

# Relatório de Estágio

Rúben Francisco Castelhana Lemos

Curso Técnico Superior Profissional em  
Desportos de Montanha

juil 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

**Rúben Francisco Castelhana Lemos**

**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(a) Orientador(a): Natalina Casanova

Professor(a) Coorientador(a): Jorge Casanova

**Rúben Francisco Castelhana Lemos**

**Julho / 2023**

## **Ficha de identificação do estágio curricular**

### **Entidade Formadora**

Instituto Politécnico da Guarda - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD)

Morada: Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, nº50, 6300-559 Guarda

Contatos Telefónicos: (+351) 271 220 135 / (+351) 271 220 100

Presidente IPG: Prof. Doutor Joaquim Manuel Fernandes Brigas

Diretor ESECD: Prof. Rui Manuel Formoso Nobre Santos

### **Entidade Acolhedora**

Instituto Politécnico Da Guarda – ESECD

Morada: Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, nº50, 6300-559 Guarda

Contacto: (+351) 271 220 135 / (+351) 271 220 100

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

Tutor de Estágio: Prof. Jorge Casanova

Docente Coordenador: Prof. Natalina Casanova

Aluno Estagiário: Rúben Francisco Castelhana Lemos

N<sup>a</sup> de Aluno: 1706777

Curso: Curso Técnico Superior Profissional em Desportos de Montanha

Início do Estágio: 16 de fevereiro de 2023

Fim de Estágio: 27 de junho de 2023

Total de Horas Realizadas: 750 horas

## **Agradecimentos**

Não foi uma caminhada fácil, mas consegui chegar ao fim, sim consegui mesmo porque nunca estive sozinho e chegou a hora de agradecer a quem me ajudou a nunca desistir e nunca me deixou sozinho nas horas de maior dificuldade.

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer aos meus pais, sei que poderia estar aqui um dia todo a escrever para poder agradecer por tudo o que fizeram por mim, um OBRIGADO ENORME por me apoiarem a seguir os meus sonhos.

Agradeço à minha irmã e restante família, por todas as palavras de incentivo, por todas, as vezes que “me deram na cabeça”, mas, nunca me deixaram desistir.

Com igual importância, agradeço às minhas estrelinhas, ao meu avô e à minha bisavó, sem eles não seria quem sou hoje, são eles que me mostram o caminho certo, eram eles que me mimavam, mas, davam na cabeça quando era preciso, um ENORME OBRIGADO, por tudo o que me ensinaram, por tudo o que me deram e por tudo o que me fizeram ser. Continuem a olhar por mim.

Agradeço ao Instituto Politécnico da Guarda (ESECD) por me ter acolhido para o estágio e ter-me dado a oportunidade de aprendizagem e suporte necessário, juntamente com todos os professores, agradecer ao professor Jorge dos Santos Casanova e à professora Natalina Casanova, diretora de curso.

Agradeço aos meus colegas de estágio, por me acompanharem por esta caminhada e me terem ajudado quando mais precisei, por me apoiarem e até repreender.

## Índice

Ficha de identificação do estágio curricular .....	i
Agradecimentos .....	ii
Índice .....	iii
Índice de figuras .....	v
Índice de Tabelas .....	v
Resumo .....	vi
Introdução.....	1
I Parte - Local de Estágio .....	2
Caraterização do Local de Estágio .....	3
Cidade da Guarda .....	3
IPG Instituto Politécnico da Guarda (ESECD).....	5
Inventário do material da escola ESECD – IPG .....	9
Empresa Terras de Aventura.....	10
História da Quinta do Crestelo .....	11
II Parte - O Estágio .....	12
Plano de Estágio .....	13
Objetivos Gerais de estágio .....	13
Objetivos Específicos de estágio.....	14
III Parte - Atividades Realizadas .....	15
Atividades desenvolvidas durante o período de estágio: .....	16
Bicicletas de Todo o Terreno (BTT).....	17
Atividade de BTT .....	17
Vias Ferratas.....	19
Atividade de Via Ferrata .....	19
Paintball .....	20
Atividade de paintball.....	20
Rapel.....	21
Escalada .....	22
Atividade de escalada.....	22
Pedestrianismo.....	23
Atividade de pedestrianismo .....	23
Canoagem.....	24
Atividade de Canoagem.....	24

<b>Orientação</b> .....	25
<b>Atividade de orientação</b> .....	25
<b>Via ferrata da Pombeira – Castro Daire</b> .....	26
<b>Algumas tarefas realizadas de manutenção</b> .....	27
<b>Planeamento e aspetos logísticos das atividades</b> .....	28
<b>Formações</b> .....	29
<b>Conclusão</b> .....	30
<b>Referências bibliográficas</b> .....	31
<b>Anexos</b> .....	33

## Índice de figuras

Figura 1 Brasão da Cidade da Guarda .....	3
Figura 2 Gárgula "Fiel" .....	4
Figura 3 Instituto Politécnico da Guarda .....	5
Figura 4 Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto .....	6
Figura 5 Autocarro do IPG .....	6
Figura 6 Carrinha do IPG .....	6
Figura 7 Parede de Escalada do Pavilhão de São Miguel .....	7
Figura 8 Castro do Tintinholho .....	7
Figura 9 Parque Urbano do Rio Diz .....	7
Figura 10 Canoagem na Barragem do Caldeirão .....	8
Figura 11 Cascata do Poço do Inferno, Manteigas .....	8
Figura 12 Parque Eólico da Guarda .....	8
Figura 13 Logótipo Montemuro Vertical Run .....	10
Figura 14 Logótipo da Empresa .....	10
Figura 15 Quinta do Crestelo .....	11
Figura 16 Atividade de BTT .....	17
Figura 17 Via Ferrata de Oleiros .....	19
Figura 18 Paintball .....	20
Figura 19 Marcadores de Paintball .....	20
Figura 20 Rapel na Quinta do Crestelo .....	21
Figura 21 Colaboradores estagiários de Escalada .....	22
Figura 22 Ajuda a atleta em travessia .....	22
Figura 23 Pedestrianismo .....	23
Figura 24 Ajuda na canoagem .....	24
Figura 25 Ajuda no paddle .....	24
Figura 26 Mapa de Orientação da Quinta do Crestelo .....	25
Figura 27 Via Ferrata da Pombeira, Castro Daire .....	27
Figura 28 Ponte Tirolesa .....	27

## Índice de Tabelas

Tabela 1- Inventário de material de Desportos de Montanha .....	14
Tabela 2 - Atividades desenvolvidas no estágio .....	21
Tabela 3 - Tabela Logística para atividades .....	33



## Resumo

O estágio curricular está inserido na Unidade Curricular (UC) de Estágio Curricular do CTeSP de Desportos de Montanha do Instituto Politécnico da Guarda (IPG). Na realização deste estágio totalizei 750 horas, durante o período de 16 de fevereiro a 27 de junho de 2023, no Instituto Politécnico da Guarda, na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) e na entidade externa ao local de estágio a Quinta do Crestelo

Durante este estágio foram realizadas variadas tarefas como, acompanhar e coadjuvar na lecionação de modalidades desportivas da turma de licenciatura de Desporto e CTeSP, a de preparar o material necessário para as atividades, verificar o estado de condição do material, realizar um inventário de material pertencente ao IPG, realizar flyers e inquéritos de inscrição para atividades outdoor.

Tive oportunidade de coadjuvar em atividades na Quinta do Crestelo enquadrando grupos de jovens nas demais atividades outdoor tais como (escalada, slide, rappel, pontes himalaias, jogos tradicionais e jogos coletivos)

A intervenção nas áreas referidas acima, tiveram como principais objetivos de estágio, a aquisição de competências e conhecimentos nas demais áreas do planeamento, empreendimento, monitorização, da aprendizagem técnica, pedagógica e científica das variadas modalidades desportivas desenvolvidas e abordadas, tendo isto ir ao encontro dos objetivos traçados para o estágio.

**Palavras-Chaves:** Desportos de Montanha; enquadramento; tarefas; atividades outdoor.

## Introdução

O presente relatório foi realizado no âmbito da unidade curricular de estágio, do curso Técnico Superior Profissional em Desportos de Montanha, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda com início a 16 de fevereiro de 2023 e termino a 27 de junho 2023, realizando um total de 750 horas.

Todos os conhecimentos transmitidos pelos professores durante este curso foram fundamentais para a realização do estágio, pois fizeram de mim uma pessoa mais autossuficiente e capaz de realizar tarefas por mim mesmo. (INSERIR INFORMAÇÃO)

Inicialmente tive a iniciativa de ir estagiar para a Câmara Municipal da Guarda, mas devido a não terem sido verificadas todas as condições para eu poder ir para lá estagiar tive de aceitar o convite de estágio na empresa IPG – Instituto Politécnico da Guarda (ESECD), local esse que já era conhecido, tanto ao nível de espaço como ao nível de colegas e professores.

Foi-me pedido para auxiliar nas turmas de licenciatura e CTeSP de Desportos de Montanha, onde prestei apoio em atividades outdoor como: BTT, Pedestrianismo, Canoagem, Rappel, Vias Ferratas e Escalada.

No decorrer do estágio fui convidado a integrar uma equipa de estagiários para servir de guia em atividades outdoor na Quinta do Crestelo localizada em Seia, onde co-ajudei em atividades como: Rappel, Slide, Escalada, Arborismo, Jogos Coletivos e Jogos Tradicionais.

Neste relatório também registei tarefas de carácter importante, como, flyers de atividades desenvolvidas. Ao longo do estágio fui realizando diversas formações, nomeadamente, formação de Andebol e de Primeiros Socorros onde consolidei alguns conhecimentos de carácter pedagógicos transmitidos durante o semestre.

Subdividi este relatório em pontos devidamente estruturados e organizados que vão desde a caracterização do estágio, objetivos, horários de estágio, organização e planeamento de atividades de estágio e ainda conclusão.

## **I Parte - Local de Estágio**

## Caraterização do Local de Estágio

### Cidade da Guarda

A cidade da Guarda ou Cidade dos 5 F's, é uma cidade com cerca de 712,11km<sup>2</sup> tendo o seu ponto mais alto a 1056 metros de altitude. O município da Guarda encontra-se subdividido em 43 freguesias. O município é limitado a nordeste pelo município de Pinhel, a leste por Almeida, a sudeste pelo Sabugal, a sul por Belmonte e pela Covilhã, a oeste por Manteigas e por Gouveia e a noroeste por Celorico da Beira.



*Figura 1 Brasão da Cidade da Guarda*

A Guarda teve o seu primeiro Foral a 27 de novembro de 1199, concedido por D. Sancho I, o Rei Povoador, tendo sido esse dia considerado feriado municipal. É capital de Distrito e o seu concelho tem, segundo os Censos de 2021, um total de 40 117 habitantes. O concelho da Guarda é um dos maiores concelhos Portugueses.

A Guarda é o Berço da Língua Portuguesa, foi na cidade da Guarda que se deu claramente o nascimento da Língua Portuguesa em 1189.

A explicação mais conhecida e correta do epíteto “cidade dos 5 F’s” é: **Forte, Farta, Fria, Fiel e Formosa.**

- **Forte** – a torre do castelo, as muralhas e a posição geográfica demonstram a sua força;
- **Farta** – devido à riqueza do vale do Mondego;
- **Fria** – a proximidade à Serra da Estrela demonstra o seu significado;

- **Fiel** – porque Álvaro Gil Cabral – Alcaide-Mor do Castelo da Guarda e trisavô de Pedro Álvares Cabral – recusou entregar as chaves da cidade ao Rei de Castela durante a crise que se instaurou entre 1283-85. Teve ainda fôlego para combater na batalha de Aljubarrota e tomar assento nas Cortes de 1385 onde elegeu o Mestre de Avis (D. João I) como Rei;



*Figura 2 Gárgula "Fiel"*

O 4º F da cidade, é sintomática à gárgula voltada em direção à nascente (ao encontro de Espanha), um traseiro, em claro tom de desafio e desprezo. Recentemente apelidada de “Fiel”

**Formosa** – devido à sua beleza natural.

## **IPG Instituto Politécnico da Guarda (ESECD)**

O Instituto Politécnico da Guarda (IPG) é uma instituição pública, de ensino superior politécnico público português com sede na cidade da Guarda, onde se localizam três de quatro escolas superiores, sendo que uma escola superior se localiza na cidade de Seia.

O Instituto é constituído pelas seguintes escolas:

- Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
- Escola Superior de Saúde
- Escola Superior de Tecnologia e Gestão
- Escola Superior de Turismo e Hotelaria

Na cidade da Guarda a primeira instituição de ensino superior foi a Escola Superior de Educação, criada em 1970. A criação do Instituto Politécnico da guarda só foi verificada apenas em 1980. O Politécnico da Guarda luta hoje, contra um fator determinante, a interioridade e desertificação do interior. Dando a possibilidade a alunos de ingressarem no Ensino Superior.

Com a criação do Instituto Politécnico da Guarda, a Escola Superior de Educação passou a ser uma escola integrada



*Figura 3 Instituto Politécnico da Guarda*

O Instituto Politécnico da Guarda (IPG) tem também um vasto leque de formações de ensino, como os Cursos Técnicos Superiores Especializados (CTeSP), Licenciaturas, Mestrados e Pós-Graduações que oferecem o que é necessário para num futuro próximo ser mais fácil criar uma ligação ao mercado de trabalho que mais se adequa ao potencial dos jovens e adultos.

O estágio foi realizado na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, mais especificamente no âmbito da intervenção em atividades de Desportos de Montanha desenvolvidas dos cursos de formação em desporto.



*Figura 4 Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto*

O IPG possui alguns meios de transporte sendo eles: 2 Carrinhas e 1 Autocarro



*Figura 5 Autocarro do IPG*



*Figura 6 Carrinha do IPG*

Alguns dos espaços utilizados em atividades realizadas foram:

o Pavilhão de São Miguel onde pode ser realizado rapel, trepar e destrepar, bem como usar métodos de aprendizagem na parede ganhando assim prática e evoluir posteriormente para a realização de uma via ferrata.



*Figura 7 Parede de Escalada do Pavilhão de São Miguel*

O Tintinholho foi também um local utilizado para algumas atividades como, caminhadas com saída da escola com os alunos de Licenciatura de Desporto para lhes transmitir conhecimentos técnicos e práticos de como subir em segurança, que técnica utilizar, como realizar os apoios na subida e descida e como usar o bastão de caminhada.



*Figura 8 Castro do Tintinholho*

O Parque Urbano do Rio Diz foi também um local utilizado para a prática de algumas atividades como o BTT, onde foi transmitido alguns conhecimentos técnicos e práticos do BTT aos alunos de Licenciatura de Desporto, sendo também um local de avaliação à disciplina feita pelo professor.



*Figura 9 Parque Urbano do Rio Diz*



A Barragem do Caldeirão foi também um local utilizado para a prática de algumas atividades como canoagem e paddle onde foram lecionados alguns conhecimentos técnicos e práticos de atividades náuticas.



*Figura 10 Canoagem na Barragem do Caldeirão*

O Parque Natural da Serra da Estrela também é um local utilizado por parte do IPG para a prática de algumas atividades como o pedestrianismo, dando como exemplo o Poço do Inferno, localizado em Manteigas.



*Figura 11 Cascata do Poço do Inferno, Manteigas*

O Parque Eólico da Guarda é um local utilizado pelo IPG para a prática de atividades outdoor como, pedestrianismo e Bicicletas Todo o Terreno (BTT), o local é usado como local de aprendizagem de técnicas de BTT como, equilíbrio e técnica de subida e descida de pequenos declives.



*Figura 12 Parque Eólico da Guarda*

## Inventário do material da escola ESECD – IPG

Tabela ilustrativa realizada pelo grupo de estagiários do material existente para as atividades de desportos outdoor e de montanha.

Tabela 1- Inventário de material de Desportos de Montanha

Modalidade	Material	Quantidade Inicial	Quantidade atual	Abates
Canoagem	Capacetes de canoagem	25	não existe	não existe
	Coletes de canoagem	16	16	0
	Canoas	13	13	0
	Pagais	14	13	1
BTT	Capacetes de Bicicleta	10	5	5
	Scott	5	5	0
	specialized	5	5	0
	Bicicletas Doadas ao IPG	7	7	0
Escalada/pinismo	Baudrier ROCA	3	3	0
	Baudrier Petzl	4	3	1
	Baudrier petzl corax size 1	7	0	7
	Baudrier SIMOND ROCK BLUE	7	7	0
	Ice axe SIMOND Ocelot hyperlight	9	9	0
	GRAMPOS SIMOND MAKALU HYBRID	11	11	0
	STOP PETZEL azul	3	3	0
	Ascension PETZEL dourado	1	1	0
	Roldana PETZEL oscilante pulley	9	9	0
	Roldana compacta Petzl Fixe	1	1	0
	BLOQUEADOR TIBLOC PETZL	3	3	0
	DA DE ESCALADA INTERIOR SIMOND ROCK - AZUL 10 MM X	1	1	0
	CORDA DINAMICA - LARANJA 114M	1	1	0
	CORDA ESTATICA- BRANCA AS RISCAS 52M	1	1	0
	CORDA DINAMICA - LARANJA 22M	1	1	0
	CORDA ESTATICA- VERDE 28M	1	1	0
	CORDA ESTATICA- BRANCA 31M	1	1	0
	CORDA ESTATICA- BRANCA 20 M	1	1	0
	Capacete Armour Masc Camp branco	0	0	0
	Capacete Armour Masc Camp laranja	1	1	0
	Capacete SIMOND ROCK CINZENTO	7	7	0
	PETZL PICCHU CAPACETE LARANJA	1	1	0
	Garmim etrex 20 GPS	4	4	0
	Bussolas	16	16	0
	Expresses	27	27	0
	Entaladores	32	32	0
	Gri-Gri	1	1	0
	Oitos	10	10	0
	Langes laranjas duplas	3	3	0
	Langes Azuis	5	5	0
	Fitas Azuis e Laranjas	8	8	0
	Fitas Azuis e Pretas	5	5	0

## Empresa Terras de Aventura

A empresa Terras de Aventura (*Figura 14*) encontra-se sediada na cidade da Guarda e dedica-se exclusivamente ao desenvolvimento de atividades de aventura no âmbito competitivo e recreativo. Foi criada a 24 de junho de 1996 e tem dois sócios, António Matias e Lucinda Matias.

A principal área de intervenção encontra-se centrada na organização de corridas pedestres ou caminhadas em natureza principalmente nos períodos de 1998 a 2002. Nos anos de 2006 a 2016 realizaram alguns trabalhos para a Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada (FPME) designadamente: a criação do regulamento de corrida em montanha da FPME; entre 2003 e 2016 a organização do Circuito Nacional de Montanha com um quadro competitivo de corrida em montanha, de Norte a Sul do país, que contava com uma média de 10 provas ao ano e 300 participantes por prova, a partir de 2016 assumiram a responsabilidade na gestão das atividades em natureza do concelho de Castro-Daire num conjunto de 8 a 10 provas ao ano que percorrem os trilhos pedestres de Castro-Daire dentro do quadro competitivo denominado “(Per)correr Castro-Daire” desde 2021 a empresa organiza para a Federação de Atletismo, as provas pertencentes ao campeonato nacional de corrida em montanha.

Desde o ano passado que uma das provas tem âmbito mundial com a integração do Montemuro Vertical Run (*Figura 13*) no calendário da Taça do Mundo de corrida em Montanha.



*Figura 13 Logótipo Montemuro Vertical Run*



*Figura 14 Logótipo da Empresa*

## História da Quinta do Crestelo

Criada em 1993 aquando da aquisição de uma Quinta agrícola por um casal que ficou encantado com a essência paisagística envolvente, A hoje assim chamada Quinta do Crestelo encontra-se localizada num vale verdejante de 18 hectares, sendo banhada por 3 ribeiras, preenchida por bosques de carvalhos e delimitada a oeste onde o sol se põe por uma mata de pinheiros-bravos. O estado de degradação no qual a quinta se encontrava era bem visível existindo apenas parte do módulo central, na zona mais elevada do afloramento granítico onde hoje se encontra o hotel. Da recuperação de antigas casas de granito e mantendo os seus traços originais resultou um Aparthotel com 26 apartamentos, que abriu em março de 1995 sob a designação de “Quinta do Crestelo”. A mesma insere-se no conjunto de hotelaria da Serra da Estrela privilegiando o sossego e lazer num espaço rural.

A Quinta do Crestelo (*imagem 15*) tem ao seu dispor várias atividades de cariz cultural, desportivo e recreativo tais como: Passeios pedestres, passeios a cavalo, jogos tradicionais etc. E ainda atividades radicais: Escalada, rapel, slide, iniciação à canoagem, tiro com arco, jogos de orientação e paintball.

A quinta conta com uma parede de rapel, duas paredes de escalada, 3 courts de ténis sendo um deles polivalente a outras modalidades desportivas, campo de paintball, arborismo e discoteca.



*Figura 15 Quinta do Crestelo*

## **II Parte - O Estágio**

## **Plano de Estágio**

O presente estágio foi realizado no Instituto Politécnico da Guarda entre os dias 16 de fevereiro de 2023 a 27 de junho de 2023 num total de 750 horas. Para se verificar um completo relacionamento entre conteúdos facultados ao longo do ano com as atividades durante o período de estágio, os objetivos foram definidos em gerais e específicos, nomeadamente.

### **Objetivos Gerais de estágio**

O estágio tem como objetivo colocar em prática toda a aprendizagem adquirida no curso CTeSP de Desportos de Montanha, participando no planeamento, organização e execução de atividades de desportos de montanha, realizadas na ESECD – IPG, em cumprimento dos seguintes objetivos gerais:

- Coadjuvar em atividades letivas desenvolvidas no âmbito dos desportos de montanha;
- Promover e divulgar atividades de Desportos de Montanha;
- Desenvolver e melhorar a interação com a população jovem e adulta e enriquecer o meu conhecimento a nível pessoal;
- Colaborar em eventos desportivos de montanha com instituições parceiras do estágio
- Colaborar em atividades desportivas desenvolvidas pela empresa Terras de Aventura e a Quinta do Crestelo.
- Planear, organizar e executar atividades de desportos de montanha, tendo por base conhecimentos técnicos e científicos da área;
- Realizar a manutenção e reparação de materiais e equipamentos específicos;
- Atualizar o inventário de material específico da prática desportiva de montanha
- Desenvolver e operacionalizar projetos práticos relacionados aos Desportos de Montanha;

- Apoiar em eventos de Desportos de Montanha na vertente técnica e prática;
- Desenvolver e operacionalizar projetos práticos de Desportos de Montanha.

### **Objetivos Específicos de estágio**

- Interagir de forma direta com os alunos e clientes;
- Apoiar do ponto de vista técnico a realização de atividades;
- Verificar o estado de conservação de equipamentos e materiais;
- Efetuar a reparação do material danificado;
- Realizar o abate de material que não reúne condições de segurança;
- Propor a aquisição de material para substituir o material que foi para abate;
- Criar material de divulgação (flyers, cartazes, etc);
- Ser mecanismo de promoção e divulgação de atividades;
- Desenvolver e operacionalizar projetos práticos de Desportos de Montanha

Em relação ao horário de estágio, o mesmo dividiu-se em 8 horas diárias, distribuídas entre da seguinte forma, 9:00h às 13:00h e das 14:00h às 18h.

O horário de estágio dividiu-se durante a semana de segunda-feira a sexta-feira da seguinte forma:

- 09:00h às 13:00h, e das 14:00h às 17:00h
- Projeto caminhada das quintas-feiras 17:00h às 18:00h

Divisão do horário em alguns fins de semana

- Caminhadas – 10:00h ao 12:00h
- Quinta do Crestelo – Sábado das 09:00h às 23:00h e Domingo das 08:30h às 17:00h

## **III Parte - Atividades Realizadas**



**Atividades desenvolvidas durante o período de estágio:**

O quadro abaixo representa todas as atividades desenvolvidas durante o estágio.

*Tabela 2 - Atividades Desenvolvidas no Estágio*

Atividade	Nº de Aulas	Tarefas	Horas	Datas
Canoagem	2	Ensinar os alunos a entrar nas canoas; realizar exercícios de iniciação à canoagem; Ajudar os alunos no paddle, dando-lhes um leque de indicações de Iniciação ao paddle; Acompanhar os alunos durante a travessia da Barragem do Caldeirão.	8H 8H	2/5/23 25/5/23
BTT	2	Técnicas para aprender a andar de BTT. Caso o professor pedisse ir na frente e levar os alunos até certo local; Orientar e acompanhar os últimos alunos. Fechar o grupo;	8H 8H	28/3/23 16/5/23
Via Ferrata	2	Ajudar os alunos com dificuldades; Dar segurança no rapel e fechar grupo na via Ferrata.	8H 8H	23/5/23 6/6/23
Quinta do Crestelo	6	Dar segurança no slide, escalada e pontes himalainas; Ensinar como se faz tiro ao arco e escalada; Montar jogos tradicionais, paragem do slide, parede de ecalada e rapel; Formação de paintball.	10H 10H 12H 10H 10H 8H	1/3/23 2/3/23 14/4/23 15/4/23 18/4/23 20/5/23
Rapel	1	Dar segurança durante o rapel; Fazer rapel com os alunos de licenciatura.	8H	23/5/23
Escalada	1	Ensinar a vestir o arnês; Tregar e destregar no pavilhão de S. Miguel; Treinar travessias; Tregar e destregar agarrando uma única cor; Ensinar o que é a linha de vida.	8H	7/3/23

Pedestrianismo	4	Fechar o grupo e ficar com os que tinham mais dificuldade; Ensinar a técnica correta de subida e descida; Ir para a frente e acompanhar o grupo mais rápido.	8H 8H 8H 8H	14/3/23 21/3/23 11/4/23 30/5/23
Projeto	4	Estive no meio do percurso de forma a ir fazendo contato e transmitindo informação de quem ia a fechar o grupo, em caso de necessidade parávamos para reunir o grupo.	2H 2H 2H 2H	13/3/23 23/3/23 30/3/23 29/6/23
Trail Running	2	Registo dos dorsais na chegada à meta; Estive como membro do controlo de antidopagem na Taça de Portugal de Corrida em Montanha.	8H 8H	21/5/23 1/7/23 2/7/23
Férias desportivas	1	Enquadramento de jovens em atividades, nas férias desportivas do IPG.	8H	13/7/23

### **Bicicletas de Todo o Terreno (BTT)**

O BTT é uma modalidade caracterizada pelo uso de bicicleta de todo-o-terreno (BTT) ou bicicleta de montanha. É um desporto de montanha no qual o objetivo principal é percorrer percursos acidentado e transpor vários obstáculos. Trata-se de um desporto que requer muita técnica, resistência e habilidade por parte dos praticantes.

#### **Atividade de BTT**

Durante a atividade de BTT eu fazia de tudo um pouco desde fechar o grupo não deixando ninguém para trás, ficar no meio, ir na frente, orientar os alunos que estivessem com dificuldades, demonstrar prontidão em caso de avaria tentando solucionar o problema e colocar em prática algumas dinâmicas que aprendemos durante o período letivo.



*Figura 16 Atividade de BTT*

Antes de qualquer atividade ou aula de BTT eu realizava uma verificação do estado de conservação das bicicletas (correntes, pneus e câmaras de ar), em caso de necessidade trocava a câmara de ar, oleava a corrente ou dava ar aos pneus

O material necessário à realização da atividade de BTT é, uma bicicleta, capacete, luvas, óculos, roupa adequada, impermeável, calçado adequado água e alimentação volante.

Antes de começarem a parte prática do que é o BTT em si a turma teve um momento teórico onde lhes foi explicado o que era o BTT, a bicicleta, mudanças, técnicas de travagem, técnicas de colocação corporal etc. Foi-me pedido pelo professor que acompanhasse a turma a dar uma volta ao IPG para começarem a entender as mudanças e começarem a ter alguma prática.

Algumas técnicas ensinadas aos alunos foram:

- A técnica de subida, feita distribuindo o peso do corpo pelas duas rodas, baixando o tronco em direção ao guiador para que a bicicleta não faça cavalo, mantendo o rabo na ponta do selim ou pedalando em pé com o tronco sobre o guiador (caso se esteja a sair de algum sítio fazer isto poderá fazer com que o pneu traseiro derrape)
- A técnica de descida com os braços semi-fletidos para ajudar no amortecimento, da forma que der mais jeito manter pelo menos dois dedos na manete dos travões de forma a controlar a velocidade nas descidas, manter as pernas fletidas para ajudar ao amortecimento e nunca juntas ao quadro para não sofrer vibrações por parte do quadro da bicicleta

## Vias Ferratas

A via ferrata é um itinerário montado nas paredes rochosas das montanhas com escadas, cabos, pitões etc, destinado a permitir uma fácil progressão e otimizar a segurança dos montanhistas e escaladores aspirantes, com sete graus de dificuldade divididos entre Fácil, a Extremamente Difícil. Existem vários tipos de vias ferratas com diferentes distâncias e percursos

### Atividade de Via Ferrata

Tanto o estágio como o CTeSP de Desportos de Montanha permitiram que eu pudesse realizar algumas vias ferrata, que de entre as demais foram, a via ferrata de Oleiros, Castelo de Vide, Talhadas e via ferrata da Pombeira localizada em Castro Daire realizada com público externo ao IPG, permitindo assim um abrir de horizontes quanto a trabalhar com público. A via ferrata exige uma boa preparação física muscular para que o praticante tenha a devida resistência, para realizar toda a atividade.



*Figura 17 Via Ferrata de Oleiros*

Ajudei os alunos a colocar o arnês, ensinei o método de colocação da lounge no arnês, ajustei capacetes, dei algumas indicações gerais de segurança tais como, a forma correta de trespasar um troço de uma via ferrata tendo que remover um mosquetão de cada vez da linha de vida e nunca os dois ao mesmo tempo, meter sempre uma lounge dupla na linha de vida e em caso de querer descansar colocar uma lounge simples no degrau, a técnica correta de progressão na via ferrata é subir primeiro as pernas e depois os braços

## Paintball

Desporto de combate jogado individualmente ou em equipa, usando marcadores de tinta com botijas de nitrogénio de CO<sub>2</sub> que atira bolas de cheias de tinta por dentro.

O objetivo principal do jogo é marcar o adversário com tinta e o adversário só se dá como atingido caso a bola rebente e se perceba coloração no fato máscara ou marcador. Para se poder praticar este desporto é necessária máscara de proteção facial, macacão (roupa) joelheiras, luvas, cotoveleiras, proteção para pescoço e colete no peito

### Atividade de paintball



*Figura 18 Paintball*

Devido a já ter praticado este desporto, paintball é um desporto no qual eu já tive bastante contacto tanto teórico como prático. Consegui adquirir conhecimentos que me permitiram saber como encher as garrafas de nitrogénio de CO<sub>2</sub>, como montar e desmontar o marcador, como recarregar o carregador de bolas de tinta, forma correta de transportar o marcador e medidas de segurança para uma prática segura de paintball.

Neste campo tive como funções indicar tanto a jovens como clientes a forma de se equiparem corretamente, ter os marcadores preparados sempre com o tapa canos e trava de segurança até ao início do jogo e com a devida indicação para o retirar, preparar o campo para o tipo de jogo escolhido, dar algumas indicações sobre precauções e questões de segurança a ter como durante o período de jogo nunca remover a máscara nem mesmo quando sejam atingidos e já estejam fora do campo de jogo, forma de indicar a outros jogadores que foram atingidos e estão fora (marcador levantado com os dois braços e segurar o marcador).



*Figura 19 Marcadores de Paintball*

## Rapel

Vindo do francês “*Rappel*”, rapel é uma atividade vertical, praticada com o uso de cordas e equipamentos adequados para realizar a descida de paredes naturais, paredes indoor bem como outras edificações. *Rappel* é uma palavra que em francês tem o significado de “chamar” ou “recuperar”. O termo surgiu depois de o criador da técnica, Jean-Charlet Straton explicou o que é o rapel e como fez para vencer o monte Petit Dru, com 3.730 metros de altitude, em 1879.

Surgiu a partir das técnicas do alpinismo requerendo uma maior precaução com a segurança do praticante. Este deve ter instruções básicas e ser realizado com um acompanhamento de especialistas. Cursos de preparação para este tipo de atividade são indispensáveis.

### Atividade de Rapel

Foi preparado um rapel para os alunos do 3º ano de licenciatura de Desporto. Esta atividade foi realizada em Castelo de Vide. Foi-lhes dado um pequeno briefing sobre o rapel, como fazer, material utilizado e técnica de descensão. Para realizar a montagem do sistema de rapel podemos usar 2 ou 3 pontos de ancoragem para se ter mais segurança caso haja uma rotura do material de um lado o sistema não fica comprometido a 100%.

Para realizar esta atividade é preciso algum material específico tal como, uma corda, capacete, luvas, um oito, gri-gri, descensor, mosquetões e uma lounge.



Figura 20 Rapel na Quinta do Crestelo

## Escalada

Escalada é um desporto com elevada exigência física, que combina ginástica e agilidade com o trabalho mental para executar uma ascensão ou travessia. Escalada é o desporto ou atividade de escalar pedras, montanhas e fendas, com ou sem auxílio de cordas e equipamentos especiais. O seu objetivo é atingir um ponto final, um cume de uma face rochosa ou de uma estrutura.

### Atividade de escalada

Na escalada é essencial inicialmente estudar a via mentalmente e traçar o trajeto desejado quando iniciarmos a ascensão. As quedas devem ser levadas como meio de ganho de experiência e nunca deixar que o medo de cair se sobreponha às nossas capacidades, aprender a cair é fundamental pois quem escala sem saber cair vai sempre escalar com o receio da queda.

Durante o estágio, colaborei com o docente responsável pela organização no campeonato distrital de escalada, onde fiquei responsável por apontar na ficha de atleta a via em que estávamos, quantas presas realizou ou se fez top e a pontuação.



*Figura 21 Colaboradores estagiários de Escalada*



*Figura 22 Ajuda a atleta em travessia*

Estilo de ensino de descoberta guiada, tendo ajudado uma atleta numa travessia de dificuldade acrescida, onde lhe indiquei a melhor forma de ultrapassar o obstáculo, colocação das mãos nas presas, quando usar rocha natural para atingir o objetivo dando-lhe sempre segurança durante todo o processo. Colaborei também nas provas regionais de escalada, onde também preenchi as fichas de atleta e pude também dar segurança aos atletas.

## Pedestrianismo

O pedestrianismo é uma atividade ao alcance de todos e ao ritmo de cada um. O pedestrianismo é um desporto não competitivo e não agressivo, praticado ao ar livre, podendo ser praticado sozinho ou em grupo. É um desporto que não requer equipamento sofisticado, nem conhecimentos técnicos. Usado pela sociedade de hoje em dia como fuga ao sedentarismo e de alívio do stress

### Atividade de pedestrianismo

Colaborei em pequenos percursos de pedestrianismo com início no IPG realizados pela turma de licenciatura de Desporto, tinha também por vezes a função de ir na frente até certo ponto e depois parar e aguardar pela chegada do professor Jorge Casanova que ia verificar se tudo estava conforme com quem vinha mais atrás.

A paragem estratégica servia para hidratar, tirar alguma roupa, comer alguma coisa enquanto esperávamos o resto do grupo para agrupar e continuar o percurso.

Por vezes foi me pedido que ficasse atrás com alguns alunos com mais dificuldades e que não aguentavam o ritmo e aí tinha de lhes dar apoio tanto a nível de ajuda a subir como a dar apoio moral de forma a que não desistissem e concluíssem assim a atividade.

Alguns dos percursos nos quais participei foram a: Rota do Javali, Loriga à Torre da Serra da Estrela, IPG até ao Tintinholho, etc.



*Figura 23 Pedestrianismo*



## Canoagem

A Canoagem é um desporto náutico que pode ser praticado em canoa ou kayak, em águas tranquilas ou bravas, no rio ou no mar.

A diferença entre remar em águas tranquilas ou bravas é que nas primeiras a força e o ritmo da pagaia é que contam, enquanto que em águas bravas o timoneiro tem que possuir uma boa técnica para manobrar o barco na perfeição e assim conseguir melhores resultados.

O equipamento necessário à prática da canoagem é: chapéu, em águas mais bravas capacete, fato de neoprene (opcional), calções, camada base – t-shirt, camada intermédia – camisola térmica, colete salva-vidas, água e comida volante.

## Atividade de Canoagem



*Figura 24 Ajuda na Canoagem*

Colaborei na lecionação das aulas de canoagem da turma de Licenciatura de Desporto.

Carreguei as canoas, coletes salva-vidas e pagaias na carrinha do IPG e fui com o professor descarrega-las à Barragem do Caldeirão

Tive como tarefas ajudar os alunos a vestir os coletes salva-vidas, demonstrei uma pequena seleção de exercícios fundamentais na ativação muscular para a canoagem, expliquei a forma correta de entrada na canoa, dei alguns exercícios de iniciação para os alunos realizarem iniciando sem pagaia, focando o melhorar da coordenação o equilíbrio a orientação de forma a entender como funciona o pagaiar.

Orientei também os alunos que quiseram aprender a fazer paddle demonstrando a forma correta de subir na prancha e exercícios de adaptação que terminavam com o aluno a tentar pagaiar em pé



*Figura 25 Ajuda no Paddle*

## Orientação

A orientação é um desporto realizado ao ar livre que exercita a mente e o corpo. O objetivo é o de navegar entre pontos de controlo marcados num mapa e concluir o percurso no menor tempo possível. Durante a prática deste desporto o material necessário é um mapa e uma bússola.

## Atividade de orientação

Nesta atividade colaborei no enquadramento de jovens numa atividade adaptada de orientação com o objetivo de encontrar cartas (pistas) distribuídas pela Quinta do Crestelo em pontos específicos e após ter todas as pistas reunidas acabar no ponto referido na última carta.

Foi-me pedido que distribuísse todas as pistas, organizasse os jovens em grupos distribuísse a primeira carta que levasse à primeira pista presente na quinta, após partida dos jovens tinha uma única tarefa ver se ninguém se perdia, ou tinha alguma dúvida quanto à pista então tentava sempre circular pela área onde todas as pistas se encontravam e tentava orientar da melhor forma os jovens.



Figura 26 Mapa de Orientação da Quinta do Crestelo

## Via ferrata da Pombeira – Castro Daire

Fui convidado pelo professor Jorge Casanova a fazer esta via ferrata com um grupo de clientes. Via ferrata essa que para o ano vai ser enquadrada no plano de atividades para os alunos de Desportos de Montanha.

Algumas coisas importantes a se saber sobre esta via ferrata são:

- Localiza-se em Lamelas conselho de Castro Daire;
- Considerada uma das vias ferratas mais completas de Portugal contando com três pontes tibetanas;
- Ainda se encontra fechada ao público.

O Município de Castro Daire irá criar um parque aventura no lugar da Pombeira, ponto de interesse da Rota da Água e da Pedra. O projeto, tem como objetivo a atração turística ao território através da valorização dos recursos. O parque irá disponibilizar uma série de atividades de exploração, com particular destaque para o Canyoning, que permitirá a descida do leito do rio a partir da zona do Miradouro e a via ferrata. A subida até à zona do Miradouro será efetuada através da via ferrata que será construída e que acompanhará o curso do Rio, subindo e descendo as paredes rochosas, alternando entre a margem direita e esquerda, que serão ligadas por 3 pontes e que possibilitarão, também, a vista panorâmica das magníficas lagoas deste local.

A via ferrata é um itinerário vertical equipado com cabos de aço, grampos (presas) e pontes suspensas que permitem a ascensão com segurança a zonas de difícil acesso a praticantes não habituados à escalada. Esta via ferrata apresenta uma pequena caminhada desde o ponto de encontro até ao local de início da ferrata, passando pela Quinta dos baloiços e pelos moinhos da Rocha, iniciando poucos metros à frente a verdadeira aventura.

A via ferrata da Pombeira (Castro Daire) é uma das mais belas do país, o seu percurso percorre ambas as margens do rio Viodeiro proporcionando assim imagens e sensações únicas nos participantes. Esta é uma atividade para quem já tem experiência em montanha.



*Figura 28 Via Ferrata da Pombeira, Castro Daire*



*Figura 27 Ponte Tirolesa*

### **Algumas tarefas realizadas de manutenção**

Durante o período de estágio, realizei diversos tipos de trabalhos de manutenção de equipamentos sendo alguns desses trabalhos:

- Limpeza e manutenção de bicicletas;
- Manutenção de capacetes de bicicleta;
- Manutenção de bicicletas estáticas;
- Manutenção de máquinas de musculação;
- Manutenção do material de Desportos de Montanha;
- Preparação de material para as diferentes atividades de Desportos de Montanha;
- Realização de relatórios após todas as atividades onde descrevi o tipo de atividade, material necessário à realização dessa atividade e feedback de como me senti;
- Realização de inquéritos sobre atividades com promoção de flyers;

Este tipo de trabalho que realizei ao longo do estágio foi concretizado com alguns conhecimentos que adquiri com amigos, bem como os conhecimentos transmitidos pelos docentes professor Jorge Casanova e professora Natalina Casanova.

## Planeamento e aspetos logísticos das atividades

Como meio de preparação das atividades, criou-se um plano de trabalho que indica o número de alunos ou clientes, a atividade a realizar, os veículos utilizados e o material e equipamento necessário.

Tabela 3 - Tabela Logística para atividades

							
Bicicletas Piolet e Crampons				Data:			
Monitores							
Nome:	Tipo						
	Cordenador	Guia					
Logística							
Veiculos		Condutor					
2							
Clientes /Alunos Total:							
Nome:							
Material preciso para a atividade:							
Quantidade	Observaçã	Quantidade	Observaçã	Quantidade	Observaçã	Quantidade	Observaçã
		Capacetes		Descensor duplo de alum			
Grigri		Densensor		Entaladores			
Arnes		Piolets		Ascendente			
Cordas		Cintas		Roldanas			
Lange		Pagaias		Bloqueadores			
Espresses		Canoas		Densensor duplo de Alum			
Mosquetoes		Coletes					
Cordelinhos		Crampons					
Descensor oito							
Avaliação da atividade:							

## Formações

Durante o estágio participei em várias, formações, Seminários, Workshops.

As formações abaixo indicadas têm o seu respetivo certificado presente nos anexos.

- III Encontro de Montanha;
- Suporte Básico de Vida (Verificar condições de segurança, verificar estado de consciência da vítima, correta permeabilização da via aérea, ver, ouvir e sentir (10 seg.), ligar 112 (correta forma de expor a situação), correta forma de realizar 30 compressões e 2 insuflações;
- Gestão do Desporto;
- Gestão Desportiva – Marketing, Psicologia e Segurança Desportiva;
- Iniciação ao Andebol;
- Análise e Observação;
- Colóquio - A Importância da Mulher no Treino Desportivo

## Conclusão

O presente relatório de estágio foi realizado durante o período de 6 meses aproximadamente com a realização de um total de 750 horas. Este estágio teve um grande impacto em mim já que me levou a ter de colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos no Curso Técnico Superior Profissional de Desportos de Montanha,

Durante o período de estágio foram desempenhadas atividades como: Limpeza de bicicletas, manutenção de bicicletas, manutenção de capacetes de bicicleta, manutenção de bicicletas estáticas e máquinas de musculação e outras diversas atividades que se englobaram nos Desportos de Montanha.

Antes da realização das atividades tivemos reuniões com o professor de forma a preparar a atividade, preparar o decorrer da atividade e a pós avaliação de atividade.

A realização de flyers e inquéritos para promoção de atividades desenvolvidas foram uma mais valia. Realizar relatórios pós atividades para no final retirar conclusões quanto a pontos positivos, negativos, incidentes, materiais, meteorologia e número de participantes foi também uma parte de grande importância.

Para além das atividades iniciais que foram propostas, surgiram novos desafios como o de adjuvar na Quinta do Crestelo no enquadramento de jovens em atividades outdoor,

Para mim foi um desafio que sinto ter sido ultrapassado com sucesso de extra responsabilidade que me ajudou a adquirir mais conhecimentos e melhorar imenso como futuro trabalhador.

Em suma, o estágio foi o culminar e o fomentar de conhecimentos transmitidos que me permitiram adquirir competências e me tornaram uma pessoa mais autossuficiente, refletindo-se na prática recebendo funções de maior responsabilidade, sendo capaz de sozinho resolver um certo problema, ser mais responsável, aprender métodos de contato com o público e os jovens no geral e ser mais confiante no que toca a desenvolver projetos e atividades.

## Referências bibliográficas

A Simpson strong-Tie Company (s/d). Ancoragem Química numa Via Ferrata – Pombeira Adventure Park – Viseu, Portugal. Consultado a 05 de julho de 2023 em: [w.sp-reinforcement.pt/pt-PT/projectos/ancoragem-quimica-numa-ferrata-pombeira-adventure-park-viseu-portugal](https://w.sp-reinforcement.pt/pt-PT/projectos/ancoragem-quimica-numa-ferrata-pombeira-adventure-park-viseu-portugal)

Trekk Adventure (2021). Via ferrata da Pombeira – Castro Daire. Consultado a 06 de julho de 2023 em: <https://www.trekkadventure.com/evento/via-ferrata-da-pombeira---castro-daيرة>

Pena Aventura (2023). Via Ferrata. Consultado a 06 de julho de 2023 em: [https://www.penaaventura.com.pt/atividades.php?id=via\\_ferrata](https://www.penaaventura.com.pt/atividades.php?id=via_ferrata)

Portal Aventuras desporto e aventuras (2023). Sobre a Canoagem. Consultado a 11 de julho de 2023 em: <http://portalaventuras.pt/sobre-a-canoagem/>

Byde, Alan W., Jardim, Conceição, Nogueira, Eduardo, P.T (1978). “*ABC da Canoagem*”. Tempos Livres, Editorial Presenças. Consultado em 06 de julho de 2023

Federação Portuguesa de Orientação (2022). O que é a Orientação? Consultado a 07 de julho de 2023 em: <https://www.fpo.pt>

Clube Desportivo Montanheiros (2023). Pedestrianismo. Consultado a 07 de julho de 2023 em: <http://www.montanheiros.com/cdm-quem-somos/pedestrianismo/>

Wikipédia (2022/09). Rapel. Consultado a 05 de julho de 2023 em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Rapel>

Desporto Escolar (s/d). BTT. Consultado a 08 de julho de 2023 em: <https://desportoescolar.dge.mec.pt/btt>

Wikipédia (2021/08). Paintball. Consultado a 08 de julho de 2023 em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Paintball>

Verónica Dias (2022/06). “*Guia Prático de Escalada*”. Consultado em: 06 de julho de 2023. Em: <https://desnivel.pt/product/guia-pratico-escalada/>

Wikipédia (2023/04). Escalada. Consultado a 06 de julho de 2023 em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Escalada>



Município da Guarda (2022). Concelho. Consultado a 01 de julho de 2023 em: <https://www.mun-guarda.pt/municipio/concelho/>

Wikipédia (2023/06). Guarda. Consultado a 01 de julho de 2023 em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Guarda>

Politécnico Guarda (s/d). Sobre nós O Politécnico da Guarda. Consultado a 01 de julho de 2023 em: <https://politecnicoguarda.pt/sobrenos/o-politecnico-da-guarda/>

## **Anexos**

## Quadros de resumo das atividades desenvolvidas semanalmente

Durante o estágio realizei diversas atividades tais como: canoagem, vias ferratas, orientação. Paintball, escalada, btt, trail running, pedestrianismo, entre outras.

Nos quadros a seguir irei especificar as horas e as diversas atividades realizadas.

<b>Estágio do mês de fevereiro</b>		
<b>Data</b>	<b>Descrição</b>	<b>Horas</b>
16/02/2023	Limpeza das bicicletas de BTT e arrumação da arrecadação. Percurso circular para se realizar todas as terças com docentes e professores do IPG	8
17/02/2023	Trabalho relativo à Condição Física. Flyer relativo ao percurso realizado no dia 16	8
22/02/2023	Código QR para inquérito de satisfação. Orçamento para projeto de estação de limpeza de bicicletas para o IPG. Inventário do material de escalada do IPG.	8
23/02/2023	Contacto com o Centro de Turismo da Guarda para obter informações para visita de estudo. Trabalho de pesquisa classificação do nível de esforço. Aula de cycling.	8
24/02/2023	Trabalho relativo a um plano de alongamentos. Orçamento para atividade de rafting no rio Paiva. Controle de entradas e saídas no IPGym.	8
27/02/2023	Orçamento para projeto de limpeza de bicicletas para o IPG. Pesquisa da história do IPG e da escola de desporto. Trabalho pesquisa dos 3 primeiros classificados em provas mundiais de corrida em montanha.	8
28/02/2023	Trabalho de pesquisa do ranking das provas mundiais de corrida em montanha. Discussão do orçamento para o projeto limpeza de bicicletas do IPG. Trabalho de pesquisa do ranking das provas mundiais de corrida em montanha.	8
<b>Total:</b>		<b>56</b>

<b>Estágio do mês de março</b>		
<b>Dia</b>	<b>Descrição</b>	<b>H</b>
1/3/23	Rota dos passadiços do Mondego; Enquadramento de jovens em atividade na Quinta do Crestelo	10
2/3/23	Enquadramento de jovens em atividades na Quinta do Crestelo	10
6/3/23	Organização de material para atividade a realizar no Pavilhão de S. Miguel; Atualização do relatório de estágio.	8
7/3/23	Escalada com turma de licenciatura de Desporto, com travessia, trepar, destrepar e mecanismo lounge, linha de vida; Melhoramento do inquérito de satisfação.	8
8/3/23	Criação de um inquérito de satisfação; Aperfeiçoamento de algumas questões do mesmo inquérito.	8
9/3/23	Enquadramento de jovens em atividades outdoor na Quinta do Crestelo	8
10/3/23	Enquadramento de jovens em atividades outdoor na Quinta do Crestelo	8
12/3/23	Formação	8
13/3/23	Atualização dos relatórios de atividades de estágio; Análise do questionário pós atividade dos alunos da licenciatura de Desporto; Estruturação do projeto “estação de limpeza e manutenção de bicicletas do IPG	8
14/3/23	Percurso pedestre com os alunos de licenciatura de Desporto; Tarefa dada: Entregar uma pinha ao professor, no fim da atividade	8
15/3/23	Atualização dos relatórios de atividades de estágio e calendário de horas; Apoio no Campeonato Distrital de Escalada	8
16/3/23	Atualização do relatório de estágio; Percurso circular de pedestrianismo na Barragem do Caldeirão; Percurso pedestre com docentes do IPG	8
17/3/23	Plano de atividades para jovens do ensino secundário; Controlo de entradas e saídas do IPGym	8
18/3/23	Acompanhamento de grupo de alunos, docentes e outros elementos do IPG	8
20/3/23	Webinar de Iniciação ao andebol; Controlo de entradas e saídas do IPGym	8
21/3/23	Pedestrianismo com a turma de licenciatura de Desporto do IPG	8
22/3/23	Pesquisa de solução para uma rosca esquerda de um pedal de bicicleta estática que tinha partido; Atualização dos relatórios de atividades de estágio	8
23/3/23	Realização da calendarização do plano de atividades; Atualização do calendário de horas	8
24/3/23	Atualização do relatório de estágio	8
25/3/23	Enquadramento de jovens em atividades na Quinta do Crestelo	10
26/3/23	Enquadramento de jovens em atividades na Quinta do Crestelo	10
27/3/23	Manutenção das bicicletas do IPG: Enchimento de pneus; Troca de camaras de ar; Colocação de óleo nas correntes	8
28/3/23	BTT com a turma de licenciatura de Desporto do IPG; Ida à GarBike com as bicicletas que necessitavam de arranjo	8
29/3/23	Preenchimento da tabela de atletas inscritas no corta-mato e sua presença	8
30/3/23	Preenchimento de tabela de atletas inscritas no corta-mato; Pedestrianismo com docentes do IPG	8
31/3/23	Análise de um inquérito de satisfação	8
Total		212

<b>Estágio do mês de abril</b>		
<b>Dia</b>	<b>Descrição</b>	<b>H</b>
11/4/23	Pedestrianismo com a turma de licenciatura de Desporto do IPG.	9
12/4/23	Atualização dos relatórios de atividades de estágio. Plano de atividade aos passadiços para o grupo Guarda+50. Controlo de entradas e saídas no IPGym.	8
13/4/23	Continuação do projeto Limpeza e Manutenção Bicicletas IPG.	8
14/4/23	Enquadramento de jovens em atividades outdoor na Quinta do Crestelo.	12
15/4/23	Enquadramento de jovens em atividades outdoor na Quinta do Crestelo.	10
17/4/23	Atualização dos relatórios de atividades de estágio. Início do relatório final de estágio.	8
18/4/23	Enquadramento de jovens em atividades outdoor na Quinta do Crestelo.	10
19/4/23	Formação de Gestão do Desporto. Acompanhamento de jovens do CTeSP do 1º ano à Barragem do Caldeirão.	8
20/4/23	Atualização dos sumários de atividades e horas de estágio. Continuação do relatório final.	8
21/4/23	Continuação do relatório final.	8
24/4/23	Atualização dos sumários de atividades e horas de estágio. Continuação do relatório final.	8
25/4/23	Atualização dos sumários de atividades e horas de estágio. Continuação do relatório final.	8
26/4/23	Enquadramento de jovens em atividades outdoor na Quinta do Crestelo.	10
27/4/23	Atividade de canoagem proporcionada pelo desporto escolar. Atividade de pedestrianismo com docentes do IPG.	8
28/4/23	Atualização dos sumários de atividades e horas de estágio. Continuação do relatório final.	8
<b>Total:</b>		<b>131</b>

<b>Estágio do mês de maio</b>		
<b>Dia</b>	<b>Descrição</b>	<b>H</b>
02/5/23	Aula de canoagem com os alunos de licenciatura de Desporto.	8
03/5/23	Atualização dos sumários e horas de estágio. Continuação do relatório final.	8
04/5/23	Ajuda nas provas regionais de escalada no pavilhão de S. Miguel.	8
05/5/23	Continuação do relatório final Reconhecimento de percurso de pedestrianismo	8
06/5/23	Pedestrianismo com os profissionais de saúde, professores e participantes.	4
08/5/23	Atualização dos sumários de atividades e horas de estágio. Continuação do relatório final. Continuação do projeto para as bicicletas do IPG. Reunião com o professor.	8
09/5/23	III Jornadas de Montanha	8
10/5/23	Atualização dos sumários e horas de estágio. Continuação do relatório final.	8
11/5/23	Inquérito de inscrição para atividade de caminhada. Realização de um flyer para atividade de BTT.	8
12/5/23	Realização do inquérito de inscrição para a atividade de BTT.	8
15/5/23	Continuação do relatório final. Melhoramento do inquérito de inscrição. Manutenção das bicicletas do IPG Reunião com o professor para atividades futuras.	8
16/5/23	BTT com a turma de licenciatura de Desporto do IPG.	8
17/5/23	Montagem de sistemas para atividades outdoor (Slide, Ponte Tirolesa).	8
18/5/23	Enquadramento de jovens em atividades outdoor na Quinta do Crestelo.	8
19/5/23	Enquadramento de jovens em atividades outdoor na Quinta do Crestelo.	8
20/5/23	Enquadramento de jovens em atividades outdoor na Quinta do Crestelo.	8
21/5/23	Apoio técnico na prova de Castro Daire	8
22/5/23	Preparação do material necessário à via ferrata do dia seguinte.	8
23/5/23	Via Ferrata de Castelo de Vide com os alunos de licenciatura de Desporto do IPG.	8
24/5/23	Atualização dos sumários de atividades e horas de estágio. Continuação do relatório final	8
25/5/23	Preparação do material necessário pedido por um professor. Canoagem e paddle proporcionados pelo GAP (Gabinete de Apoio Psicológico)	8
26/5/23	Atualização dos sumários de atividades e horas de estágio.	8
29/5/23	Melhoramento do flyer de BTT	8
30/5/23	Pedestrianismo com os alunos de licenciatura de Desporto do IPG.	8
31/5/23	Atualização dos sumários de atividades e horas de estágio. Continuação do relatório final.	8
<b>Total:</b>		<b>196</b>

<b>Estágio mês de junho</b>		
<b>Dia</b>	<b>Descrição</b>	<b>H</b>
01/6/23	Melhoramento do flyer da atividade de BTT a realizar no dia 15.	8
02/6/23	Enquadramento de jovens em atividades outdoor na Quinta do Crestelo em Seia.	8
05/6/23	Formação de Suporte Básico de Vida no IPG	8
06/6/23	Via Ferrata de Oleiros com os alunos de licenciatura de Desporto do IPG	8
07/6/23	Enquadramento de jovens em atividades outdoor na Quinta do Crestelo em Seia.	9
08/6/23	Enquadramento de jovens em atividades outdoor na Quinta do Crestelo em Seia.	9
09/6/23	Atualização dos sumários de atividades e horas de estágio. Continuação do relatório final.	8
12/6/23	Enquadramento de jovens em atividades outdoor na Quinta do Crestelo em Seia.	9
13/6/23	Enquadramento de jovens em atividades outdoor na Quinta do Crestelo em Seia.	9
14/6/23	Atualização dos sumários de atividades e horas de estágio. Montagem de um sistema de ponte tirolesa no IPG.	8
19/6/23	Atualização dos sumários de atividades e horas de estágio. Continuação do relatório final	8
20/6/23	Atualização dos sumários de atividades e horas de estágio. Continuação do relatório final	8
21/6/23	Atualização dos sumários de atividades e horas de estágio. Continuação do relatório final	8
22/6/23	Preparação do material necessário à realização da Via Ferrata da Pombeira	8
23/6/23	Atualização dos sumários de atividades e horas de estágio. Continuação do relatório final	8
24/6/23	Realização da Via Ferrata da Pombeira em Castro Daire.	8
26/6/23	Atualização dos sumários de atividades e horas de estágio. Continuação do relatório final	8
27/6/23	Atualização dos sumários de atividades e horas de estágio. Continuação do relatório final	8
	<b>Total:</b>	<b>148</b>

**VEM E DIVERTE-TE**

*Contatos*

Rúben Lemos

Telemóvel

(+351) 926458173

112 (em caso de urgência)

Mail

rucastelhano@gmail.com

Professor

Jorge dos Santos Casanova

25/05/2023



**CANOAGEM**

A Canoagem é um desporto náutico que pode ser praticado em Canoa ou Kayak, em águas tranquilas ou bravas, em barragem ou rio.

A diferença entre remar em águas tranquilas ou bravas é que nas primeiras a força e o ritmo da pagaia é que contam, enquanto que em águas bravas o remador tem que possuir boa técnica para manobrar o barco na perfeição e assim conseguir melhores resultados.

**POLI TÉCNICO GUARDA**

**BARRAGEM DO CALDEIRÃO**



**Quem pode fazer?**

A canoagem é um desporto no qual todos podem participar e progredir ao seu ritmo.

**Equipamento**

- Água
- Comida volante
- Chapéu
- Fato Neoprene (opcional)
- Calções
- Camada base: T-shirt
- Camada Intermedia: Camisola térmica
- Capacete
- Colete Salva-Vidas

Vista-se para a água, não para o tempo que faz - e vá preparado para as mudanças de temperatura.

**Benefícios da Canoagem**

- Reforça a estrutura ossea e muscular;
- Combate a obesidade;
- Melhora a aptidão física;
- alivia stress, ansiedade e depressão;
- Reforça o sistema Imunitário;
- Previne o cancro;
- Combate a diabetes tipo 2 e a hipertensão.

**Localização**



**POLI TÉCNICO GUARDA**

**Inscrição**



Scan me!





**BICICLETA MONTANHA - BTT**

Percorre os trilhos e experimenta a emoção de explorar a natureza sobre duas rodas!

**CONTATOS**

RÚBEN LEMOS - (+351) 926 458 173  
 MIGUEL ESTEVES - (+351) 924 334 804  
 BOMBEIROS - 112 (EM CASO DE EMERGÊNCIA)  
 EMAIL  
 MIGUELESTEVES293002@GMAIL.COM  
 RUCASTELHANO@GMAIL.COM  
 PROFESSOR  
 JORGE DOS SANTOS CASANOVA

**O que é BTT?**

O BTT (Bicicleta Todo-o-Terreno) é uma vertente da modalidade de ciclismo, em que o objetivo é fazer percursos, transpondo irregularidades e obstáculos. O BTT é praticado em estradas e trilhos de terra; em montanhas, dentro de parques e até na cidade. Envolve resistência, destreza e autossuficiência.

**Data: 15/06/2023**  
**Hora: 17:00 Horas**

POLI TÉCNICO GUARDA



**Quem pode praticar?**

O BTT é um desporto com muito poucas contra-indicações médicas, sendo por essa razão acessível à maioria das pessoas.

**Equipamento**

- Capacete
- Luvas
- Óculos de proteção
- Calçado adequado
- Kit primeiros socorros
- Câmara de ar
- bomba manual
- Ferramenta multifunções
- Calções ciclismo
- Camisola térmica
- Casaco corta-vento
- Água
- Snacks (barritas, frutos secos, etc.)

**Benefícios do BTT**

A prática de btt sollicita todos os grupos musculares e, ao mesmo tempo, faz trabalhar o coração.

- Melhora a resistência muscular
- Baixo impacto nas articulações
- Reduz o colesterol
- Controla a glicemia no sangue
- Regula a pressão arterial
- Elimina toxinas do corpo
- Melhora a circulação sanguínea
- reduz o stress

**SCAN ME**

POLI TÉCNICO GUARDA



**DEM DIVERTIR-TE E  
TRÁS UM  
AMIGO/AMIGA**

Bernardo Guerra  
Miguel Esteves  
Ruben Lemos  
Professora Natalina Casanova

Saída: As 18H da Escola Comunidade (IPG) Instituto Politécnico da Guarda.  
Para: Comunidades  
O percurso é de 1h30.



**PERCURSO  
CITADINO IPG**

Escola: Superior de Educação,  
Comunicação e Desporto.

Tesp Desportos Montanha  
28/02/2023



**Pontos chave do percurso:**

- Garagens do IPG
- Restaurante alegria,
- Lamcirinhas,
- Prisão,
- Hospital,
- Escadaria,
- Torre,
- Hotel,
- Fontanário,
- Calçada romana,
- E por fim IPG

**O QUE LEVAR??**

- Deve levar sapatilhas,
- Roupa confortável que ofereça liberdade de movimento,
- Impermeável, água para hidratar e alimentos,
- Óculos de sol;
- Chapéu.

**BENEFÍCIOS DA CAMINHADA**

- Mantém o peso em equilíbrio e emagrece;
- Melhora a circulação;
- Afasta a depressão;
- Deixa o cérebro mais saudável;
- Protege contra derrames e infartos;
- Aumenta a sensação de bem-estar;
- Fortalece a musculatura.



**METEOROLOGIA**

Tempo no dia 28 de Fevereiro  
Ventos de 17Km/h probabilidade de precipitação  
42 %, cobertura de nuvens 86%, humidade 80%,  
chuva 0.4 mm, 6°Caus.

<b>POLI TÉCNICO GUARDA</b>	<b>PLANO DE TRABALHO</b>  Licenciaturas Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)	<b>MODELO</b> EA.125.07 2022 / 2023										
Este documento é um complemento do formulário EA.124 - Convenção.												
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;">Tipologia:</td> <td> <input checked="" type="checkbox"/> Curricular                        <input type="checkbox"/> Extracurricular                        <input type="checkbox"/> Outro: _____                 </td> </tr> <tr> <td></td> <td>                 Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa?                    <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____             </td> </tr> <tr> <td colspan="2">                 Informação adicional: (se aplicável)             </td> </tr> <tr> <td>Designação:</td> <td>_____</td> </tr> <tr> <td>Ano curricular:</td> <td>                 _____ Semestre: _____                    <input type="radio"/> 1.º período                    <input type="radio"/> 2.º período                    <input type="radio"/> 3.º período             </td> </tr> </table>			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
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>António Francisco Castellanos Leiros</u> Curso: <u>Desportos de Montanha</u> N.º de estudante: <u>1406444</u> Docente orientador(a): <u>Natália Ribeiro Casanova</u> Supervisor(a)/Tutor(a): <u>João Carlos Santos Casanova</u>												
<b>2. PLANO DE TRABALHO</b>												
<p>Intervenção em atividades desportivas de montanha a desenvolver no IPG/ESECD em articulação com a UTC-DE (Unidade Técnica Científica de Desporto e Expressões)</p> <p>Colaborar com atividades no domínio dos Desportos de Montanha.</p> <p>Colaborar em atividades do IPG com o intuito de promover e ampliar a oferta educativa.</p> <p>Colaborar com atividades externas ao IPG dentro da área dos Desportos de Montanha e Outdoor.</p> <p>Desenvolvimento de atividades no âmbito técnico, científico e pedagógico.</p>												
<b>3. DATAS E ASSINATURAS</b>												
<b>O(A) Estudante</b> Data: <u>21/04/2023</u> Assinatura: _____ <span style="display: block; text-align: right; font-size: small;">(assinatura)</span>												
<b>O(A) Docente Orientador(a)</b> Data: <u>28/04/2023</u> Assinatura: <u>Natália Ribeiro Casanova</u> <span style="display: block; text-align: right; font-size: small;">(assinatura)</span>												
<b>O(A) Supervisor(a) / Tutor(a)</b> Data: <u>10.5.2023</u> Assinatura: _____ <span style="display: block; text-align: right; font-size: small;">(assinatura e carimbo da Entidade)</span>												

POLI  
TÉCNICO

O POTENCIAL DO NOSSO INTERIOR

GUARDA

# CERTIFICADO

Certifica-se que **Rúben Francisco Castelhana Lemos** participou, no dia 9 de maio de 2023, entre as 09:00 e as 16:00 horas, no **III Encontro de Montanha – Planeamento e Gestão de Risco em Atividades Desportivas de Montanha**, que decorreu no Auditório dos Serviços Centrais do Politécnico da Guarda.

Guarda, 15 de maio de 2023.

O Diretor do ESEFCD,  
Superior de Cursos de Comunicação Desportiva  
  
(Prof. Rui Manuel Formoso Vobre Santos)

**INICIAÇÃO  
AO ANDEBOL:**  
MODELO DE JOGO SIMPLIFICADO

POLI  
TÉCNICO  
GUARDA

---

# CERTIFICADO

---

Certifica-se que

**Rúben Lemos**

Participou no Seminário de Andebol «Modelo de jogo simplificado», organizado pelo Politécnico da Guarda, que decorreu no dia 20 de março de 2023, e que teve a duração de 5 horas.  
O Seminário, com o código nº 54034722 é creditado para efeitos de renovação da TPTD com 1 Unidade de crédito presenciais na componente de formação específica na modalidade de andebol, para o grau I, II, III, IV.

O Vice-Presidente do Politécnico da Guarda  
*Nuno Salgado*  
(Prof. Doutor Nuno António Salgado)



ipg@pg.pt | politecnicoguarda.pt

Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro, n.º 60 | 6300-669 Guarda

Tel. 271 220 100 | Fax. 271 222 690

WORKSHOP  
**SUPOORTE  
BÁSICO  
DE VIDA**

**POLI  
TÉCNICO  
GUARDA**

---

# CERTIFICADO

---

Certifica-se que

**Rúben Francisco Castelhana Lemos**

Participou na formação **"Suporte Básico de Vida"**, organizado pelo Politécnico da Guarda, que decorreu no dia 5 de Junho de 2023, e que teve a duração de 7 horas.

O Vice-Presidente do Politécnico da Guarda

(Prof. Doutor Manuel António Salgado)



ipg@ipg.pt | politecnicoguarda.pt

Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro, n.º 50 | 6300-569 Guarda

Tel. 271 220 100 | Fax. 271 222 690

---

SEMINÁRIO  
**GESTÃO DO  
DESPORTO**

**POLI  
TÉCNICO  
GUARDA**

---

# CERTIFICADO

---

Certifica-se que

## **Rúben Lemos**

Participou no Seminário “**Gestão do Desporto**”, organizado pelo Politécnico da Guarda, que decorreu no dia 19 de abril de 2023, e que teve a duração de 5 horas.

O Seminário, com o código nº 602343342 é creditado para efeitos de renovação da TPTD com 1Unidade de crédito presenciais para Diretores Técnicos e Técnicos de exercício Físico.

O Vice-Presidente do Politécnico da Guarda

(Prof. Doutor Miguel António Costa Salgado)



ipg@ipg.pt | politecnicoguarda.pt

Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro, n.º 50 | 6300-559 Guarda

Tel. 271 220 100 | Fax. 271 222 690

POLI  
TÉCNICO  
GUARDA

CERTIFICADO

Certifica-se que

**Rúben Francisco Castelhana Lemos**

participou no seminário

**Gestão Desportiva - Marketing, Psicologia e  
Segurança Desportiva**

organizado pelo Politécnico da Guarda, que decorreu no dia 27 de  
abril de 2022, no Auditório da Escola Superior de Tecnologia e Gestão  
O seminário teve a duração de 2h30m.

Guarda, 27 de abril de 2022.

O Vice-Presidente do Politécnico da Guarda

  
(Prof. Doutor Manuel António Brito Salgado)







## CERTIFICADO

A Confederação de Treinadores de Portugal certifica que **Rúben Lemos** portador do NIF nº 244733643, participou na ação de formação à distância com o código nº 202535121, intitulada *Colóquio - A importância da Mulher no Treino Desportivo*, com a duração de 2 horas, creditada com 0,2 Unidades de Crédito.

Oeiras, 8 de março de 2023

Pedro Sequeira  
Presidente da Confederação de  
Treinadores de Portugal



## CERTIFICADO

A Confederação de Treinadores de Portugal certifica que **Rúben Lemos** portador do NIF nº 244733643, participou na ação de formação à distância com o código nº 202535342, intitulada *"Análise e Observação"*, com a duração de 2,5 horas, creditada com 0,3 Unidades de Crédito.

Oeiras, 12 de março de 2023

Pedro Sequeira  
Presidente da Confederação de  
Treinadores de Portugal

