

# Relatório de Estágio

Hugo Sousa Coelho

Curso Técnico Superior Profissional em  
Desportos de Montanha

Jul | 2023

GUARDA  
POLI  
TÉCNICO



# POLI TÉCNICO GUARDA

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

---

## **RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

---

RELATÓRIO DE ESTÁGIO  
PARA OBTENÇÃO DO DIPLOMA DE TÉCNICO(A) SUPERIOR PROFISSIONAL  
EM DESPORTOS DE MONTANHA

**Hugo Sousa Coelho**  
Julho / 2023

# POLI TÉCNICO GUARDA

---

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

---

## **RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

---

RELATÓRIO DE ESTÁGIO  
PARA OBTENÇÃO DO DIPLOMA DE TÉCNICO(A) SUPERIOR PROFISSIONAL EM  
DESPORTOS DE MONTANHA

Professor Orientador: Nuno Reis

**Hugo Sousa Coelho**

**Julho / 2023**



Estágio realizado no Clube de Montanhismo da Guarda

## **Ficha de Identificação**

**Curso:** Desportos de montanha

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

**Docente Orientador:** Professor Nuno Reis

**Diretor de Curso:** Professora Doutora Natalina Casanova

**Instituição de Estágio:** Clube de Montanhismo da Guarda

**Endereço:** Largo do Torreão, s/n Guarda 6300-609

**Contactos:** 271 222 840

**E-mail:** clube@montanhismo-guarda.pt

**Supervisor de Estágio:** Professora Deolinda Maria Pires Pina

**Grau académico:** Mestrado

**Nome:** Hugo Sousa Coelho

**Número de Aluno:** 1706762

**E-mail:** hugo.c.sousa11@gmail.com

**Data de início de estágio:** 6/2/2023

**Data de fim de estágio:** 23/6/2023

**Horas de estágio:** 750h

## **Agradecimentos**

Durante a realização deste estágio foram várias as entidades que me ajudaram e colaboraram na elaboração do mesmo. Queria aproveitar esta oportunidade para agradecer a quem me ajudou e acompanhou até esta etapa.

Em primeiro lugar queria agradecer desde já aos meus pais por todo o apoio e dedicação que me deram até chegar a esta fase, sem eles nada disto poderia ter sido possível.

Em segundo lugar queria agradecer á entidade Clube de montanhismo da guarda, não só por me ter aceite como estagiário, mas sim também por ter sido a entidade onde desenvolvi os meus conhecimentos e aprendi outros novos.

Em terceiro lugar queria agradecer ao professor Nuno por me ter orientado neste estágio, foi um gosto enorme poder tê-lo como orientador e um agradecimento geral ao resto de todos os professores que me acompanharam e me deram conhecimentos durante os dois anos de curso que frequentei.

Por fim agradecer ao IPG por me proporcionar todo este englobado de dedicação, profissionalismo e formação dos docentes.

Um obrigado a todos que fizeram parte deste projeto.

## **Resumo**

Este relatório tem como objetivo adquirir o diploma do Curso Técnico Superior de Desportos de Montanha.

O estágio realizou-se no Clube de montanhismo da Guarda e o seu tempo de duração foi de 750 horas, teve início dia 6 de fevereiro de 2023 e deu como terminado dia julho de 2023.

O clube de montanhismo da Guarda tem uma vasta variada de atividades de natureza onde as atividades são realizadas tendo em conta o património e costumes locais onde se irá realizar a atividade.

Durante este período de estágio desempenhei as minhas funções e apliquei os meus conhecimentos, funções essas como organizar a plataforma de sócios e parte logística do clube, realização de atividades diversas como descidas de canoagem, provas de btt, caminhadas, montagem de aparelhos (rapel, slide, tirolesa),

Este estágio realizado no clube de montanhismo da guarda foi uma mais valia para mim porque consegui por em prática o que aprendi na teoria e uma mais valia também para o clube pois fomos um apoio geral em tudo.

Palavras-chave: Estágio, Clube de Montanhismo, Atividades, Natureza, Montanha

## Índice Geral:

Ficha de Identificação .....	1
Agradecimentos .....	2
Resumo .....	3
Índice Geral:.....	4
Índice de Figuras .....	5
Índice de Tabelas.....	5
Introdução .....	6
1. Caracterização do Local de Estágio:.....	1
2. Atividades do Clube:.....	2
2.1. Pedestrianismo.....	2
2.2. Alpinismo .....	3
2.3. BTT.....	3
2.4. Canoagem .....	4
2.5. Escalada .....	4
3. Parte administrativa do clube: .....	5
4. Atividades Realizadas:.....	5
5. Descrição das atividades:.....	7
5.1. Descida do rio Zêzere: .....	7
5.2. Gestão de informática do clube: .....	7
5.3. FUN RUN: .....	8
5.4. Desporto escolar (Multiactividades)-Gouveia: .....	8
5.5. Atividade escalada (Jornadas Mundiais da juventude): .....	9
5.6. Realização vídeo resumo (canoagem rio Zêzere):.....	9
5.7. Caminhada (Aldeia mágica) – Drave:.....	10
5.8. Realização de novo cartão de sócio:.....	10
5.9. Campeonato Distrital de BTT- Guarda:.....	11
5.10. Campeonato de BTT-Trancoso: .....	11
5.11. Multiactividades (Trancoso):.....	12
5.12. Multiactividades Guarda.....	12
5.13. Reconhecimento Caminhada (Sortelha):.....	13
5.14. Atividade com diabéticos (Linhares da Beira): .....	13
6. Projeto:.....	14
Reflexão Final.....	17
Bibliografia.....	18
Anexos:.....	19
Plano de trabalho: .....	19



## Índice de Figuras

Figura 1- Caminhada.....	2
Figura 2- Alpinismo .....	3
Figura 3- Prática de BTT.....	3
Figura 4- Canoagem.....	4
Figura 5- Escalada outdoor.....	4
Figura 6- Decida do rio zezere .....	7
Figura 7- FUN RUN Guarda .....	8
Figura 8- Multiatividades Gouveia.....	8
Figura 9- Atividade de escalada.....	9
Figura 10- Video rio zezere.....	9
Figura 11- Caminhada em Drave.....	10
Figura 12- Cartão sócio parte de trás .....	10
Figura 13- Cartão socio parte da frente .....	10
Figura 14- BTT Guarda.....	11
Figura 15- BTT em Trancoso.....	11
Figura 16- Multiatividades em trancoso.....	12
Figura 17- Multiatividades guarda.....	12
Figura 18- Caminhada em Sortelha .....	13
Figura 19- Encontro radical de diabéticos.....	13
Figura 20- Parte da frente do folheto.....	16
Figura 21- Parte de trás do folheto.....	16

## Índice de Tabelas

Tabela 1- Atividades Realizadas .....	5
Tabela 2- Programa das férias ativas .....	15

## Introdução

O relatório foi realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, do Curso Técnico Superior Profissional de Desportos de Montanha, na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do IPG.

O estágio foi realizado com a minha colega Inês Costa no Clube de Montanhismo da Guarda. A escolha desta entidade para a realização do período de estágio foi devida á sua grande vasta variada de atividades em meio de natureza e por ser sediada no distrito da Guarda apoiando assim o que é o nosso património.

Das diversas atividades que o Clube de Montanhismo tem para oferecer, todas essas atividades são realizadas no contexto de natureza, sendo elas em rios ou montanhas.

Clube de montanhismo, como o seu nome indica, tem todas as condições para que pudesse por em prática os meus conhecimentos e ter adquirido muitos outros novos no âmbito da área de Desportos de Montanha, conhecimentos esses como a organização e logísticas de atividades, realização de atividades com vários participantes.

Neste relatório irei apresentar a sede Clube de montanhismo em si, as diversas atividades, organização e logística do clube e uma observação final acerca do estágio realizado.

## 1. Caracterização do Local de Estágio:



Fundado em 26 de março de 1981, o clube de montanhismo da guarda foi composto por 11 elementos, todos eles atletas e praticantes de atividades que englobavam a natureza.

A sede do Clube de Montanhismo está sediada no largo do torreão na cidade da Guarda. A sede conta com sala de reuniões e convívio, zona de logística e trabalho, zona de reuniões e formações e zona de acomodação

O clube de montanhismo é composto por um conselho fiscal com o seu devido presidente, vice-presidente e secretário, tem a sua direção que é composta por um secretário, tesoureiro, vice-presidente e presidente sendo este a professora Deolinda Maria Pires Pina

O clube de montanhismo conta com todos os requisitos para ser uma boa entidade para a realização de atividades de montanha.

Parte desses requisitos é o material, o clube possui bastante material para a realização de atividades de montanha sendo esse material usado para lazer ou competição. Na vertente de lazer temos as atividades do clube de montanhismo, na vertente de competição temos os Trails, as competições de BTT e escalada que o clube de montanhismo participa com os seus atletas.

Atividades de carácter formativo e diversas, são umas das atividades que o clube costuma realizar como por exemplo realização de multiactividades onde metem em prática as diversas atividades e informam como se processa para realizar essas atividades.

Uma das Grandes Atividades do clube é o Invernal de BTT realizado na Guarda, onde é uma das atividades do clube que tem um grande número elevado de participantes e um grande número elevado de STAFF, sendo ele todo serviço voluntário.

## 2. Atividades do Clube:

### 2.1. Pedestrianismo

O pedestrianismo é uma caminhada desenvolvida no âmbito de natureza onde todas as pessoas podem participar, desde os novos aos idosos. É realizada em estradões, trilhos e meio urbano. No pedestrianismo temos várias vertentes que fazem com que seja uma atividade boa para a saúde como também uma atividade que nos transmite conhecimentos do património histórico do local.

Na vertente da saúde, o pedestrianismo tem bastantes benefícios como por exemplo, a redução do risco de ataques cardíacos, diminui a tensão arterial e tem um maior gasto energético. Na vertente do património, o pedestrianismo passa por localidades onde sempre há um marco histórico sejam eles calçadas romanas, castelos, trilhos usados pela população local e sempre tendo em conta todo o tipo de fauna e flora existente.

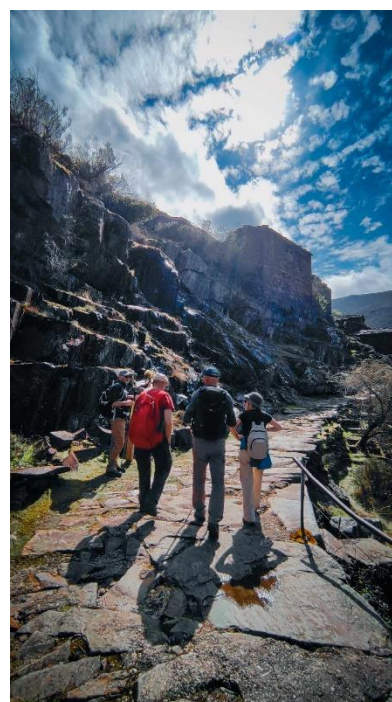


Figura 1- Caminhada

## 2.2. Alpinismo

O Alpinismo é uma atividade de montanha realizada a mais de 2500m. Para esta atividade é necessário equipamento apropriado e uma boa condição física. Para a realização desta atividade é necessário que o guia do grupo seja um guia com experiência e que numa situação de emergência saiba manter a calma e segurança do grupo. O alpinismo consiste na ascensão e descida do cume



Figura 2- Alpinismo

das montanhas onde são necessárias técnicas como o uso de piolet e crampos. Os acidentes nesta atividade ocorrem mais na descensão na montanha devido ao cansaço.

## 2.3. BTT

O BTT é uma modalidade praticada numa bicicleta como seu nome indica todo-o-terreno. Esta atividade pode ser realizada em terrenos montanhosos, estradões, estrada e trilhos. É uma atividade que requer algum conhecimento e técnicas para ter um bom desempenho na modalidade. Esta modalidade pode ser realizada em contexto de competição ou lazer. O Clube de Montanhismo tem uma grande atividade com esta modalidade que é o Invernal de



Figura 3- Prática de BTT

BTT da Guarda. Esta atividade tem um grande elevado número de participantes e bom impacto distrital enquanto modalidade de BTT.

## 2.4. Canoagem

A canoagem é uma modalidade que pode ser praticada numa canoa ou num Kayak. É praticada em ambientes aquáticos sendo eles ambientes calmos ou bravos, em mares ou rios. A prática de canoagem o atleta deve ter algumas recomendações como o saber nadar, fazer um reconhecimento dias antes para saber o que vai enfrentar no dia da atividade, se o ambiente aquático onde vai realizar a atividade tem muito ou pouco caudal. Esta modalidade pode ser praticada em competição ou lazer.



*Figura 4- Canoagem*

## 2.5. Escalada

A escalada é uma modalidade praticada outdoor ou indoor. A escalada consiste em fazer uma progressão num terreno com inclinação vertical ou reto, fazendo essa progressão com os membros superiores e inferiores do corpo. Existem várias modalidades de escalada como por exemplo escalada em Boulder, escalada desportiva, escalada a solo. O clube de montanhismo tem algumas vias de escalada localizadas na barragem do caldeirão e também tem uma escola de aprendizagem e iniciação à escalada no pavilhão de São Miguel.



*Figura 5- Escalada outdoor*

### 3. Parte administrativa do clube:

Durante o estágio no clube de montanhismo a maior parte das tarefas foi na parte administrativa.

A parte administrativa do clube consistiu nas seguintes tarefas:

- Criação de novo inventário de material;
- Comunicação com os sócios do clube, sobre atividades, quotas pagas e outros assuntos;
- Participação em algumas reuniões de preparação de atividades do clube;

Todas estas tarefas que foram mencionadas anteriormente foram tarefas que contribuíram para um melhor desenvolvimento do clube e também para uma melhor preparação para as atividades que iriam ser realizadas.

### 4. Atividades Realizadas:

O período de estágio começou dia 3 de fevereiro, durante este período foram realizadas bastantes atividades práticas e gestão do clube nas quais fiz o acompanhamento das mesmas que iram estar referidas na tabela seguinte.

*Tabela 1- Atividades Realizadas*

<b>Atividade</b>	<b>Data</b>	<b>Participantes</b>	<b>Tarefa</b>
Descida do rio Zêzere	12/2/2023	6	Apoio
Realização de vídeo descida do rio Zêzere:	De 14/2/2023 A 16/3/2023	-	
FUN RUN	De 18/2/2023 A 19/2/2023	Aproximadamente 1200	Apoio
1º encontro multiactividades (Gouveia)	1/3/2023	Aproximadamente 60	Apoio
Campeonato BTT (Gouveia)	2/3/2023	Aproximadamente 40	Apoio
Atividade escalada (Jornadas mundiais da Juventude)	4/3/2023	Aproximadamente 50	Apoio
Caminhada aldeia mágica (Drave)	12/3/2023	Aproximadamente 35	Apoio e Guia

Novo cartão sócio	De 14/3/2023 A 16/3/2023	-	Realização de cartão
Preparação campeonato BTT (Guarda)	29/3/2023	-	Apoio e logística
Campeonato Distrital BTT (Guarda)	30/3/2023	Aproximadamente 40	Apoio e logística
Campeonato Distrital BTT (Trancoso)	2/5/2023	Aproximadamente 40	Apoio
II Encontro de Montanhas	9/5/2023	Aproximadamente 65	Participante
Montagem de vários aparelhos em Trancoso	17/5/2023	-	Montagem de aparelhos
Open day Trancoso	De 18/5/2023 A 19/5/2023	Aproximadamente 80	Apoio nos aparelhos
Multiactividades Guarda	31/5/2023	Aproximadamente 55	Apoio e logística
Reconhecimento do percurso em Sortelha	15/6/2023	2	Guia
Escalada São Miguel	De 9/2/2023 A 1/6/2023	-	Segurança aos jovens
Limpeza e manutenção do clube	De 22/2/2023 A 24/5/2023	-	Inventário Limpeza
Logística, secretariado e organização/planeamento de atividades	De 14/2/2023 A 22/6/2023	-	Secretariado
Trabalhos na nova plataforma de sócios	De 21/3/2023 A 16/5/2023	-	Secretariado
Execução do projeto “Férias ativas 2023”	29/5/2023 A 19/6/2023	-	-
Atividade com diabéticos (Linhares da Beira)	1/7/2023	Aproximadamente 25	Apoio nos aparelhos



## 5. Descrição das atividades:

### 5.1. Descida do rio Zêzere:

Uma das atividades do Clube de Montanhismo é a canoagem. Esta atividade consistia fazer um percurso de canoa, com início na praia fluvial de Valhelhas e com final na Praia Fluvial de Belmonte.

A atividade contou com 6 participantes dos quais esses participantes um deles era o guia, contou também com um jipe de apoio com 3 pessoas. A minha função nessa

atividade foi dar apoio do lado de fora do percurso indo com o carro de apoio, aos postos de onde iam fazendo paragens para ver se estava tudo bem com os participantes. A atividade teve um aspeto positivo por parte dos atletas.

**O plano de emergência** desta atividade era um pouco complexo, pois havia zonas específicas para uma atuação de emergência, devido a ser uma atividade náutica sempre é mais difícil atuar em contexto de água e os acessos são mais escassos.



*Figura 6- Descida do rio zêzere*

### 5.2. Gestão de informática do clube:

A parte de gestão de informática do clube é um serviço essencial para o bom funcionamento. Com esta gestão podemos avisar os sócios de quando irá haver atividades, a descrição da atividade, ter uma base de dados com todos os sócios e se têm efetuado o pagamento das quotas anuais. A minha função teve como base todos os serviços anteriormente ditos e também a verificação dos emails que não eram entregues e corrigir esses erros, para as informações do clube chegassem até aos sócios.

### 5.3. FUN RUN:

Todos os anos na altura do carnaval, o clube de montanhismo participa no Fun Run. A Fun Run é uma prova com obstáculos que o município da Guarda realiza todos os anos durante a altura do carnaval, com o intuito de criar obstáculos para os participantes passarem por eles, este ano não foi exceção. Realizamos uma parede com pneus para os participantes passarem pelo meio deles e uma subida com a ajuda de cordas para que facilitasse a subida dos participantes.



*Figura 7- FUN RUN Guarda*

### 5.4. Desporto escolar (Multiactividades)-Gouveia:

Em conjunto com a escola da sé e escola de São Miguel, o professor Henrique fez-nos a proposta de acompanharmos as duas escolas nas multiactividades em Gouveia. Este multiactividades consistiu em acompanhar grupos de crianças nas diversas atividades (rapel, orientação, percurso de bicicleta).



*Figura 8-Multiatividades Gouveia*

### 5.5. Atividade escalada (Jornadas Mundiais da juventude):

As jornadas mundiais da juventude passaram pela Guarda e o clube de montanhismo não ficou indiferente e realizou uma atividade de escada no pavilhão do inatel. A atividade consistia em os vários grupos de jovens escolherem 3 pessoas do seu grupo para subirem a parede de escalada onde teriam de tirar umas palavras que estavam lá colocadas. Depois de retiradas as palavras da parede o grupo tinha de realizar uma frase com essas mesmas palavras. Eu e a minha colega de estágio demos apoio na subida e descida dos jovens na parede.



Figura 9- Atividade de escalada

### 5.6. Realização vídeo resumo (canoagem rio Zêzere):

Durante a atividade da descida do rio Zêzere fomos tirando alguns registos fotográficos e alguns vídeos. Fotografias e vídeos esses que serviram para fazer um vídeo resumo que teve como objetivo mostrar ao publico alvo, o que foi a atividade em si e cativar e chamar mais pessoas a participar em atividades idênticas do clube.

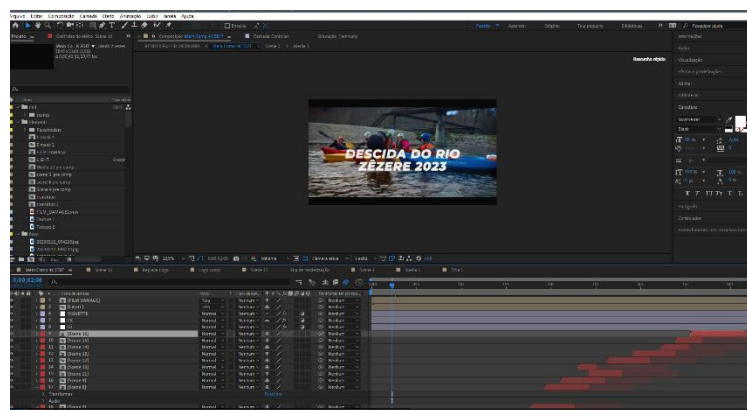


Figura 10- Video rio zezere

## 5.7. Caminhada (Aldeia mágica) – Drave:

Esta atividade realizada pelo clube contou com cerca de 35 participantes. A aldeia de Drave, conhecida pelas suas casas de xisto e escondida pelas suas montanhas que a rodeiam é situada no meio de uma encosta.

O percurso até Drave é circular, o percurso que foi realizado foi de Regoufe a Drave, ida e volta foram 8km de paisagens incríveis. O grupo teve algumas dificuldades no regresso, pois o regresso tinha um nível de inclinação um pouco elevado e já devido ao cansaço e às condições meteorológicas por excesso de calor, foi um pouco desgastante para alguns membros do grupo.

O **plano de emergência** nesta atividade contava com os participantes terem um calçado adequado e os guias contarem com kit primeiros socorros, pois o acesso não era o mais fácil.



Figura 11- Caminhada em Drave

## 5.8. Realização de novo cartão de sócio:

O clube de Montanhismo já tinha um cartão de sócio já de algum tempo, então foi-nos proposto por parte dos membros do clube, realizarmos um novo design para os cartões de sócio. E assim foi realizado um novo design dos cartões de sócios tendo em base o cartão antigo do clube.



Figura 13- Cartão sócio parte da frente



Figura 12- Cartão sócio parte de trás

### 5.9. Campeonato Distrital de BTT- Guarda:

A escola de São Miguel realizou o encontro distrital de BTT na escola de São Miguel. Realizamos a identificação do percurso, ajudamos também na logística e preparação da atividade. A atividade teve bastantes participantes sendo eles todos de várias localidades da Guarda.



Figura 14-BTT Guarda

### 5.10. Campeonato de BTT-Trancoso:

Mais uma vez o professor Henrique pediu a nossa colaboração para ajudar no desporto escolar. Desta vez foi no campeonato de BTT realizado pela escola de Trancoso. Nesta atividade participaram várias escolas sendo a escola da Sé e a Escola de São Miguel que iríamos representar. As principais funções foram a ajuda na preparação das bicicletas, como por os dorsais, verificar se não havia furos, ajuda na logística da equipa dividindo os participantes por escalões. O **plano de emergência** desta atividade contava com o apoio dos bombeiros de Trancoso que estavam ali sempre prontos para acionar.



Figura 15- BTT em Trancoso

### 5.11. Multiactividades (Trancoso):

A escola de Trancoso mais uma vez teve a nossa colaboração, desta vez fomos colaborar na ajuda de uma multiactividade onde iria haver diversas atividades. Dia 17 de Maio fomos fazer a montagem dos diversos aparelhos com a colaboração dos colegas de estágio do IPG e com o Professor Nuno. Fizemos a montagem de uma tirolesa, uma ponte, e um slide. Nos dias 18 e 19 de maio foi-nos pedido a Colaboração para a realização dos mesmos. Com a ajuda dos professores de desporto da Escola de Trancoso, conseguimos ter pessoas suficientes para que todos os aparelhos funcionassem na perfeição, e claro com toda a segurança necessária. O slide foi onde eu e a minha colega de estágio ficamos a dar o nosso apoio, apoio esse dado na iniciação do rapel, colocação de arneses e capacetes e travagem do mesmo. O **plano de emergência** desta atividade contava com o apoio dos bombeiros de Trancoso que estavam ali sempre prontos para acionar.



Figura 16- Multiactividades em trancoso

### 5.12. Multiactividades Guarda

A escola de são Miguel realizou uma multiactividade na guarda onde foi pedida a nossa colaboração. Ajudamos na parte logística das diversas atividades e na organização de material para cada uma delas, sendo estas atividades, orientação, BTT e escalada. O **plano de emergência** desta atividade contava com o apoio dos bombeiros da Guarda que estavam ali sempre prontos para acionar.



Figura 17- Multiactividades guarda

### **5.13. Reconhecimento Caminhada (Sortelha):**

No dia 15 de junho eu mais a minha colega de estágio realizamos um reconhecimento de um percurso pedestre situado na aldeia histórica de sortelha. Este percurso era um percurso circular á volta da aldeia. Foram 7km de paisagens fantásticas que a aldeia histórica nos ofereceu, desde calçada romana, a vinhas, a contacto com a natureza. Foi uma caminhada com um grau de dificuldade leve que qualquer tipo de pessoa conseguiria realizar.



*Figura 18- Caminhada em Sortelha*

### **5.14. Atividade com diabéticos (Linhares da Beira):**

No dia 1 de julho foi realizado o primeiro encontro radical de diabéticos na aldeia de Linhares da Beira. Foi proposto ao Clube de Montanhismo da Guarda, a montagem de dois aparelhos de desportos radicais para os participantes do encontro realizarem. Nessa mesma atividade montamos dois aparelhos, uma via de rapel e uma outra via de escalada. O desempenho da atividade foi bastante bom e consegui aplicar os meus conhecimentos na ajuda da montagem dos aparelhos e na realização de segurança dos mesmos.



*Figura 19- Encontro radical de diabéticos*

## 6. Projeto:

Eu mais a minha colega de estágio decidimos fazer uma proposta de férias ativas. Estas férias ativas seria para crianças com idades entre os 10 e 14 anos com a finalidade de adquirirem conhecimentos sobre o montanhismo e prática desportiva.

### Férias Ativas 2023

**Objetivo:** Enriquecer o sistema cognitivo motor das crianças e ocupando os tempos livres com atividades extracurriculares desportivas que promovam o desenvolvimento, o divertimento e o descanso ativo, no período de uma semana das férias de verão.

**Datas: 1 Semana** – de a 27 de junho de 2023 dirigida aos alunos com idades compreendidas entre os 10 e os 14 anos

#### **Pré-requisitos:**

- Saber nadar e estar apto em termos médico funcionais para a prática de Atividade Física;



## Programa:

Tabela 2- Programa das férias ativas

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

## Ficha de inscrição:

FICHA DE INSCRIÇÃO N° \_\_\_\_\_

Nome completo \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ BI \_\_\_\_\_ Data de nascimento \_\_\_\_\_  
Escola \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Ano \_\_\_\_\_ Turma \_\_\_\_\_ N° \_\_\_\_\_  
Localidade \_\_\_\_\_ Telemóvel \_\_\_\_\_ Email \_\_\_\_\_  
Data de inscrição \_\_\_\_\_

O Encarregado de Educação

\_\_\_\_\_  
(assinatura)

## Folheto de divulgação:

O principal objetivo deste folheto é cativar os participantes a aderirem às atividades mostrando as atividades que vão ser realizadas e o seu programa.



Figura 20- Parte da frente do folheto

AVENTURA

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

**ATIVIDADES:**

- DINÂMICA DE GRUPOS
- RECOLHA DE LIXO
- ORIENTAÇÃO
- CAMPISMO
- MANOBRAS COM CORDAS
- BTT
- ESCALADA
- JOGOS TRADICIONAIS
- PONTE
- SLIDE
- CANOAGEM
- TIRO AO ARCO

[www.montanhismo-guarda](http://www.montanhismo-guarda)

	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
12:00H	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
14:00H	MANOBRAS COM CORDAS	CANOAGEM / PADDLE	BTT	CANOAGEM / PADDLE	BTT
15:00H					
16:00H	ESCALADA		JOGOS TRADICIONAIS		TIRO AO ARCO
17:00H					

Figura 21- Parte de trás do folheto

## **Reflexão Final**

O estágio no clube de montanhismo da Guarda correu perfeitamente bem, consegui por em prática a maioria dos meus conhecimentos que adquiri ao longo do curso, desde a conhecimentos de prática, logística e informáticos. Todas as atividades que foram realizadas, foram sempre bem-sucedidas e sempre que tivesse uma dificuldade, o clube sempre teve lá para me ajudar.

Houve competências que adquiri em estágio como por exemplo:

- A responsabilidade em atividades, onde o clube de montanhismo confiou e meteu me à vontade para que pudesse ser eu a liderar algumas das atividades;
- O companheirismo em atividades;
- Trabalhar com grandes grupos de participantes;
- Ensinar a por na prática o que aprendi na teoria.

Na minha opinião penso que este estágio foi uma mais valia para mim pois vivenciei muitas atividades e novos conhecimentos que certamente irei levar para o futuro e para o clube de montanhismo.

Durante o período de estágio não houve qualquer tipo de aspeto negativo, mas sim positivos sendo estes:

- Experimentar o dia a dia como um técnico de desportos de montanha;
- Adquiri experiência profissional e competências que referi anteriormente;

Em relação ao projeto “Férias Ativas 2023”, é um projeto de fácil implementação pois todo o material necessário, o clube tem e as atividades que foram propostas são de fácil realização.

## **Bibliografia**

<https://www.tricks.com.br/blog/alpinismo/>

<https://desportoescolar.dge.mec.pt/btt>

<http://portalaventuras.pt/sobre-a-canoagem/>

## Anexos:

Plano de trabalho:

<b>POLI TÉCNICO GUARDA</b>	<b>PLANO DE TRABALHO</b>	<b>MODELO</b>
	Licenciaturas Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)	EA.125.07  2022 / 2023
Este documento é um complemento do formulário EA.124 - Convenção.		
Tipologia: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____ Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____		
Informação adicional: (se aplicável) Designação: _____ Ano curricular: _____ Semestre: _____ <input type="radio"/> 1.º período <input type="radio"/> 2.º período <input type="radio"/> 3.º período		
<b>1. IDENTIFICAÇÃO DOS INTERVENIENTES</b>		
Estudante: <u>HUGO SOUSA COELHO</u>		
Curso: <u>Técnico Superior Profissional em Desportos de Montanha</u> N.º de estudante: <u>1706762</u>		
Docente orientador(a): <u>NUNO REIS</u>		
Supervisor(a)/Tutor(a): <u>DEOLINDA PINA</u>		
<b>2. PLANO DE TRABALHO</b>		
ÁREAS DE INTERVENÇÃO: SECRETARIA LOGÍSTICA ORGANIZAÇÃO DE ATIVIDADES FORMAÇÃO		
- SECRETARIA - Atualização da Base de dados dos Associados; inscrições; comunicação; seguros, planos de Emergência; transportes, registos fotográficos e relatórios de atividades.		
- LOGÍSTICA - organização de material, limpeza, manutenção e Inventário.		
- Organização de atividades - Panchas, Pontalvismo, escalada, acampamentos, canoaagem, BTT, Trail, Vias Férreas e Multiatividades.		
- FORMAÇÃO - Atões/lusos - manobras com cordas - escalada (Indoor e Outdoor) - Vias Férreas - canoaagem - Orientação e BTT		
<b>3. DATAS E ASSINATURAS</b>		
O(A) Estudante	Data: <u>16/01/2023</u>	Assinatura: <u>[assinatura]</u> (assinatura)
O(A) Docente Orientador(a)	Data: <u>6/02/2023</u>	Assinatura: <u>[assinatura]</u> (assinatura)
O(A) Supervisor(a) / Tutor(a)	Data: <u>6/02/2023</u>	Assinatura: <u>[assinatura]</u> (assinatura)
Largo do Torreão, n.º 2 Apartado 8 6464-006 GUARDA Assinatura e Carimbo da Entidade Tel./Fax: 274 222 040		

