

Relatório de Estágio

Inês Sofia Pereira Costa

Curso Técnico Superior Profissional em
Desportos de Montanha

jul | 2023

**GUARDA
POLI
TÉCNICO**



POLI TÉCNICO GUARDA

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO

Relatório de Estágio
PARA OBTENÇÃO DO Diploma de Técnico(a) Superior Profissional EM
DESPORTOS DE MONTANHA

Inês Sofia Pereira Costa
Julho / 2023

POLI TÉCNICO GUARDA

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO

Relatório de Estágio
PARA OBTENÇÃO DO Diploma de Técnico(a) Superior Profissional EM
DESPORTOS DE MONTANHA

Professor Orientador: Nuno Carlos Reis dos Santos

Inês Sofia Pereira Costa

Julho / 2023

Ficha de Identificação

Estabelecimento de Ensino: Instituto Politécnico da Guarda - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Curso Técnico Superior Profissional: Desportos de Montanha

Docente Orientador: Professor Nuno Carlos Reis dos Santos

Diretor de Curso: Professora Doutora Natalina Casanova

Instituição de Estágio: Clube de Montanhismo da Guarda

Endereço: Largo do Torreão, 6300-609 Guarda

Contactos: 271 222 840 / 966 282 054

E-mail: clube@montanhismo-guarda.pt

Supervisor de Estágio: Deolinda Maria Pires Pina

Grau académico: Mestrado

Nome: Inês Sofia Pereira Costa

Número de Aluno: 1706772

E-mail: tic.inescosta.10@gmail.com

Data de início de estágio: 06 de fevereiro de 2023

Data de fim de estágio: 23 de junho de 2023

Agradecimentos

Este relatório de estágio resume todo o esforço e dedicação durante os dois anos no Curso Técnico Superior e Profissional de Desportos de Montanha. Desde o início do meu percurso académico até ao final, foram muitas as pessoas que estiveram ao meu lado, os que me apoiaram e que sempre torceram para o meu sucesso e por isso gostaria de aqui mencionar, os meus sinceros agradecimentos na conclusão desta etapa.

Agradeço antes de mais ao Instituto Politécnico da Guarda, em especial à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto.

A todos os professores que fizeram parte da minha aprendizagem e desenvolvimento ao longo destes dois anos, que me proporcionaram ajuda enquanto profissional e ser humano, um muito obrigada a todos.

Agradeço ao meu orientador, Professor Nuno Reis, por todo o apoio dado, por toda a disponibilidade e preocupação ao longo do meu percurso.

Quero também agradecer à empresa que me acolheu de braços abertos, o Clube de Montanhismo da Guarda. À minha supervisora de estágio Professora Deolinda Pina, que me ofereceu momentos de muita aprendizagem tanto a nível profissional como pessoal e que se mostrou sempre disponível para ajudar. E a todos os membros do Clube que conheci ao longo do estágio. Um especial agradecimento aos meus pais que me ajudaram, incentivaram, apoiaram e me possibilitaram a realização deste curso. À minha irmã e melhor amiga do mundo, apesar da distância, agradeço todo o seu carinho, admiração, paciência e pela sua prontidão em ajudar-me no que precisasse. Um agradecimento também à restante família que sempre estiveram ao meu lado e encorajaram-me para terminar este percurso académico que nem sempre foi fácil.

Para terminar, mas não menos importante, a todos os meus amigos de uma vida e aos meus colegas de turma que se mostraram disponíveis em ajudar-me.

Um grande obrigada a todos.

Resumo

Este relatório tem como tema 750 horas de estágio curricular, realizado no período de 06 de fevereiro 2023 a 23 de junho de 2023 no Clube de Montanhismo da Guarda.

O mesmo, compreende cinco partes essenciais: a contextualização geral dos desportos de montanha, a entidade responsável pelo acolhimento, a caracterização do estágio, a descrição das atividades desenvolvidas e o projeto de estágio.

O objetivo principal de um estágio é adquirir integração no mundo do trabalho, e o Clube de Montanhismo nesse sentido proporcionou um primeiro contacto excelente com a área dos Desportos de Montanha e Natureza.

As funções desempenhadas no Clube, foi organizar, planificar, propor, e executar algumas atividades ligadas aos desportos de montanha. Descida do rio Zêzere, encontros de multiatividades ao ar livre, campeonatos BTT-XCO, atividades de escalada, montagem de vários sistemas e pedestrianismo, são alguns dos exemplos das atividades realizadas durante o estágio.

Término o estágio, a concretização do mesmo foi importante, para além da realização de diversas atividades que proporcionaram a aquisição de diferentes competências técnicas, científicas e afetivas, também contribuíram para o desenvolvimento pessoal e profissional.

Palavras-chave: Desportos de Montanha, Clube de Montanhismo, Natureza

Índice Geral

Ficha de Identificação.....	I
Agradecimentos	II
Resumo	III
Índice Geral	IV
Índice de Imagens.....	VI
Índice de Tabelas	VII
Lista de Acrónimos e Siglas	VIII
Introdução.....	1
1. Contextualização geral- Desportos de Montanha.....	2
1.1. Definição.....	2
1.2. Principais Modalidades.....	3
a) Pedestrianismo.....	3
b) Montanhismo	4
c) Orientação.....	4
d) Escalada	5
e) Rapel.....	5
f) Bicicleta todo o terreno.....	5
g) Atividades Náuticas	6
h) Desportos de neve.....	6
i) Alpinismo	7
2. Estágio.....	7
2.1. Objetivos.....	7
3. Entidade responsável pelo acolhimento Clube de Montanhismo da Guarda	8
3.1. Atividades desenvolvidas: Parte Administrativa	9
b) Setor Estrutural - Sede.....	10
c) Setor Funcional - Atividades do Clube de Montanhismo da Guarda.....	10
4. Atividades desenvolvidas.....	11
4.1. Descida do Rio Zêzere	13
4.2. Fun Run.....	14
4.3. 1º encontro multiatividades de ar livre em Gouveia	15

4.4.	Campeonato distrital BTT-XCO em Gouveia	16
4.5.	Atividade de escalada - Jornadas Mundiais da Juventude	16
4.6.	Marcha a Drave- a Aldeia Mágica	16
4.7.	Campeonato distrital BTT-XCO na Guarda	18
4.8.	Campeonato distrital BTT-XCO em Trancoso	18
4.9.	Montagem de vários sistemas na escola secundária de Trancoso.....	18
4.10.	Participação do Open Day na escola secundária de Trancoso	19
4.11.	Multiatividades na escola de São Miguel na Guarda	19
4.12.	Reconhecimento do percurso a Sortelha	20
4.13.	Atividade de rapel e escalada no castelo de Linhares da Beira.....	21
4.14.	Escalada com o CMG.....	22
5.	Parte 5 - Projeto de formação - “Férias Ativas 2023”	22
5.1.	Data, local e público alvo	23
5.2.	Pré requisitos para os participantes.....	23
5.3.	Objetivos	24
5.3.1	Objetivos específicos.....	24
5.4.	Divulgação do evento	24
	Reflexão Final	25
	Bibliografia.....	26
	Webgrafia	26
	Anexos	27

Índice de Imagens

Imagem 1 – Escalada.....	5
Imagem 2 – Rapel em Castelo de Vide	5
Imagem 3 – BTT	5
Imagem 4 - Canoagem na Barragem do Caldeirão.....	6
Imagem 5 - Atividade realizada durante a unidade curricular de Desportos de Neve	6
Imagem 6 - Logótipo do Clube de Montanhismo da Guarda.....	7
Imagem 7 - Plano anual de atividades do CMG.....	9
Imagem 8 - Descida do Rio Zêzere	13
Imagem 9 – Pórtico	14
Imagem 10 – Obstáculo “teia de aranha”	14
Imagem 11 - Obstáculo Subir pela corda	15
Imagem 12 - Obstáculo com pneus	15
Imagem 13 - Arborismo no 1º encontro de multiatividades de ar livre	15
Imagem 14 - BTT-XCO em Gouveia.....	16
Imagem 15 – Atividade no INATEL.....	16
Imagem 16 - Marcha a Drave.....	16
Imagem 17 - Regresso a Regoufe.....	17
Imagem 18- Mapa do percurso.....	17
Imagem 19 - BTT-XCO na escola de Trancoso.....	18
Imagem 20 - Montagem do slide.....	18
Imagem 21 . Multiatividades na escola de São Miguel.....	19
Imagem 22 - Castelo de Sortelha.....	20
Imagem 23 - Mapa do percurso.....	20
Imagem 24 – Rapel.....	21
Imagem 25 – Peddy Paper	21
Imagem 26 - Grupo que participou na atividade	21
Imagem 27 - Escalada no pavilhão de São Miguel	22

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Marcas utilizadas nos percursos pedestres em Portugal.....	4
Tabela 2 - Atividades realizadas.....	12
Tabela 3 - Detalhes da descida	13
Tabela 4 - Detalhes do percurso	17
Tabela 5 - Detalhes do percurso	20
Tabela 6 - Planeamento diário das atividades das Férias Ativas	23

Lista de Acrónimos e Siglas

CTeSP - Curso Técnico Superior Profissional

ESECD - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

IPG - Instituto Politécnico da Guarda

CMG - Clube de Montanhismo da Guarda

IPDJ - Instituto Português do Desporto e Juventude

BTT - Bicicletas Todo o Terreno

GR - Grandes Rotas

PR - Pequenas Rotas

FCMP - Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal

FPME - Federação Promotora de Montanhismo e Escalada

INATEL - Instituto Nacional para o Aproveitamento dos Tempos Livres

Introdução

É com grande satisfação que apresento o meu relatório final de estágio que foi realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, do Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) de Desportos de Montanha da Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG). No contexto do Curso Técnico Superior Profissional de Desportos de Montanha e de acordo com a organização do mesmo, é de grande importância para a sua conclusão, a inserção do aluno numa empresa com o intuito de estagiar em contexto de trabalho.

O referido estágio foi realizado no Clube de Montanhismo da Guarda (CMG), o que para mim foi satisfatório, devido à variedade de atividades e interação com o público que possui e pelo fato de se encontrar na minha área de residência, permitindo-me assim não ter de me deslocar para longe. No que diz respeito aos Desportos de Montanha, o Clube de Montanhismo tem os requisitos necessários, para a conclusão do meu estágio e conseqüentemente do meu curso. A sua organização é composta por cinco partes de desenvolvimento.

A primeira parte trata de realizar uma contextualização geral dos Desportos de Montanha e as suas principais modalidades. A segunda parte aborda a informação referente à entidade responsável pelo acolhimento e as diversas atividades desenvolvidas pelo Clube de Montanhismo. A terceira parte refere-se ao estágio, à sua definição e aos objetivos do mesmo. A quarta parte é a mais importante, pois descreve e desenvolve todas as atividades realizadas. Por fim, a quinta parte descreve o projeto de estágio, uma atividade realizada no âmbito do desenvolvimento de eventos para a promoção e divulgação da entidade acolhedora do estágio. Finaliza-se assim o relatório de estágio com uma reflexão final, que revela uma avaliação e uma crítica pessoal acerca da importância da sua realização tanto na componente prática como teórica e por fim são apresentadas as referências bibliográficas e alguns anexos.

1. Contextualização geral- Desportos de Montanha

A aventura, a natureza, a emoção, o risco e a adrenalina, são fatores simples que atraem a curiosidade de pessoas para a procura de novos espaços de lazer para a sua prática de atividades em contacto com a natureza, afastando-se assim do ambiente stressante como o das cidades.

São agentes que levam imensas pessoas até à prática de desportos de montanha, as paisagens, a realização de novas experiências, os rios, a superação de medos, a calma das montanhas.

1.1. Definição

O conceito de Desportos de Montanha compreende todas as atividades desportivas que tenham como local de prática a montanha e o seu espaço envolvente. Engloba diversas atividades que têm em comum o contacto com a natureza, a adrenalina e o gosto pelo meio ambiente.

Atualmente ainda não é possível demonstrar uma definição concreta relativamente aos Desportos de Montanha, no entanto, os desportos da natureza são assim enquadrados em determinadas atividades.

No âmbito da legislação, citando o Decreto Regulamentar nº18/99, de 27 de agosto, que foi alterado pelo Decreto Regulamentar nº17/2003 de 10 de outubro, define desporto da natureza como “aquele cuja prática aproxima o homem da natureza de uma forma saudável e seja enquadrável na gestão das áreas protegidas e numa política de desenvolvimento sustentável.”

Segundo (Melo, 2009) propôs uma definição mais ampla e mais simples, “... são todas as atividades físicas e corporais que se realizam em contato direto com a natureza, apresentando um formato organizado ou não...”.

Também indica alguns objetivos da sua prática, tais como “... o melhoramento da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais, o intuito de recreação e lazer ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis...”.

Concluindo, há muita variedade de definições dos desportos de natureza e montanha que seguem sempre o mesmo enquadramento, no entanto este tipo de atividades nunca resultará numa definição concreta.

1.2. Principais Modalidades

Face a Regulamentação em vigor de acordo com o Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) enquadram-se nos Desportos da Natureza as seguintes atividades:

- a) O pedestrianismo;
- b) O montanhismo;
- c) A orientação;
- d) A escalada;
- e) O rapel;
A espeleologia;
- f) Bicicleta todo o terreno (BTT)
O hipismo;
- g) Atividades Náuticas (a canoagem, o remo, a vela, o surf, o windsurf, o mergulho, o rafting e o hidrospeed);
Atividades Aéreas (o balonismo, o parapente, e a asa delta sem motor).

Entre outros desportos e atividades de lazer cuja prática não se mostre nociva para a conservação da natureza.

Relativamente aos Desportos de Montanha estão abrangidas não só algumas das atividades anteriormente mencionadas, como também, outras atividades praticadas em ambientes montanhosos e nevados, nomeadamente:

- h) Os desportos de neve;
- i) O alpinismo.

a) Pedestrianismo

O pedestrianismo, de uma forma clara, é uma atividade física que consiste em andar a pé geralmente na natureza, em caminhos tradicionais ou em meios urbanos. (Cuiça, 2015) É uma atividade multifacetada ligada às áreas do desporto, do turismo e do ambiente, pois consiste essencialmente em percorrer percursos a pé ao longo de caminhos e trilhos.

A prática do pedestrianismo pode ser feita de duas formas, acompanhando as direções dos itinerários balizados através das Grandes Rotas (GR) e Pequenas Rotas (PR), ou percorrer percursos pedestres não sinalizados no terreno.

Segundo a Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal (FCMP) as Pequenas Rotas vão até aos 29 quilómetros e as Grandes Rotas possuem 30 ou mais quilómetros.









Percurso pedestre de Pequena Rota PR			
Caminho certo	Caminho errado	Virar à esquerda	Virar à direita
			
Percurso pedestre de Grande Rota GR			
			

Tabela 1 - Marcas utilizadas nos percursos pedestres em Portugal

b) Montanhismo

Designa-se por Montanhismo, uma atividade que consiste na escalada e/ou ascensão de montanhas, e o seu principal objetivo é atingir o ponto culminante ou o ponto máximo de uma montanha (Cuiça, 2010), assim como as travessias de montanha.

É uma atividade que por vezes é frequente recorrer-se a técnicas de escalada, e designa a prática de toda a atividade de marcha em condições de baixa e média montanha, isto é até 2500 metros.

c) Orientação

A atividade de orientação pode ser praticada a caminhar ou a correr, contra relógio em terrenos desconhecidos geralmente na floresta ou montanha, num percurso materializado no terreno por pontos de controlo que o praticante ou a equipa deve descobrir. Para o fazer, basta escolher os seus próprios itinerários, utilizando um mapa e, eventualmente, uma bússola. (António Aires, 2011)

Tem como objetivo realizar uma boa leitura do mapa e executar o melhor trajeto de forma alcançar todos os pontos de controlo em menos tempo possível. O percurso entre os pontos de controlo não está definido, este é decidido por cada participante. Os pontos de controlo estão

marcados no mapa por círculos e materializados no terreno por balizas de orientação, onde o praticante utiliza um cartão de controlo ou um chip eletrónico, para marcar a sua passagem pelo ponto.

d) Escalada

Pode-se definir a escalada como uma progressão, de inclinação acentuada na vertical, em subprumo ou em teto, num terreno rochoso, nevado, gelado ou misto, utilizando as mãos, os pés e material de segurança e/ou progressão. (Cuiça, 2010)

É uma atividade bastante exigente devido à forte componente física e psicológica que é exigida e é necessário que o praticante conheça os seus equipamentos e possua um domínio das técnicas empregues, pois o domínio das mesmas é fundamental para aqueles que se aventuram na vertical. Pode também ser praticada dentro de locais fechados onde é realizada em paredes artificiais com vários tipos de presas.



Imagem 1 – Escalada

Fonte: Hugo Coelho

e) Rapel

O rapel consiste em uma descida de um ponto mais alto para um ponto mais baixo através de uma corda. É uma técnica muito usada na escalada (para descer de uma via, em que depois de chegar ao topo é impossível destrepar ou não existe nenhum caminho de descida) e em resgates. É também realizada por muitos com fins lúdicos, como meio para viver experiências



Imagem 2 – Rapel em Castelo de Vide

f) Bicicleta todo o terreno

O BTT enquadra-se nos desportos de montanha pois é praticado em montanhas, estradas e trilhos de terra e/ou montanhosos, parques, florestas e até mesmo em meio urbano.

O seu principal objetivo é realizar percursos, ultrapassando várias irregularidades e obstáculos. É uma atividade bastante exigente, pois requiere boa técnica, agilidade e resistência.



Imagem 3 – BTT

Fonte: Professor Jorge Casanova

A vertente de BTT tem várias disciplinas sendo uma delas “Cross Country Olímpico” (XCO), é uma modalidade olímpica. As provas de XCO são realizadas em circuitos ondulados e variados, incluindo descidas técnicas, caminhos pelo meio da floresta, terreno rochoso e vários obstáculos.

g) Atividades Náuticas

Das atividades náuticas já referidas anteriormente, apenas duas delas se enquadram nos desportos de montanha, a canoagem e o barco à vela.

A canoagem é uma atividade que se realiza na água numa embarcação (canoas ou caiaques), em que apenas é utilizada a ação da força muscular na pagaia como meio propulsor, qualquer que seja a direção, sentido e intensidade com que a água se faça sentir.



Imagem 4 - Canoagem na Barragem do Caldeirão

Fonte: Sónia Santinho

É uma modalidade que engloba diversas provas, sendo estas a canoagem de velocidade, águas bravas, slalom, kayak polo, entre outras.

Referente ao barco à vela é uma modalidade onde as embarcações se deslocam na água através da força do vento.

h) Desportos de neve

Quando se fala em desportos de neve, a ideia inicial diz respeito a duas modalidades, o Ski e o Snowboard, no entanto existem uma série de outras.

O ski é praticado na neve e utilizam-se dois bastões, um para cada mão e dois skis, um para cada pé. O seu controlo é feito através da utilização de botas apropriadas, que são presas por fixações aos skis.

É praticado quer no âmbito recreativo como competitivo, as competições da modalidade são disputadas em quatro disciplinas distintas: Downhill, Super-G, Slalom Gigante e Slalom. Já o snowboard, envolve descer uma montanha com uma prancha



Imagem 5 - Atividade realizada durante a unidade curricular de Desportos de Neve

Fonte: Hugo Coelho

presa aos pés, executando ou não manobras. Esta também possui as fixações para as botas e o seu objetivo é igualmente despertar diversão e lazer ao praticante.

i) Alpinismo

Esta atividade restringe-se a regiões de alta montanha (acima dos 2500 metros), o que exige muito por parte do praticante, nomeadamente: uma boa condição física, uma técnica de progressão adequada e um bom equipamento.

Devido às elevadas altitudes, o alpinismo é praticado em ambientes que exigem aclimação, o que por vezes faz com que o praticante necessite passar pelo processo de aclimatização de forma a evitar o mal da montanha.

O seu principal objetivo é igual ao montanhismo, pois passa por alcançar o ponto culminante da montanha. A única diferenciação entre o montanhismo e o alpinismo é a altitude do local.

2. Estágio

Os Cursos Técnicos Superiores Profissionais englobam as componentes de formação geral, específica, técnica e por fim, a formação em contexto de trabalho, o estágio.

O objetivo principal da inclusão dos alunos em contexto de trabalho, pretende a aplicação dos conhecimentos adquiridos ao longo dos dois anos de curso e em proporcionar experiências, com a execução de diversas atividades.

2.1. Objetivos

O estágio curricular é um elemento de extrema importância para a formação de qualquer aluno e por isso tem como finalidade a aplicação das competências e conhecimentos adquiridos ao longo do curso no contexto mais prático e aumentar os conhecimentos através das atividades desenvolvidas no estágio.

Foram então estipulados objetivos gerais, relativamente ao estágio, dos quais se incluem:

- Colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos durante o curso de desportos de montanha;
- Acompanhar as várias atividades de forma a adquirir experiência durante a sua preparação e realização;
- Desenvolver um projeto de estágio.

Já nível específico, destacam-se os seguintes objetivos:

- Planear e organizar atividades;
- Gerir serviços informáticos e trabalhos na nova plataforma de sócios;
- Consolidar conhecimento e métodos de trabalho do Clube;
- Executar manutenção e limpeza;
- Auxiliar em atividades de Desporto Escolar.

Relativamente ao plano de estágio, estas 750 horas decorreram ao longo de cinco meses, entre o dia 06 de fevereiro de 2023 até ao dia 23 de junho de 2023.

3. Entidade responsável pelo acolhimento Clube de Montanhismo da Guarda



Imagem 6 - Logótipo do Clube de Montanhismo da Guarda

a) Setor Administrativo - Na Cidade mais alta de Portugal, a Guarda com 1056 metros de altitude, situa-se o Clube de Montanhismo da Guarda fundado a 26 de março de 1981.

Conta com onze elementos fundadores, praticantes de desporto e o gosto em comum pelas montanhas.

Nos primeiros anos após a sua fundação, revelou-se um grande crescimento e motivação de centenas de praticantes, o que levou à introdução do montanhismo de forma estável na sociedade, organizando atividades de montanha de longa expansão o que conduziu o clube a ser visto como boa referência a nível nacional de desportos de montanha.

Em 1983, o CMG em conjunto com a ASE organiza o primeiro NEVESTRELA, que no ano seguinte, se transforma na maior atividade de montanha do país e em ponto de encontro obrigatório para o debate e troca de ideias acerca da organização do montanhismo em Portugal. No mesmo ano, montanheiros da Guarda deslocaram-se aos Picos da Europa, onde pela primeira vez escaladores portugueses realizaram uma via na parede oeste do Naranjo De Bulnes.

A partir do ano 2000 houve uma grande aposta e dedicação na escalada desportiva e em 2002 o Clube de Montanhismo contribuiu para que o aparecimento de uma federação de montanhismo (FPME) fosse uma realidade.

Em 2003, depois de todo o trabalho e esforço acumulado ao longo dos anos, os montanheiros do clube alcançam o cume do monte Aconcágua na cordilheira dos Andes, na América do Sul nos seus grandiosos 6962 metros.

São órgãos sociais do CMG a Assembleia geral, a Direção e o Conselho Fiscal em que a Direção se reúne uma a duas vezes por semana conforme o necessário.

3.1. Atividades desenvolvidas: Parte Administrativa

Ao longo do estágio no CMG, as tarefas mais frequentes foi na área administrativa que compreendeu as seguintes funções:

- Comunicação com os associados do Clube, relativamente a atividades, quotas, recibos, entre outros assuntos;
- Atualização dos associados nas respetivas plataformas;
- Criação de um novo inventário do material no Clube;
- Divulgação das atividades nas redes sociais do Clube;
- Participação em várias reuniões necessárias de preparação de atividades.

Todas estas tarefas realizadas e mencionadas, contribuíram para um melhor progresso e organização do Clube e ainda para que as atividades se realizassem da melhor forma.

Relativamente à comunicação com os sócios, era através do email e do telefone do Clube que as informações eram enviadas para os destinatários.

No que diz respeito à atualização dos sócios, há várias maneiras de se tornar sócio do CMG:

- Dirigindo-se a pessoa à sede do Clube;
- Obtendo o formulário de proposta de sócio através do website do Clube e enviando o mesmo por email;
- No dia de atividade, os monitores levam vários formulários para quem ainda não é socio e caso queira, o possa fazer.

Em relação a um novo inventário, o mesmo foi feito principalmente nas duas arrecadações do Clube onde o material está guardado. Sempre que havia atividades e o material chegava ao Clube, o mesmo tinha manutenção e arrumação.

Na divulgação das atividades, os cartazes das diversas atividades que o Clube realiza são publicados com alguma antecedência, para que os interessados se possam inscrever via online pelo “Google Forms”.

No que diz respeito à participação nas reuniões necessárias, conforme o plano anual de atividades, baseou-se em preparar as inscrições e informar os sócios das respetivas atividades. Por fim, foi-nos proposto por parte da direção do Clube, realizarmos um novo cartão de sócio pois o que usam já está feito há bastantes anos. (anexo IV e V)

b) Setor Estrutural - Sede

O CMG tem a sede no largo do Torreão, na cidade da Guarda. Esta sede é composta por uma cozinha, uma casa de banho, duas salas de reuniões, duas arrecadações onde está guardado o material utilizado nas atividades e um escritório totalmente equipado que serve de receção. Em caso de necessidade acomoda até cinco pessoas. O CMG possui duas viaturas, um jipe com cinco lugares e uma carrinha com nove lugares e de materiais específicos, possui material de escalada, orientação, montanhismo e náuticas.

c) Setor Funcional - Atividades do Clube de Montanhismo da Guarda

Após 2006 ano das comemorações dos 25 anos de existência do Clube, são organizadas anualmente atividades regulares de BTT, escalada, pedestrianismo, orientação, montanhismo, corrida de montanha, náuticas e formações entre outras atividades destinadas aos sócios ou não sócios.

Nas competições do clube, destacam-se as modalidades de escalada, orientação, BTT e na corrida de montanha, sendo que a escalada e orientação se enquadram no quadro nacional dentro das respetivas federações, já o BTT enquadra-se a nível regional dentro da associação de ciclismo da Beira Interior.

A atividade mais famosa do CMG, é a maratona invernal de BTT que é realizada normalmente no mês de novembro e que atrai à cidade bastante gente.

Tabela 2 - Atividades realizadas

Atividade	Data
Descida do Rio Zêzere	12/02/2023
Realização de um vídeo sobre a descida do Rio Zêzere	14/02/2023 a 16/03/2023
Preparação e realização da Fun Run	18/02/2023 e 19/02/2023
1º encontro multiatividades de ar livre- Gouveia (Parque Senhora dos Verdes)	01/03/2023
Campeonato distrital BTT-XCO- Gouveia (desporto escolar)	02/03/2023
Atividade de escalada no INATEL- Jornadas Mundiais da Juventude	04/03/2023
Caminhada a Drave (Arouca) - Aldeia Mágica	12/03/2023
Realização de novo cartão de sócio	14/03/2023 a 16/03/2023
Preparação campeonato distrital BTT-XCO- Guarda	29/03/2023
Campeonato distrital BTT-XCO- Guarda (desporto escolar)	30/03/2023
Campeonato distrital BTT-XCO- Trancoso (desporto escolar)	02/05/2023
Participação no II Encontro de Montanhas	09/05/2023
Montagem de vários sistemas (slide, ponte, tirolesa) na escola secundária de Trancoso	17/05/2023
Participação no open day na escola secundária de Trancoso	18/05/2023 e 19/05/2023
Multiatividades na escola de São Miguel na Guarda	31/05/2023
Reconhecimento do percurso a Sortelha	15/06/2023
Escalada das 19h às 21h (terças-feiras e quintas-feiras)	09/02/2023 a 01/06/2023
Limpeza e manutenção do clube	22/02/2023 a 24/05/2023
Logística, secretariado e organização/planeamento de atividades	14/02/2023 a 22/06/2023
Trabalhos na nova plataforma de sócios	21/03/2023 a 16/05/2023
Organização de 1 semana de “férias ativas 2023”	29/05/2023 a 19/06/2023
Atividade no castelo de Linhares da Beira	01/07/2023

4.1. Descida do Rio Zêzere

Esta foi a primeira atividade realizada com o CMG e realizou-se no dia 12 de fevereiro de 2023. Contou com vários participantes sócios do Clube.

Esta atividade teve início na praia fluvial de Valhelhas e término na praia fluvial de Belmonte. A atividade contou com um jipe de apoio com 3 pessoas, e fomos sempre acompanhando os participantes para ver se estava tudo bem.

Antes da atividade, o Professor Henrique deu uma breve formação e um breve aquecimento dentro e fora de água com os participantes e demos início à descida. Durante a atividade

parámos algumas vezes para abastecimento de elementos básicos como água e alguma alimentação.

A corrente do rio estava boa, embora houvesse partes em que a corrente estava mais baixa, mas isso não impediu os participantes de darem o seu melhor para a realização de uma excelente atividade.



Imagem 8 - Descida do Rio Zêzere

Tabela 3 - Detalhes da descida

Local e hora:	Praia fluvial de Valhelhas às 09h
Destinatários:	6 participantes
Recursos materiais:	Jipe, embarcações, pagaias e EPI
Recursos humanos:	Monitor e Professor Henrique, Inês Costa, Hugo Coelho e Paulo Sanches

A avaliação final da atividade foi feita com uma reunião de monitores em que se concluiu que foi uma atividade realizada com sucesso.

Plano de segurança:

Neste tipo de atividade, é crucial que quem está a dar apoio saiba todos os meios envolvidos na realização da atividade. Desta forma, solicitámos as autorizações necessárias e demos as informações essenciais às entidades competentes. Utilizámos o “Google Earth” para desenhar o percurso e irmos sempre acompanhado os participantes, quando não havia grande visibilidade

o monitor da atividade estava em contato connosco. Levámos bolsas de primeiros socorros, algumas cordas, várias mantas térmicas e EPI para os recursos humanos, visto que a temperatura ainda era relativamente baixa.

4.2. Fun Run

A Fun Run, a “corrida mais divertida do ano” trata-se de uma “prova” que decorre pelas ruas da cidade, cheia de obstáculos e de boa disposição e onde a única obrigatoriedade para quem participa é aparecer disfarçado. Esta atividade que une o desporto à diversão tem um percurso urbano de cerca de 5 km e pode ser realizada individualmente ou em grupo, a andar ou a correr.

É com grande entusiasmo que todos os anos, o CMG participa nesta iniciativa da parte do município.

A entrada para as atividades do Clube de Montanhismo foi feita por um pórtico de madeira, e logo de seguida os participantes tinham de atravessar um pequeno espaço onde o objetivo era não tocarem nas cordas, designado “teia de aranha”.



Imagem 9 – Pórtico

Fonte: João Gonçalves



Imagem 10 – Obstáculo “teia de aranha”

Fonte: João Gonçalves

Depois deste obstáculo, dirigiam-se à penúltima atividade em que tinham de subir por uma corda até chegarem ao local do último obstáculo.



Imagem 11 - Obstáculo Subir pela corda

Fonte: João Gonçalves

Na imagem 10, é possível ver o último obstáculo, e o que despertou mais interesse, onde todos os participantes tinham de ultrapassar por dentro dos pneus.



Imagem 12 - Obstáculo com pneus

4.3. 1º encontro multiatividades de ar livre em Gouveia

O Professor Henrique pediu-nos em parceria com a escola de São Miguel e da escola da Sé, que acompanhássemos as várias equipas no 1º encontro de multiatividades de ar livre em Gouveia. Este evento realizou-se no dia 1 de março de 2023 e consistiu em acompanhar e ajudar os grupos de crianças nas variadas atividades (rapel, arborismo, percurso de bicicleta, tiro ao arco, golfe, orientação, manobras com cordas, entre outros).



Imagem 13 - Arborismo no 1º encontro de multiatividades de ar livre

4.4. Campeonato distrital BTT-XCO em Gouveia

No dia 2 de março de 2023, mais uma vez o Professor Henrique, pelo desporto escolar pediu-nos colaboração para ajudarmos os alunos participantes da escola de São Miguel e da escola da Sé.

A nossa tarefa era dar suporte durante a atividade, contabilizar os tempos e a classificação dos corredores, manutenção das bicicletas e verificar eventuais furos ou anomalias nas mesmas.



Imagem 14 - BTT-XCO em Gouveia

4.5. Atividade de escalada - Jornadas Mundiais da Juventude

No dia 4 de março de 2023, realizámos uma atividade na parede artificial de escalada do INATEL da Guarda no âmbito das Jornadas Mundiais da Juventude. A atividade geral consistia em os participantes percorrerem vários pontos na cidade e completar alguns desafios.

Na nossa atividade pelo Clube, tinha o objetivo de apenas três elementos de cada grupo escalarem até agarrarem uma palavra, segura nas presas da parede, para assim completarem uma frase vinda de outra atividade já realizada e assim seguiam para outro ponto da cidade.



Imagem 15 – Atividade no INATEL

4.6. Marcha a Drave- a Aldeia Mágica

No dia 12 de março de 2023, foi realizada uma marcha a Drave- “A Aldeia Mágica” no Lugar de Regoufe, conhecida por ser tudo de xisto, na freguesia de Covêlo de Paivó, concelho de Arouca na Serra da Freita. Drave é assim, a Base Nacional da IV Secção do Corpo Nacional de Escutas, reconhecida, desde 2012, com o selo SCENES de excelência (Scout Centres of Excellence for Nature and Environment - Centros Escutistas de Excelência para a Natureza e o Ambiente), o único reconhecimento deste tipo na Península Ibérica. Concentramo-nos na sede do Clube pelas 7h30m, onde de seguida nos deslocámos para o local de início da marcha.



Imagem 16 - Marcha a Drave

Dando início ao percurso, percebemos de imediato o quão incrível aquele local é, pelas suas paisagens indescritíveis.

Tabela 4 - Detalhes do percurso

Local e hora:	Encontro na sede do Clube às 7h30m
Tipo de atividade:	Caminhada Linear
Distância:	8km
Duração total:	3h 39min
Dificuldade técnica:	Moderada
Dificuldade física:	Fácil a Moderada
Tipo de piso:	alcatrão, pedras soltas e terra
Destinatários:	Sócios e não sócios do Clube
Recursos materiais:	Autocarro, EPI
Recursos humanos:	Cinco monitores
Pontos positivos	A união do grupo e as paisagens deslumbrantes
Pontos menos positivos:	A longa exposição ao sol e as várias inclinações durante o percurso



Imagem 17 - Regresso a Regoufe

Já de regresso, vimos que alguns dos sócios tiveram alguma dificuldade, pelo nível de inclinação e pelo cansaço já sentido mas nada impediu que fosse uma atividade incrível.

Plano de segurança:

Segundo (Escutas, 2021) “Drave está longe de qualquer tipo de assistência imediata, qualquer pedido de socorro tem uma duração média de 45min a 1h até chegar junto de nós e depois mais uns 45min a 1h até chegar á unidade de saúde mais próxima...”

Nesta atividade durante o levantamento do percurso, verificámos que é de difícil acesso a todo o tipo de viaturas e então reunimos alguns contatos de emergência. Foi pedido aos participantes para levarem

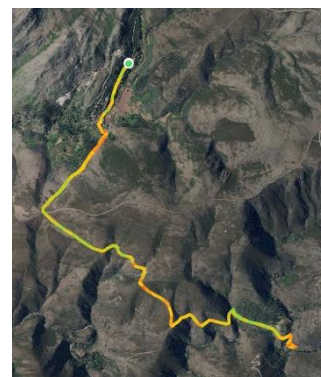


Imagem 18- Mapa do percurso

calçado apropriado ao piso e EPI adequado à atividade. Levámos connosco bolsas de primeiros socorros caso fossem necessárias, que felizmente não aconteceu.

4.7. Campeonato distrital BTT-XCO na Guarda

No dia 30 de março de 2023, a escola de São Miguel realizou um campeonato distrital de BTT-XCO. Ao contrário dos outros encontros de BTT-XCO nas escolas das outras localidades, desta vez ajudámos o Professor Henrique a identificar e montar o percurso, para além disso, ajudámos na parte logística da atividade para que tudo corresse bem e as crianças se divertissem.

4.8. Campeonato distrital BTT-XCO em Trancoso

No dia 2 de maio de 2023, fomos com o Professor Henrique até à escola secundária de Trancoso, onde decorreu pelo desporto escolar um campeonato de BTT-XCO. Neste evento participaram escolas do distrito da Guarda, sendo que fomos representar a escola de São Miguel e a escola da Sé.

As principais funções desempenhadas foram: ajudar a equipa dividindo os alunos pelos vários escalões, colocar os dorsais aos alunos participantes, contabilizar os tempos e a classificação dos corredores, manutenção das bicicletas e verificar eventuais furos ou anomalias na mesma.



Imagem 19 - BTT-XCO na escola de Trancoso

4.9. Montagem de vários sistemas na escola secundária de Trancoso

No dia 17 de maio de 2023, os estagiários do IPG juntaram-se a nós e deslocámo-nos com o Professor Nuno à escola secundária de Trancoso onde montámos três aparelhos referentes à unidade curricular de manobras com cordas. Inicialmente montámos uma ponte, de seguida um slide e por último uma tirolesa, utilizámos o material do CMG, algum da escola secundária de Trancoso e do IPG.

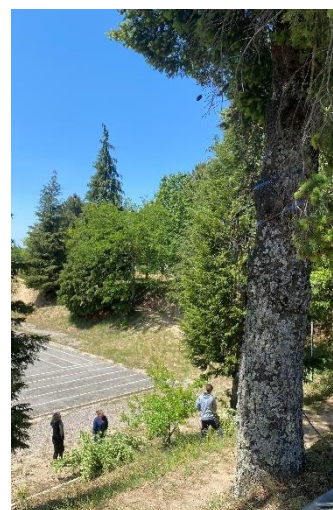


Imagem 20 - Montagem do slide

4.10. Participação do Open Day na escola secundária de Trancoso

Nos dias 18 e 19 de maio de 2023, eu e o meu colega de estágio, dirigimo-nos mais uma vez à escola secundária de Trancoso, pois foi-nos pedido colaboração por parte de docentes da mesma. Ficámos encarregues do slide e é uma atividade que requiere pelo menos dois monitores, um no ponto de partida e outro no ponto de chegada.

Antes da atividade começar, organizámos o material necessário e ajustámos o desdobramento de forças, pois a montagem do aparelho já estava feita.

A primeira tarefa da atividade foi equipar os participantes, ajudámos na colocação do arnês e colocámos no mesmo uma express com duas roldanas, um mosquetão, uma fita costurada e o capacete na cabeça.

De seguida, avisava com um sinal gestual o colega responsável pela travagem e o participante seguia para o ponto de chegada, ao chegar o meu colega realizava a travagem e direcionava o participante até um local seguro, finalizando assim a atividade.

Com a ajuda de vários professores da escola de Trancoso, conseguimos ter gente suficiente para haver sempre alguém nos outros aparelhos montados.

Avaliação: no final da atividade reunimos com os monitores dos outros aparelhos em que a avaliação pessoal foi uma atividade bastante interessante pois nunca tinham tido a oportunidade de terem estes aparelhos na escola..

Plano de segurança:

Nesta atividade, a organização contou com os Bombeiros Voluntários de Trancoso e com a Guarda Nacional Republicana do posto territorial de Trancoso, o que para nós foi uma mais valia caso acontecesse alguma situação de risco.

4.11. Multiatividades na escola de São Miguel na Guarda

No dia 31 de maio de 2023, o professor Henrique pediu-nos mais uma vez a nossa colaboração para o multiatividades na escola de São Miguel da Guarda. Foi uma atividade em que se conseguiu criar bons momentos e boas aprendizagens aos alunos e que juntou bastantes participantes de outras escolas.

As nossas funções passaram pela parte da logística e ainda dar suporte na atividade da escalada e de manutenção das bicicletas.



Imagem 21 . Multiatividades na escola de São Miguel

Fonte: Hugo Coelho

4.12. Reconhecimento do percurso a Sortelha

O reconhecimento do itinerário da marcha regional a Sortelha foi realizada no dia 15 de junho de 2023 em conjunto com o outro estagiário e a Marcha realizou-se dia 18 de junho de 2023.

Sortelha é uma freguesia do município do Sabugal e devido à sua beleza, está inserida no programa das 12 Aldeias Históricas de Portugal.

Demos início ao percurso no Largo de Santo António (junto ao Solar de Santo António) e durante os 7km podemos usufruir de paisagens deslumbrantes e principalmente do contato com a natureza.



Imagem 22 - Castelo de Sortelha

Tabela 5 - Detalhes do percurso

Tipo de atividade:	Caminhada Circular
Distância:	7,41 km
Duração total:	2h 06min
Dificuldade técnica:	Fácil
Dificuldade física:	Fácil a Moderada
Tipo de piso:	Terra, calçada romana, alcatrão e pedras soltas

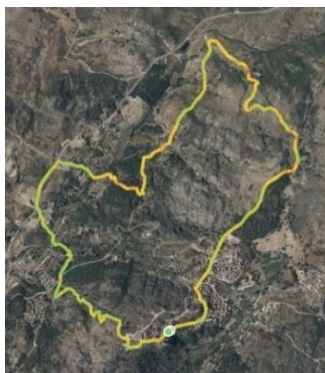


Imagem 23 - Mapa do percurso

4.13. Atividade de rapel e escalada no castelo de Linhares da Beira

No dia 1 de julho de 2023, realizámos uma atividade no castelo de Linhares da Beira, freguesia do município de Celorico da Beira, distrito da Guarda. Esta atividade foi feita voluntária fora do calendário de estágio.

O evento era o 1º encontro radical de diabéticos. Este evento destinou-se a crianças e jovens até aos 18 anos com diabetes e respetivas famílias com o intuito de proporcionar um dia cheio de diversão, convívio e atividades radicais.

Montámos dois aparelhos, uma via de rapel e utilizámos uma parede do castelo para fazer uma via de escalada. A minha função, para além de ajudar na montagem dos aparelhos, era ajudar os participantes a colocar os arneses.

Na minha opinião, o desempenho da atividade foi satisfatória, pois consegui aplicar os conhecimentos que adquiri durante os dois anos de curso e adquirir mais conhecimentos a nível profissional e pessoal.

Depois de arrumarmos o material e de almoçarmos, foi-nos proposto realizarmos um “peddy paper” com o grupo que participava no encontro radical de diabéticos.



Imagem 24 – Rapel

Fonte: Município Celorico da Beira



Imagem 25 – Peddy Paper



Imagem 26 - Grupo que participou na atividade

Fonte: Município Celorico da Beira

4.14. Escalada com o CMG

O Clube de Montanhismo da Guarda, de forma a promover e a incentivar a modalidade de escalada, todos os anos de setembro a julho tem a funcionar a escola de escalada. Duas vezes por semana (terças e quintas feiras) das 19 horas às 21 horas, a escola funciona na parede artificial do pavilhão de São Miguel, onde elementos do clube asseguram a iniciação à modalidade e onde realizam os seus treinos.

Os objetivos do clube no que respeita à escalada, passam por:

- Promover a iniciação à escalada;
- Apoiar a prática da escalada de competição;
- Organizar atividades de escalada em vários locais de Portugal e Espanha;
- Assegurar o funcionamento da escola de escalada.

Nestes dias, auxiliávamos na parte da segurança e também podíamos praticar e desenvolver algumas técnicas de escalada.



Imagem 27 - Escalada no pavilhão de São Miguel

5. Parte 5 - Projeto de formação - “Férias Ativas 2023”

Este projeto foi criado por mim e pelo meu colega de estágio, com o intuito de planear um conjunto de atividades para várias crianças e jovens da Cidade da Guarda, onde terão oportunidade de realizarem algumas atividades de natureza ou montanha, que talvez nunca tenham realizado.

Na primeira etapa do projeto, eu e o meu colega, reunimo-nos com o nosso supervisor de estágio e abordámos a proposta, depois de ser aprovada debatemos alguns detalhes sobre o seu planeamento e da sua organização a nível de material.

Tabela 6 - Planeamento diário das atividades das Férias Ativas

Horário/Dia	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
09:00h	Dinâmicas de grupo	Manobras com cordas	Recolha de lixo	Orientação	Escalada
10:00h					
11:00h	Orientação	Arborismo (Ponte)	Campismo	Recolha de lixo	Slide
12:00h	Almoço				
14:00h	Manobras com cordas	Canoagem/ paddle	BTT	Canoagem/ paddle	BTT
15:00h					
16:00h	Escalada		Jogos tradicionais		Tiro ao arco
17:00h					

5.1. Data, local e público alvo

Este projeto pretende criar 1 semana ativa de atividades ao ar livre que vai decorrer nas férias de verão no mês de julho de 2023.

Os locais que serão frequentados são: a Barragem do Caldeirão, o parque Municipal da Guarda e o pavilhão de São Miguel. Esta semana destina-se às crianças e jovens com idades compreendidas entre os 10 e os 14 anos.

5.2. Pré requisitos para os participantes

Para que este projeto corra da melhor maneira, existem alguns aspetos que os participantes e encarregados de educação têm de ter em conta antes de realizarem a inscrição.

Há atividades que não são comuns e que as crianças podem não estar bem familiarizadas, desta forma, contamos que os pais observem com atenção as atividades propostas.

Um dos requisitos que iremos pedir são que os jovens não sofram de qualquer doença física ou psicológica, pois os guias não têm qualquer tipo de formação que permita a inscrição dos mesmos.

Por último, visto que haverá atividades náuticas, os jovens deverão saber nadar e estar aptos em termos médicos para a prática de atividade física.

5.3. Objetivos

Este projeto tem como principal objetivo, permitir à população jovem a ocupação dos tempos livres com um conjunto de atividades extracurriculares desportivas, físicas, didáticas e recreativas.

Será proporcionado aos participantes um bom convívio, com atividades que contribuem eventualmente para um crescimento e um fortalecimento dos seus conhecimentos, assim como a estimulação de novas capacidades.

5.3.1 Objetivos específicos

- Estimular o contacto com a natureza e motivar a preservação do ambiente;
- Promover estilos de vida saudável;
- Enriquecer o sistema cognitivo motor dos jovens;
- Promover o divertimento e as atividades ao ar livre;
- Promover a integração social e a socialização através das dinâmicas de grupo;
- Mobilizar os participantes para uma intervenção ativa na sociedade, em particular no que respeita à conservação da natureza e cidadania;
- Integrar as vivências, experiências, conhecimentos e interesses dos participantes nas atividades pedagógicas e de animação;
- Desencadear comportamentos que permitam o desenvolvimento de atitudes conscientes no âmbito da saúde, ambiente e segurança.

5.4. Divulgação do evento

A divulgação do evento será feita através de um flyer (anexo II e III) e nas redes sociais do Clube de Montanhismo da Guarda para que os jovens e os encarregados de educação que estejam interessados, possam ver as atividades que irão ser realizadas.

Reflexão Final

A realização do estágio no qual reflete o presente relatório, decorreu ao longo de cinco meses muito gratificantes. É uma parte fundamental, extremamente importante no plano de estudos do Curso Técnico Superior Profissional de Desportos de Montanha, pois permite um primeiro contacto com a realidade no contexto de trabalho e tem como principal objetivo a preparação de um futuro monitor e a sua inserção no mercado de trabalho.

No decorrer do estágio foram experimentadas e realizadas tarefas tanto no setor de atendimento ao público e gestão do clube, como também no setor das atividades de montanha, atividades de carácter lúdico e atividades pedagógicas. Todas elas foram uma vantagem, pois permitiram-me novos conhecimentos, novos procedimentos de trabalho e novas experiências em vários setores. No decorrer do estágio, o supervisor foi avaliando o trabalho executado e os conhecimentos que eram colocados em prática, principalmente durante a ajuda prestada nas atividades.

Em relação aos pontos positivos do estágio no Clube de Montanhismo destacam-se: a confiança e a autonomia oferecida para a realização de atividades e tarefas necessárias; a ajuda e o apoio do supervisor durante todo o estágio; a atenção e simpatia recebida de todos os colaboradores; os conhecimentos e o aumento das competências adquiridas. Como pontos menos positivos considero que o Clube poderia ter executado mais atividades durante os dias de semana.

Este estágio foi muito importante para mim, pois mais do que a obtenção de conhecimentos ao nível da segurança, da importância da manutenção, limpeza e arrumação do material, da consciencialização da logística envolvida e do trabalho executado na organização, do planeamento das atividades, administração aos sócios e organização no atendimento, serviu também, para garantir as devidas qualificações.

Relativamente ao projeto, no meu ponto de vista é um evento sem grandes dificuldades de ser realizado, embora teria de ser planeado com antecedência. A maior parte do material é de fácil acesso, são atividades fáceis de ser realizadas com jovens e crianças e por isso não seria difícil de realizar.

Este capítulo será com certeza recordado futuramente, pois foram cinco meses de crescimento e desenvolvimento pessoal e profissional muito importantes.

Bibliografia

- António Aires, L. Q.-N. (2011). *Orientação - Desporto com Pés e Cabeça*. Federação Portuguesa de Orientação.
- Cuiça, P. (2010). *Guia de Montanha*. CAMPOBASE.
- Escutas, C. N. (2021). Corpo Nacional de Escutas - Escutismo Católico Português. *Código de Conduta - Drave*.
- Melo, R. (2009). *Revista Exedra "Desportos de Natureza: reflexões sobre a sua definição conceptual"*.

Webgrafia

- <https://politecnicoguarda.pt/ensino/ctesp/>
- https://ipdj.gov.pt/documents/20123/134104/Doc05_040.pdf/3092f9f3-b474-74d6-94f6-872204197f89?t=1575382240819
- <http://www.fcportugal.com/Percursos.aspx>
- <http://www.fcportugal.com/Pedestrianismo.aspx>
- <http://www.fcportugal.com/Montanhismo.aspx>
- <https://www.fpo.pt/>
- <https://aefvef.files.wordpress.com/2020/03/mc393dulo-1-escalada-e-manobra-de-cordas.pdf> (Ramos, 2017)
- <https://www.fpciclismo.pt/pagina/apresentacao-btt>
- <https://desportoescolar.dge.mec.pt/btt>
- <https://fdiportugal.pt/esqui-alpino/>
- <https://fdiportugal.pt/snowboard/>
- <https://www.fcportugal.com/modalidades/alpinismo/>
- <http://www.montanhismo-guarda.pt/portal/o-clube/historia>
- <http://www.montanhismo-guarda.pt/portal/atividades>
- <https://www.mun-guarda.pt/agenda/3333-guardafolia-fun-run>
- <http://arouceopark.pt/pt/explorar/o-que-visitar/aldeias-tradicionais/drave/>
- <https://aldeiashistoricasdeportugal.com/aldeia/sortelha/>
- <https://www.cm-celoricodabeira.pt/i-encontro-radical-dm1-linhares-da-beira/>
- <http://www.montanhismo-guarda.pt/portal/atividades/escalada>

Anexos

Lista de Anexos

Anexo I - Plano de Estágio;

Anexo II - Exterior do flyer de divulgação;

Anexo III - Interior do flyer de divulgação;

Anexo IV - Cartão de sócio (parte da frente);

Anexo V - Cartão de sócio (parte de trás)

Anexo I - Plano de Estágio

Este documento é um complemento do formulário EA.124 - Convenção.

Tipologia: Curricular Extracurricular Outro: _____
Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? Sim. Qual? _____
Informação adicional: (se aplicável)
Designação: _____
Ano curricular: _____ Semestre: _____ 1.º período 2.º período 3.º período

1. IDENTIFICAÇÃO DOS INTERVENIENTES

Estudante: Inês Sofia Pereira Costa
Curso: Técnico Superior Profissional em Desportos de Montanha N.º de estudante: 1706778
Docente orientador(a): NUNO REIS
Supervisor(a)/Tutor(a): DEOLINDA PINA

2. PLANO DE TRABALHO

ÁREAS DE INTERVENÇÃO: -SECRETARIA
-LOGÍSTICA
-ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES
-FORMAÇÃO

- SECRETARIA - Atualização da Base de dados dos cursos, inscrições, comunicação, seguros, transportes, planos de emergência, registos fotográficos e relatórios de atividades.

- LOGÍSTICA - organização de material, limpeza, manutenção e inventário.

- ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES - Paredas, Pontalvulung, escalada, acampamentos, canoaagem, BTT, Trail, Vias Férreas e Interatividades.

- FORMAÇÃO - Ações/cursos - manobras com cordas
- escalada (Judoca e Rocha)
- Vias Férreas
- canoaagem
- Orientação
- BTT

3. DATAS E ASSINATURAS

O(A) Estudante
Data: 16/02/2023 Assinatura: Inês Costa
(assinatura)

O(A) Docente Orientador(a)
Data: 16/02/2023 Assinatura: Nuno Reis
(assinatura)

O(A) Supervisor(a) / Tutor(a)
Data: 16/02/2023 Assinatura: Deolinda Pina
(assinatura)



Anexo II - Exterior do flyer de divulgação



Anexo III - Interior do flyer de divulgação

AVENTURA



ESTA SEMANA RADICAL TEM COMO OBJETIVO PRINCIPAL, O TEU DIVERTIMENTO E A TUA NOVA EXPERIÊNCIA NA PRÁTICA DAS ATIVIDADES RADICAIS.



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
--	---------	-------	--------	--------	-------

09:00H	DINÂMICA DE GRUPOS	MANOBRAS COM CORDAS	RECOLHA DE LIXO	ORIENTAÇÃO	ESCALADA
10:00H	ORIENTAÇÃO	ARBORISMO (PONTE)	CAMPISMO	RECOLHA DE LIXO	SLIDE
11:00H	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
12:00H	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
14:00H	MANOBRAS COM CORDAS	CANOAGEM/PADDLE	BTT	CANOAGEM/PADDLE	BTT
15:00H	ESCALADA		JOGOS TRADICIONAIS		TIRO AO ARCO
16:00H					
17:00H					

ATIVIDADES:



www.montanhismo-guarda

Anexo IV - Cartão de sócio
(parte da frente)



**CLUBE DE MONTANHISMO
DA GUARDA**

 Largo Norberto Gonçalves, nº 2
6300-609 Guarda

 271 222 840

 clube@montanhismo-guarda.pt

 www.montanhismo-guarda.pt

Cartão Sócio

Sócio N°: _____

Nome: _____

Data de admissão: ____ / ____ / ____

Anexo V - Cartão de sócio
(parte de trás)



www.montanhismo-guarda.pt