 21H00 CBA	20h00 - 21h00 PAV. ESTÁDIO		9h00 - 10h00 S. MIGUEL
Sub-16/18C (2005-2008)	19h30 - 21h00 PAV. AZUL	20h00 - 21h30 PAV. AZUL		20h00 - 21h30 PAV. AZUL		9h00 - 10h00 S. MIGUEL
Técnico			20H00 - 21H00 CBA			
Masters (+ de 35)	22H00 - 23H30 INATEL		21H00 - 22H30 CBA			

Figura 9. Horário da época 2022/2023.

Enquanto treinador estagiário os treinos do meu escalão eram fixos, terças-feiras as 19h até as 20h, quintas-feiras também das 19h as 20h e sábados das 9:30h às 11h da manhã (Fig.9). No entanto os dias de observação de treinos eram variáveis, tanto o fazia as quartas-feiras como às sextas-feiras, pois enquanto trabalhador-estudante, era necessária uma articulação organizada do quotidiano. Quanto aos jogos, os horários alternavam entre a manhã e tarde, no entanto, a maior parte dos torneios realizaram-se ao sábado.

3.4. Áreas e Fases de intervenção

A minha principal área de intervenção é o minibasquetebol, onde tive a oportunidade de:

- Fomentar o gosto pela modalidade;

- Formar o caráter dos atletas através de atitudes e valores;
- Promover o clube e todas as suas vertentes;

Fase 1 – Planeamento:

- Integração na organização do clube;
- Definição da área de intervenção e os seus objetivos;
- Caracterização de recursos (materiais, espaciais, humanos, ente outros)

Fase 2 – Intervenção

- Planear e organizar atividades;
- Pôr em prática as atividades planeadas no terreno;
- Realizar uma constante autoavaliação para futura evolução.

Fase 3 – Avaliação e Finalização

- Avaliar a pertinência e congruência entre as metas pré-definidas e as alcançadas;
- Reflexão e avaliação sobre a importância dos recursos e metodologias adotados;
- Elaboração de relatório final de estágio.

4. Atividades desenvolvidas

4.1. Planeamento e periodização

Setembro- 17/09/2022

Atividade de início de época (Fig.10) foi composta, na parte da manhã por atividades com vários desportos constituindo uma espécie de rotação entre postos, sendo que os postos eram concretamente, basquetebol, rãguebi, voleibol e ginástica com auxílio de uma cama elástica. Na parte da tarde foi composto pela apresentação de atletas e treinadores e 4 jogos de diversos escalões, como nenhum dos meus escalões tinha jogo, ficamos com a responsabilidade de apitar dois dos jogos.



Figura 10. Open day do Guarda Up.

Outubro:

O mês de outubro foi particularmente rico para a formação do Guarda Up pois tivemos diversos encontros e de escalões diferentes (Fig.11).

Quanto ao minibasquetebol, houve oportunidade de realização de um treino aberto, onde as crianças tiveram outros contatos a nível desportivo, havendo componente física (children´s athletics), minibasquetebol e voleibol (Gira Vólei) (Fig.12).



Figura 11. Calendário de jogos de outubro.



Figura 13. Treino aberto para minis.



Figura 12. 1º torneio de minibasquete.

Convívio de minibasquete no Fundão (Fig.13 e 14), com o objetivo de dar aos atletas uma realidade mais concreta de situações de jogo.

Evento muito rico para mim enquanto treinador, devido à quantidade e qualidade de feedbacks obtidos por parte dos atletas. Este evento foi o primeiro em que a nossa escola de minibasquetebol participou, ao qual ainda se notava uma ambientação, completamente normal, no que toca a situações de competição, com maior aumento de pressão intra e extra jogo.

No entanto, é notório o potencial desta equipa, potencial esse que nós treinadores, iremos tentar explorar ao máximo. Para além disso já existem preocupações táticas e comportamentais por parte dos atletas, fazendo assim com que haja uma consciencialização mais clara do que há para melhorar, o nível de maturidade dos atletas dentro do contexto de competição já é inicialmente bastante aceitável, tendo em conta as idades dos participantes.



Figura 14. cartaz do 1º torneio de minibasquete.

Novembro:

The image displays four basketball game schedules for November, organized by the Centro de Desporto e Recreação do Zêzere. The schedules are for November 5-6, 12, 19-20, and 20. They list various age groups (Sub-14, Sub-16, Sub-18) for both men and women, along with match times and participating teams. A large black arrow points downwards from the bottom left of the collage.

Category	Date	Time	Team 1	Team 2
Jogos 05 e 06 de Novembro	SUB-14 MASCULINOS	14:30	CD Guimarães "A"	GUARDA UP
		19:00	GUARDA UP	CD Sanches
	SUB-16 FEMININOS	10:00	GUARDA UP	CD Sanches
		15:00	CD Francisco	GUARDA UP
	SUB-16 MASCULINOS	15:00	CD Francisco	GUARDA UP
		18:30	CD Covilhã	GUARDA UP
Jogos 12 de Novembro	CONVÍVIO MINIBASQUETE	12:00	ORGANIZAÇÃO E2/NOVOBRA	GUARDA UP
		11:00	GUARDA UP	AA ALICASTRENSE
	SUB-16 FEMININOS	11:00	GUARDA UP	AA ALICASTRENSE
		14:15	GUARDA UP	AA ALICASTRENSE
	SUB-18 MASCULINOS	14:15	GUARDA UP	AA ALICASTRENSE
		16:15	GUARDA UP	CD FUNDAÇÃO
Jogos 19 e 20 de Novembro	LIGA MASTERS DHIKA	18:30	ACADÉMICA DE COIMBRA	GUARDA UP
		11:45	GUARDA UP	ACADÉMICA DE COIMBRA
	SUB-14 MASCULINOS	11:45	GUARDA UP	ACADÉMICA DE COIMBRA
		18:30	SPORTING FIGUEIRENSE	GUARDA UP
	SUB-16 FEMININOS 1ª DIVISÃO	18:30	SPORTING FIGUEIRENSE	GUARDA UP

Convívio de Minibasquetebol organizado pela equipa CCD Estrela do Zêzere - Boidobra, no qual existiu já evidências claras da efetividade dos treinos efetuados, onde foi possível observar nos atletas uma evolução a nível técnico e tático desde o último convívio.

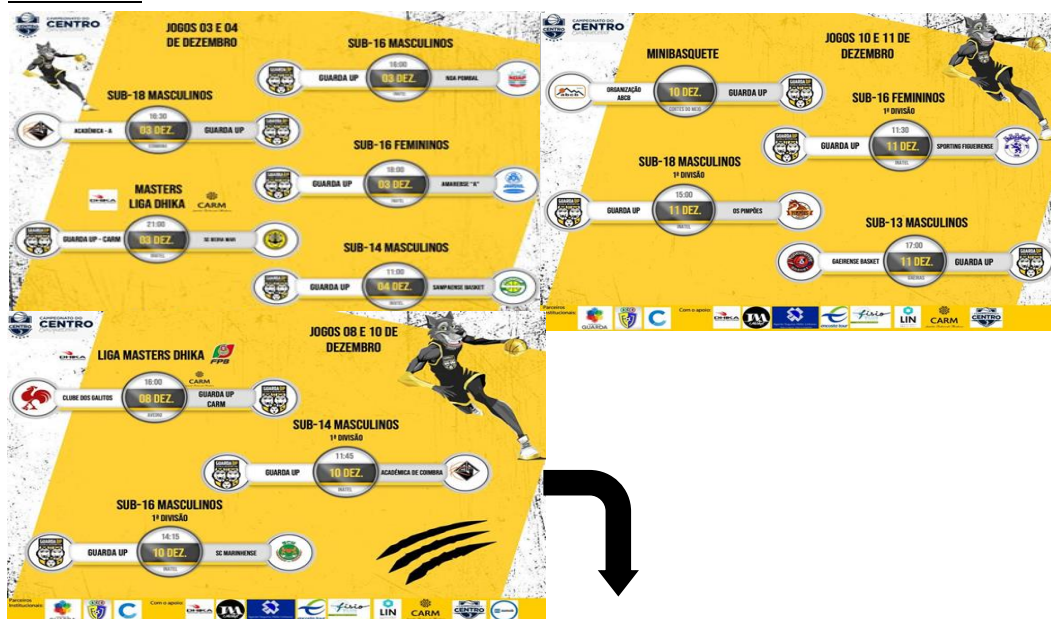
Um aspeto a melhorar será na preparação mental dos atletas para a competição, pois trata-se de uma faixa etária com um espectro de atenção e concentração muito reduzido.



Convívio Minibasquetebol organizado pelo clube CD Covilhã, onde realmente se notou as diferenças na postura dos atletas face ao jogo/competição, postura esta notada por mim enquanto treinador, dentro e fora do campo.

Revelou-se um torneio bastante bom para avaliação dos parâmetros táticos exigidos aos atletas durante as sessões de treino, aos quais, nós treinadores, achamos cumpridos na maior parte das situações.

Dezembro



Convívio promovido pela ABCB (Castelo Branco) ao qual não pude comparecer por motivos de doença, embora tenha havido um feedback posterior por parte de outros treinadores, bastante positivo.



Figura 15. Calendário do mês de dezembro.

Um dos pontos altos da época do clube foi dia 17 de dezembro (Fig.15), dia no qual organizámos um torneio com uma dimensão à escala nacional, trazendo equipas como FC Porto, União de Leiria, paredes basket, Seia basket, etc.

Tratou-se de um torneio com 22 equipas, mais de 220 atletas e cerca de 45 jogos, realizou-se desde as 9h da manhã até cerca das 19h, movendo uma enorme massa de adeptos aos vários pavilhões usados e espalhados pela cidade.

De salientar e preciosa ajuda de familiares de atletas que tornaram este enorme torneio possível (Fig.16).



Figura 16. Atletas do Guarda Up



Parceria entre a escola desportiva Guarda UP e o clube espanhol ACB - Casademont Zaragoza efetivada através de um mini campo de férias de Natal, onde alguns dos nossos atletas se deslocaram a Zaragoza, com o objetivo de aprender o desporto em outras culturas, tratando-se assim de uma experiência riquíssima a nível desportivo e pessoal (Fig.17).

Figura 17. Sessões de treino em parceria com Espanha.

Janeiro:

Jogos 07 e 08 de Janeiro

- 15:00 SUB-18 MASCULINOS 1ª Divisão: GUARDA UP vs ACADEMICA
- 11:00 SUB-14 MASCULINOS 1ª Divisão: OLINDO FC vs GUARDA UP
- 11:30 SUB-16 MASCULINOS 1ª Divisão: NDA POMBAL vs GUARDA UP

Jogos 14 e 15 de Janeiro

- 14:30 SUB-14 MASCULINOS: ACADEMICA COIMBRA vs GUARDA UP
- 19:00 SUB-16 FEMININAS: AMARANTE vs GUARDA UP
- 11:30 SUB-13 MASCULINOS: MARRENSE vs GUARDA UP
- 14:30 SUB-16 MASCULINOS: MARRENSE vs GUARDA UP



Figura 18. Calendário do mês de janeiro.

Apresento o calendário de jogos realizados durante o mês de janeiro (Fig.18) e um momento do primeiro torneio realizado na Guarda de minibasquete (Fig.19)



Figura 19. 1º torneio de minibasquete realizado na Guarda.

Fevereiro:





Figura 20. Torneiro nacional sub-12.

Resumo do torneio nacional de sub-12 (Fig.20):

6 vitórias

1 derrota (por 1 ponto com o 3º classificado)

9º lugar nacional em 30 clubes

- ✓ Guarda UP 60 - 36 Maia Basket
- ✓ Guarda UP 30 - 31 Galitos
- ✓ Guarda UP 53 - 29 Unidos do Tortosendo
- ✓ Guarda UP 48 - 42 Sporting CP
- ✓ Guarda UP 32 - 16 ADSanjoanense
- ✓ Guarda UP 22 - 06 Odivelas
- ✓ Guarda UP 41 - 40 Barreirense

Ano de nascimentos dos atletas:

- ✓ 3 atletas 2011
- ✓ 2 atletas 2012
- ✓ 5 atletas 2013
- ✓ 2 atletas 2014



Figura 21. Equipa de séniores masculinos.

Realização do primeiro amigável e primeira vitória da equipa sénior contra a equipa CD Covilhã.

A minha participação na equipa sénior deste ano permitiu-me estar ainda mais dentro da realidade do clube, permitindo-me ver o lado de atleta e o lado de treinador com mais clareza, fazendo assim com que o meu leque de perspetivas e soluções vá ao encontro de ambos os lados (Fig.21).

Março:

No mês de março este foi o calendário disponibilizado (Fig.22).



Figura 22. Calendário do mês de março.



Figura 23. Arranque do circuito Ticha Penicheiro.

A nossas atletas femininas de sub-12 puderam participar na inauguração do circuito Ticha Penicheiro (Fig.23 e 25) protagonizado pelo Guarda Up, circuito este que percorre todo o país com vários torneios e que homenageia uma das melhores atletas da wnba.

Abril:

No mês de abril este foi o calendário previsto (Fig.24).



Figura 24. Calendário do mês de abril.



Figura 25. Torneio Beatriz Jordão e 2ª etapa do circuito Ticha Penicheiro.

Maio:

Foi solicitado ao clube a presença no torneio de 12h de minibasquete em Gaia (Fig.26).



Figura 26. 12h de minibasquete Gaia.



Figura 27. Torneio minibasquete.

Um dos pontos altos no ano presente e deste estágio foi a organização e realização deste evento, contando com 14 equipas, mais de 140 atletas e cerca de 35 jogos (Fig. 27).

Para uma melhor logística os jogos foram divididos entre dois pavilhões, havendo também oferta de almoço e lanche às crianças, para que o conforto das mesmas esteja sempre em primeiro lugar.

Este torneio girou em torno do basquetebol, mas devido ao número de participantes, nunca poderiam estar a jogar todas as equipas ao mesmo tempo, como tal, nós enquanto clube quisemos atender a esse problema. Foi criado no exterior do pavilhão

uma área vigilada por staff em uma espécie de turnos, onde as crianças tinham um campo de andebol e um campo de voleibol onde poderiam jogar nos intervalos entre jogos.



Figura 28. 3º etapa do circuito Ticha Penicheiro e torneio em Viseu.

Um dos torneios a que nos propusemos participar foi o torneio Ticha Penicheiro, com várias etapas espalhadas pelo país. Uma dessas etapas coincidiu no dia e no local com o torneio de minibasquetebol da zona centro, ambos realizados em Viseu (Fig.28).

Junho:



Parceria oficializada com a empresa BigMat Ibéria a partir da época 2023/2024 para patrocínio dos escalões jovens do clube.



Com o objetivo de promover a escola desportiva da Guarda Up e basquetebol português houve a participação dos nossos atletas (sub-14 e sub-12) num torneio ibérico na cidade de Salamanca em Espanha (Fig. 29).



Figura 29. Torneio ibérico em Salamanca.

4.2. Avaliação morfo-funcional

Durante o estágio, foi proposto ao tutor de estágio realizar-se uma avaliação física e antropométrica dos atletas (tabela 2), o qual já tinha planeado realizar pelo menos duas vezes por época estas duas avaliações.

De acordo com Glaner, (2005), os níveis de crescimento de crianças e adolescentes, expresso através da estatura, podem se indicadores sensíveis para monitorizar o processo de treino.

Apesar de o crescimento depender do potencial genético do indivíduo, ele depende também da interação deste com o meio ambiente. Segundo Guedes e Guedes (1997), dentre os fatores ambientais que interferem no crescimento, podemos citar as condições sociais, a variação racial, o clima, a altitude, as doenças e, sobretudo a subnutrição e a atividade física.

É pedido no GFUC da UC de estágio em treino desportivo a elaboração de uma avaliação morfo-funcional sobre os atletas da equipa onde nos inserimos, e nesse sentido, os dados mensurados foram a data de nascimento (idade), estatura, peso, Imc (índice de massa corporal) e previsão média da estatura adulta.

Com esta avaliação antropométrica consegui ter uma noção não só qualitativa, mas também quantitativa da equipa que tive sobre minha tutoria. Assim, consegui avaliar potenciais físicos e antropométricos sobre os meus atletas, não me limitando ao que eles dão e são, mas também no que podem dar e ser.

Tabela 2. Valores antropométricos dos minis

Nome	Data de Nascimento	Estatura	Peso	IMC	Estatura Idade Adulta
G.J.	11/04/2012	133	35	19,79	186
F.R.	25/08/2013	124	30	19,51	162
P.D.	07/10/2012	121	24	16,36	168
M.O.	09/03/2012	135	37	20,3	170
M.M.	14/06/2013	125	26,5	16,99	165
D.B.	30/11/2012	134	34	18,94	172
A.T.	27/12/2013	130	32	18,93	178
M.V.	24/04/2012	122	34	22,84	163
D.C.	20/02/2013	120	34	23,61	175
L.D.	01/09/2012	134	36	20,05	177
D.A.	29/10/2013	131	30	17,48	180
M.S.	04/01/2012	135	41	22,5	173

4.3. Avaliação e análise do rendimento competitivo

No jogo a postura do treinador é profissional e difere muito da postura do treinador em treino, assim como no jogo a postura dos atletas difere da sua postura em treino, na medida em que, nos jogos existiu menos rigor tático, mas mais empenho.

Os atletas dirigem-se com o treinador para o balneário onde são encaminhados a cada um dos seus respetivos equipamentos, assim o treinador dirige-se para o campo enquanto atletas se equipam, assegurando que as condições de segurança e todas os parâmetros de jogo se encontram dentro do conforme.

Os atletas assim que chegam em campo realizam o aquecimento o qual o treinador já explicou ao capitão, este mesmo apenas se encarrega de realizar os exercícios que o treinador pediu.

Assim que os papeis de mesa se encontram assinados pelo treinador, o treinador adjunto e o treinador preparam a estatística que será realizada num tablet durante a realização do jogo.

Começando o jogo o treinador assiste o jogo de pé junto à linha lateral por vezes sentando-se para uma correção de algum aspeto com os atletas no banco, dando feedback tanto positivo como construtivo aos atletas em jogo dependendo do que acontece no decorrer do mesmo.

Quando o feedback do treinador não funcionava com um pouco mais de assertividade, era necessário o treinador pedir desconto de tempo, explicando aos atletas a correção para problemas graves que estejam a ocorrer durante o jogo.

O intervalo do 2º quarto para o 3º quarto serve sempre para os atletas descansarem, comunicarem uns com os outros e bem como para o treinador falar com os atletas em privado no balneário.

É de realçar a inteligência do treinador do Guarda Up que, quando a sua equipa levava um parcial grande, por exemplo 6 ou 8 pontos de seguida, seja a ganhar ou a perder, o desconto de tempo era imediatamente pedido à mesa com o intuito de travar o ímpeto de jogo do adversário.

Análise

Guarda Up – VSC (Sub-16 masculinos)

No 1º quarto foi possível observar uma entrada “em falso” da equipa do Guarda Up, tendo apenas marcado 12 pontos e o VSC marcado 19 pontos, no entanto a nível coletivo e individual as equipas eram bastante niveladas.

O 2º período foi o melhor nível de performance do Guarda Up fazendo 26 pontos e o VSC apenas 8, foi um 2º quarto completamente dominado pelo Guarda Up a nível ofensivo e defensivo.

No 3º período foi o período mais competitivo, e embora tenha havido um esforço da equipa VSC, o Guarda Up manteve-se com a taxa de eficácia alta, mantendo assim a distância em 56-44.

Por fim no 4º período, a nível pontual foi bastante equilibrado, no entanto já se notava nos jogadores do VSC uma certa displicência por já se encontrarem a uma distância considerável.

4.4. Intervenção e sessões de treino

Ao longo do ano, antes de cada treino, era elaborado por mim uma planificação (Fig. 30) desse mesmo treino, é possível ver nas figuras em baixo alguns desses treinos que efetuei, usando uma estrutura base com preenchimento de espaços e diagramas de campo de basquetebol, aplicando assim desde já folhas base do projeto “caderno do treinador” permitindo uma melhor clareza nos exercícios, permitindo criar assim uma base de dados física e mais organizada.

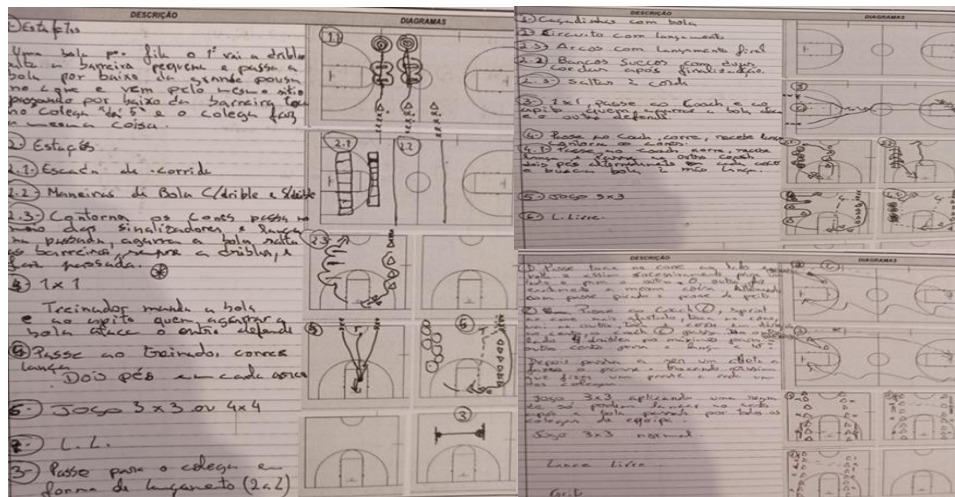


Figura 30. Planos de treino.

Os treinos eram realizados com a minha colega de escalão onde também pudemos realizar treinos feitos por ela, no entanto, eu preparava sempre na mesma para que não houvesse hipótese de falha na preparação da sessão de treino.

Nas intervenções no terreno foi possível pôr em prática todo o conteúdo aprendido nesta licenciatura (Fig. 31 e 32), desde conteúdo tático, técnico e prática. Através de pequenos jogos, é possível trabalhar diversos aspetos, um dos jogos que mais utilizei é o jogo do lago dos crocodilos, onde os atletas devem ter noção do espaço de jogo (componente tática), devem “fugir” dos crocodilos em drible (componente técnica).



Figura 31. Planeamento de treinos.

Um dos aspetos a treinar nestas faixas etárias é sem dúvida a coordenação motora, com esse objetivo, houve uma insistência clara da minha parte enquanto treinador em fazer exercícios com essas características, e os exercícios que na minha opinião tinham mais efetividade nos atletas eram os circuitos com diversas estações, tratam-se de exercícios super completos e como se trata de estações temporárias, o foco dos atletas era maior.

Planeador de Mesociclo				
Data	Mesociclo Nrº	Nrº de Microciclos	Nrº de Uni. Treino	Nrº de Torneios
18Out-29Nov	2	6	18	3
Objetivos 2º mesociclo				
Desenvolvimento e melhoria da Técnica Individual Ofensiva Melhoria das capacidades técnico tático individual na defesa do jogador com bola e sem bola. Volume de Lançamentos (Registo de séries Catch and Shoot e Drible Shoot) Leituras ofensivas - reações à penetração 1x1 em diferentes contextos (em vantagem/desvantagem e em drible) Tomada de decisão Ocupação de corredores; Tansição				
Objetivos Especificos				
Técnica Individual Ofensiva		Técnica Individual Defensiva		
Técnica de drible Técnica de Passe (de peito, picado) Diferentes tipos de finalizações após penetração Técnica de Lançamento Catch&Shoot/ Drible&Shoot Tomada de decisão Trabalho de pés		Deslizamento defensivo Enquadramento defensivo Técnica de Close Out Posicionamento defensivo relativamente ao portador da bola		
Tática Individual Ofensiva		Tática Individual Defensiva		
Atacar HxH - Reação 1x1 Reação à penetração - pela linha final, pelo meio		Defesa jogador com bola/ sem bola Cada um defende o seu adversário		
Tática Coletiva Ofensiva		Tática Coletiva Defensiva		
Transição Defesa-Ataque Avanço da bola pelo corredor central Avanço da bola pelo corredor lateral		Contrução defesa individual Recuperação defensiva		
Componente Física				

Planeador de Microciclo								
MESOCICLO NRº		1						
MICROCICLO NRº		1						
OBJETIVOS MICROCICLO		Técnica Individual Ofensiva Tática Individual Ofensiva Tática Coletiva Ofensiva						
	TIOF	TIDef	Tática Individual Of	Tática Ind Def	Tática Ofensiva Coletiva	Tática Defensiva Coletiva	Qualidades Físicas	JOGO
SEGUNDA								
TERÇA	Volume de lançamento/ Técnica de passe/ Técnica de drible		Ocupação de corredores/ trabalhar para receber					
QUARTA								
QUINTA	Volume de Lançamento /Reação e arranque/ Técnica de Passe / Técnica de drible		1x1/ 2x2 em vantagem/desvantagem e em drible		2x2 / 3x3 / 4x4 (Ocupação de corredores e espaços / leituras ofensivas / reações à penetração)			
SEXTA								
SÁBADO	Volume de Lançamento /Reação e arranque/ Técnica de Passe / Técnica de drible				Jogo/ Reposição de bola em jogo			
DOMINGO								Torneio de Minibásquete

Figura 32. Meso e microciclo

4.5. Prestação competitiva

Ao longo da época a equipa orientada por mim demonstrou melhorias a bastantes níveis, é possível assim dizer que foi uma época bem sucedida. A performance da equipa como um todo e dos atletas individualmente nos torneios é um dos indicadores de sucesso ou insucesso, como tal a minha equipa mostrou estar bem desenvolvida a nível técnico, tático e maturacional, podendo assim afirmar-se que a prestação competitiva foi bastante satisfatória.

No primeiro trimestre a nível mental notava-se nervosismo nos atletas podendo ter origem no fato de terem um novo treinador uma aprendizagem de novos, numerosos e complexos conceitos sobre basquetebol.

À medida que o tempo foi passando e uma maior quantidade de sessões de treino foram sendo realizadas, a confiança dos atletas aumentou na mesma proporção pelo basquetebol e em mim enquanto treinador, o que permitiu que a quantidade e qualidade de informação dada tenha tido mais efetividade.

4.6. Projeto de promoção

O meu projeto de promoção é o “caderno do treinador” (Fig.34).

O caderno do treinador foi uma ideia que eu desenvolvi durante este estágio, baseado numa experiência passada enquanto treinador onde tive contato pela primeira vez com este conceito, e que com o devido aperfeiçoamento, pode ser um instrumento fulcral para o dia a dia de um treinador.

Passei então à elaboração desta ideia, fazendo um protótipo das folhas base que constituem este caderno, chegando mesmo a preparar os treinos presentes neste relatório já nessas mesmas folhas de preparação da sessão de treino.

O caderno de treinador é composto por:

- 1 capa
- 3 folhas para registo de presenças dos atletas
- 35 a 40 folhas de preparação de treinos (frente e verso)

4.7. Atividades complementares

Neste ano letivo 2022/2023, tive a oportunidade de frequentar ainda alguns seminários, com os respetivos certificados (Fig.35).

No seminário de Gestão desportiva foi possível adquirir competências organizacionais e de gestão de vários recursos num clube ou organização, bem como, foi fomentado o espírito de empreendedorismo com bastantes dicas partilhadas por pessoas que já se encontram nesta área.

No seminário de desportos de montanha obtivemos testemunhos reais, com histórias reais, que nos aproximaram enquanto alunos aos oradores havendo assim bastante interesse por nós, alunos. Esta área é importante para nós treinadores, pois muitas vezes somos monitores, educadores e por vezes as figuras paternas ou maternas dos atletas, e este tipo de atividades, embora não sejam propriamente da área do treino, cria um leque vasto de conhecimentos extra jogo.



Figura 35. Certificados dos seminários frequentados.

5. Minibásquete

O minibásquete privilegia a literacia motora (Fig. 36) o bem-estar das crianças à necessidade das vitórias e assegura que todos os elementos da equipa tenham oportunidades iguais de jogar, desenvolvendo as suas capacidades ao mesmo tempo que se divertem. Existe uma clara filosofia educativa do jogo, que se reflete nas regras, relativamente à utilização dos jogadores, às substituições, às faltas, aos lances - livres e uma atenção especial ao comportamento antidesportivo. O minibásquete é quase único entre os desportos na utilização da experiência desportiva, como meio educativo e formativo, específico.

O minibásquete deve ser ensinado de uma forma aliciante e amistosa que permita a todos os jogadores, grande divertimento, um conhecimento próprio, o desenvolvimento das suas capacidades e o surgimento do espírito de camaradagem.

“O minibásquete é essencial para o basquetebol, mas uma modalidade só se desenvolve se houver uma perspetiva global das diversas vertentes e um rumo claro.”
(San Payo Araújo, 2023)

O minibásquete é praticado em clubes, escolas, programas autárquicos de educação física e de ocupação dos tempos livres, o que nos remete para realidades e preocupações e formas de intervenção distintas. Seja no clube, seja na escola, seja com um grupo homogéneo ou um grupo heterogéneo, seja num grupo alargado ou reduzido, temos que saber responder à pergunta, o que é que devemos e queremos ensinar? Contudo, seja qual for a realidade em que estamos a trabalhar, uma ideia tem de ficar muito clara, o minibásquete, face às idades em causa, só tem verdadeiramente sentido se for encarado como uma atividade que proporcione satisfação a todas as crianças envolvidas.

O universo do minibásquete deve ser, preferencialmente, encarado como uma atividade de cariz fortemente educativa e um espaço privilegiado de aprendizagem, desenvolvimento motor e socialização. O processo de aprendizagem do minibásquete tem que ser uma ação educativa do desenvolvimento do domínio cognitivo, afetivo e motor, fator de formação da personalidade individual e coletiva.

A LITERACIA MOTORA
 DEFINE-SE COMO A MOTIVAÇÃO, CONFIANÇA, COMPETÊNCIA MOTORA, CONHECIMENTO E COMPREENSÃO QUE POSSIBILITAM VALORIZAR E ASSUMIR RESPONSABILIDADE NA FILIAÇÃO À PRÁTICA DESPORTIVA AO LONGO DE TODA A VIDA, DESDE A INFÂNCIA.



GUARDA UP
ESCOLA DESPORTIVA

LITERACIA MOTORA ASSENTA NO DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES MOTORAS FUNDAMENTAIS:

- > EQUILIBRIO
- > MANIPULATIVAS
- > LOCOMOTORAS

EXEMPLO: SALTITAR

PERMITEM O DESENVOLVIMENTO E UTILIZAÇÃO DE HABILIDADES DESPORTIVAS ESPECÍFICAS:

- LANÇAMENTO NA PASSADA
- NAS MAIS VARIADAS SITUAÇÕES EM QUE É NECESSÁRIO TOMAR DECISÕES:
- LANÇAMENTO NA PASSADA DO LADO DIRETO, DO LADO ESQUERDO, EM SUPERIORIDADE E INFERIORIDADE NUMÉRICA

PORQUE DEVEMOS DESENVOLVER A LITERACIA MOTORA ?



- SUCESSO ESCOLAR
- COMPETÊNCIAS SOCIAIS
- SAÚDE MENTAL
- BEM-ESTAR PSICOLÓGICO
- HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS
- SAÚDE FÍSICA
- APTIDÃO FÍSICA

A LITERACIA MOTORA AUMENTA DOS ÍNDICES DE ATIVIDADE FÍSICA, CONTRIBUINDO PARA A MELHORIA DO SUCESSO PESSOAL

★ QUANDO DESENVOLVER A LITERACIA MOTORA?

> CRESCIMENTO E MATUREZAÇÃO >

A CRIANÇA AINDA NÃO APRESENTA MATUREZA SUFICIENTE PARA DESENVOLVER AS HMF*	MOMENTO SENSÍVEL DE A PRENDIZAGEM DAS HMF*	
	A CRIANÇA ESTÁ "PRONTA PARA APRENDER"	TRABALHO "REMEDIATIVO"
MOMENTO ÓPTIMO DE APRENDIZAGEM		
PROPORCIONAR ÀS CRIANÇAS UMA GRANDE VARIEDADE DE ESTÍMULOS		RECUPERAÇÃO
NASCIMENTO	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11	

*HMF: HABILIDADES MOTORAS FUNDAMENTAIS

A ETAPA MAIS IMPORTANTE NO DESENVOLVIMENTO DA LITERACIA MOTORA É A AQUISIÇÃO E APRENDIZAGEM DAS HABILIDADES MOTORAS FUNDAMENTAIS. TORNA-SE NECESSÁRIO PERCORRER VÁRIAS ETAPAS DE APRENDIZAGEM, AS QUAIS DEVERÃO SER PROMOVIDAS NO MOMENTO CERTO PARA POTENCIAR O SEU DESENVOLVIMENTO.



Figura 36. Literacia motora

6. Reflexão Final

Na parte final da elaboração deste relatório é efetuada uma introspeção deveras positiva tendo em vista todo o trabalho desenvolvido.

Enquanto profissional a evolução foi significativa, sendo agora capaz de preparar e realizar sessões de treino estruturada, adquiri uma bagagem grande a nível tático, pois lidei diretamente com treinadores já experientes.

Essa bagagem não se limita apenas a táticas de jogo predefinidas, mas sim na aprendizagem de exercícios que promovam a componente tática, como por exemplo, exercícios de ocupação de corredores na transição ofensiva, movimentações sem bola, ocupação do espaço em diversas situações reais de jogo.

A nível pessoal e social também se revelou um desafio enorme pois tratou-se de uma experiência que me abriu perspetivas diferentes da área e sobretudo, uma realidade desta modalidade num clube mais pequeno e mais recente, comparativamente ao clube onde realizei a minha formação enquanto atleta de basquetebol.

Sempre tive um à vontade enorme desde a primeira sessão de treino, antiga experiência enquanto treinador tive um papel importante na adaptação ao estágio, mas também como lidei com crianças do 4 aos 12 anos, aprendi muito neste contexto na licenciatura, no entanto, o fato de ter uma figura ligada ao setor da educação permitiu-me adquirir ferramentas essenciais neste mercado de trabalho e mais concretamente neste tipo de população.

Algumas das competências que adquiri neste estágio foram:

- A capacidade de transmitir segurança e apoio às crianças, incentivando-as e encorajando-as a aprofundar o seu desempenho no minibasquete.
- Proporcionar às crianças momentos de partilha dos seus conhecimentos e fazerem demonstrações táticas.
- Valorizar o percurso e o desempenho de cada criança e não o fato de ganhar ou perder.
- Utilizar o basquete de forma lúdica de maneira que as crianças se empenhem e sintam felizes na sua prática.

A minha experiência no mercado de trabalho vai desde a produção com concretização de objetivos em tempos determinados, a restauração que permitiu um contato direto com diversas personalidades e um ritmo de trabalho intenso, e a reposição numa grande superfície comercial com características específicas de organização do mesmo, para além de me ter adaptado a diferentes turnos e diferentes cargas horárias.

Nenhuma das experiências foi na minha área de formação atual, no entanto as aprendizagens realizadas fazem-me acreditar que poderão também contribuir para no futuro assumir a função de treinador numa estrutura desportiva e desempenhar um trabalho eficiente e estruturado.

O meu percurso neste curso leva-me a dizer o seguinte:

-Quando olho para dentro do campo de basquetebol, não vejo só atletas vejo potencial, ideias e sonhos!

Bibliografia

Araujo, S.P. (2023), planetabasket, 1,

https://www.planetabasket.pt/index.php/index.php?option=com_content&view=article&id=18206&Itemid=347

Branquinho, D. (2019). Documento interno Guarda Up. Não publicado.

Facebook Guarda Up, (2023). <https://www.facebook.com/LiteraciaMotora/>

FPB, (2023) XVII circuito ticha penicheiro arranca na guarda.

[https://www.fpb.pt/noticia/xvii-circuito-ticha-penicheiro-arranca-na-guarda/?fbclid=IwAR02v13C0PEnS_or6OE-](https://www.fpb.pt/noticia/xvii-circuito-ticha-penicheiro-arranca-na-guarda/?fbclid=IwAR02v13C0PEnS_or6OE-G7kjB349hd3hcYt7DWFIwd8NC1sIDpgBjy26Jz8)

[G7kjB349hd3hcYt7DWFIwd8NC1sIDpgBjy26Jz8](https://www.fpb.pt/noticia/xvii-circuito-ticha-penicheiro-arranca-na-guarda/?fbclid=IwAR02v13C0PEnS_or6OE-G7kjB349hd3hcYt7DWFIwd8NC1sIDpgBjy26Jz8)

Glaner, M. (2003). Importância da aptidão física relacionada à saúde. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano

[http://twingo.ucb.br:8080/jspui/bitstream/123456789/211/1/Import%c3%a2ncia%](http://twingo.ucb.br:8080/jspui/bitstream/123456789/211/1/Import%c3%a2ncia%20da%20aptid%c3%a3o%20f%c3%adsica%20relacionada%20%c3%a0%20sa%c3%bade.pdf)

[20da%20aptid%c3%a3o%20f%c3%adsica%20relacionada%20%c3%a0%20sa%c3](http://twingo.ucb.br:8080/jspui/bitstream/123456789/211/1/Import%c3%a2ncia%20da%20aptid%c3%a3o%20f%c3%adsica%20relacionada%20%c3%a0%20sa%c3%bade.pdf)

[%bade.pdf.](http://twingo.ucb.br:8080/jspui/bitstream/123456789/211/1/Import%c3%a2ncia%20da%20aptid%c3%a3o%20f%c3%adsica%20relacionada%20%c3%a0%20sa%c3%bade.pdf)





Guedes, D., Guedes, J. (1997). Crescimento,

composição corporal e desempenho motor de crianças e adolescentes. São

Paulo: CLR Balieiro

Instagram Guarda Up, (2023). https://www.instagram.com/guarda_up/

ANEXOS

 <p>Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda</p>	<h3>CONVENÇÃO</h3> <p>Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados</p>	<p>MODELO GESP.003.06 Ano Letivo 2022 / 2021 2/2</p>
<p>2. DATAS DE REALIZAÇÃO E DURAÇÃO TOTAL</p>		
<p>Início: <u>01/09/2022</u> Término: <u>30/06/2023</u> Duração: <u>621</u> meses / horas <small>D D M M A A A A D D M M A A A A</small></p>		
<p>3. REGULAMENTOS APLICÁVEIS</p>		
<p>▶ Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG A condição de estudante do IPG mantém-se ao longo do estágio ou projeto de fim de curso estando, por isso, garantidos os direitos que assistem a qualquer estudante do ensino superior, designadamente, em termos de seguro escolar. O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado. Qualquer uma das partes, envolvidas no processo de estágio ou projeto de fim de curso, poderá denunciar o acordo caso a outra não cumpra as disposições previstas no presente regulamento. Para o efeito, a parte denunciante deverá comunicar a decisão, devidamente fundamentada, ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP). Durante o período de estágio ou projeto de fim de curso, o estudante fica sujeito à disciplina e regras da entidade de acolhimento (se aplicável), nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde, higiene e segurança no trabalho, bem como a qualquer regulamento interno existente.</p> <p>▶ Regulamento dos Cursos Técnicos Superiores Profissionais do IPG</p> <p>▶ Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG</p> <p>▶ Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG</p> <p>▶ Regulamento Específico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo</p> <p>▶ Regulamento das Unidades Curriculares de Ensino Clínico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo</p> <p>▶ Regulamento Específico do Curso de Farmácia do IPG - 1.º Ciclo</p> <p>▶ Regulamento da Unidade Curricular de Estágio da Licenciatura em Restauração e Catering do IPG</p> <p>▶ Regulamento da Unidade Curricular de Estágio da Licenciatura em Gestão Hoteleira do IPG</p> <p>Os regulamentos aplicáveis, bem como informação relativamente ao Seguro Escolar, encontram-se disponíveis para consulta na página de internet do IPG sendo disponibilizados à Entidade de Acolhimento quando solicitados ao GESP.</p>		
<p>4. ASSINATURAS</p>		
<p>Q(A) ESTUDANTE:</p>		
<p>Nome: <u>Henrique Costa</u> Assinatura:  Data: <u>08/09/2022</u> <small>D D M M A A A A D D M M A A A A</small></p>		
<p>A ENTIDADE:</p>		
<p>Nome: <u>David Sousa Borges</u> Assinatura:  Data: <u>08/09/2022</u> <small>D D M M A A A A D D M M A A A A</small></p> <div style="text-align: center;">  <p>GUARDA UP ESCOLA DESPORTIVA ASSOCIAÇÃO PARAFORMA DE GUARDA, SAUTERA AVENIDA DO 1.º DE FEVEREIRO, 100-101-102-103-104-105-106-107-108-109-110-111-112-113-114-115-116-117-118-119-120-121-122-123-124-125-126-127-128-129-130-131-132-133-134-135-136-137-138-139-140-141-142-143-144-145-146-147-148-149-150-151-152-153-154-155-156-157-158-159-160-161-162-163-164-165-166-167-168-169-170-171-172-173-174-175-176-177-178-179-180-181-182-183-184-185-186-187-188-189-190-191-192-193-194-195-196-197-198-199-200-201-202-203-204-205-206-207-208-209-210-211-212-213-214-215-216-217-218-219-220-221-222-223-224-225-226-227-228-229-230-231-232-233-234-235-236-237-238-239-240-241-242-243-244-245-246-247-248-249-250-251-252-253-254-255-256-257-258-259-260-261-262-263-264-265-266-267-268-269-270-271-272-273-274-275-276-277-278-279-280-281-282-283-284-285-286-287-288-289-290-291-292-293-294-295-296-297-298-299-300-301-302-303-304-305-306-307-308-309-310-311-312-313-314-315-316-317-318-319-320-321-322-323-324-325-326-327-328-329-330-331-332-333-334-335-336-337-338-339-340-341-342-343-344-345-346-347-348-349-350-351-352-353-354-355-356-357-358-359-360-361-362-363-364-365-366-367-368-369-370-371-372-373-374-375-376-377-378-379-380-381-382-383-384-385-386-387-388-389-390-391-392-393-394-395-396-397-398-399-400-401-402-403-404-405-406-407-408-409-410-411-412-413-414-415-416-417-418-419-420-421-422-423-424-425-426-427-428-429-430-431-432-433-434-435-436-437-438-439-440-441-442-443-444-445-446-447-448-449-450-451-452-453-454-455-456-457-458-459-460-461-462-463-464-465-466-467-468-469-470-471-472-473-474-475-476-477-478-479-480-481-482-483-484-485-486-487-488-489-490-491-492-493-494-495-496-497-498-499-500-501-502-503-504-505-506-507-508-509-510-511-512-513-514-515-516-517-518-519-520-521-522-523-524-525-526-527-528-529-530-531-532-533-534-535-536-537-538-539-540-541-542-543-544-545-546-547-548-549-550-551-552-553-554-555-556-557-558-559-560-561-562-563-564-565-566-567-568-569-570-571-572-573-574-575-576-577-578-579-580-581-582-583-584-585-586-587-588-589-590-591-592-593-594-595-596-597-598-599-600-601-602-603-604-605-606-607-608-609-610-611-612-613-614-615-616-617-618-619-620-621-622-623-624-625-626-627-628-629-630-631-632-633-634-635-636-637-638-639-640-641-642-643-644-645-646-647-648-649-650-651-652-653-654-655-656-657-658-659-660-661-662-663-664-665-666-667-668-669-670-671-672-673-674-675-676-677-678-679-680-681-682-683-684-685-686-687-688-689-690-691-692-693-694-695-696-697-698-699-700-701-702-703-704-705-706-707-708-709-710-711-712-713-714-715-716-717-718-719-720-721-722-723-724-725-726-727-728-729-730-731-732-733-734-735-736-737-738-739-740-741-742-743-744-745-746-747-748-749-750-751-752-753-754-755-756-757-758-759-760-761-762-763-764-765-766-767-768-769-770-771-772-773-774-775-776-777-778-779-780-781-782-783-784-785-786-787-788-789-790-791-792-793-794-795-796-797-798-799-800-801-802-803-804-805-806-807-808-809-810-811-812-813-814-815-816-817-818-819-820-821-822-823-824-825-826-827-828-829-830-831-832-833-834-835-836-837-838-839-840-841-842-843-844-845-846-847-848-849-850-851-852-853-854-855-856-857-858-859-860-861-862-863-864-865-866-867-868-869-870-871-872-873-874-875-876-877-878-879-880-881-882-883-884-885-886-887-888-889-890-891-892-893-894-895-896-897-898-899-900-901-902-903-904-905-906-907-908-909-910-911-912-913-914-915-916-917-918-919-920-921-922-923-924-925-926-927-928-929-930-931-932-933-934-935-936-937-938-939-940-941-942-943-944-945-946-947-948-949-950-951-952-953-954-955-956-957-958-959-960-961-962-963-964-965-966-967-968-969-970-971-972-973-974-975-976-977-978-979-980-981-982-983-984-985-986-987-988-989-990-991-992-993-994-995-996-997-998-999-1000</p> </div>		