



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto  
Instituto Politécnico da Guarda

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Lígia Sofia Martins Correia  
Julho | 2011

**Instituto Politécnico da Guarda**

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto da Guarda



## **RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

### **Fundação Augusto César Ferreira Gil e Câmara Municipal de Celorico da Beira**



**Curso:** Desporto – 3º ano

**Orientador da ESECD:** Dr. Jorge dos Santos Casanova

**Orientadores das instituições:** Dr.<sup>a</sup> Alda Carvalho e Dr.<sup>o</sup> Ricardo Pinto

Lígia Sofia Martins Correia

Julho de 2011

Este documento identifica-se como um relatório de estágio, realizado na Fundação Augusto César Ferreira Gil e na Câmara Municipal de Celorico da Beira e é da autoria de Lúcia Sofia Martins Correia. Destina-se para aprovação na Unidade Curricular de Estágio do 3º ano do Curso de Desporto, orientada pelo professor Jorge dos Santos Casanova, do Instituto Politécnico da Guarda - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto.

# Ficha de identificação

## Aluna estagiária

**Nome:** Lígia Sofia Martins Correia

**Número:** 5006703

**Curso:** Desporto

**Ano:** 3º

**Grau de Obtenção:** Licenciatura

## Orientadores de estágio

**Coordenador de estágios da ESECD:** PhD. Nuno Miguel L. M. Cameira Serra

**Orientador da ESECD:** Dr. Jorge dos Santos Casanova

**Orientadores das instituições:** Dr.<sup>a</sup> Alda Carvalho e Dr. Ricardo Pinto

## Local de estágio I

**Nome:** Fundação Augusto César Ferreira Gil

**Morada:** Avenida Alexandre Herculano

6300-659 Guarda

## Período de estágio

**Início:** 14 de Outubro de 2010

**Término:** 14 de Janeiro de 2011

**Orientador da instituição:** Dr.<sup>a</sup> Alda  
Carvalho

**Grau de Obtenção:** Licenciatura

## Local de estágio II

**Nome:** Câmara Municipal de Celorico da  
Beira

**Morada:** Rua Sacadura Cabral

6360-350 Celorico da Beira

## Período de estágio

**Início:** 24 de Fevereiro de 2011

**Término:** 17 de Junho de 2011

**Orientador da instituição:** Dr.<sup>o</sup> Ricardo Pinto

**Grau de Obtenção:** Licenciatura

## Agradecimentos

Este documento foi possível ser efectuado devido a várias pessoas, que tomaram consciência da importância do mesmo e do trabalho realizado anteriormente, que me proporcionou uma experiência muito enriquecedora na minha formação como técnica de desporto.

O meu primeiro agradecimento vai para o Dr. Jorge dos Santos Casanova, docente no Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação Comunicação e Desporto que me ajudou imenso na orientação do meu estágio, sempre disponível na colaboração do mesmo, ajudando assim no trabalho realizado nas instituições e fora delas.

Agradeço imenso à presidente da Fundação Augusto César Ferreira Gil, a Dr.<sup>a</sup> Marília Dulce Coelho Pires Morgado Raimundo, que aceitou a minha entrada na sua instituição para realizar um árduo trabalho com a população idosa e especial.

À Dr.<sup>a</sup> Sandra Ladeiro, directora técnica e psicóloga da Fundação Augusto César Ferreira Gil, que me indicou com muita eficácia as tarefas a realizar na mesma e ajudou numa primeira fase do meu estágio, proporcionando-me uma rápida integração com os utentes e auxiliares, permitindo assim um trabalho mais eficaz da minha parte.

À Dr.<sup>a</sup> Filipa Fonseca, fisioterapeuta da Fundação Augusto César Ferreira Gil, que me indicou e facultou todas as patologias dos utentes tanto da população idosa com a população especial e ajudou no primeiro contacto e no conhecimento dos mesmos.

À Dr.<sup>a</sup> Alda Carvalho, professora de CEB e à Dr.<sup>a</sup> Sílvia Duarte, animadora sociocultural da Fundação Augusto César Ferreira Gil, que me ajudaram na minha integração e colaboraram na realização de algumas aulas que leccionei.

Agradeço ao Sr. Presidente da Câmara Municipal de Celorico da Beira, Dr. José Francisco Gomes Monteiro e ao Dr. José Luís Saúde Cabral, Vice – Presidente que me proporcionaram uma experiência muito gratificante ao aceitar a minha proposta.

Também na Câmara Municipal, agradeço aos professores que fazem parte do Gabinete de Educação e Desporto, pelo apoio prestado, mas em especial ao professor Ricardo Pinto, meu orientador na instituição, que sempre colaborou e ajudou na realização das minhas tarefas.

Agradeço, assim, a todas as pessoas mencionadas anteriormente, um muito obrigado pela colaboração prestada.

## Índice

Introdução.....	7
Capítulo I - Contextualização da Região.....	9
Contextualização da região (Guarda).....	9
Contextualização da região (Celorico da Beira).....	11
Capítulo II - Contextualização do Local de Estágio.....	13
Fundação Augusto César Ferreira Gil.....	13
Câmara Municipal de Celorico da Beira.....	19
Capítulo III - Objectivos do Estágio.....	23
Fundação Augusto César Ferreira Gil.....	23
Objectivos Gerais:.....	23
Objectivos Individuais:.....	23
Câmara Municipal de Celorico da Beira.....	24
Objectivos Gerais:.....	24
Objectivos Individuais:.....	24
Capítulo IV - População Alvo.....	25
Fundação Augusto César Ferreira Gil.....	25
Câmara Municipal de Celorico da Beira.....	25
Capítulo V - Percurso Pessoal.....	26
Actividades desenvolvidas.....	26
Fundação Augusto César Ferreira Gil.....	26
Câmara Municipal de Celorico da Beira.....	27
Actividades complementares.....	27
Aspectos positivos e/ou aspectos menos concretizados.....	29
Fundação Augusto César Ferreira Gil.....	29
Câmara Municipal de Celorico da Beira.....	30

Metodologias utilizadas .....	31
Aplicação prática e teórica durante o estágio .....	31
Competências Desenvolvidas .....	33
Fundação Augusto César Ferreira Gil .....	33
Câmara Municipal de Celorico da Beira .....	34
Capítulo VI - Avaliação do processo.....	35
Análise crítica .....	35
Conclusão .....	36
Bibliografia.....	37
Anexos .....	38
Fundação Augusto César Ferreira Gil.....	39
Plano Semestral .....	39
Planos de actividades da população idosa e especial .....	40
Plano de aula e respectiva reflexão .....	41
Reflexão de aula .....	43
Câmara Municipal de Celorico da Beira.....	44
Plano Semestral .....	44
Plano Semanal .....	45
Reflexão de actividade .....	46

## Índice de Figuras

Figura 1- Mapa de Portugal .....	9
Figura 2 - Sé da Guarda.....	9
Figura 3 - Distrito da Guarda.....	10
Figura 4 - Mapa de Portugal .....	11
Figura 5 - Castelo de Celorico da Beira .....	11
Figura 6 - Conselho de Celorico da Beira .....	12
Figura 7 - Logótipo da Fundação Augusto César Ferreira Gil .....	13

Figura 8 - Entrada da Instituição .....	13
Figura 9 - Residência Sénior .....	14
Figura 10 - Sala de Fisioterapia.....	14
Figura 11 - Sala dos Diferentes .....	14
Figura 12 - Espaço em Movimento .....	14
Figura 13 - Sala em Movimento.....	15
Figura 14 - Sala da Residência Sénior.....	15
Figura 15 - Ginásio.....	15
Figura 16 - Mapa da Localização da Fundação Augusto César Ferreira Gil .....	18
Figura 17 - Logótipo da Câmara Municipal de Celorico da Beira .....	19
Figura 18 - Câmara Municipal de Celorico da Beira.....	21
Figura 19 - Piscinas Municipais .....	21
Figura 20 - Campo de tenis .....	21
Figura 21 - Mapa de Localização da Câmara Municipal de Celorico da Beira.....	22
Figura 22 - População Idosa .....	25
Figura 23 - População Especial .....	25
Figura 25 - Munícipes de Celorico da Beira.....	25
Figura 24 - Munícipes de Celorico da beira .....	25
Figura 26 - Aula de Grupo.....	28
Figura 27- Jogos Tradicionais .....	28
Figura 28- Caminhada .....	28
Figura 29 - Entregas .....	33
Figura 30 - Aulas .....	33
Figura 31 - Eventos .....	34

## Índice de Esquemas

Esquema 1 - Organograma da Instituição .....	16
Esquema 2 - Organograma da Residência Sénior .....	
Esquema 3 - Organograma do Lar Residencial.....	17
Esquema 4 - Organigrama da instituição.....	20



## Índice de Quadros

Quadro 1 - Plano Semestral .....	39
Quadro 2 - Planos de actividades da população idosa e especial .....	40
Quadro 3 - Exemplo de um plano de aula e reflexão .....	42
Quadro 4 - Exemplo de uma reflexão de aula .....	43
Quadro 5 - Plano semestral.....	44
Quadro 6 - Exemplo de um plano semanal .....	45
Quadro 7 - Exemplo de uma reflexão de uma actividade .....	46

## Introdução

Segundo Goulart (2008), o conceito de desporto está intimamente ligado a uma actividade onde os indivíduos que a praticam vivenciam emoções com mais ou menos intensidade dependendo das competições ou da importância que tem para cada um deles.

O curso de Licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, mais propriamente da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD), tem como objectivo a formação de novos técnicos de Desporto com competências científicas, técnicas, pedagógicas, didácticas e profissionais que lhes proporcionem a oportunidade de exercer um vasto leque de actividades consideradas como “ Profissões do Desporto”.

Também há que salientar, que o curso visa aprofundar as noções gerais sobre o exercício e a condição física nas componentes associadas à saúde, ao bem estar e à qualidade de vida para que os licenciados se encontrem aptos a: estabelecer e orientar programas de treino desportivo e preparação física; realizar a avaliação e controle do treino; participar na direcção técnica de clubes, escolas de formação, associações ou federações desportivas, “health clubs”, ginásios e empresas; e integrar equipa de promoção do desporto, a nível associativo, autárquico, empresarial ou mediático, sitado em “Regulamento de Estágio”.

Fazem parte do plano curricular diversas disciplinas tais como Pedagogia do Desporto que nos proporcionou uma maior capacidade de interacção como os alunos e os utentes. Uma das mais importantes é o estágio, em que o aluno está sujeito a novas experiências e em contacto directo com os diversos desafios propostos, aplicando assim os conhecimentos, métodos e técnicas que tenham sido adquiridos ao longo das actividades lectivas dos anos anteriores.

Este documento, surge então, no âmbito do Estágio Curricular inserido no Curso de Desporto. O estágio do curso de desporto é caracterizado por ser concretizado no último ano numa associação, empresa, colectividade desportiva ou autarquia ao longo de dois semestres que vai proporcionar ao aluno estagiário a possibilidade de aplicar, em situação real, os conhecimentos, métodos, técnicas adquiridas ao longo de todo o curso num período mínimo de oito horas semanais obrigatórias.

Tem como principal objectivo evidenciar a Planificação desse Estágio, caracterizar o local e condições do estágio desde as populações ou instalações da Instituição.

Foram dois os locais escolhidos por nós para a unidade curricular de Estágio, pois com esta escolha, tivemos um leque mais abrangente de experiências. No primeiro semestre, Estágio I, o local escolhido foi a Fundação Augusto César Ferreira Gil e por fim, no segundo semestre, Estágio II, foi escolhida a Câmara Municipal de Celorico da Beira.

Ao longo deste documento iremos falar de vários pontos, descrevendo sempre as duas instituições, separadamente, evitando assim a realização de dois relatórios de estágio. Numa primeira fase a contextualização da região e da instituição (local de estágio). Os objectivos dos mesmos, o percurso pessoal e por fim a avaliação do processo.

Para a realização da unidade curricular Estágio I, a instituição escolhida foi a Fundação Augusto César Ferreira Gil, onde a nossa tarefa passou pela leccionação de aulas de Expressão e Educação Físico-Motoras à turma de pessoas com Necessidades Educativas Especiais (NEE) e à turma Sénior. No segundo semestre, o local de estágio para a realização do Estágio II foi a Câmara Municipal de Celorico da Beira, onde a nossa tarefa passou pela organização de eventos e actividades para a população e também por leccionar algumas aulas de grupo de várias faixas etárias.

As cargas horárias previstas para a realização destes estágios, não foram de oito horas semanais obrigatórias, mas sim de mais horas por semana, pois as instituições necessitavam da nossa presença durante mais horas. Assim nas instituições as horas foram distribuídas pelas quartas-feiras à tarde, quintas-feiras, sextas-feiras e possíveis participações aos fins-de-semana.

Este processo está regido por uma Convenção de Estágio, tutelada pela Instituição de Ensino e seus órgãos directivos, um docente orientador na instituição e um orientador no local de estágio.

Assim, neste documento serão apresentadas as informações já existentes nos Projectos de Estágio e nas Reflexões Finais, mas de uma forma mais extensa.

# Capítulo 3 - Contextualização da Região

## Contextualização da região (Guarda)

A Guarda é uma cidade portuguesa e Capital de Distrito. O seu ar é, historicamente pela salubridade e pureza, foi distinguido pela Federação Europeia de Bioclimatismo em 2002, que atribuiu à Guarda o título de primeira “Cidade Bioclimática Ibérica”. É a cidade mais alta de Portugal, com uma altura média de 1.056 metros. O clima é temperado, com relativa influência mediterrânea, visto que no Verão a estação é curta e seca.



Figura 1- Mapa de Portugal

Fonte: Google



Figura 2 - Sé da Guarda

Fonte: Google

É conhecida pela Cidade dos 5 “F’s”, são eles, **Forte**, **Farta**, **Fria**, **Fiel** e **Formosa**. Cada um tem a sua explicação, que será explicada de seguida. Assim é:

- **Forte** – porque a Torre do Castelo, as muralhas e a posição geográfica demonstram a sua força;

- **Farta** – devido à riqueza do Vale do Mondego;
- **Fria** – pelo facto de estar perto da Serra da Estrela;
- **Fiel** – porque Álvaro Gil Cabral (que foi 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 de 1383-85. 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;
- **Formosa** – pela sua beleza natural.

Relativamente ao ser **Fiel**, é referente à Gárgula em direcção ao nascente (ao encontro de Espanha): tem o traseiro virado em claro desafio e desprezo.



Figura 3 - Distrito da Guarda

Fonte: Google

## Contextualização da região (Celorico da Beira)

Celorico da Beira é uma vila portuguesa, com cerca de 5150 habitantes (2006) no seu perímetro urbano formado por 3 freguesias originárias (São Pedro, Santa Maria e Casas do Soeiro) e mais 4 (Ratoeira, Fornotelheiro, Lageosa do Mondego e Vila Boa) que se uniram à vila quando pelo seu crescimento o perímetro desta se alargou. Pertence ao Distrito da Guarda, região Centro e sub-região da Beira Interior Norte.

Está localizado a 23km da Guarda, 48km de Viseu e 334km de Lisboa. É também o concelho mais a norte da Serra da Estrela, e pela quantidade e qualidade de “Queijo da Serra da Estrela” (inigualável a qualquer outra localidade do país) é considerado Capital do Queijo Serra da Estrela.

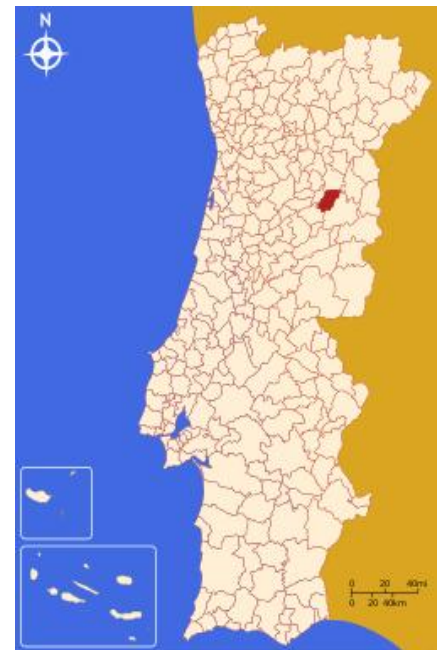


Figura 4 - Mapa de Portugal

Fonte: Google



Figura 5 - Castelo de Celorico da Beira

Fonte: Google

A população no concelho encontra-se distribuída da seguinte forma:

- 59% em Celorico da Beira (destes, 31% encontram-se no centro)
- 41% nas restantes 15 pequenas freguesias e respectivas anexas, perfazendo mais de 40 localidades



# Capítulo III - Contextualização do Local de Estágio

## Fundação Augusto César Ferreira Gil

O local de Estágio escolhido, a Fundação Augusto César Ferreira Gil situa-se no concelho da Guarda.

Tem por finalidade a educação e promoção social através de serviços especializados de assistência que tem vindo a desenvolver ao longo dos seus anos de actividade.



Figura 7 - Logótipo da Fundação Augusto César Ferreira Gil

Fonte: Google

É uma Instituição Particular de Solidariedade Social constituída em Fevereiro de 1986 e situada junto ao Parque Municipal, perto do liceu Afonso de Albuquerque perto do centro da Cidade. Iniciou a sua actividade em Janeiro de 1987, a par do serviço de Pediatria do Hospital Distrital da Guarda e da Equipa do Ensino Especial Integrado, o qual consistia em apoiar crianças carenciadas e com necessidades educativas especiais.



Figura 8 - Entrada da Instituição

Fonte: Estagiária



As valências que a instituição constitui são:

- Creches (com sistema de creches familiares/amas);
- Pré-escolar;
- A.T.L;
- Lar Residencial para Deficientes;
- Residência Sénior (em funcionamento à pouco tempo);



Figura 9 - Residência Sénior

Fonte: Estagiária

Sempre na procura de maior qualidade, foi criado, em Dezembro de 1999, um Centro de Fisioterapia e Recuperação Funcional. O Centro de Fisioterapia possibilitou que a Associação desenvolvesse a sua primeira actividade na área dos cuidados de saúde.



Figura 10 - Sala de Fisioterapia

Fonte: Estagiária

Quanto aos serviços de apoio na valência do Lar Residencial, onde estão hospedados 30 utentes, são:

- Lavandaria;
- Casas de Banho;
- Cozinha e stocks;
- Espaço em Movimento, com sala de estímulo sensorial;
- Transportes;
- Espaço Bem-Estar.
- 11 Quartos (Duplos e Triplos);



Figura 11 - Sala dos Diferentes

Fonte: Estagiária



Figura 12 - Espaço em Movimento

Fonte: Estagiária



**Figura 13 - Sala em Movimento**

Fonte: Estagiária

Quanto aos serviços de apoio na valência da Residência Sénior, onde estão hospedados 10 utentes, são:

- Salas;
- Quartos;
- Restaurante;
- Cozinhas;
- Sala de Ginástica;
- Spa;
- Biblioteca;
- Sala de Laser;
- Oratório;
- Sala Médica.



**Figura 14 - Sala da Residência Sénior**

Fonte: Estagiária



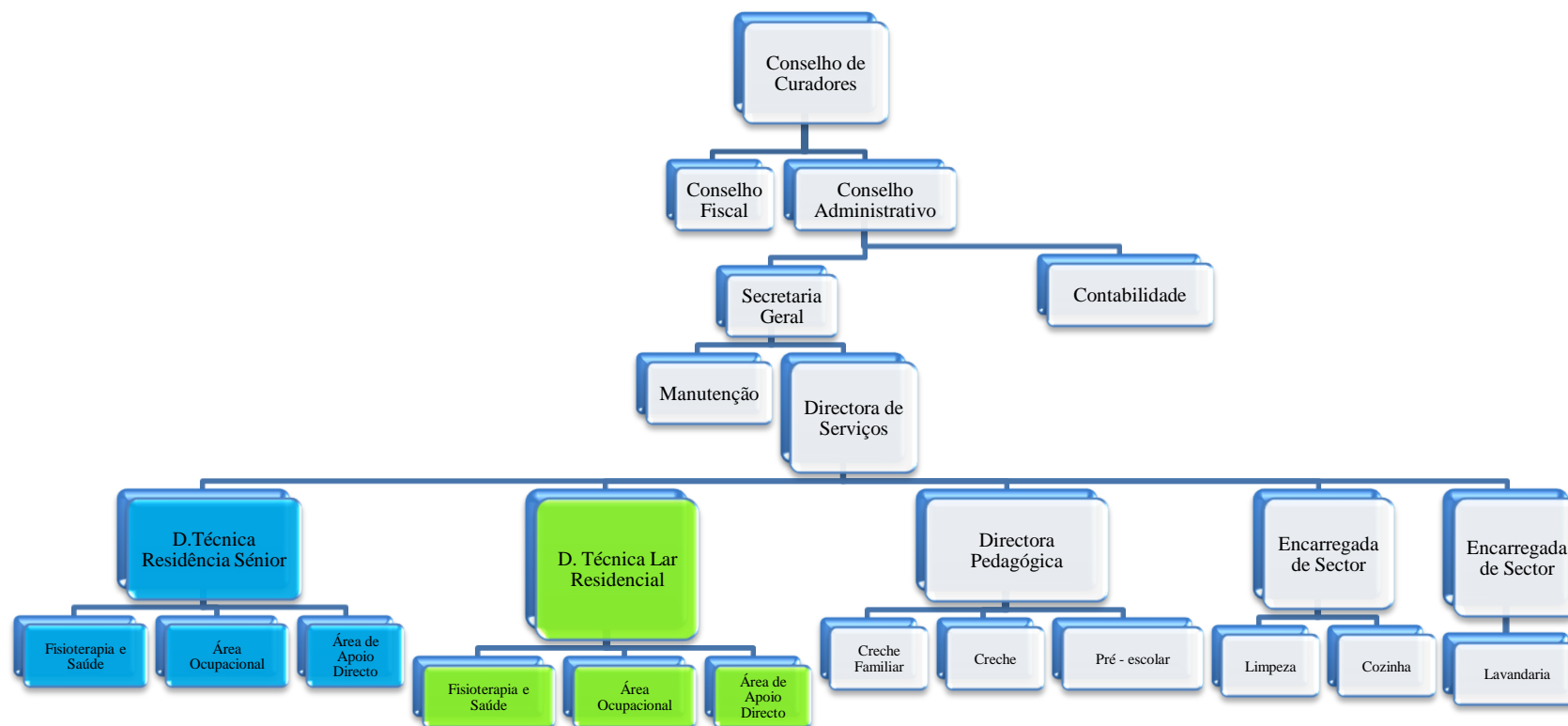
**Figura 15 - Ginásio**

Fonte: Estagiária

De seguida, passaremos a apresentar os organogramas da instituição: dos órgãos sociais, o geral, do Lar Residencial e da Residência Sénior. (Fonte: Fundação Augusto César Ferreira Gil)

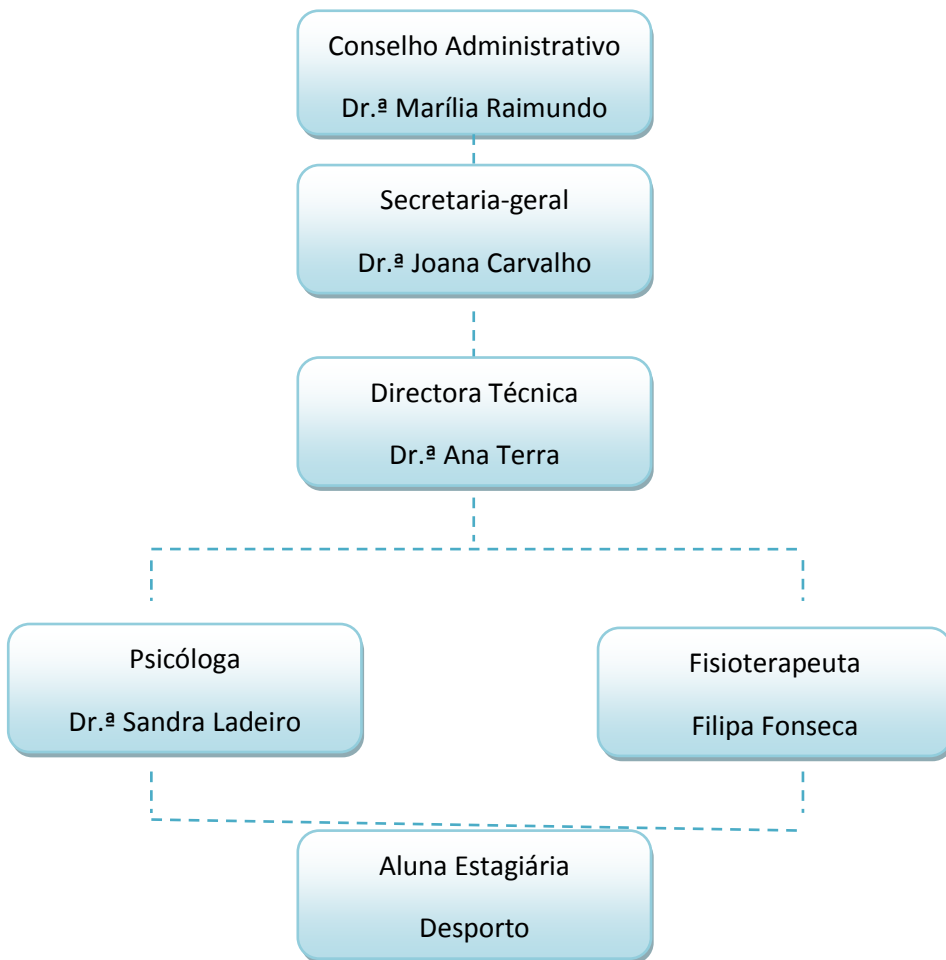
## Organograma da Instituição

São apresentados organigramas que representam a actual direcção, no geral e nas duas valências em que nós estivemos a estagiar. Estes possuem vários corpos sociais, tais como, conselho de curadores, conselho fiscal, conselho de administrativo.

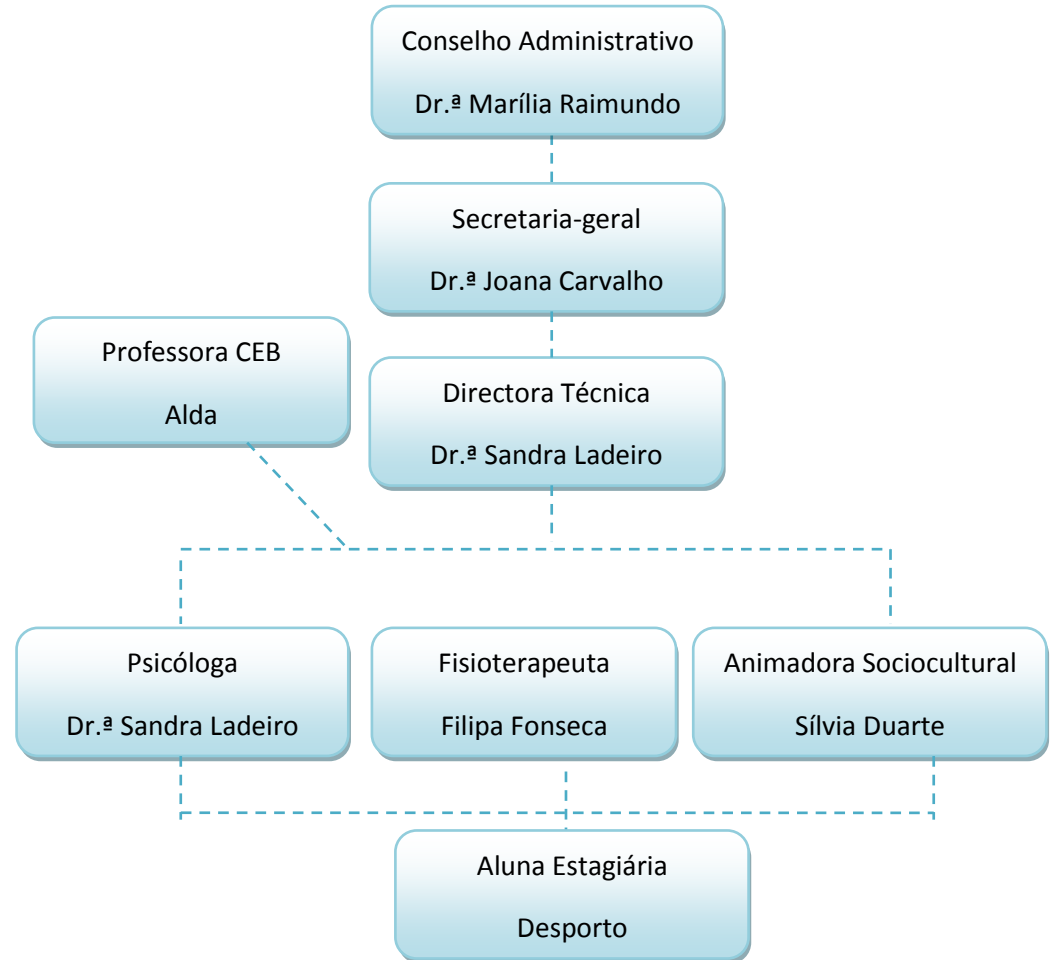


**NOTA:** A aluna estagiária esteve integrada nas valências da Residência Sénior e do Lar Residencial

## Organograma da Residência Sénior e do Lar Residencial



Esquema 2 - Organograma da Residência Sénior



Esquema 3 - Organograma do Lar Residencial

## Dados de identificação

**Instituição:** Fundação Augusto César Ferreira Gil

**Morada:** Avenida Alexandre Herculano

6300-659 Guarda

**Telef.:** 271 220 410

**Fax:** 271 220 419

**E-mail:** fundagil@gmail.com

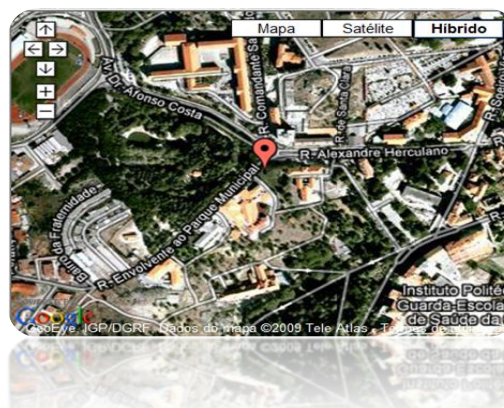


Figura 16 - Mapa da Localização da Fundação Augusto César Ferreira Gil

Fonte: Google maps

## Agentes envolvidos no Estágio

Os agentes envolvidos no processo de estágio são:

- ✓ Director ou subdirector da ESECD
- ✓ Coordenador de Estágio
- ✓ Orientador de Estágio
- ✓ Orientador da Empresa/instituição
- ✓ Aluno Estagiário

Mais concretamente e quem está mais ligado ao processo de estágio da aluna é:

**Instituição:** Dr.<sup>a</sup> Alda Carvalho

**Escola:** Prof. Jorge Casanova

➤ *Horário de Estágio:*

**Quartas:** 5 horas às 6 horas

**Quintas:** 9 horas às 12 horas e 30 minutos

**Sextas:** 9 horas às 12 horas e 30 minutos e das 2 horas às 6 horas

➤ *Período de Estágio:*

**Início:** 14 de Outubro de 2010

**Término:** 14 de Janeiro de 2011

## Câmara Municipal de Celorico da Beira

O local de Estágio II escolhido foi a Câmara Municipal de Celorico da Beira, situa-se no concelho de Celorico da Beira, distrito da Guarda.



Figura 17 - Logótipo da Câmara Municipal de Celorico da Beira

Fonte: Google

Tem como finalidade proporcionar experiências a nível social, cultural e desportivo, motivar para a participação em actividades ao ar livre, sensibilizar os participantes para os valores da ética e espírito desportivos, desenvolver a criação de hábitos desportivos e culturais que sirvam para a vida, aprendendo a usufruir do seu tempo livre, promovendo assim o desenvolvimento físico geral, de uma forma equilibrada e harmoniosa, tentando mentalizar para a continuidade e progressão da actividade física.

### *Caracterização interna da entidade*

#### **Identificação**

Entidade: Câmara Municipal de Celorico da Beira

Morada: Rua Sacadura Cabral

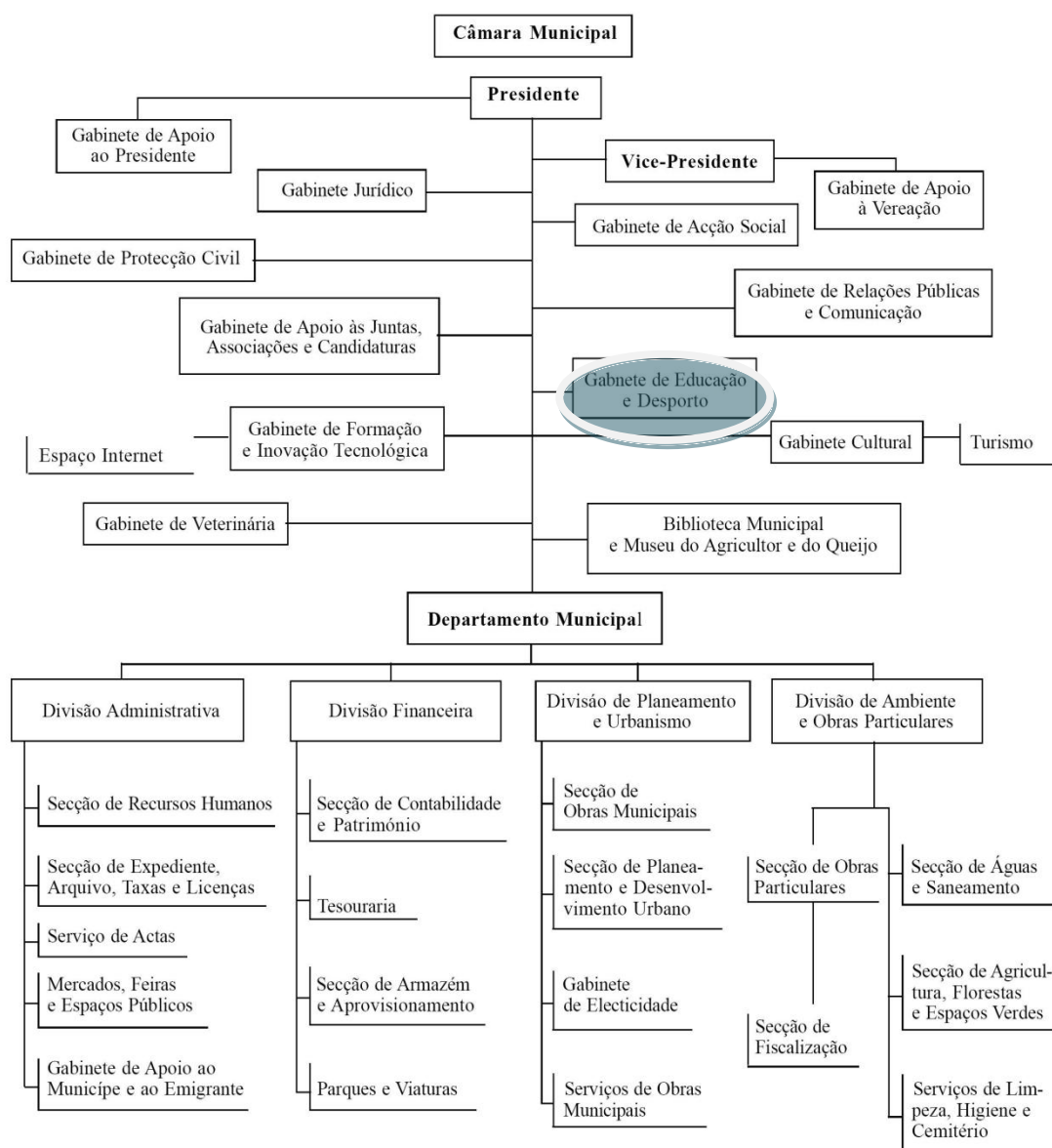
Código Postal: 6360-350 Celorico da Beira

Telefone: 271747400 Fax: 271747409 E-mail: [geral@cm-celoricodabeira.pt](mailto:geral@cm-celoricodabeira.pt)

Contexto: Autárquico

## Área de Actuação

Relativamente ao organigrama que se encontra na actual direcção, este possui os seguintes corpos sociais: Presidente, Vice – Presidente e Departamento Municipal. Estando, assim, a estagiaria presente no Gabinete de Educação e Desporto.



Esquema 4 - Organigrama da instituição

Fonte: Câmara Municipal de Celorico da Beira

## Recursos Materiais

São vários os recursos materiais que a Câmara Municipal de Celorico da Beira possui, tais como, o gimnodesportivo, onde se realizam alguns eventos e jogos de várias modalidades, o campo de ténis, utilizado para alguns encontros desportivos e por fim, e onde tive mais contacto, as piscinas municipais, onde se realizam várias aulas, como hidroginástica e adaptação ao meio aquático.



**Figura 18 - Câmara Municipal de Celorico da Beira**

Fonte: Estagiária



**Figura 19 - Piscinas Municipais**

Fonte: Estagiária



**Figura 20 - Campo de tenis**

Fonte: Estagiária



## Dados de identificação

**Instituição:** Câmara Municipal de Celorico da Beira

**Morada:** Rua Sacadura Cabral 6360-350 Celorico da Beira

**Telef.:** 271747400

**Fax:** 271747409

**E-mail:** [geral@cm-celoricodabeira.pt](mailto:geral@cm-celoricodabeira.pt)



Figura 21 - Mapa de Localização da Câmara Municipal de Celorico da Beira

Fonte: Google maps

## Agentes envolvidos no Estágio

Os agentes envolvidos no processo de estágio são:

- ✓ Director ou subdirector da ESECD
- ✓ Coordenador de Estágio
- ✓ Orientador de Estágio
- ✓ Orientador da Empresa/instituição
- ✓ Aluno Estagiário

Mais concretamente e quem está mais ligado ao processo de estágio da aluna é:

**Instituição:** Prof. Ricardo Pinto

Tel.: 967463288 Email: r.pinto85@hotmail.com

**Escola:** Prof. Jorge Casanova

### ➤ *Horário de Estágio:*

**Quintas:** 9 horas às 12 horas e 30 minutos e das 14 horas às 17 horas e 30 minutos

**Sextas:** 9 horas às 12 horas e 30 minutos e das 14 horas às 17 horas e 30 minutos

**Nota:** Se estiver previsto algum evento para o fim-de-semana também será um dia de estágio

### ➤ *Período de Estágio:*

**Início:** 24 de Fevereiro de 2011

**Término:** 17 de Junho de 2011

# Capítulo III - Objectivos do Estágio

Foram vários os objectivos propostos por nós e propostos pelas instituições. “Etapas” essas, que nos proporcionaram a esperada responsabilidade e importância de cada tarefa.

## Fundação Augusto César Ferreira Gil

### ➤ *Objectivos Gerais:*

- Dinamizar, promover e fomentar a prática da actividade física;
- Promover novas experiências no âmbito da actividade física;
- Desenvolver um conjunto de capacidades (motricidade, coordenação, expressão corporal, perícias etc.) tanto nos utentes do Lar Residencial tal como nos utentes da Residência Sénior.

### ➤ *Objectivos Individuais:*

- Realizar exercícios e jogos recreativos com os utentes do Lar Residencial;
- Realizar exercícios de motricidade fina com os utentes do Lar Residencial;
- Efectuar um bom desenvolvimento da capacidade de motricidade, coordenação e equilíbrio com os utentes da Residência Sénior;
- Introduzir a ideia de que, o exercício é para todos nos utentes da residência Sénior;
- Promover o espírito de grupo entre os utentes do Lar Residencial;
- Realizar actividades diferentes possibilitando a transmissão de novas experiências motoras (caminhadas, etc...)

## Câmara Municipal de Celorico da Beira

### ➤ *Objectivos Gerais:*

- Proporcionar experiências do ponto de vista social, cultural e desportiva;
- Motivar para a participação em actividades ao ar livre;
- Sensibilizar os participantes para os valores da ética e espírito desportivos;
- Desenvolver a criação de hábitos desportivos e culturais que sirvam para a vida, aprendendo a usufruir do seu tempo livre;
- Promover o desenvolvimento físico geral, de uma forma equilibrada e harmoniosa;
- Mentalizar para a continuidade e progressão da actividade física;
- Proporcionar ambiente de convívio e lazer entre todos os intervenientes;
- Ocupar os tempos livres.

### ➤ *Objectivos Individuais:*

- Organizar pelo menos dois eventos;
- Efectuar um trabalho gratificante para o gabinete e também para Celorico da Beira.

# Capítulo 50 - População Alvo

## Fundação Augusto César Ferreira Gil

A população com a qual trabalhamos neste estágio, foram os utentes da Residência Sénior, em que desenvolvemos com eles exercícios de equilíbrio, coordenação, flexibilidade, etc...

Quanto ao Lar Residencial, a população já era diferente, era uma população de pessoas com múltiplas deficiências, como por exemplo, Paralisia Cerebral, Síndrome de Down, Autismo, Oligofrenia, Surdez, Atraso Mental, Esclerose Múltipla, Degenerescência Espinocerebelosa, Deficiência no Desenvolvimento, Esquizofrenia e Meningite. Com eles desenvolvemos trabalhos de motricidade fina, sendo essa umas das áreas em que eles têm mais dificuldade, jogos de equilíbrio e coordenação.



Figura 23 - População Especial

Fonte: Estagiária



Figura 22 - População Idosa

Fonte: Estagiária

## Câmara Municipal de Celorico da Beira

A população com que trabalhamos foi de várias faixas etárias, foram então os munícipes de Celorico da Beira.



Figura 24 - Munícipes de Celorico da Beira

Fonte: Estagiária



Figura 25 - Munícipes de Celorico da beira

Fonte: Estagiária

# Capítulo 0 - Percurso Pessoal

## Actividades desenvolvidas

### Fundação Augusto César Ferreira Gil

Foram efectuadas várias caracterizações dos utentes da população idosa e especial, com quem trabalhámos, ajudando assim no processo de conhecimento dos mesmos.

Relativamente aos jovens portadores de deficiência, as actividades desenvolvidas foram nas Piscinas Municipais da Guarda e no Espaço em Movimento do Lar Residencial.

Nas piscinas as actividades realizadas foram, exercícios e jogos lúdicos de adaptação ao meio aquático, hidroterapia e hidroginástica, enquanto que no Espaço em Movimento do Lar Residencial as aulas/ actividades realizadas basearam – se em danças, perícias e manipulações, deslocamentos e equilíbrios, jogos e também actividades rítmicas expressivas.

Respectivamente à dança foi elaborada uma coreografia de música infantil “Para a frente e para trás” do álbum *Panda vai à Escola*, onde se realizaram vários treinos, pois, a dança seria para demonstrar a outras instituições, na festa que celebrou o Dia Internacional de Pessoas Portadoras de Deficiência, no dia 9 de Dezembro, mas devido à organização da mesma não foi possível, pois cada instituição só poderia realizar uma demonstração. A demonstração da Fundação Augusto César Ferreira Gil foi uma peça de teatro elaborada pela professora e animadora sociocultural responsáveis pela valência do Lar Residencial, onde também colaborámos.

Colaborámos ainda na concepção de uma coreografia (ensaios e cenários), “fingindo” que os jovens portadores de deficiência cantavam e tocavam a música “ Na sola da bota, na palma da mão”, esta que foi apresentada na Festa de Natal dia 11 de Dezembro no Teatro Municipal da Guarda.

Por fim, relativamente aos utentes da Residência Sénior as actividades desportivas foram desenvolvidas na sala de ginásio da instituição, essas foram, actividades com cadeiras (sentados e em pé), actividades a pares, actividades com bolas, actividades com balões e actividades de relaxação.

## **Câmara Municipal de Celorico da Beira**

Foram várias as actividades que realizámos na Câmara Municipal de Celorico da Beira, tais como, a leccionação de aulas para as pessoas idosas, a leccionação de aulas de grupo, envolvendo várias faixas etárias, a leccionação de várias aulas nas Piscinas Municipais de Celorico da Beira, tais como, natação e adaptação ao meio aquático e por fim a organização e elaboração de eventos desportivos. Concluindo, estivemos à frente da organização de um evento de futsal 3x3 que ainda não foi concretizado e também na organização das Férias Desportivas, podendo posteriormente estarmos ou não presentes nos mesmos.

## **Actividades complementares**

Ao longo deste ano frequentámos algumas acções de formação que passaremos a apresentar. A disposição das acções de formação e cursos frequentados serão dispostos da data mais recente para a mais distante. Assim temos:

### **↳ 14 de Janeiro de 2011**

Futebol de Alto Rendimento – Formação e Competição

### **↳ 16 de Maio 2011**

Ação de Formação “ Natação para bebés e hidrobike ”

Além das actividades decorrentes do estágio curricular na Câmara Municipal de Celorico da Beira, e porque consideramos que tudo é importante para aquisição de

novos conhecimentos, experiências e competências na área do desporto, participámos também num projecto da Câmara Municipal da Guarda na leccionação das aulas para a terceira idade.

Um dos eventos realizados deste projecto foi “O Dia Mundial da Actividade Física”, no dia 6 de Abril de 2011, realizado no “Popis” na Guarda. Tivemos então várias actividades, tais como, jogos tradicionais, caminhada e aulas de grupo. Havia também um local específico onde todos os participantes poderiam efectuar várias medições, tais como, o colesterol.

Aceitámos participar neste projecto, pois além de estar relacionado com o nosso estágio, serviu para vivermos novas experiências, ganhar novas competências e aptidões.



**Figura 26 - Aula de Grupo**

Fonte: Estagiária



**Figura 28- Caminhada**

Fonte: Estagiária



**Figura 27- Jogos Tradicionais**

Fonte: Estagiária

## Aspectos positivos e/ou aspectos menos concretizados

Na nossa opinião achamos que tudo o que foi realizado foi positivo havendo de certo modo aspectos a melhorar.

### Fundação Augusto César Ferreira Gil

O que há a salientar de positivo neste estágio o nível de organização por parte das pessoas que orientam os alunos e de serem receptivos às actividades propostas ajudando – nos por vezes a concretizá-las.

Neste contexto o que realmente foi agradável, foi darem – nos responsabilidades e nós conseguirmos de imediato dar respostas, executando as actividades que nos proponham tanto no Lar Residencial como na Residência Sénior.

Também há que referir as actividades em que participámos e presenciámos, tais como, o Dia Internacional de Pessoas Portadoras de Deficiência, a festa de Natal, o jantar de Natal, que decorreu no restaurante Aquáriu onde estiveram todas as pessoas envolvidas da Fundação Augusto César Ferreira Gil juntamente com pessoas de prestígio da cidade da Guarda como por exemplo, o Presidente da Câmara Municipal da Guarda.

Os aspectos a melhorar pensamos que sejam a nível organizacional das aulas, a nível da natação para os jovens do Lar Residencial cujos conhecimentos não nos permitiam ter um vasto leque de actividades aquáticas para lhes fornecer, tendo assim a necessidade de consultarmos alguns livros e internet. Conhecimentos esses que a nível de terapia também era reduzidos.

Na Residência Sénior pensamos que houve um pouco mais de aspectos positivos pois a facilidade de relacionamento e socialização com os utentes foi aceitável ao contrário dos utentes do Lar Residencial devido ao facto de serem protadores de deficiências. Contudo, existiram também vários aspectos a melhorar, ao nível do clima e instrução da aula, pois eles, por vários dias, não tinham motivação para a realização das actividades e nós talvez tenhamos sido insuficientes a esse nível.



## **Câmara Municipal de Celorico da Beira**

O que há a salientar de positivo neste estágio, foi o nível da inter-ajuda por parte das pessoas que nos orientaram na leccionação de várias aulas, na organização de vários eventos e também nas responsabilidades que nos foram dadas.

Também há que mencionar os eventos em que participámos e colaborámos na organização, pois proporcionaram-nos um vasto leque de experiências e informações para a organização dos mesmos.

Os aspectos a melhorar pensamos que sejam a nível das aulas de grupo, pois tivemos alguma dificuldade de nos fazer ouvir, a nossa projecção de voz por vezes não se sobrepôs ao volume das músicas.

## Metodologias utilizadas

Em primeiro lugar, tivemos de encarar e conhecer a realidade que nos preparávamos para enfrentar.

A fase que foi muito importante, foi a elaboração do projecto inicial. Com isto, tivemos a possibilidade de verificar a dimensão e importância das instituições (Fundação Augusto César Ferreira Gil e Câmara Municipal de Celorico da Beira) e a sua forma de intervenção na sociedade.

Procurámos definir objectivos, dando importância sempre ao que as instituições pretendiam de nós e o que nós pretendíamos das instituições.

Fomos apresentados aos funcionários e colaboradores das instituições, o que nos ajudou e muito no processo de integração.

Continuamente, foi elaborada uma planificação das actividades, para ambas as instituições e um plano semestral.

Depois de compreender o funcionamento das mesmas e a quem se destinam os seus serviços, fomos incluídos nas suas actividades. Primeiramente como observadores nas aulas da população especial e idosa para que pudessemos compreender essas populações e nos eventos com pequenas tarefas, de dificuldades reduzidas, de forma a sermos inseridos. Tivemos, ainda a preocupação de observar as motivações e interesses dos participantes, de modo a garantir a sua satisfação.

Por fim, foi-nos atribuída a responsabilidade de planear e realizar as aulas para ambas as populações (Fundação Augusto César Ferreira Gil) e de organizar um evento desportivo, (Futsal 3X3) na Câmara Municipal de Celorico da Beira.

No final fomos sujeitos a uma avaliação qualitativa por parte das instituições e à realização de uma reflexão final que estará presente no dossier de estágio.

## Aplicação prática e teórica durante o estágio

Várias foram às vezes que nos deparamos com situações em que nos identificámos, por já termos abordado essa mesma situação em aulas teóricas e práticas. Em Pedagogia do Desporto tivemos a oportunidade de aplicar o estilo de ensino de comando entre outros, percebemos a importância dos bons feedback's, principalmente

com o tipo de população que trabalhámos, de como o erro pode ser um inibidor do atleta, como por exemplo, quando um aluno se atrapalhou na piscina e de seguida se limitou bastante nos exercícios.

Na disciplina de Opção C, Actividade Física na 3ª idade, podemos perceber o processo do envelhecimento mais de perto, ouvindo exemplos de alguns utentes e obter um vasto leque de exercícios para aplicar nas aulas.

Por fim, na disciplina de Actividade Física Adaptada, adquirimos maior sensibilidade e o conhecimento de que nesta população devemos utilizar outro tipo de exercícios, devido às suas limitações.

Todos os dias de estágio, foram dias de constante desafio, com diferentes situações que foram já abordadas no ensino. Existem diferentes turmas, diferentes casos, diferentes alunos em diferentes contextos, tendo assim, que nos moldar e sermos moldáveis às diferentes turmas e aos diferentes estados de espírito dos alunos e professores, para que consigamos obter o sucesso no controlo da turma e na sessão de treino.

## Competências Desenvolvidas

Foram várias as experiências e as competências que desenvolvemos através dos estágios que realizámos.



Figura 29 - Entregas

Fonte: Estagiária

### Fundação Augusto César Ferreira Gil

Crescemos e evoluímos durante este estágio a todos os níveis, mas, sobretudo a nível de conhecimentos relativamente a estas populações, principalmente “com os meus meninos”, os utentes protadores de deficiência, pois eles ensinaram-nos que o bom da vida está para além dos bens materiais e da rotina, está nas palavras recebidas e nos gestos sinceros de pessoas que não mentem e que nos adoram.

Desenvolvemos capacidades de planificação de aula e de improvisação, pois com eles nem tudo corria como estava planeado.

Aprendemos a trabalhar com idosos e com jovens deficientes, a sentir o que eles sentem, a pensar como eles pensam etc.



Figura 30 - Aulas

Fonte: Estagiária

## Câmara Municipal de Celorico da Beira

Com esta experiência, elevámos vários conhecimentos na área do desporto, em vários ramos, tais como, os Desportos da Natureza (BTT), desportos relacionados com as pessoas idosas e também aulas pensando sempre no bem-estar, leccionação de aulas de grupo, o vasto desenvolvimento nas competências necessárias para a leccionação de várias aulas nas Piscinas Municipais de Celorico da Beira (Natação) e por fim capacidades e conhecimentos para a organização e elaboração de eventos desportivos.



Fonte: Estagiária

Estas imagens ilustram assim algumas das nossas actividades e experiências vividas neste último ano.

# Capítulo 09 - Avaliação do processo

## Análise crítica

Com o desenvolvimento das actividades descritas, e com o acompanhamento dos profissionais que nos ofereceram o melhor de si ao longo do estágio, julgamos ter adquirido competências muito úteis para um futuro profissional.

Relativamente ao 1º semestre e, seguindo cronologicamente o nosso estágio, podemos afirmar que começámos por um processo inicial de observação dos utentes que faziam parte da instituição e das tarefas que iríamos realizar, tal como no estágio do 2º semestre, processo do qual respeitamos e não nos apressamos em ultrapassá-lo sem primeiro o interiorizar.

Semanalmente reunimos com os orientadores das instituições, tendo como objectivo estas pequenas reuniões adquirir uma noção de todos os itens referentes a cada fase do estágio e onde fomos preparados teoricamente para a realização prática do mesmo.

De seguida, fomos inseridos gradualmente na realização prática das tarefas, falhando apenas em aspectos pouco relevantes, que em nada interferiram no normal funcionamento da instituição. Foram erros detectados por nós, através de auto-reflexões e também por parte dos professores que sempre nos ajudaram ao máximo, através de feedbacks construtivos bastante proveitosos. Foram assim, falhas que conseguimos corrigir rapidamente e facilmente, ajudando, no nosso processo de aprendizagem.

Concluídos os estágios, tivemos consciência que temos uma maior autonomia, no que diz respeito, principalmente, a planeamentos, leccionação e reflexões de aulas.

Pensamos também, que a nossa prestação geral foi bastante positiva, na medida em que evoluímos bastante nas mais variadas matérias relativas ao estágio. Sentimos que cada vez somos mais competentes na área e que queremos mesmo que o nosso futuro passe por sermos técnicos de desporto.

## Conclusão

Em jeito de conclusão o que temos a referir é que foi uma experiência espectacular rodeada de pessoas muito competentes que nos ajudaram na nossa formação a todos os níveis.

A nível geral foram estágios muito agradáveis, onde esperamos ter estado num bom nível e ter conseguido concretizar os nossos objectivos pessoais e os objectivos perante as instituições onde estagiamos.

Temos que salientar que tivemos imensos objectivos para concretizar, muitas responsabilidades, muito trabalho e que adorámos, foi muito gartificante termos estagiado na Fundação Augusto César Ferreira Gil. Quanto ao estágio do segundo semestre, na Câmara Municipal de Celorico da Beira, também tivemos algum trabalho que nos irá ajudar na nossa formação, acrescentando também que adorámos em todos os sentidos, principalmente, as pessoas com quem tivemos o prazer de trabalhar.

Por termos concretizado os objectivos gerais do estágio, as competências por nós definidas e adquiridas, temos a pretensão de futuramente trabalhar na leccionação de aulas e para esse efeito achamos que ambas as instituições contribuíram para o nosso desenvolvimento, tanto como técnico e como profissional de desporto.

## Bibliografia

- A informação foi fornecida pelos Orientadores dos Estágios tanto das instituições como do IPG.
- Goulart, A. (2008). “A importância da psicologia do esporte para o rendimento do atleta de futsal.”
- Imagens sobre localizações. Consultado a 2 de Junho de 2011 <http://www.google.pt/images>
- Informações sobre a Câmara. Consultado a 2 de Junho de 2011 <http://www.cm-celoricodabeira.pt/Paginas/default.aspx>










# Anexos

# Fundação Augusto César Ferreira Gil

## Plano Semestral

	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro
1	6ª	2ª	4ª	S	3ª
2	S	3ª	5ª	D	4ª
3	D	4ª	6ª	2ª	5ª
4	2ª	5ª	S	3ª	6ª
5	3ª	6ª	D	4ª	S
6	4ª	S	2ª	5ª	D
7	5ª	D	3ª	6ª	2ª
8	6ª	2ª	4ª	S	3ª
9	S	3ª	5ª	D	4ª
10	D	4ª	6ª	2ª	5ª
11	2ª	5ª	S	3ª	6ª
12	3ª	6ª	D	4ª	S
13	4ª	S	2ª	5ª	D
14	5ª	D	3ª	6ª	2ª
15	6ª	2ª	4ª	S	3ª
16	S	3ª	5ª	D	4ª
17	D	4ª	6ª	2ª	5ª
18	2ª	5ª	S	3ª	6ª
19	3ª	6ª	D	4ª	S
20	4ª	S	2ª	5ª	D
21	5ª	D	3ª	6ª	2ª
22	6ª	2ª	4ª	S	3ª
23	S	3ª	5ª	D	4ª
24	D	4ª	6ª	2ª	5ª
25	2ª	5ª	S	NATAL	3ª
26	3ª	6ª	D	4ª	S
27	4ª	S	2ª	5ª	D
28	5ª	D	3ª	6ª	2ª
29	6ª	2ª	4ª	S	3ª
30	S	3ª	5ª	D	4ª
31	D	4ª	6ª	2ª	5ª

	Dias de estágio
	Férias de Natal
	Época de exames
	Inscrição de exames
	Início do 2º semestre
	Feriados
	Fins de semana

Quadro 1 - Plano Semestral

## Planos de actividades da população idosa e especial

	<i>Mês</i>	<i>Outubro</i>				<i>Novembro</i>				<i>Dezembro</i>				<i>Janeiro</i>			
	<i>Semana</i>	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª
<b>Actividades</b>	Actividades com cadeiras (sentados)																
	Actividades com cadeiras (em pé)																
	Actividades a pares																
	Actividades com bolas																
	Actividades com balões																
	Actividades de relaxação																

	<i>Mês</i>	<i>Outubro</i>				<i>Novembro</i>				<i>Dezembro</i>				<i>Janeiro</i>			
	<i>Semana</i>	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª	1ª	2ª	3ª	4ª
<b>Actividades</b>	Pericia e manipulação																
	Deslocaments e equilíbrios																
	Jogos																
	Actividades ritmicas expressivas																
	Natação																
	Hidroginastica																
	Dança																

Quadro 2 - Planos de actividades da população idosa e especial

## Plano de aula e respectiva reflexão



**Instituto Politécnico da Guarda**  
**Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto**



<b>Data:</b> 22/10/2010	<b>Hora:</b> 11h	<b>Duração:</b> 40min	<b>Local:</b> Sala da residência Sênior	<b>Modalidade:</b> Exercícios com os alunos da terceira idade
-------------------------	------------------	-----------------------	-----------------------------------------	---------------------------------------------------------------

	Objectivos Motores	Conteúdos	Descrição dos Exercícios	Material	⌚
Parte Inicial	- Preparar o organismo para a prática desportiva	Activação Funcional	- Alguns dos utentes movimentam-se nas passadeiras, andando um pouco;	Cadeiras, CD e rádio	5'
Parte Fundamental	- Actividades com cadeiras (sentados)	Desenvolvimento da flexibilidade da coluna	<b>Com cadeiras:</b> - Sentados, movimentar o pescoço para frente e para trás; - Movimentação é lateral (lado direito e esquerdo) do pescoço; - Rotação do pescoço; - <b>Realizar 3 inspirações forçadas;</b> - Numa posição correcta vamos tentar puxar o tronco para a frente;	Cadeiras, bolas, CD e rádio	30'

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sentados na cadeira, deslizar as mãos pelas pernas até chegar aos pés;</li> <li>- Sentados correctamente, puxar os ombros para trás;</li> <li>- Encostar a orelha no ombro correspondente ao mesmo lado (exercício efectuado para os dois lados);</li> <li>- <b>Realizar 3 inspirações forçadas;</b></li> </ul>		
Parte Final	- Retorno ao estado inicial	Retorno à calma	<p><b><u>Alongamentos:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Com a bola nas mãos, efectuar a extensão dos M.S.;</li> <li>- Com a bola nas mãos e M.S. em extensão, rodar o tronco;</li> <li>- Com os olhos fechados, respirar ao ritmo da música;</li> </ul>	Cadeira, bolas, CD e rádio	5'

**NOTA: Inspirações forçadas e fortes para fortalecer a musculatura pulmonar**

**Reflexão da aula:**

Esta aula correu muito bem, eles realizaram os exercícios correctamente apesar de algumas limitações.

Quadro 3 - Exemplo de um plano de aula e reflexão

## Reflexão de aula



**Instituto Politécnico da Guarda**  
**Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto**



<b>Data:</b> 15/10/2010	<b>Hora:</b> 11h	<b>Duração:</b> 1h	<b>Local:</b> Piscinas Municipais da Guarda	<b>Modalidade:</b> Natação com os alunos de necessidades especiais
-------------------------	------------------	--------------------	---------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------

### Reflexão da aula:

Uma vez que era a primeira aula e que eu iria assistir, esta serviu para eu poder observar quais as limitações e as qualidades que cada um dos alunos apresenta, sim porque eles também têm muitas qualidades.

Após ter tido uma pequena conversa com a Doutora Filipa, a fisioterapeuta, verifiquei que eles gostam muito de música. Então pensei, que nas minhas aulas, poderia preparar algumas delas com música, podendo realizar hidrogenástica com eles.

Em suma, deparei-me que alguns deles têm um medo enorme à água, não entrando no tanque.

Quadro 4 - Exemplo de uma reflexão de aula

## Câmara Municipal de Celorico da Beira

### Plano Semestral

	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho	Julho
1	3ª	3ª	6ª	D	4ª	6ª
2	4ª	4ª	S	2ª	5ª	S
3	5ª	5ª	D	3ª	6ª	D
4	6ª	6ª	2ª	4ª	S	2ª
5	S	S	3ª	5ª	D	3ª
6	D	D	4ª	6ª	2ª	4ª
7	2ª	2ª	5ª	S	3ª	5ª
8	3ª	3ª	Carnaval	6ª	4ª	6ª
9	4ª	4ª	S	2ª	5ª	S
10	5ª	5ª	D	3ª	6ª	D
11	6ª	6ª	2ª	4ª	S	2ª
12	S	S	3ª	5ª	D	3ª
13	D	D	4ª	6ª	2ª	4ª
14	2ª	2ª	5ª	S	3ª	5ª
15	3ª	3ª	6ª	D	4ª	6ª
16	4ª	4ª	S	2ª	5ª	S
17	5ª	5ª	D	3ª	6ª	D
18	6ª	6ª	2ª	4ª	S	2ª
19	S	S	3ª	5ª	D	3ª
20	D	D	4ª	6ª	2ª	4ª
21	2ª	2ª	5ª	S	3ª	5ª
22	3ª	3ª	6ª	D	4ª	6ª
23	4ª	4ª	S	2ª	5ª	S
24	5ª	5ª	D	Páscoa	6ª	D
25	6ª	6ª	2ª	4ª	S	2ª
26	S	S	3ª	5ª	D	3ª
27	D	D	4ª	6ª	2ª	4ª
28	2ª	2ª	5ª	S	3ª	5ª
29	3ª	3ª	6ª	D	4ª	6ª
30	4ª	4ª	S	2ª	5ª	S
31	5ª	5ª	D	3ª	6ª	D

	Feriados
	Férias
	Época de exames
	Dias de Estágio
	Encontro da Escolinhas de Futsal (Traquinas)
	BTT Gastronómico
	Pedipaper do Dia Mundial da Árvore
	TOP 35
	Dia Mundial da Criança
	Feira do Queijo
	Férias desportivas
	Torneio 3X3
	Completento de estágio

## Plano Semanal



Câmara Municipal  
Celorico da Beira

Instituto Politécnico da Guarda  
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



## Plano Semanal

Semana 1 - Março

<i>Data</i>	<i>Hora</i>	<i>População</i>	<i>Local</i>	<i>Objectivos</i>	<i>Trabalho realizado</i>
3-03-2011	14h	-----	Mercado Municipal de Celorico da Beira	Preparação e organização dos insufláveis para a feira do queijo	Preparar e organizar
4-03-2011	9h	-----	Percurso do passeio BTT Gastronómico	Marcação do trajecto com setas e fitas	Marcar o trajecto
5-03-2011	8h 30min	-----	Linhares da Beira	BTT Gastronómico	Vigiar e orientar
6-03-2011	14h	Crianças	Mercado Municipal de Celorico da Beira	Vigiar a entrada, permanência e saída das crianças que se situam nos insufláveis	Vigiar

Quadro 6 - Exemplo de um plano semanal



## Reflexão de actividade



Câmara Municipal  
Celorico da Beira

### Instituto Politécnico da Guarda Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



<b>Data:</b> 5/03/2011	<b>Hora:</b> 8h 30m	<b>Duração:</b> 4h	<b>Local:</b> Linhares da Beira Salgueirais - Prados - Rapa - Vale de Azares - Lageosa - Celorico da Beira	<b>Evento:</b> BTT Gastronómico
------------------------	---------------------	--------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------

#### Reflexão:

O BTT Gastronómico teve o objectivo de proporcionar aos participantes umas horas de exercício físico tal como um bom passeio por vários locais do concelho de Celorico da Beira. Este evento teve início pelas 9 horas junto ao Castelo de Linhares da Beira, foi aí o nosso ponto de encontro. Apesar do mau tempo que se fazia sentir nenhum dos participantes desistiu sem mesmo começar a prova.

A prova começou assim por volta das 9 horas e 30 minutos com um bom ritmo por parte dos participantes, até que, a primeira desistência acontece por volta das 10 horas e 15 minutos por parte de um participante que se depara com um pneu furado.

Conseguimos assim apesar de uma desistência e de um participante que se sentiu mal chegar ao nosso primeiro reforço, em Prados. Foi então em Prados que os Bombeiros de Celorico da Beira tiveram a sua primeira e única intervenção após um dos participantes se ter sentido mal, tendo até princípios de hipotermia. Deslocaram-se então para o hospital tendo sido esta a nossa última peripécia do passeio.

A prova acabou assim por volta das 12 horas e 30 minutos junto ao Pavilhão Municipal de Celorico da Beira (Gimnodesportivo).