

# Relatório de Estágio

Arine Shynkovyy

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**

**Arine Shynkovyy  
07 / 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

**Arine Shynkovyy**

**07 / 2023**

## **Ficha de Identificação**

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

**Diretor da ESECD:** Professor Doutor Rui Formoso Nobre Santos

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

**Local de Estágio:** Centro de Formação Desportiva de Atividades Náuticas; Escola Secundária Afonso Albuquerque

**Contactos:** **Correio eletrónico:** [direcao@aeaag.pt](mailto:direcao@aeaag.pt)

**Telefone:** 271 223 377

**Site:** <https://www.aeaag.pt/>

**Morada:** Avenida Dr. Afonso Costa, 6300-551, Guarda

**Localidade:** Guarda

**Discente:** Arine Shynkovyy

**Curso:** Curso Técnico Superior Profissional em Desportos de Montanha

**Número de aluno:** 1706918

**Duração de estágio:** 750 Horas

**Data de início de estágio:** 13 de fevereiro de 2023

**Data de término de estágio:** 30 de junho 2023

**Supervisor no local de estágio:** Professor Carlos Manuel Correia Carmo Bombas

**Docente Orientador:** Professora Doutora Natalina Casanova

## **Agradecimentos**

Primeiramente, quero agradecer o Instituto Politécnico da Guarda e todos os professores desta instituição que me ajudaram neste percurso de aprendizagem e por ter disponibilizado esta experiência.

Um sincero agradecimento ao Agrupamento de Escolas Afonso Albuquerque da Guarda, designadamente a Escola Secundária Afonso Albuquerque, pelo acolhimento que prestou durante o meu período de estágio, e ao seu diretor, professor José António Carvalho.

Agradeço principalmente o Professor Carlos Bombas pelas formações, atividades e oportunidades que me proporcionou, pois foi através destes conhecimentos que me tornei num técnico de montanha mais apto.

Agradeço também as professoras Elvira Matos e Ana Ribeiro por reintroduzirem a arte da ginástica e da dança novamente na minha vida e pelo seu apoio não só profissional, mas também em situações do dia-a-dia.

Aos professores Nuno Reis e Rui Carvalho pela orientação nas atividades em que trabalhávamos juntos.

Também quero agradecer a minha orientadora de estágio, a professora Doutora Natalina Casanova pela sua ajuda na elaboração deste relatório e pela atenção prestada.

Aos meus camaradas de estágio e amigos, Diogo Pinto, Leonardo Silva, Beatriz Vaz, Fabiana Rodrigues e Mónica Carriço, um especial obrigado pela vossa dedicação, companheirismo e apoio que me proporcionaram durante este período.

Finalmente, quero agradecer pelo apoio a minha família e os meus amigos pelo suporte que prestaram durante este período de aprendizagem, o que me ajudou a ultrapassar várias dificuldades.

## Resumo

O presente relatório representa uma compilação do conjunto de atividades que foram realizadas durante as 750 horas de estágio no Centro de Formação Desportiva de Atividades Náuticas localizado na Escola Secundária Afonso Albuquerque, que teve o seu início no dia 13 de fevereiro de 2023 e término no dia 30 de junho de 2023.

Durante o estágio realizei tarefas inerentes a um técnico de montanha, designadamente nas áreas de desportos náuticos, escalada, orientação, pedestrianismo, e de um técnico de desporto, fornecendo apoio aos professores da escola, pondo assim, em prática os conhecimentos que aprendi neste curso, desde os cuidados que se deve ter nestas atividades, a logística envolvida nesta área e o nível de organização que se faz, para estas decorrerem.

Ao longo deste período trabalhei com indivíduos de várias faixas etárias, culturas e necessidades, desenvolvendo as atividades de forma que todos estivessem interessados em repetir estas experiências e cativar a atenção deles para estes desportos e este país.

**Palavras-chave:** atividades; técnico; montanha; desporto; experiências;

# Índice

Ficha de Identificação.....	II
Agradecimentos .....	III
Resumo .....	IV
Índice de Figuras .....	VII
Índice de Tabelas .....	VIII
Introdução.....	1
Capítulo I - Caracterização do local de estágio .....	I
.1.1.    Caracterização da Guarda.....	3
.1.2.    Caracterização do Agrupamento de Escolas Afonso Albuquerque da Guarda	4
.1.3.    Caracterização da Escola Secundária de Afonso Albuquerque.....	5
.1.4.    Caracterização do Centro de Formação Desportiva de Atividades Náuticas da Guarda.....	6
.1.5.    Caracterização das Piscinas Municipais da Guarda .....	6
.1.6.    Caracterização da Barragem do Caldeirão .....	8
.1.7.    Caracterização dos Passadiços do Mondego .....	9
.1.8.    Caracterização da Quinta do Crestelo .....	10
Capítulo II- Estágio .....	11
2.1.    Objetivos gerais .....	12
2.2.    Objetivos específicos .....	12
2.3.    Caracterização do público-alvo.....	13
2.4.    Horário semanal.....	13
2.5.    Calendário de atividades .....	14
Capítulo III- Atividades Desenvolvidas .....	16
3.1.    Atividades do Centro de Formação Desportiva de Atividades Náuticas.....	17
3.1.1.    Treinos de Canoagem do Centro de Formação Desportiva de Atividades Náuticas (CFD) -Piscinas Municipais da Guarda.....	17

3.1.2.	Aulas de Desportos Náuticos do Instituto Politécnico da Guarda (IPG) - Piscinas Municipais da Guarda.....	18
3.1.3.	Treinos de Canoagem do Centro de Formação Desportiva de Atividades Náuticas (CFD) - Barragem do Caldeirão .....	19
3.1.4.	Aulas de Desportos Náuticos do Instituto Politécnico da Guarda (IPG) - Barragem do Caldeirão .....	20
3.1.5.	Atividade de Desportos Náuticos com o 2º Ano do Curso Profissional de Desporto .....	21
3.1.6.	Atividade de Desportos Náuticos com os alunos do Agrupamento de Escolas Lã e a Neve, Covilhã e outras entidades .....	23
3.1.7.	Atividade do Dia da Criança .....	24
3.1.8.	Atividade de Desportos Náuticos e campanha de limpeza da praia fluvial da Barragem do Caldeirão .....	25
3.2.	Atividades Complementares .....	27
3.2.1.	Atividade de Orientação .....	27
3.2.2.	Torneio de Tênis de Mesa .....	28
3.2.3.	Torneio Escolar de Ginástica- Trancoso .....	28
3.2.4.	Atividade no Parque de Crestelo- Seia.....	29
3.2.5.	Torneio Escolar de Ginástica- Guarda.....	30
3.2.6.	Torneio de Futsal- Guarda.....	30
3.2.7.	Surf- Matosinhos .....	31
3.3.	ERASMUS.....	33
3.3.1.	Atividade Béjar.....	33
3.3.2.	Atividades de Orientação.....	35
3.3.3.	Atividade nos Passadiços do Mondego .....	36
3.3.4.	Atividades de Desportos Náuticos.....	37
3.3.5.	Atividade de Escalada .....	38
3.4.	Logística.....	39

3.4.1. Manutenção do Clube Náutico .....	39
3.4.2. Projeto da Parede de Escalada- Escola Secundária Afonso Albuquerque, Guarda	40
3.4.3. Inventário de Escalada.....	41
3.4.4. Inventário do Centro de Formação Desportiva de Atividades Náuticas ..	42
3.5. Divulgação/Promoção.....	43
4. Academia de Ginástica da Guarda.....	45
Reflexão final .....	46
Webgrafia .....	47
Anexos.....	48

## Índice de Figuras

Figura 1. Guarda.....	3
Figura 2. Agrupamento de Escolas Afonso Albuquerque, Guarda .....	5
Figura 3. Escola Secundária Afonso Albuquerque.....	5
Figura 4. Piscinas Municipais da Guarda .....	7
Figura 5. Barragem do Caldeirão .....	8
Figura 6. Passadiços do Mondego .....	9
Figura 7. Quinta do Crestelo.....	10
Figura 8. Treino nas Piscinas Municipais dos atletas do CFD .....	18
Figura 9. Alunos do IPG nas Piscinas Municipais .....	19
Figura 10. Alunos do IPG na Barragem do Caldeirão.....	21
Figura 11. Alunos do 2º Ano de Desporto a experienciar canoagem.....	22
Figura 12. Entretenimento dos participantes no Dia da Criança .....	25
Figura 13. Alunos a realizar <i>paddle</i> acompanhados.....	26
Figura 14. Testagem do percurso de Orientação .....	27
Figura 15. Torneio de Tênis de Mesa.....	28
Figura 16. Aquecimento das atletas de Ginástica.....	29
Figura 17. Torneio de Futsal .....	31
Figura 18. Surf Matosinhos .....	32
Figura 19. Visita da estância " <i>La Covatilla</i> " .....	34

Figura 20. Alunos e professores de ERASMUS a realizar a atividade de Orientação ...	35
Figura 21. Alunos de ERASMUS nos Passadiços do Mondego .....	36
Figura 22. Atividade Náutica dos alunos e professores de ERASMUS .....	37
Figura 23. Aluno da Ilha da Reunião a fazer Escalada.....	38
Figura 24. Limpeza do equipamento do clube .....	39
Figura 25. Parede de Escalada- Depois .....	40
Figura 26. Parede de Escalada- Antes .....	40
Figura 27. Cartaz .....	43
Figura 28. <i>Flyer</i> - Exterior.....	44
Figura 29. <i>Flyer</i> - Interior.....	44
Figura 30. Atuação dos Encarregado de Educação .....	45

## Índice de Tabelas

Tabela 1. Horário semanal.....	13
Tabela 2. Calendário de Atividades.....	14
Tabela 3. Inventário de Escalada.....	41
Tabela 4. Inventário CFD .....	42

## **Introdução**

O presente relatório surge no âmbito da formação em contexto de trabalho do Curso Técnico Superior de Desportos de Montanha, tendo-me sido solicitada a elaboração de um relatório final, para a minha avaliação. Este documento tem como objetivos, descrever as atividades realizadas durante o período de estágio e explicar a minha função nestas, acompanhado de registos fotográficos. O relatório encontra-se dividido em três capítulos sendo que o primeiro caracteriza os locais onde realizei as atividades importantes para o meu percurso como técnico de desportos de montanha. O segundo capítulo fala sobre os objetivos do estágio, caracteriza o público-alvo, apresenta o horário semanal e o calendário das atividades. O terceiro capítulo contém os resumos de todas as atividades, dividindo-as em atividades: do Centro de Formação Desportiva de Atividades Náuticas, Atividades Complementares, Atividades de ERASMUS, Logística e Divulgação/Promoção.

O estágio foi realizado na Escola Secundária Afonso Albuquerque, mais em concreto no Centro de Formação Desportiva de Desportos Náuticos (CFD), entre os dias 13 de fevereiro de 2023 e 30 de junho de 2023, realizando oito horas de trabalho diariamente, tendo em exceção os fins-de-semana. O CFD é uma valência enquadrada pelo Desporto Escolar, nomeadamente na canoagem e na vela, porém organiza atividades fora desse quadro. Escolhi este local para realizar o meu estágio devido à oportunidade de trabalhar na área dos desportos náuticos e do desporto e a possibilidade de poder aprender mais sobre os mesmos. Para complementar da minha formação como técnico, prestei apoio na Academia de Ginástica da Guarda.

# **Capítulo I - Caracterização do local de estágio**

## **.1.1. Caracterização da Guarda**

A cidade da Guarda, localiza-se na região Centro Interior, e é a cidade mais alta de Portugal Continental. Este concelho encontra-se à beira da Serra da Estrela, e entre os seus planaltos situam-se as bacias hidrográficas dos rios Mondego, Zêzere e Côa. A cidade foi fundada a 27 de novembro de 1199, após o Rei D. Sancho I atribuir o Foral à cidade, devido à necessidade de defesa contra os Reinos de Leão e Castela. Na capital do distrito podemos encontrar monumentos históricos, como a Sé Catedral (Fig. 1), Torre de Menagem, Igreja Misericórdia, o antigo Bairro Judaico entre outros.

O distrito é constituído por 14 concelhos: Aguiar da Beira, Almeida, Celorico da Beira, Figueira de Castelo Rodrigo, Fornos de Algodres, Gouveia, Guarda, Manteigas, Mêda, Pinhel, Sabugal, Seia, Trancoso e Vila Nova de Foz Côa.



**Figura 1. Guarda**

## **.1.2. Caracterização do Agrupamento de Escolas Afonso Albuquerque da Guarda**

O Agrupamento de Escolas Afonso Albuquerque (Fig. 2), abrange vários locais e te, graus de ensino desde o pré-escolar (Sé, Lameirinhas, Trinta, Famalicão, Gonçalo e Videmonte), 1º Ciclo de Ensino Básico (Adães Bermudes, Augusto Gil, Bonfim, Espírito Santo, Famalicão, Gonçalo, Lameirinhas, Maçainhas, Santa Zita e Trinta), 2º Ciclo do Ensino Básico (Santa Clara), 3º Ciclo do Ensino Básico (Escola Secundária Afonso Albuquerque) e ensino Secundário (Escola Secundária Afonso Albuquerque).

Todas estas escolas têm os objetivos de prestar Serviços Educativos, promover o sucesso de todos os alunos tanto a nível académico como a nível educacional, possibilitar a formação e promover uma gestão pró-ativa e responsável de recursos humanos e materiais.

As escolas também proporcionam as práticas de desporto através do Desporto Escolar, tendo as opções:

- Andebol
- Atletismo;
- Atividades Rítmicas Expressivas (Dança);
- Badminton- Infantis Mistos;
- *Boccia*- Multiatividades;
- Canoagem;
- Futsal- Iniciados Masculinos, Iniciados Femininos, Infantis Masculinos, Infantis Femininos, Infantis Mistos, Juvenis Masculinos, Juvenis Masculinos;
- Ginástica Acrobática;
- Ginástica Artística;
- Remo
- Rugby;
- Vela;
- Voleibol;
- Tênis de Mesa;



**Figura 2. Agrupamento de Escolas Afonso  
Albuquerque, Guarda**

### **.1.3. Caracterização da Escola Secundária de Afonso Albuquerque**

Também conhecida por Liceu, a Escola Secundária de Afonso Albuquerque (Fig.3) está localizada na rua Avenida Dr. Afonso Costa, na cidade da Guarda, e presta serviços educativos ao 3º Ciclo de Ensino Básico e Secundário, proporcionando formação nas áreas de Ciências e Tecnologias, Línguas e Humanidades e dois do curso técnico profissionais, o de Apoio à Gestão Desportiva e Informática de Gestão.



**Figura 3. Escola Secundária Afonso Albuquerque**

#### **.1.4. Caracterização do Centro de Formação Desportiva de Atividades Náuticas da Guarda**

O Centro de Formação Desportiva de Atividades Náuticas localiza-se no Agrupamento de Escolas Afonso Albuquerque da Guarda, mais em concreto a Escola Secundária Afonso Albuquerque, sendo uma atribuição definida pelo Desporto Escolar.

O Clube Náutico tem como objetivo proporcionar a cultura náutica e desportiva na comunidade local e retratá-la a nível regional e nacional, desenvolvendo assim a literacia azul nas gerações mais jovens, disponibilizando professores e técnicos especialistas na área, e equipamentos específicos de diversas modalidades deste género de desporto, como: a canoagem, vela, remos e *stand-up paddle*.

Normalmente as atividades são desenvolvidas em ambiente *outdoor* como os rios, albufeiras, rias, e mar, nos quais a formação, treino e competição promovem a utilização dos seus conhecimentos, capacidades e habilidades cognitivo-motoras. Porém quando as condições não o permitem, passamos para as Piscinas Municipais da Guarda, onde trabalhamos e aperfeiçoamos a técnica, sem quebrar a prática do exercício físico regular.

#### **.1.5. Caracterização das Piscinas Municipais da Guarda**

O complexo das Piscinas Municipais da Guarda localiza-se no Bairro da Nossa Senhora dos Remédios.

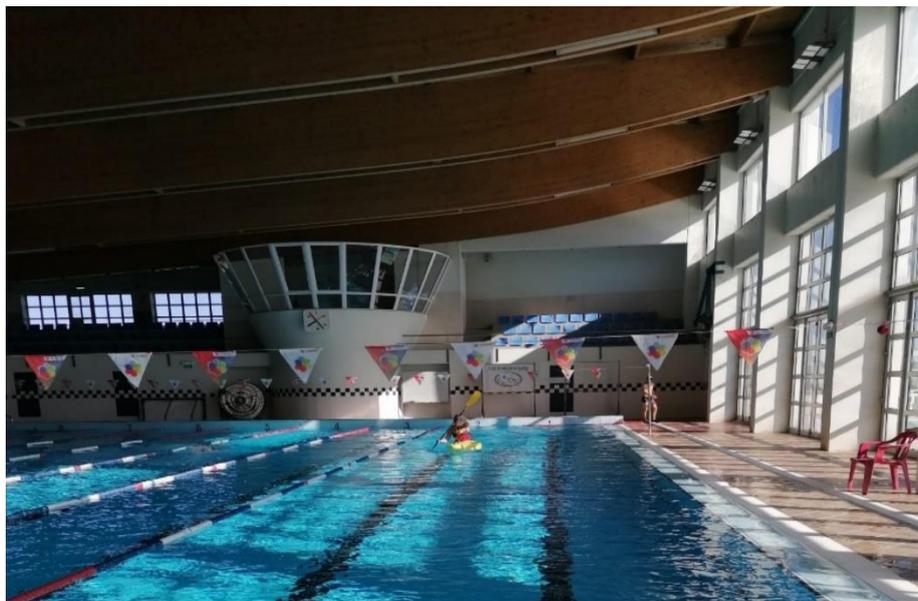
Estas instalações são compostas por espaços interiores e exteriores o que permite o seu funcionamento durante todas as épocas do ano.

No interior podemos encontrar: os balneários; ginásio; sala de nadadores-salvadores; um pequeno armazém de equipamento; uma bancada de aproximadamente 300 lugares; um tanque de aprendizagem com 18m×10m com uma profundidade variável de 1,30m e 0,70m; um tanque semiolímpico (25m) com 8 pistas e com uma profundidade variável entre 1,80m e 2,00 (Fig.4); e espaço de acesso gratuito à Internet. Também têm vastas áreas com boa entrada de luz natural.

No exterior pode-se aproveitar durante a época de Verão da ampla zona relvada com vários pontos de sombra; um solário; uma zona de multiusos; dois campos de ténis; e três tanques, um de águas aquecidas e dois de águas frias.

O complexo tem um parque de estacionamento gratuito de aproximadamente 200 lugares e uma zona de restauração com serviço de esplanada. As Piscinas têm um horário de funcionamento das 09:00 às 14:00 e das 15:00 às 21:00 de segunda a sexta. Há diversos serviços de atividades aquáticas, como: a Escola de Natação (bebés, infantil, iniciação às técnicas, aperfeiçoamento e manutenção), a Natação Livre, a Hidroginástica Sénior, a Hidroginástica Localizada, a Hidroterapia e o *Deepwater*, podendo toda a gente exercer estas aulas.

O centro de Formação de Desportos Náuticos estabeleceu um acordo com as Piscinas Municipais da Guarda que permite a utilização das instalações para a prática de desportos náuticos quando as condições meteorológicas não permitam realizar atividades *outdoor*.



**Figura 4. Piscinas Municipais da Guarda**

## .1.6. Caracterização da Barragem do Caldeirão

A Barragem do Caldeirão (Fig.5) localiza-se no concelho e distrito da Guarda no extremo Nordeste da Serra da Estrela.

Esta barragem tem como principais utilizações o abastecimento de água e a produção de energia, e foi inaugurada em 1993, o mesmo ano em que entrou em funcionamento. É uma barragem em arco em betão com um volume de 26.000 m<sup>3</sup>, altura de 39m acima da sua fundação e um comprimento de coroamento de 122m, e tem uma capacidade de descarga de 242m<sup>3</sup>/s.

O Centro de Formação de Desportos Náuticos escolheu a Barragem do Caldeirão como local de realização de atividades nomeadamente: canoagem, vela, *stand-up paddle*, remo e *slalom*.



Figura 5. Barragem do Caldeirão

## **.1.7. Caracterização dos Passadiços do Mondego**

Os Passadiços do Mondego (Fig.6), localizam-se na Guarda, e estão integrados no Parque Natural da Serra de Estrela e no Estrela *Geopark* Mundial da UNESCO. São considerados os mais belos de Portugal e possivelmente os maiores do país, contando com 12km, sendo que 7km são travessias, pontes e passadiços e os outros 5km são caminhos já existentes, com um desnível acumulado de +600m e uma dificuldade média. O percurso conta com alguns pontos de acesso e apoio. Os passadiços dão acesso a locais com vistas incríveis, podendo observar: cascatas, veredas, açudes, levadas e moinhos, sem falar nas ruínas das antigas fábricas de lanifícios e produção de eletricidade e os vestígios antigos de uma calçada romana.



**Figura 6. Passadiços do Mondego**

## **.1.8. Caracterização da Quinta do Crestelo**

A Quinta do Crestelo (Fig.7) situa-se a 2km de Seia, onde antigamente terá sido um castro. Após um casal comprar a quinta em 1993, começaram as reconstruções e recuperação de edifícios, e em 1995 abriram a vertente do Hotel Apartamento.

Atualmente a quinta já contém 29 apartamentos, uma vasta área verde, duas piscinas exteriores e uma interior, balneários, três salões de festas e refeições, dois campos de tênis, um campo de *paintball* um restaurante, 6 camaratas com um limite máximo de 40 pessoas e um conjunto de várias atividades que envolvem os Desportos de Montanha, sendo essas:

- Arborismo (2 níveis de dificuldade);
- 2 paredes de Escalada;
- 1 Slide;
- 1 Rappel;



**Figura 7. Quinta do Crestelo**

## **Capítulo II- Estágio**

Para o estágio funcionar de forma dinâmica foram elaborados vários objetivos em conjunto com o professor Carlos Bombas e um horário de trabalho que deixasse realizar as 750 horas.

### **2.1. Objetivos gerais**

- Entender o funcionamento de um Centro de Formação Desportiva;
- Aplicar e consolidar os conhecimentos obtidos no Curso Técnico Superior de Desportos de Montanha;
- Reconhecer as aptidões solicitadas aos técnicos de desportos de montanha;
- Alcançar novos conhecimentos na área de Desportos de Montanha, mais em concreto dos desportos náuticos;
- Reforçar as competências e conhecimentos concebidos através de atividades práticas;
- Cultivar o gosto pelos Desportos de Montanha;

### **2.2. Objetivos específicos**

- Operar atividades consoante as normas de segurança;
- Organização de atividades através de aplicações
- Preparar do equipamento essencial para a execução das atividades;
- Manter e gerir o equipamento;
- Renovar estruturas de prática de Desportos de Montanha;
- Reconhecer os vários equipamentos de cada modalidade;
- Testar equipamentos;
- Conhecer pessoas de outros países;
- Aprender a contactar com estrangeiros em atividades;

### 2.3. Caracterização do público-alvo

As atividades que foram realizadas destinavam-se aos alunos e professores do:

- Agrupamento de Escolas Afonso Albuquerque;
- Instituto Politécnico da Guarda;
- ERASMUS- Ilha de Reunião, França, Alemanha, Itália, Hungria, Finlândia e Grécia;
- Agrupamento de Escolas Lã e a Neve;
- Agrupamento das Escolas da Sé;

### 2.4. Horário semanal

O horário consistia em 8 horas diárias de trabalho, de segunda a sexta-feira, e era flexível, o que permitiu a realização de atividades de até 12 horas, como por exemplo a atividade de Béjar. Porém este não era sempre cumprido, podendo fazer menos ou mais horas, dependendo das atividades realizadas.

**Tabela 1. Horário semanal**

<b>Segunda-feira</b>	<b>Terça-feira</b>	<b>Quarta-feira</b>	<b>Quinta-feira</b>	<b>Sexta-feira</b>
08:30 às 13:00	08:30 às 13:00	08:30 às 13:00	08:30 às 13:00	08:30 às 13:00
14:00 às 17:30	14:00 às 17:30	14:00 às 17:30	14:00 às 17:30	14:00 às 17:30

## 2.5. Calendário de atividades

**Tabela 2. Calendário de Atividades**

<b>Data</b>	<b>Atividade</b>	<b>Local</b>
15-02-2023	Orientação	Guarda
16-02-2023	Torneio de Tênis de Mesa	Pavilhão S. Miguel, Guarda
01-03-2023	Torneio de Ginástica	Trancoso
02-03-2023	Quinta do Crestelo	Seia
13-03-2023	Orientação- ERASMUS, Ilha da Reunião	Guarda
14-03-2023	Passadiços do Mondego- ERASMUS, Ilha da Reuniao	Passadiços do Mondego, Guarda
16-03-2023	Escalada- ERASMUS	Escola Secundária Afonso Albuquerque
16-03-2023	Náuticas- ERASMUS, Ilha da Reunião	Barragem do Caldeirão, Guarda
20-03-2023/22-03-2023	Béjar	Béjar, Espanha
18-04-2023	Torneio de Ginástica	Escola Secundária Afonso Albuquerque, Guarda
24-04-2023	Orientação- ERASMUS, Alemanha	Guarda
27-04-2023	Náuticas- ERASMUS, Alemanha	Barragem do Caldeirão,
05-05-2023	Torneio de Futsal	Pavilhão do INATEL, Guarda
08-05-2023	Orientação- ERASMUS, Alemanha, Finlândia, Grécia, Hungria, Itália	Guarda
09-05-2023	Náuticas- ERASMUS, Alemanha, Finlândia, Grécia, Hungria, Itália	Barragem do Caldeirão, Guarda
13-06-2023	Náuticas- 2º Ano Desporto	Barragem do Caldeirão, Guarda

14-06-2023	Náuticas- Agrupamento de Escolas Lã e a Neve, multideficiência, 1º Ano Apoio à Gestão Desportiva	Barragem do Caldeirão, Guarda
16-06-2023	Surf	Praia dos Matosinhos
21-06-2023/22-06-2023	Dia da Criança	Parque da Cidade, Guarda
27-06-2023	Náuticas- 3º e 4º Ano Campanha de limpeza	Barragem do Caldeirão, Guarda

# **Capítulo III- Atividades Desenvolvidas**

## **3.1. Atividades do Centro de Formação Desportiva de Atividades Náuticas**

As atividades desenvolvidas pelo Centro de Formação Desportiva de Atividades Náuticas (CFD) enquadram-se no âmbito do Desporto Escolar, a formação de novos técnicos (alunos e professores), e a cultivação do gosto pelos desportos de montanha, principalmente os desportos náuticos, como a canoagem, *stan-up paddle* e vela.

### **3.1.1. Treinos de Canoagem do Centro de Formação Desportiva de Atividades Náuticas (CFD) -Piscinas Municipais da Guarda**

Durante o período de estágio acompanhei os treinos de canoagem dos atletas da Escola Básica Santa Clara do Desporto Escolar nas Piscinas Municipais da Guarda, lecionados pelos professores Nuno Reis e Rui Carvalho. Estes treinos eram realizados nas Piscinas às terças-feiras das 14:00 às 16:00, quando as condições meteorológicas não permitiam realizar atividades *outdoor*.

Nestes treinos acompanhei a evolução dos atletas, desde a adaptação ao meio aquático à manobra das variadas embarcações sem dificuldades. Normalmente participavam entre dois a quatro atletas e utilizávamos os kayaks K1 de águas bravas, pagaias, coletes e pranchas.

O meu papel consistia na assistência dos professores na realização dos treinos e organização dos equipamentos, ou seja, ajudava na demonstração dos exercícios aos discentes e corrigia, se observasse algum erro técnico, e no início de cada aula levava os equipamentos (kayaks, coletes, pagaias e pranchas) para o local da realização do treino.

Os treinos nas Piscinas Municipais consistiam em 4 fases:

- Aquecimento- Exercícios fora de água;
- Adaptação ao Meio Aquático- Exercícios de natação;
- Canoagem- Exercícios e desafios (Fig.8);
- Pranchas- Exercícios e desafios;



**Figura 8. Treino nas Piscinas Municipais dos atletas do CFD**

### **3.1.2. Aulas de Desportos Náuticos do Instituto Politécnico da Guarda (IPG) - Piscinas Municipais da Guarda**

A turma do 1º ano do Curso Técnico Superior de Desportos de Montanha do Instituto Politécnico da Guarda teve neste 2º semestre aulas de Desportos Náuticos, lecionadas pelo professor Carlos Bombas, nas quais acompanhei o progresso dos alunos. Estas aulas eram normalmente realizadas às quartas-feiras das 14:00 às 17:00, quando as condições meteorológicas não permitissem a saída para a barragem, porém houve circunstâncias em que as aulas eram realizadas noutros dias.

As aulas nas Piscinas Municipais consistiam principalmente, na adaptação dos alunos ao meio aquático, através a exercícios de natação pura (Fig.9) e pólo aquático, e quando se observasse o melhoramento das condições físicas e de concentração na aula eram introduzidos os *kayaks* e pranchas para os atletas se adaptarem às embarcações antes de deslocar para a barragem, onde as condições são diversas. Utilizávamos equipamentos das piscinas como pranchas e barbatanas, e equipamento do CFD Náutico, como: kayaks K1 de águas bravas, coletes, pagaias e pranchas de surf.

Como estagiária, o meu papel consistia na organização do equipamento que iria ser utilizado nas aulas, observação das aulas, correção dos alunos, caso estes cometam

um erro técnico, cronometragem de tempos nas provas realizadas para a avaliação e execução do treino.



**Figura 9. Alunos do IPG nas Piscinas Municipais**

### **3.1.3. Treinos de Canoagem do Centro de Formação Desportiva de Atividades Náuticas (CFD) - Barragem do Caldeirão**

Os treinos do CFD na Barragem do Caldeirão eram feitos com os alunos da Escola Básica da Santa Clara, no âmbito do Desporto Escolar.

Os treinos tinham como objetivo a preparação dos alunos a nível físico e técnico na área da canoagem, enfrentando as variadas dificuldades que este desporto pode apresentar.

Os alunos realizavam estas aulas, principalmente, nos *kayaks* de águas bravas, os K1, nos quais treinavam o equilíbrio, que é fundamental para ter o controlo em qualquer embarcação, e nas pranchas de *stand-up paddle*.

Todas as aulas os alunos faziam um aquecimento de todo o corpo, para evitar lesões, fora e dentro de água. O aquecimento fora de água consistia na estimulação do corpo através de alongamentos. Já dentro de água os alunos faziam um percurso, marcado pelas boias. Durante os treinos fizemos vários exercícios para manter os alunos entretidos, chegando a fazer percursos até à praia fluvial da Barragem do Caldeirão. Para

finalizar os treinos os alunos eram autorizados a usar as pranchas de *stand-up paddle*, nos quais também dávamos alguns desafios para estes realizarem.

Nestas aulas, nós, estagiários, eramos responsáveis por dar o treino, desde o aquecimento até o alongamento, organizar o equipamento para os treinos e arrumá-lo. Os professores Nuno Reis e Rui Carvalho, iam nos dando apoio e conselhos se caso fosse necessário.

### **3.1.4. Aulas de Desportos Náuticos do Instituto Politécnico da Guarda (IPG) - Barragem do Caldeirão**

A turma do 1º Ano de Desportos de Montanha, após as aulas de adaptação ao meio aquático nas Piscinas Municipais da Guarda, teve aulas de Desportos Náuticos lecionadas pelo professor Carlos Bombas, na Barragem do Caldeirão. Estas aulas eram normalmente lecionadas às quartas-feiras das 14:00 às 17:00. As aulas consistiam na prática de *stand-up paddle* e canoagem utilizando kayaks *sit on top*, kayaks K1 de águas bravas e K1 de velocidade (Fig.10).

Os alunos começavam a aula por um aquecimento fora de água, dado por nós, estagiários, para evitar lesões, e de seguida faziam algumas voltas de *kayak* para se adaptarem. Depois desta etapa fazíamos exercícios que levavam ao melhoramento técnico e do físico dos alunos, treinando bastante o equilíbrio, a resistência, a pagaiada e a adaptação ao meio aquático através da natação em águas livres. Também eram treinadas as manobras de resgate. Após os exercícios de canoagem os alunos faziam alguns exercícios de *stand-up paddle*. Para concluir as aulas os alunos ajudavam na lavagem e arrumação do equipamento.

Nestas aulas o meu papel era acompanhar os treinos, corrigir os alunos, supervisionar a aula e a segurança de todos, organização do equipamento, cronometragem de tempos nas provas de avaliação e realização dos treinos.



**Figura 10. Alunos do IPG na Barragem do Caldeirão**

### **3.1.5. Atividade de Desportos Náuticos com o 2º Ano do Curso Profissional de Desporto**

No dia 13 de junho, durante a tarde, foi realizada uma atividade de desportos náuticos, para proporcionar uma experiência de canoagem e *stand-up paddle* aos alunos do 2º Ano do Curso Profissional de Desporto, da Escola Secundária Afonso Albuquerque.

A atividade começou por uma breve explicação do plano de trabalho que iria ser realizado durante a atividade; a turma iria ser dividida em dois grupos, um faria canoagem e o outro *stand-up paddle*, para de seguida trocar. Após esta breve introdução foi dado um aquecimento fora de água, na qual aproveitou-se para dar uma pequena formação sobre a pagaia e a sua correta utilização.

Na canoagem (Fig.11) realizavam variados percursos tendo como pontos de referência as boias. Desafiamos estes alunos a coordenar o seu movimento com o colega, pois em cada kayak estavam dois indivíduos, formar jangadas e trocar de posicionamentos, proa e popa, dentro de água. Depois destes exercícios, cada aluno ficava individualmente num kayak, e faziam provas de resistência e velocidade.

Já nas pranchas de *paddle*, os alunos faziam vários exercícios preparatórios entre as boias marcadas para estes. Iniciamos com algumas voltas deitados nas pranchas utilizando a braçada de surf, e seguimos para a braçada simultânea em cima dos joelhos. Depois destes exercícios entregamos uma pagaia a cada aluno, e estes tinham que usá-la estando na posição de índio. Após este exercício, propusemos aos alunos o desafio de se pôr em pé na prancha, e pagaiar.

No final da atividade, todos os alunos ajudaram a arrumar os equipamentos e reunimos para escutar as opiniões dos participantes.

Nesta atividade desempenhei várias funções, como: organização do equipamento, entrega do equipamento de segurança (coletes, fatos neopreno) e ajuda na colocação destes, supervisão dos participantes, dar instruções, acompanhamento dos alunos dentro da água na área da canoagem, dar correções técnicas, limpeza e arrumação do equipamento.



**Figura 11. Alunos do 2º Ano de Desporto a experienciar canoagem**

### **3.1.6. Atividade de Desportos Náuticos com os alunos do Agrupamento de Escolas Lã e a Neve, Covilhã e outras entidades**

No dia 14 de junho o Centro de Formação de Desportos Náuticos realizou uma atividade com vários grupos.

A atividade começou com o grupo de multideficiência do Agrupamento de Escolas Afonso Albuquerque, e consistiu em providenciar uma pequena experiência aos alunos na área da canoagem. O professor Carlos Bombas ficou encarregue de andar com os participantes, um de cada vez, no kayak, com uma professora a bordo para ajudar durante o trajeto. O meu trabalho foi colocar e tirar os participantes dos kayaks, em segurança.

Após este grupo sair, começámos a atividade com, aproximadamente, 50 alunos do Agrupamento de Escola Lã e a Neve da Covilhã. Os alunos foram divididos em 2 grupos: um da parte da manhã e o outro da tarde. O esquema da atividade consistia na divisão dos 25 alunos (grupo da manhã e tarde) em dois grupos que iam fazer canoagem e *paddle* separadamente, ou seja, um grupo ficava na canoagem enquanto o outro estava nas pranchas, e depois de 20/30 minutos os grupos trocavam. Nesta atividade a minha função consistia na organização do equipamento, distribuição do equipamento de segurança (coletes, capacetes, fatos neopreno) e ajuda na colocação destes, supervisão dos participantes, assistência e acompanhamento dos participantes dentro e fora da água e dar instruções na área da canoagem.

Enquanto os alunos da Covilhã almoçavam, organizamos uma atividade aos alunos do 1º Ano do Curso Profissional de Apoio à Gestão Desportiva. Primeiramente dividimos a turma em dois grupos, que iam fazer uma partida de triatlo. O triatlo consistia na natação em águas livres, canoagem e *stand-up paddle*. Os primeiros três vencedores de cada grupo faziam mais uma partida para deduzir o vencedor. Esta atividade foi feita para testar os níveis de aptidão física dos alunos.

No final das atividades náuticas os alunos da Covilhã tiveram a permissão de ir nadar. Para a segurança de todos fiquei a supervisionar os alunos.

Para finalizar arrumámos o equipamento e reunimos com o grupo, que nos agradeceu pelo trabalho realizado.

### **3.1.7. Atividade do Dia da Criança**

A atividade do Dia da Criança que supostamente teria sido realizada no dia 01 e 02 de junho, teve de ser adiada devido às más condições meteorológicas. Por estes motivos a atividade foi concretizada nos dias 21 e 22 de junho no Parque da Cidade da Guarda. A atividade foi organizada pelo professor Carlos Bombas a pedido da Câmara Municipal da Guarda.

Durante a atividade tivemos o apoio do Professor Luís Ramos, a turma do 1º Ano do Curso Profissional de Apoio à Gestão Desportiva, um estagiário da Universidade da Beira Interior, um estagiário do Instituto Politécnico da Guarda e um aluno do Curso Técnico Superior de Desportos de Montanha.

Com o intuito de a atividade ter sucesso e garantir a segurança de todos os participantes, que foram 1400 crianças, cada individuo relacionado com esta atividade tinha uma tarefa. As tarefas eram as seguintes:

- Colocação dos coletes salva-vidas (4 pessoas);
- Ajuda na entrada e saída dos kayaks (6 pessoas);
- Condução do kayak e entretenimento dos participantes (6 pessoas);
- Apontamento do nº de participantes e as suas escolas (2 pessoas);
- Transporte do equipamento para o lago e para a escola (todos);

O local onde a atividade funcionou foi no lago do parque, e para marcar as entradas e saídas, colocámos uma fita sinalizadora. A minha função nesta atividade foi: supervisionar a atividade quando os professores não estavam presentes, entretenimento e transporte das crianças nos kayaks (Fig12) e coordenar a atividade para que esta tivesse sucesso. No final dos dois dias levávamos o equipamento para o Centro de Formação

Desportivo de Desportos Náutico, e depois de o arrumar fazíamos um briefing da atividade e o que devia ser corrigido.



**Figura 12. Entretenimento dos participantes no Dia da Criança**

### **3.1.8. Atividade de Desportos Náuticos e campanha de limpeza da praia fluvial da Barragem do Caldeirão**

No dia 27 de junho, foi realizada uma atividade de desportos náuticos e campanha de limpeza na Barragem do Caldeirão, com os alunos do 3º e 4º Ano da Escola Básica das Lameirinhas. Devido à idade dos participantes tivemos o apoio dos alunos do 1º Ano do Curso Profissional de Apoio à Gestão Desportiva, em cada embarcação.

Começámos por dividir o 3º Ano em dois grupos, e a colocar o equipamento de segurança. Depois de estarem todos pronto e levávamos os alunos para ao pé das embarcações e ajudávamos a entrar. Como as turmas estavam divididas em dois grupos, cada um fazia as duas atividades simultaneamente, ou seja, uns faziam canoagem e o outro stand-up *paddle*, e após 20/30 minutos trocavam. A atividade decorreu da mesma forma com os alunos do 4º Ano.

Enquanto as turmas esperavam a sua vez para fazer as atividades náuticas, foram organizados vários jogos de entretenimento, como: corrida de sacos, lançamento de arco e o futebol. Quando as atividades náuticas foram encerradas os participantes foram convidados para participar na campanha de limpeza da praia fluvial da Barragem do

Caldeirão. Para a segurança dos alunos proporcionámos luvas e sacos de lixo. Esta campanha foi organizada para que os participantes fossem chamados à atenção o quanto o lixo degrada a natureza e o quanto é importante estes locais estarem limpos.

Os alunos do 1º Ano do secundário aproveitaram para treinar o seu equilíbrio nas pranchas de *stand-up paddle*. Concluimos a atividade ao limpar e arrumar o equipamento, com a ajuda dos alunos do 1º Ano do secundário.

Nesta atividade cumpri várias funções, como: supervisionar a atividade, organização do material, entregar equipamentos de segurança e ajuda na colocação destes, entretenimento e transporte dos participantes nas pranchas (Fig.13), limpeza e arrumação do equipamento.



**Figura 13. Alunos a realizar *paddle* acompanhados**

## 3.2. Atividades Complementares

Estas atividades foram realizadas a pedido dos professores da Escola Secundária Afonso Albuquerque, para ajudar na organização e prestar apoio nas atividades por eles propostas, desde torneios do Desporto Escolar até o trabalho como monitores em parques de aventura.

### 3.2.1. Atividade de Orientação

A pedido do professor Carlos Bombas, realizamos uma atividade de orientação juntamente com os alunos do 1º ano do Curso Profissional de Apoio à Gestão Desportiva, em que testámos o percurso marcado pelos estagiários da UBI (Universidade Beira Interior). O percurso foi marcado através da aplicação *iOrienteering*, para usar durante as atividades de orientação dos alunos e professores de ERASMUS.

A atividade consistia em passar por todos os pontos marcados no mapa da aplicação, responder a perguntas, resolver desafios e tirar fotografias (Fig.14) que comprovassem que passamos em todos os locais, em 1 hora e 30 minutos. Para finalizar, reunimo-nos para debater os pontos positivos e negativos da atividade.



**Figura 14. Testagem do percurso de Orientação**

### 3.2.2. Torneio de Tênis de Mesa

No dia 16 de fevereiro, a convite da professora Deolinda, prestei apoio no Torneio de Tênis de Mesa (Fig.15) no âmbito do Desporto Escolar, no pavilhão de São Miguel. A minha função foi a entrega do equipamento (T-Shirts, raquetes e bolas), entrega da alimentação aos alunos e arbitragem dos jogos.



Figura 15. Torneio de Tênis de Mesa

### 3.2.3. Torneio Escolar de Ginástica- Trancoso

No dia 01 de março, a solicitação das professoras Elvira Matos e Ana Ribeiro, acompanhei as alunas de Ginástica Acrobática e Artística ao Torneio de Ginástica, no âmbito do Desporto Escolar em Trancoso, no qual iriam competir as escolas. Fiquei encarregue de ser júri, entrega dos equipamentos e apoio às alunas na maquilhagem, penteados, aquecimento (Fig.16) e correções técnicas.

Após o término do Torneio e do almoço, reunimo-nos com todos os participantes e fizemos uma visita ao ponto mais famoso da cidade: as muralhas e o Castelo de Trancoso, onde as alunas tiraram fotografia a demonstrar a sua perícia na arte da ginástica.

No final as professoras recrutaram-me a mim e aos meus colegas para prestar apoio durante os treinos de ginástica do Desporto Escolar e da Academia de Ginástica da Guarda



**Figura 16. Aquecimento das atletas de Ginástica**

### **3.2.4. Atividade no Parque de Crestelo- Seia**

No dia 02 de março a pedido do professor António Matias eu e mais 4 colegas fomos monitores de uma atividade na Quinta de Crestelo, Seia, que consistia em acompanhar os jovens do 8º e 9ºano de Alcochete, que foram divididos em grupos de 10 pessoas para cada guia, nas várias atividades que o parque preparou.

Começámos pelos jogos tradicionais e passeio de charrete onde tive a função de entretenimento da metade de grupo que ficava nos jogos tradicionais enquanto os outros faziam o passeio. De seguida tínhamos o slide, no qual tinha que preparar os participantes para realizá-lo em segurança. Depois vinham as duas pontes e a parede de escalada. Por último vinho o tiro ao arco no qual organizei uma pequena competição. No final destas atividades arrumámos o equipamento de segurança e entretenimento e acompanhámos os grupos para as casernas. À hora de jantar cada monitor ficava encarregue de servir o seu grupo e vigiar o seu comportamento.

Após o jantar, os alunos foram reunidos e foi lhes comunicado que iriam ter um caça-tesouro. Os monitores iriam vigiar os participantes para evitar qualquer situação

perigosa. Para finalizar, foi organizada uma discoteca onde os participantes, professores e monitores poderiam disfrutar de jogos, música e dança.

### **3.2.5. Torneio Escolar de Ginástica- Guarda**

No dia 19 de abril fui novamente recrutada pelas professoras Elvira Matos e Ana Ribeiro para prestar apoio no Torneio Escolar de Ginástica Acrobática e Artística na Escola Secundária Afonso Albuquerque, no âmbito do Desporto Escolar.

Como treinadora-adjunta, foi-me pedido que desse o aquecimento, ensaiasse e corrigisse alguns erros técnicos das atletas. Também ajudei nos bastidores fazendo a maquilhagem e penteados de algumas alunas. Por fim prestei apoio psicológico às discentes, devido ao nervosismo de algumas.

### **3.2.6. Torneio de Futsal- Guarda**

No dia 05 de maio a pedido do professor Marco Araújo prestei a minha assistência no Torneio Regional de Futsal da Guarda (Fig.17). O torneio estava a ser realizado na Escola Secundária Afonso Albuquerque e Pavilhão Desportivo INATEL Guarda simultaneamente, pois era um torneio com equipas do sexo feminino e masculino.

Fui convocada para o pavilhão do INATEL, onde verifiquei as inscrições dos atletas e árbitros, distribuí as fitas identificadoras, T-Shirts e alimentação. Após esta fase fiquei a observar os jogos e a prestar ajuda se me fosse solicitada.

Por fim entreguei os prémios aos vencedores e arrumei o equipamento que foi utilizado no torneio.



**Figura 17. Torneio de Futsal**

### **3.2.7.Surf- Matosinhos**

No dia 16 de junho foi realizada uma atividade de iniciação ao surf, na Praia dos Matosinhos, Porto, organizada pelo professor Carlos Bombas e através da parceria da empresa de Surf *Fisherman* para todos experiencarmos este desporto. Os participantes foram os alunos do 1º Ano do Curso Profissional de Apoio à Gestão Desportiva e 3º Ano do Curso Profissional de Desporto e nós, os estagiários (Fig.18).

Depois de arrumar coletes salva-vidas e fatos neopreno para os alunos que não sabem nadar, e as pranchas de *stand-up paddle*, saímos da Guarda em direção ao Porto. Ao chegar ao local, preparamos os equipamentos e tivemos um tempo livre enquanto esperávamos pela escola de surf.

Quando a empresa *Fisherman* chegou à praia dos Matosinhos ajudámos a transportar o equipamento que iria ser utilizado durante a atividade; pranchas de surf e fatos neopreno. Depois de uma breve formação teórica e esclarecimento das normas de segurança, fomos para perto da água onde nos mostraram onde é o correto posicionamento do corpo na prancha, a correta braçada, como se pôr em pé na prancha. Depois de treinar estes conceitos fora da água, entrámos na água e pouco a pouco fomos aprendendo a surfar. Foram três horas de prática na qual estávamos acompanhados por três professores que nos corrigiam e davam conselhos para melhorar tecnicamente.

Antes da nossa partida, reunimo-nos com os três professores da empresa *Fisherman* para agradecer aos professores por nos ter proporcionado a oportunidade de dar os nossos primeiros passos no surf e tirar uma fotografia como recordação.



**Figura 18. Surf Matosinhos**

## 3.3. ERASMUS

As atividades de ERASMUS, são as atividades que foram realizadas com os alunos e professores de países como: França, Alemanha, Itália, Grécia, Hungria e Finlândia, que visitaram a Guarda, e atividades realizadas fora do país como a atividade em Béjar, Espanha.

### 3.3.1. Atividade Béjar

A atividade Béjar foi realizada nos dias 20, 21 e 22 de março, e como o nome indica foi realizada em Béjar, Espanha. Esta atividade foi organizada pelo professor Carlos Bombas, e participaram os alunos da primária do grupo de ERASMUS, 1º Ano do Curso Profissional de Apoio à Gestão Desportiva, estagiários da Universidade da Beira Interior e nós, estagiários do Instituto Politécnico da Guarda.

No dia 20 de março arrancámos da Guarda às 07:00, em direção a Salamanca onde parámos para fazer uma pausa e uma visita à cidade. Durante a visita passámos por vários pontos conhecidos da Salamanca, como: a Catedral Nova de Salamanca, a *Casa de las Conchas*, e a *plaza mayor*. Depois desta visita, arrancámos para Candelário, uma aldeia situada na montanha, e fizemos um passeio para conhecer a zona. Ao longo do percurso observámos várias curiosidades, como as zonas de escoamento de água ao longo das ruas, a arquitetura dos edifícios e a natureza em volta. Ao acabar o passeio, saímos para o local de estadia, o Albergue juvenil *Llano Alto*. Quando chegámos ao local, deslocámo-nos para os quartos, nos quais ficariam hospedadas três pessoas em cada. De seguida cada estagiário ficou responsável por um grupo de aproximadamente cinco alunos, para a hora de jantar. Concluímos o dia a organizar uma atividade de orientação para os alunos do 1º Ano de Apoio à Gestão Desportiva para o dia seguinte.

No dia 21 de março, após o pequeno-almoço, arrancámos para a estância de *ski* “*La Covatilla*” (Fig.19) que infelizmente estava fechada devido à escassa quantidade de neve, porém aproveitámos para observar os mecanismos de transporte para o topo do monte e as várias pistas que a estância possui. Após esta visita fomos a passear pela cidade de Béjar, e aproveitámos para almoçar na cidade. De seguida arrancámos para Candelário onde iríamos realizar a atividade de orientação, que organizámos na noite anterior com a

ajuda da aplicação *iOrienteering*. Marcámos um percurso de 9 pontos interessantes, partindo da aldeia e chegando ao Albergue. Nesta atividade a minha função foi monitorar e observar o percurso no final de todos os grupos começarem a atividade, para em caso de emergência estar presente e prestar apoio. Quando finalizámos esta tarefa organizámos um jogo de futebol no campo do albergue, para que os alunos se divertissem. Depois disto tudo tivemos o resto do dia livre.

No último dia, depois de tomar o pequeno-almoço e despedirmo-nos dos trabalhadores do Albergue, saímos para Salamanca onde durante a parte da manhã visitámos o Museu dos Automóveis, e no decorrer da tarde almoçámos e visitámos as lojas da cidade. Alguns dos estagiários ficaram a monitorar os alunos da escola primária enquanto os professores foram a tratar de alguns assuntos. A chegada á Guarda foi por volta das 19:30.



**Figura 19. Visita da estância "La Covatilla"**

### 3.3.2. Atividades de Orientação

As Atividades de Orientação foram realizadas com os países, para estes conhecerem os locais mais importantes da cidade da Guarda, através da aplicação *iOrienteering*.

Antes de começar a atividade os alunos e professores eram reunidos dentro do pequeno auditório da Escola Secundária Afonso Albuquerque, onde o professor Carlos Bombas explicava as regras da atividade e entregava as folhas com os dados para entrar na aplicação e alguns desafios da atividade. Depois de dividir os grupos, que seriam acompanhados pelos estagiários, a atividade começava.

A atividade consistia em passar por todos os pontos que apareciam no mapa, nos quais os participantes tinham de responder a perguntas, resolver desafios e tirar fotografias que comprovassem que estiveram nos locais, e tinha uma duração de 1 hora e 30 minutos.

Durante a atividade os participantes passavam por vários pontos importantes da cidade da Guarda, como: a Sé Catedral, Torre de Menagem, Porta de Sol, Porta de Rei, janela Manuelina, entre outras.

Nestas atividades a minha função compreendia-se em acompanhar os grupos, prestar apoio caso fosse necessário e compartilhar algumas curiosidades sobre a cidade.



**Figura 20. Alunos e professores de ERASMUS a realizar a atividade de Orientação**

### **3.3.3. Atividade nos Passadiços do Mondego**

Esta atividade foi realizada com o 1º grupo de ERASMUS, que era da Ilha de Reunião, França, no dia 14 de fevereiro. Este grupo foi aos passadiços (Fig.21) para apreciar as paisagens, disfrutar do ar livre e ter uma experiência diferente. Desempenhei o papel de guia de montanha, contando algumas curiosidades sobre os locais por onde passávamos e observando se todos estavam em segurança. Infelizmente não acabámos o percurso devido ao cansaço dos participantes.



**Figura 21. Alunos de ERASMUS nos Passadiços do Mondego**

### 3.3.4. Atividades de Desportos Náuticos

As atividades de Desportos Náuticos eram proporcionadas pelo professor Carlos Bombas, aos alunos e professores dos países visitantes, na Barragem do Caldeirão.

O objetivo destas atividades consistiu em proporcionar novas experiências aos participantes e revelar a beleza das paisagens do local.

As minhas funções, sob a orientação do professor Carlos Bombas integrava a organização dos equipamentos (coletes, capacetes, fatos neopreno, pranchas *stand-up paddle* e *kayaks*), entrega dos equipamentos de segurança aos participantes e ajuda a colocá-los, supervisão dos participantes, clarificar as normas de segurança, principalmente nas entradas e saídas das embarcações, acompanhamento dentro de água, e limpeza e arrumação do equipamento.

As atividades eram organizadas de forma que os participantes fossem divididos em dois grupos. Um dos grupos iniciava a atividade na canoagem e o outro nas pranchas *stand-up paddle* (Fig.22); após aproximadamente 20/30 minutos os grupos trocavam, para que todos pudessem usufruir de ambas experiências.

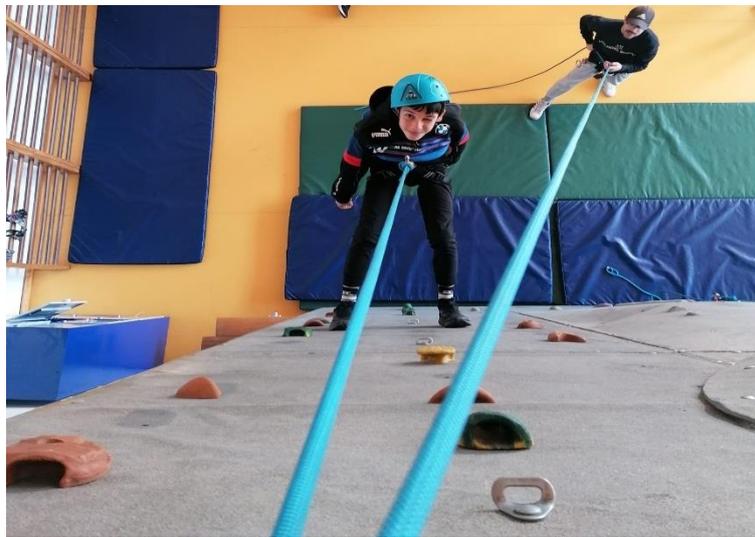


**Figura 22. Atividade Náutica dos alunos e professores de ERASMUS**

### 3.3.5. Atividade de Escalada

Esta atividade foi realizada com o 1º grupo de ERASMUS, que vinha da Ilha da Reunião, França (Fig.23).

Nesta atividade a minha função baseou-se na organização do material de escalada e segurança, entrega e colocação dos equipamentos nos participantes, supervisão, clarificação das normas de segurança, proporcionar segurança aos participantes na parede de escalada e arrumação do equipamento.



**Figura 23. Aluno da Ilha da Reunião a fazer Escalada**

## 3.4. Logística

A logística compreende as tarefas de organização de equipamento, limpeza de material, limpeza e renovação de infraestruturas, que realizamos ao longo deste período. Planeamos e realizámos vários projetos como, por exemplo, o projeto da pintura da parede de escalada da Escola Secundária Afonso Albuquerque.

### 3.4.1. Manutenção do Clube Náutico

As manutenções do Centro de Formação Desportivo de Desportos Náuticos consistiam na limpeza do equipamento (Fig.24) e instalações após cada atividade e organização do equipamento para cada atividade.

Também reorganizamos o CFD no intuito de este ter mais espaço livre, e propusemos um projeto: a pintura de uma das paredes das instalações e cabides para a zona da secagem dos fatos neopreno e coletes salva-vida.



**Figura 24. Limpeza do equipamento do clube**

### 3.4.2. Projeto da Parede de Escalada- Escola Secundária Afonso Albuquerque, Guarda

Este projeto foi proposto à escola por nós, estagiários. Consistia na limpeza, pintura e criação de novas vias na parede de escalada, localizada no interior do ginásio da Escola Secundária Afonso Albuquerque da Guarda. Antes de começar algum processo apresentámos à direção e professores da escola o planeamento do projeto e o orçamento que iria ser necessário para comprar os equipamentos necessários. Também justificamos algumas compras como silicone, mosquetões novos, pois a parede estava num estado degradado.

Após a aprovação do projeto começámos por limpar a parede e a tirar as presas, seguido da aplicação do silicone. Depois passámos a tinta primária, para de seguida, quando a parede estivesse seca, traçar o desenho. Com isto feito começámos a pintar e depois de tudo isto, colocámos as presas de maneira a criar três vias de dificuldades diferentes (Fig.25).

No total este projeto teve uma duração aproximada de um mês, mas foi feita intervaladamente devido às outras atividades que realizamos,



Figura 25. Parede de Escalada- Depois



Figura 26. Parede de Escalada- Antes

### 3.4.3. Inventário de Escalada

Este inventário foi elaborado com o equipamento de escalada da Escola Secundária Afonso Albuquerque, para sabermos principalmente a quantidade e o estado de conservação do material com o qual íamos trabalhar.

**Tabela 3. Inventário de Escalada**

Inventário do equipamento de Escalada					
Equipamento de Proteção Individual (EPI)					
Equipamento/Material	Marca/ Modelo	Tamanho	Quantidade	Estado de Conservação	Preço Unitário
Capacete	Camp- Rockstar	Universal	4	75%	40,00 €
Arnês (Type C)	Adventure Verticale- AVES01	XL	2	75%	30,00 €
Arnês (Type C)	Beal- AeroTeam III	Universal	8	50%	?
Arnês	Edelweiss- Multiflex	Universal	2	25%	?
Arnês	Snap	?	1	50%	?
Acessórios de Conforto					
Equipamento/ Material	Marca	Quantidade	Estado de Conservação	Preço Unitário	
Saco para Magnésio	Quechua	1	50%	?	Valor não encontrado
Bola de Magnésio	Simond	1	100%	3,00 €	Valor incerto
Bola de Magnésio	Simond	2	25%	3,00 €	Valor real
Material de Escalada					
Equipamento/Material	Marca/ Modelo	Cargas de Rutura/ kN	Quantidade	Estado de Conservação	Preço Unitário
Roldana Tandem "Coração"	Petzl- Tandem Speed	↔27kN   27kN	1	75%	60,00 €
Mosquetão "D"	Faders- Twin(laranja)	↔22kN   27kN	1	75%	22,00 €
Mosquetão	Faders(cinzentos)	↔22kN   27kN	3	75%	22,00 €
Mosquetão "D"	Black Diamond(pretos)	↔23kN   29	4	75%	15,00 €
Mosquetão "Pêra"	Simond	↔22kN   27kN	4	75%	11,00 €
Mosquetão "Pêra"	Kong(vermelho)	↔22kN   28kN	1	25%	17,00 €
Mosquetão "Pêra"	Kong(cinzentos)	↔30kN   310kN	3	25%	20,00 €
Express	Simond- Rocky	↔23kN   28kN	10	50%	50,00 €
Oito	Simond	30kN	5	75%	15,00 €
GriGri	Petzl	-	2	75%	80,00 €
Corda	(cinzenta)	-	1	50%	?
Corda	(azul/roxa)	-	2	1ª-75%   2ª-0%	?
Corda	(vermelha)	-	1	100%	?
Corda	(azul grande)	-	1	80%	?
Corda	(azul pequena)	-	2	80%	?
Cordolete	(roxo)	-	4	75%	?

### 3.4.4. Inventário do Centro de Formação Desportiva de Atividades Náuticas

Este inventário foi elaborado a pedido do professor Carlos Bombas, e contém as embarcações que o Centro de Formação Desportiva de Atividades Náuticas, e as suas categorias, estado de conservação e preço no mercado.

**Tabela 4. Inventário CFD**

Equipamento/material	Marca/Modelo	Características	Quantidade	Estado de Conservação
<b>Canoagem</b>				
K1	Nelo Ocean Ski 510 1	Velocidade	6	100%
		Velocidade		100%
Kayak	Ocean Duo		16	70%
				70%
				70%
				70%
				70%
				70%
				70%
				70%
				70%
				70%
				70%
				70%
				70%
				70%
				70%
				70%
K1 Competição	Thunder Kid	Velocidade	5	80%
		Velocidade		80%
		Velocidade		80%
		Velocidade		80%
K1 Competição	K1 First	Velocidade	2	80%
		Velocidade		80%
K1 Competição	Sot	Velocidade	4	80%
		Velocidade		80%
		Velocidade		80%
K1 Remos	Cadet		2	90%
K2 Remos	Cadet		1	90%
Pagaias	RTM		8	75%
				75%
				75%
				75%
				75%
				75%
				75%
				75%
Aranha			3	90%
				90%
				90%
<b>Vela</b>				
Laser Bahia			3	60%
				80%
				100%
Carpa			1	65%
Laser Standart			1	50%
Laser Pico			6	70%
				70%
				70%
				70%
				70%
				70%
Bug			4	80%
				80%
				80%
				80%

## 3.5. Divulgação/Promoção

Estas trabalhos foram realizados a pedido do professor Carlos Bombas, para divulgar e promover o Centro de Formação Desportiva de Desportos Náuticos, aos alunos do Agrupamento de Escolas Afonso Albuquerque. Neste âmbito criámos o cartaz de divulgação (Fig.27) e o flyer (Fig.28 e 29)

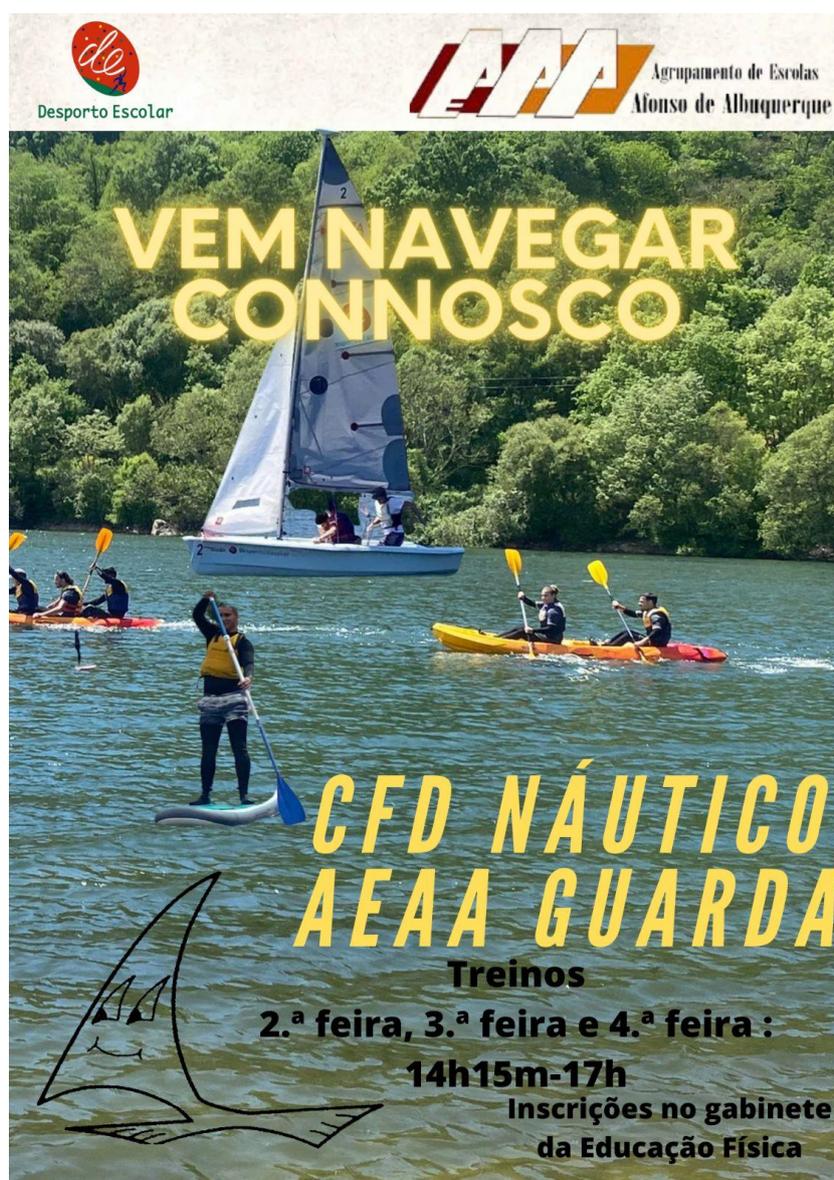


Figura 27. Cartaz



Figura 28. Flyer- Exterior



Figura 29. Flyer- Interior

## 4. Academia de Ginástica da Guarda

A pedido das professoras Elvira Matos e Ana Ribeiro, às quartas-feiras após o estágio, prestei o meu apoio como treinadora-adjunta na Academia de Ginástica da Guarda.

A Academia de Ginástica da Guarda é um projeto que foi organizado pelas professoras Elvira Matos e Ana Ribeiro. Este projeto propõe a aprendizagem da arte da ginástica a crianças e jovens da região, sendo provavelmente a única escola que o faz. Nesta academia a educação e a disciplina são muito importantes, pois sem estes dois fatores não há atleta.

A minha função consistia em dar o aquecimento, propor treinos de flexibilidade, correção das alunas, principalmente, a nível de postura, atitude gímnica e técnica, nos esquemas que iriam ser apresentados no sarau. Nestas instâncias aproveitava e também treinava. Também supervisionava as aulas para que estes decorressem em segurança.

A pedido das professoras atuei juntamente os Encarregados de Educação e Amigos da AAG (Fig.30) e dancei um solo de contemporâneo, coreografado por mim, no Sarau.



**Figura 30. Atuação dos Encarregado de Educação**

# Reflexão final

A decisão de ir estudar para a Guarda, foi uma decisão espontânea que tive que efetuar, devido às circunstâncias da minha vida pessoal e profissional, porém é uma das melhores que fiz. Apesar de não realizar o curso que planeava no início, Curso Técnico Superior Profissional de Treino Desportivo, quero imaginar que esta foi a escolha certa, desde os conhecimentos que adquiri, aos amigos que conheci. Sempre tive uma fascinação pelos Desportos de Montanha, e nunca presumi que seria algo que iria seguir no ensino superior, mas posso dizer com orgulho que é algo que levarei para o resto da minha carreira profissional.

No Centro de Formação Desportiva de Atividades Náuticas tive a oportunidade realizar tarefas nas áreas de desportos de montanha e desporto, onde coloquei em prática os conhecimentos adquiridos ao longo dos dois anos de curso, e aprofundar os meus conhecimentos na área dos desportos náuticos, sendo esta a principal razão de ter escolhido este local para realizar o meu estágio.

O estágio decorreu dentro das minhas expectativas, tentando estar sempre focada e atenta para aproveitar este período para aumentar os meus conhecimentos. Também trabalhei com crianças e jovens de várias faixas etárias e culturas, o que me levou a procurar diversos modos para assegurar a segurança destes e cativar a atenção deles para estes desportos. O que mais gostei, foi que o trabalho realizado, era parte de uma vertente mais prática, porém os trabalhos de logística vieram a ser bastante importantes para a organização de qualquer atividade.

Recomendo o Centro de Formação de Desporto Náuticos e a Escola Secundária Afonso Albuquerque para futuros técnicos, que queiram aumentar os seus conhecimentos, não só em desportos náuticos e desportos de montanha, mas em geral, desporto.

# Webgrafia

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

<https://www.aeaag.pt/agrupamento>

<https://sites.google.com/aeaag.pt/cfdnauticoaeaag/cfd-de-n%C3%A1utico-aeaag>

<https://sites.google.com/aeaag.pt/cfdnauticoaeaag/escola-azul>

<https://passadicosdomondego.net/guarda-o-distrito-e-a-cidade/>

<https://guiaempresas.pt/escola/guarda/agrup-de-escolas-afonso-de-alb/>

<https://www.passadicosdomondego.pt/>

<https://www.nit.pt/fora-de-casa/ha-uma-nova-praia-fluvial-em-portugal-e-fica-a-1-hora-de-lisboa/attachment/719004>

<https://lifecooler.com/artigo/dormir/hotel-apartamento-quinta-do-crestelo/332477>

# Anexos

<b>POLI TÉCNICO GUARDA</b>	<b>PLANO DE TRABALHO</b>  Licenciaturas Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)	<b>MODELO</b> EA.124.07  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 do 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>Amar Shyamugan</u> Curso: <u>Técnico Superior Profissional em Desportos de Montanha</u> N.º de estudante: _____ Docente orientador(a): <u>Natasha Ruyana Casanova</u> Supervisor(a)/Tutor(a): _____		
<b>2. PLANO DE TRABALHO</b>		
<p>Formação: Cursos, ações com duração, oficinas, atividades náuticas e de montanha (formação profissional e não desenhadamente).</p> <p>Trein. e competição: Orientação e preparação supervisionada das equipas de vela, canoaagem e remo no âmbito do Desporto Escolar (atividades regulares e subvencionadas) / Estágios / Módulos. Enquadramento supervisionado de atividades náuticas adaptadas (vela, canoaagem, remo, stand-up-paddle, surf) e treino, grupos - equipas, Associações solidariedade social (IPSS), (atividades portuais)</p> <p>Garagem e manutenção de equipamentos: Inventários, manutenção em folha de embarcações e portamentos de segurança; projetos de canoaagem de pranchas para desportos de deslocação.</p> <p>Planeamento e programas de atividades:</p> <p>Outros: (atividades e manutenção): Smarttrip Bojor, Passadizos de Montanha</p> <p>Orientação aplicada Rinha Roundabout, Orientering, GPS Great Circle Challenge, Erasmus com países: Alemanha, Hungria, Itália, Grécia, Finlândia, França. (Nauticas para todos)</p>		
<b>3. DATAS E ASSINATURAS</b>		
O(A) Estudante Data: <u>17/02/2023</u> Assinatura: _____ O(A) Docente Orientador(a) Data: <u>24/02/2023</u> Assinatura: <u>Natasha Ruyana Casanova</u> O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) Data: <u>18/02/2023</u> Assinatura: _____		