



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Filipe José Lourenço Martins
Junho | 2011

Instituto Politécnico da Guarda

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



Vila Fraga, Exploração Turística, Desporto e Lazer



Filipe José Lourenço Martins

Guarda, Junho de 2011

Identificação

Nome do aluno: Filipe José Lourenço Martins;

Nome da Organização: VilaFraga, Exploração Turística, Desporto e Lazer, Lda;

Morada: Edifício Incubadora de Empresas Zona Industrial de Idanha-a-Nova 6060 –
Idanha-a-Nova;

Data de início do estágio: 10/03/2011;

Data de fim de estágio: 20/06/2011;

Nome do Supervisor na Empresa: Francisco Paula, Licenciado em Educação Física;

Nome do Orientador na ESCED: Professora Natalina Casanova.

Agradecimentos

Desejo agradecer a todas as pessoas que, directa ou indirectamente, contribuíram para a realização deste Relatório de Estágio, especialmente ao meu supervisor na empresa o Professor Francisco Paula. Quero destacar ainda a excelente colaboração da orientadora na ESCED a Professora Natalina Casanova. Não posso deixar de agradecer a minha mãe e irmã a preciosa ajuda que me prestaram durante estes meses de estágio.

Índice

Introdução	1
1 - Caracterização e Identificação do local de estágio	2
2 – Objectivos e população alvo	5
3 – Actividades Realizadas	6
4 – Reflexão	11
Conclusão	13
Bibliografia	14
Anexos	15

Índice de Ilustrações

Ilustração - 1 Brasão da Idanha-a-Nova; Fonte: Google;	2
Ilustração - 2 Localização do distrito de Castelo Branco em Portugal; Fonte: Google;	2
Ilustração - 3 Barragem de Penha Garcia; Fonte: Google;	3
Ilustração - 4 Moinho de Água Antigo;	3
Ilustração - 5 Armazem da Empresa;	4
Ilustração - 6 Sede da Empresa;	4
Ilustração - 7 Carrinha de Passageiros;	4
Ilustração - 8 Carrinha de Carga;	4
Ilustração - 9 Chegada dos participantes ao local das actividades;	5
Ilustração - 10 Feira;	5
Ilustração - 11 Esacalada;	6
Ilustração - 12 Canoagem;	6
Ilustração - 13 Slide;	7
Ilustração - 14 Rappel;	7
Ilustração - 15 Passatempo "Apanha-me se Puderem 2"; Fonte: Facebook RFM;	7
Ilustração - 16 Passatempo "Apanha-me se Puderem 2"; Fonte: Facebook RFM;	7
Ilustração - 17 Tiro com Arco;	8
Ilustração - 18 Paintball;	8
Ilustração - 19 Insuflável;	9
Ilustração - 20 Jogo do Burro; Fonte: Google;	9
Ilustração - 21 BTT	10

Introdução

Este relatório de estágio surge no âmbito da Unidade Curricular de Estágio do 3ºano, 2º Semestre do corrente ano lectivo 2010/11. Esta Unidade Curricular está inserida no plano curricular do curso de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, sob a orientação da professora Natalina Casanova na ESECD e com a supervisão na empresa pelo Professor Francisco Paula.

Este estágio só se realizou no 2º Semestre do ano lectivo 2010/2011 na empresa “VilaFraga, Exploração Turística, Desporto e Lazer” dada a participação no Programa Erasmus durante o 1º Semestre do referido ano lectivo. O estágio realizado ao abrigo do Programa Erasmus foi constituído por Futebol, Basquetebol, Voleibol e Técnicas de Relaxamento.

O presente documento serve para apresentar a empresa “VilaFraga, Exploração Turística, Desporto e Lazer” que tem actividade na localidade de Idanha-a-Nova e que me recebeu durante este segundo semestre. Este documento irá descrever todas as actividades desenvolvidas por mim na empresa enquanto estagiário, e abranger os seguintes itens: dados de identificação do local de estágio e dos agentes do estágio, caracterização do local de estágio, definição da população alvo, e ainda as principais reflexões e conclusões do estágio.

Entre os objectivos que me propus alcançar neste estágio, inclui-se a integração na empresa e no grupo de trabalho rapidamente, de modo a sentir-me um elemento útil e vantajoso. Outro dos objectivos que tinha, era ter a possibilidade de aplicar os meus conhecimentos e competências adquiridos durante as minhas actividades lectivas, concretamente desportos de natureza e aprender novos conhecimentos e desenvolver novas capacidades. Pretendo ainda trabalhar em equipa, planear, coordenar e organizar actividades, liderar grupos. Estes objectivos vão ao encontro dos objectivos da própria empresa.

Em anexo vou apresentar todos os relatórios das actividades que executei, bem como um inventário e um plano de actividades (cronograma).

1 - Identificação e Caracterização do local de estágio

A “VilaFraga – Exploração Turística, Desporto e Lazer Lda.” é uma sociedade por quotas constituída por escritura publica de 4 de Maio de 2001, e com inicio de actividade nas Finanças em 7 de Maio de 2001 nas actividades dos CAE 55117 – Aldeamentos Turísticos com restaurantes e CAE 96620 – Outras Actividades Desportivas (Documento orientador da empresa).

A “VilaFraga” é uma empresa de animação turística com alvará nº 14/2005 emitido pela Direcção Geral do Turismo em 23 de Fevereiro de 2005.



Ilustração 1-Brasão de Idanha-a-Nova; Fonte: www.wikipedia.pt

Situada em Idanha-a-Nova com objectivos claros na organização, promoção e divulgação de eventos Turísticos/ Desportivos/ Culturais, conta com uma equipa de trabalho especializada, com vasta experiência, cuja regra prioritária na realização de actividades é a segurança de todos os participantes.



Ilustração 2-Localização do distrito de Castelo Branco em Portugal; Fonte: www.virtualtourist.com;

Idanha-a-Nova é uma vila portuguesa no Distrito de Castelo Branco, região Centro e sub-região da Beira Interior Sul, com cerca de 2 500 habitantes. É sede de um dos maiores municípios de Portugal, com 1 412,73 km² de área e 10 561 habitantes (2006), subdividido em 17 freguesias. O município é limitado a norte pelo município de Penamacor, a leste e sul pela Espanha e a oeste por Castelo Branco e pelo Fundão.

O Concelho de Idanha-a-Nova, onde se sedia este empreendimento, encara o turismo como um sector estratégico e gerador de riqueza, tendo vindo a aumentar a aposta na captação de turistas interessados no seu valioso património histórico – arquitectónico, património natural e paisagístico e com grande variedade etnográfica.

Neste Concelho coexistem verdadeiros santuários de Fauna e Flora (Tejo Internacional, Vale do Erges e Pônsul) e formações geomorfológicas como Penha Garcia, Monsanto, etc.



Ilustração 3 - Barragem de Penha Garcia;
Fonte: www.feriasemportugal.pt;

Dispõe o Concelho de boas infra-estruturas e óptimos equipamentos hoteleiros como são exemplo as unidades hoteleiras de Termas de Monfortinho, o Hotel “Idanha Caça”, os hotéis de Castelo Branco, da Covilhã e os Parques de Campismo, nomeadamente da Barragem de Idanha-a-Nova, assim como diversos restaurantes típicos com gastronomia regional, como sejam a

título de exemplo os restaurantes da Senhora da Graça, O Raiano e o Javali.

A empresa “VilaFraga” tem sede em Idanha-a-Nova, e sua localização central, encaixando no deslumbrante Vale do Rio Pônsul, com os seus característicos moinhos de água antigos, num ambiente de grande exotismo onde a Natureza caprichou, certamente contribuirá para o sucesso desejado deste empreendimento de animação turística, desportiva e cultural.



Ilustração 4 - Moinho de água antigo;

Inserir-se ainda num contexto geográfico que confina a Norte com o Parque Natural da

Serra de Malcata, para Este com a Serra da Gata (Espanha), a Sul com a planura interrompida pela imponente colina de Monsanto e a Oeste até à Reserva Natural da Serra da Estrela.

A gerência de “VilaFraga Lda.”, é constituída por dois sócios-gerentes Alexandre Martins Gaspar e José Francisco Esteves Paula, aposta na promoção das potencialidades desta região, de forma a contribuir para o seu desenvolvimento turístico integrado, em sintonia com os demais agentes turísticos da região.

A empresa é apenas constituída pelos dois sócios-gerentes como dito anteriormente, mas detêm vários contactos de colaboradores e animadores, que quando são necessários são chamados para as actividades. Como dito anteriormente a empresa tem sede em Idanha-a-Nova onde se engloba numa incubadora de empresas e possui ainda um armazém em Castelo Branco para guardar todo o material.



Ilustração 5 - Armazém da Empresa;



Ilustração 6 - Sede da Empresa;

A empresa possui duas carrinhas e ainda atrelados de transporte de material.



Ilustração 7- Carrinha de Passageiros;



Ilustração 8- Carrinha de Carga;

A empresa possui bastante material para diversas actividades. Possui material para as seguintes actividades: Canoagem, BTT, Tiro com Arco, Zarabatana, Paintball, Jogos Tradicionais, Orientação, Animação Infantil (Insufláveis, Lançamento de Confetis e Balões, Neve Artificial...) etc.

2-Objectivos e População Alvo da Empresa

O principal objectivo da empresa “VilaFraga” é contribuir para a atracção de turistas e residentes nacionais e estrangeiros, oferecendo-lhes meios de ocupação dos seus tempos livres e um conhecimento mais pormenorizado desta região turística, complementando a oferta ao nível de empreendimentos turísticos da região.



Ilustração 9 – Chegada dos participantes ao local da actividade;



Ilustração 10 – Feira;

Destina-se à população em geral e a todas as classes sociais, tendo maior enfoque nos utentes das unidades hoteleiras da região, no apoio às actividades desenvolvidas pelas autarquias locais e instituições de solidariedade social, nos jovens das escolas em períodos de férias e em complementaridade com actividades da escola, aos grupos de funcionários de empresas dos diversos ramos de actividade e a grupos de amigos e familiares.

3-Actividades Realizadas

Ao longo dos últimos quatro meses de estágio, realizei diferentes tipos de actividades e desempenhei diversas funções na empresa. No início, foi-me proposto realizar um inventário (em anexo) de todo o material existente na empresa, para se saber ao certo o que a empresa detinha e o seu estado de conservação. Este inventário foi uma preciosa ajuda para conhecer a empresa e saber todo o material que a empresa possuía. Este trabalho de inventariação demorou algum tempo a fazer devido ao material ser muito e da necessidade de verificar ao pormenor o seu estado de conservação.

De seguida comecei a realizar actividades desportivas. A primeira actividade que realizei envolvia Canoagem, Escalada, Slide e Rappel (Actividade descrita no **Relatório N°1** – Anexos). Esta actividade realizou-se no dia 25/03/2011 na barragem de Penha Garcia, envolvendo sessenta e quatro participantes da Escola Superior de Turismo do Estoril e tendo a duração de um dia. Nesta actividade fiquei no slide, dando segurança os participantes na sua chegada ao solo.



Ilustração 11 – Escalada;



Ilustração 12 - Canoagem;

Canoagem - é um desporto náutico, praticado com canoa ou caiaque (kayak), indistintamente, em mar, rio, lago, águas calmas ou agitadas (adaptado de Guia dos desportos da Natureza, DECO);

Escalada – é um desporto onde se pretende alcançar o cimo de um rochedo, falésia, montanha ou estrutura artificial, recorrendo a força e resistência dos membros e à capacidade de equilíbrio e controlo corporal (adaptado de Guia dos desportos da Natureza, DECO);



Slide - é uma actividade que permite percorrer distâncias entre dois pontos sem colocar os pés no chão, sendo o ponto de chegada mais baixo que o ponto de partida (adaptado de Guia dos desportos da Natureza, DECO);

Rappel – é uma técnica de subida que o praticante utiliza para transpor obstáculos com o uso de cordas ou cabos; (adaptado de Guia dos desportos da Natureza, DECO)

Ilustração 13 - Slide;

De seguida realizamos uma festa de aniversário que era composta por: Insufláveis, Pinturas Faciais e Moldagem de Balões (Actividade descrita no **Relatório N°2** – Anexos). Esta actividade realizou-se no dia 03/04/2011 na Vila de Idanha-a-Nova, envolvendo 40 crianças e tendo a duração de uma tarde. Nesta actividade fiquei dentro do insuflável dando ajuda a algumas crianças mais pequenas e a ver se eram cumpridas as regras de segurança.



Ilustração 14 – Rappel;

Depois veio a organização do passatempo “Apanha-me se puderes” (Actividade descrita no **Relatório N°3**, Panfletos de inscrição - Anexos). Este passatempo realizou-se no dia 15/04/2011 no centro comercial Alegro em Castelo Branco, envolvendo 70 participantes de todo o país e tendo a duração de 71 horas.



Ilustração 15 - Passatempo "Apanha-me se Puderes 2"; Fonte: Facebook RFM;



Ilustração 16 - Passatempo "Apanha-me se Puderes 2"; Fonte: Facebook RFM;

Nesta actividade fiquei responsável por um turno que vigiava os participantes. De referir que este passatempo requereu bastantes horas de trabalho antes da realização do mesmo devido: aos telefonemas para marcação das entrevistas, as entrevistas, a selecção dos concorrentes, ao tratamento de documentos e a elaboração do cenário para a realização do passatempo.

De seguida retomei as actividades desportivas realizando mais três. A **1ª Actividade** envolvia Canoagem, Tiro com Arco e Rappel (Actividade descrita no **Relatório N°4** – Anexos). Esta actividade realizou-se no dia 23/04/2011 na barragem de Penha Garcia, envolvendo 30 participantes e tendo a duração de um dia. Nesta actividade fiquei na canoagem, fiando responsável por esta modalidade, comecei por fazer uma breve explicação aos participantes sobre segurança, e dando feedbacks.

A **2ª Actividade** envolvia Canoagem, Rappel, Escalada e Tiro com Arco (Actividade descrita no **Relatório N°5** – Anexos). Esta actividade realizou-se no dia 19/05/2011 na barragem de Penha Garcia, envolvendo 60 participantes e tendo a duração de um dia. Nesta actividade fiquei no tiro com arco, sendo responsável por esta modalidade, fazendo o briefing respectivo à segurança e à forma correcta de utilização do material, e dando feedbacks de orientação aos participantes.



Ilustração 17 – Tiro com Arco;



Ilustração 18 - Paintball;

Tiro com Arco - prática de utilizar um arco e flechas para atingir um alvo (adaptado de Wikipédia);

A **3ª Actividade** envolvia Canoagem, Paintball (Actividade descrita no **Relatório N°6** – Anexos). Esta actividade realizou-se no dia 20/05/2011 na barragem de Idanha-a-Nova, envolvendo 30 participantes e tendo a duração de um dia. Nesta actividade fiquei no paintball numa primeira fase a montar o terreno de jogo e o material e depois a fazer de árbitro.

Paintball - é um desporto de combate, individual ou em equipas, usando armas de ar comprimido que atiram bolas com tinta (adaptado de Wikipédia).

Depois surgiu o Dia da Criança, onde realizamos uma actividade que era composta com Insufláveis, Moldagem de Balões e Pinturas Faciais (Actividade descrita no **Relatório N°7** – Anexos). Esta actividade realizou-se no dia 01/06/2011 na Vila de Idanha-a-Nova,



Ilustração 19 - Insuflável;

envolvendo duzentas crianças e tendo a duração de um dia. Nesta actividade fiquei dentro do insuflável dando ajuda a algumas crianças mais pequenas e verificando-se eram cumpridas as regras de segurança.

À última actividade realizada na empresa foi uma prova de Orientação com varias estações incluídas. Cada estação continha uma das seguintes actividades: Canoagem, Paintball, Tiro com Arco, Zarabatana, Jogo

do Burro, Minigolfe, BTT (Actividade descrita no **Relatório N°8** – Anexos). Esta actividade realizou-se no dia 18/06/2011 na barragem de Idanha-a-Nova, envolvendo 70 participantes e tendo a duração de uma manhã. Nesta actividade fiquei na canoagem, ficando responsável por esta, explicando aos participantes o percurso e cronometrando os tempos.

Zarabatana - consiste num tubo originalmente de madeira, metal ou plástico, pelo qual são sopradas pequenos dardos ou projecteis (adaptado de Wikipédia);

Jogo do burro - consiste em lançar uma malha de ferro ou moeda para um tabuleiro, que tem nele marcado várias pontuações e um burro desenhado em três



Ilustração 20 - Jogo do Burro;

tentativas os pontos vão acumulando, se acertar na casa do burro perde toda a pontuação dessa série (adaptado de Wikipédia);

Minigolfe – consiste em enfiar uma bola de golf num buraco existente no terreno de jogo, com ajuda de um taco, num menor número de tacadas;



BTT – é uma modalidade de ciclismo na qual o objectivo é transpor percursos com diversas irregularidades e obstáculos. O BTT é praticado em estradas de terra, trilhos de terra, trilhos em montanhas e dentro de parques e até na cidade (adaptado de Guia dos desportos da natureza, DECO).

Ilustração 21 - BTT;

4 - Reflexão

Com o estágio na empresa “VilaFraga” consegui concretizar todos os meus objectivos formulados para este estágio, nos quais se inclui a integração na empresa e no grupo de trabalho rapidamente, de modo a sentir-me um elemento útil e vantajoso, e ter a possibilidade de aplicar os meus conhecimentos e competências adquiridos durante as minhas actividades lectivas, concretamente desportos de natureza.

Realizei inúmeras actividades, muitas das quais ainda nunca tinha efectuado (canoagem, tiro com arco, paintball), que serviram para aumentar a minha experiência no manuseamento do material. Acredito que toda a experiência e conhecimentos que adquiri vão-me ajudar a melhorar o futuro profissional, e se apresentem como ferramentas essenciais nesta nova etapa que se avizinha.

Este estágio serviu para me integrar na empresa e no grupo de trabalho, de modo a adquirir experiência e técnica. Revelei capacidade em trabalhar em equipa, planear, coordenar e organizar actividades, liderar grupos, conseguindo comunicar com todos os intervenientes. Tive a possibilidade de aplicar os meus conhecimentos e competências adquiridos durante as minhas actividades lectivas.

Quando integrei a empresa, tinha algum receio na realização de determinadas modalidades/ actividades, visto que ainda não tinha praticado algumas delas, e devido à falta de confiança nas minhas capacidades. Mas, com ajuda de todos e fruto do trabalho, esse receio foi-se dissipando, estando agora perfeitamente à vontade para dinamizar e coordenar qualquer actividade que me possa surgir.

O que ganhei com o empresa/estagio:

- ✓ Experiência em muitas actividades (ex: canoagem, btt, tiro com arco, slide, rappel, escalada...) no manuseamento do material;
- ✓ Experiência na organização de eventos (ex: passatempos, orientações, passeios...);
- ✓ Entrada no mercado de trabalho uma vez que me foi proposto ficar a trabalhar na empresa;
- ✓ Contactos profissionais e pessoais.

O que a empresa/estagio ganhou comigo:

- ✓ Divulgação positiva da empresa através do estágio;
- ✓ Aumento do número de clientes, uma vez que amigos, familiares e pessoas do meu conhecimento gostariam de executar algumas actividades pela empresa;
- ✓ Menos uma renumeração num monitor porque o estagio não é renumerado;

Principal dificuldade durante o estágio:

- ✓ Foi a falta de experiência nalgumas actividades (ex: canoagem, tiro com arco...). Isto deve-se, em parte, a não ter tido especialização de desportos de natureza durante o segundo semestre do segundo ano do curso.

Conclusão

Com a elaboração deste relatório de estágio, pretendi expôr as actividades executadas bem como caracterizar as que efectuei ao longo deste segundo semestre do 3º ano do curso de Desporto. Procurei identificar e caracterizar a empresa que me recebeu, bem como o seu objectivo e a população-alvo. Elaborei ainda uma reflexão, que contém na minha perspectiva o que a empresa ganhou comigo, o que ganhei com a empresa e a minha principal dificuldade.

Não poderei estar mais satisfeito com a escolha da realização do meu estágio, visto que foi na íntegra de encontro às minhas expectativas: Encontrei gente exigente, qualificada na área do desporto e competente, todas as características para se aprender de uma forma séria e eficaz.

Da minha parte, acho que houve total entrega, tanto nas actividades como na planificação das mesmas, competência e muita vontade de aprender. Acho que a empresa gostou do meu trabalho, e esse reconhecimento está na proposta que me foi feita no final, e logo aceite por mim, de ficar a gerir uma piscina descoberta (no concelho Idanha-a-Nova) ao encargo da empresa.

Acho que o estágio foi muito útil para que os alunos ganhem experiência e ritmo de trabalho, mas acho que devia ser orientado de outra forma. Por exemplo, os orientadores na ESCED deviam ir algumas vezes ao local de estágio para se assegurar se o estagiário cumpre com os requisitos pretendidos. Outra forma de melhorar as competências do estagiário é proporcionar-lhe o maior leque de opções possíveis para a sua especialização. Por exemplo, no meu caso tive sempre vontade de me especializar em desportos da Natureza, mas como essa especialização não se iniciou, tive de escolher outra, o que não me beneficiou muito no estágio.

Bibliografia

- ✓ VilaFraga, Exploração Turística, Desporto e Lazer, Lda; Documento orientador da empresa; Não publicado.
- ✓ Wikipedia. (2011). Consultado 27 Junho, 2011, em <http://pt.wikipedia.org/wiki/Idanha-a-Nova>
- ✓ Virtualtourist. (2011). Consultado 27 Junho, 2011, em <http://members.virtualtourist.com/m/9eab8/ce/>
- ✓ Feriasemportugal. (2011). Consultado 27 Junho, 2011, em http://www.feriasemportugal.pt/pent_service/content_detail.php?id=1087&sag_id=10&pai=®iao=3&distrito=369&concelho=374

Anexos

Cronograma 2º Semestre

	Março	Abri	Maio	Junho
1	Yellow	Blue	Red	Yellow
2	Blue	Blue	Yellow	Blue
3	Blue	Blue	Yellow	Blue
4	Blue	Yellow	Yellow	Blue
5	Blue	Blue	Blue	Blue
6	Blue	Blue	Blue	Yellow
7	Red	Blue	Blue	Yellow
8	Red	Blue	Blue	Yellow
9	Yellow	Blue	Yellow	Blue
10	Blue	Blue	Yellow	Blue
11	Blue	Yellow	Yellow	Blue
12	Blue	Blue	Blue	Blue
13	Blue	Blue	Blue	Yellow
14	Yellow	Blue	Blue	Yellow
15	Yellow	Blue	Blue	Blue
16	Yellow	Blue	Yellow	Blue
17	Blue	Blue	Yellow	Blue
18	Blue	Red	Yellow	Blue
19	Blue	Red	Blue	Blue
20	Blue	Red	Blue	White
21	Yellow	Red	Blue	White
22	Yellow	Red	Blue	White
23	Yellow	Red	Yellow	White
24	Blue	Red	Yellow	White
25	Blue	Red	Yellow	White
26	Blue	Yellow	Blue	White
27	Blue	Yellow	Blue	White
28	Yellow	Blue	Blue	White
29	Yellow	Blue	Blue	White
30	Yellow	Blue	Yellow	White
31	Blue	White	Yellow	White

Legenda:

- Yellow: Aulas
- Blue: Dias possíveis de estágio
- Red: Férias ou Feriados

Relatórios

Instituto Politécnico da Guarda
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
Licenciatura em Desporto
3º Ano - 2º Semestre - 20010/2011
Disciplina: Estágio Curricular
Orientador de Estágio na ESECD: Natalina Casanova
Supervisor na Empresa: Francisco Paula

Relatório N°1

No dia 25/03/2011 realizou-se uma actividade desportiva no concelho de Idanha-a-Nova mais concretamente na barragem de Penha Garcia. O dia começou pelas 6H45 onde a equipa de 4 elementos, responsável pela actividade já se encontrava no pavilhão (situado na zona industrial de Castelo Branco) a carregar o material necessário (canoas, coletes, págaias, fatos térmicos...) para cima do jipe. Por volta das 8 horas e já com o material todo carregado à equipa fez-se ao caminho com o destino a barragem de Penha Garcia situada a 60 km de distância. Depois de mais de uma hora de caminho a equipa chegou ao local das actividades, onde já se encontrava os restantes 5 elementos (grupo de operação de busca e salvamento da Serra da Estrela) da equipa técnica. Deu-se então o inicio a montagem do circuito e das actividades, sendo montado o circuito por quatro estações: Canoagem, Slide de 80 metros, Rappel e Escalada. As 10 horas e já com a montagem das quatro estações e respectivamente a distribuição dos monitores (eu fiquei a dar segurança no Slide), chegaram os 64 elementos da Escola Superior de Turismo do Estoril participantes nas actividades. Depois de um breve briefing a explicar o que se iria efectuar e as respectivas normas de segurança deu-se inicio a actividade. Os 64 elementos foram divididos em 4 grupos de 16 elementos e iam trocando de estações ao fim de realizarem a actividade. Por volta das 13H30 fez-se uma pequena interrupção para almoço. Às 14H30 retomou-se a actividade, e quando todos os grupos já tinham realizado todas as estações os elementos puderam voltar a realizar as actividades que mais gostaram. Por volta das 17 horas deu-se por terminado as actividades e conseqüentemente a arrumação do material envolvido. Às 17H45 já com o material arrumado abandona-mos o local das actividades (Barragem de Penha Garcia) e regressa-mos o pavilhão em Castelo Branco. Por volta das 19H15 e já com o material descarregado deu-se então o regresso da equipa responsável as suas respectivas casas.

Filipe Martins N°6694

Instituto Politécnico da Guarda
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
Licenciatura em Desporto
3º Ano - 2º Semestre - 20010/2011
Disciplina: Estágio Curricular
Orientador de Estágio na ESECD: Natalina Casanova
Supervisor na Empresa: Francisco Paula

Relatório N°2

No dia 3/04/2011 realizou-se uma actividade de aniversário na localidade de Idanha-a-Nova. As 14H00 horas a equipa de 3 elementos responsável pela actividade já se encontrava no pavilhão (situado na zona industrial de Castelo Branco) a carregarem o material necessário (Insufláveis, pinturas, balões...) para cima do jipe. As 15H00 dava-se o início a actividade de aniversário num salão convívio na localidade de Idanha-a-Nova com cerca de 40 meninos com idade de 7 anos a brincarem no insuflável, a fazerem moldagem de balões e a receberem pinturas faciais. Eu fiquei responsável pelo insuflável visto que existem determinadas regras que tem de ser respeitadas como não poder entrar para o interior do insuflável calçado, nem poder levar comida, haver um máximo de 7 pessoas lá dentro e ter especial atenção as crianças mais pequenas. Por volta das 18 horas deu-se por terminado as actividades e consequentemente a arrumação do material envolvido. Por volta das 19 horas e já com o material descarregado deu-se então o regresso da equipa responsável as suas respectivas casas.

Filipe Martins N°6694

Instituto Politécnico da Guarda
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
Licenciatura em Desporto
3º Ano - 2º Semestre - 20010/2011
Disciplina: Estágio Curricular
Orientador de Estágio na ESECD: Natalina Casanova
Supervisor na Empresa: Francisco Paula

Relatório N°3

No dia 15/04/2011 às 18H00 iniciou-se no centro comercial Alegro em Castelo Branco o concurso “Apanha-me se puderes 2”. A mecânica do concurso era simples: quem conseguisse estar mais tempo com a mão em cima do carro ganhava o mesmo. Para dificultar a vida os participantes, a organização prepararam várias provas, como por exemplo a colocação de um atacador numa bota, ginástica ou os preenchimentos de questionários, para testar a destreza dos concorrentes só com uma mão. O vencedor das provas ganhava um bónus de tempo que podia acrescentar os 10 minutos de descanso que tinham direito em cada 24 horas do passatempo. O concurso começou com 70 participantes que ficaram reduzidos a 45 em poucas horas. No dia 17 de Maio já só encontravam 21 participantes com a mão em cima do carro que nessa mesma noite ficaram reduzidos a 6 participantes. No dia 18 de Maio a tarde já se encontravam apenas 2 participantes que estavam a disputar a final tendo ganho um jovem albicastrense. Muitos participantes desistiram por vontade próprio por já não aguentar o esforço, mas outros também iam sendo desclassificados por diversas razões como levantar a mão do carro, tocar com a mão livre no carro, tocar com a mão livre na mão que estava em jogo, ultrapassar os 10 minutos ausente do carro permitidos nas 24 horas, etc. A organização estava dividida em 4 turnos (18H00 às 24H00, 24H00 às 6H00, 6H00 às 12H00 e das 12H00 às 18H00) constituídos por 7 elementos cada havendo um responsável por equipa em cada turno. Eu era responsável pelo turno das 24H00 as 6H00 verificando-se nessas horas o maior numero de desistências ou desclassificações. Este concurso deve a duração de 71 horas decorrendo em simultâneo no centro comercial Alegro de Alfragide. De referir a excelente organização do evento e a preciosa colaboração da RFM.

Filipe Martins N°6694

Instituto Politécnico da Guarda
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
Licenciatura em Desporto
3º Ano - 2º Semestre - 20010/2011
Disciplina: Estágio Curricular
Orientador de Estágio na ESECD: Natalina Casanova
Supervisor na Empresa: Francisco Paula

Relatório N°4

No dia 23/04/2011 realizou-se uma actividade desportiva no concelho de Idanha-a-Nova mais concretamente na barragem de Penha Garcia. O dia começou pela manhã, as 9H00 a equipa de 3 elementos responsável pela actividade já se encontrava no pavilhão (situado na zona industrial de Castelo Branco) a carregar o material necessário (canoas, coletes, págaias, fatos térmicos, arcos, flechas, alvos...) para cima do jipe. Por volta das 9H30 da manhã e já com o material todo carregado à equipa fez-se ao caminho com o destino a barragem de Penha Garcia situada a 60 km de distância. Depois de mais de uma hora de caminho a equipa chegou o local das actividades, onde já se encontrava os restantes 2 elementos (grupo de operação de busca e salvamento da Serra da Estrela) da equipa técnica. Deu-se então o inicio a montagem do circuito e das actividades, sendo montado o circuito por três estações: Canoagem, Rappel e Tiro com Arco. As 10H30 e já com a montagem das três estações e respectivamente a distribuição dos monitores (eu fiquei na canoagem), chegaram o grupo de 30 elementos participantes nas actividades. Depois de um breve briefing a explicar o que se iria efectuar e as respectivas normas de segurança deu-se inicio a actividade. Os 30 participantes foram divididos em 3 grupos de 10 elementos e iam trocando de estações ao fim de realizarem a actividade. Por volta das 13H00 fez-se uma pequena interrupção para almoço. Às 15H00 retomou-se a actividade que se deram por finalizadas por volta das 17 horas e consequentemente a arrumação do material envolvido. Às 17H40 já com o material arrumado abandona-mos o local das actividades (Barragem de Penha Garcia) e regressa-mos o pavilhão em Castelo Branco e consequentemente cada monitor as suas casas.

Filipe Martins N°6694

Instituto Politécnico da Guarda
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
Licenciatura em Desporto
3º Ano - 2º Semestre - 20010/2011
Disciplina: Estágio Curricular
Orientador de Estágio na ESECD: Natalina Casanova
Supervisor na Empresa: Francisco Paula

Relatório N°5

No dia 19/05/2011 realizou-se uma actividade desportiva no concelho de Idanha-a-Nova mais concretamente na barragem de Penha Garcia. O dia começou pela manhã, as 8H00 a equipa de 2 elementos responsável pela actividade já se encontrava no pavilhão (situado na zona industrial de Castelo Branco) a carregar o material necessário (canoas, coletes, págaias, fatos térmicos, arcos, flechas, alvos...) para cima do jipe. Por volta das 8H30 e já com o material todo carregado à equipa fez-se ao caminho com o destino a barragem de Penha Garcia situada a 60 km de distância. Depois de mais de uma hora de caminho a equipa chegou ao local das actividades, onde já se encontrava os restantes 2 elementos (grupo de operação de busca e salvamento da Serra da Estrela) da equipa técnica. Deu-se então o inicio a montagem do circuito e das actividades, sendo montado o circuito por três estações: Canoagem, Rappel/Escalada e Tiro com Arco. As 10H00 e já com a montagem das três estações e respectivamente a distribuição dos monitores (eu fiquei no Tiro com Arco), chegaram o grupo de 60 elementos participantes nas actividades. Depois de um breve briefing a explicar o que se iria efectuar e as respectivas normas de segurança deu-se inicio a actividade. Os 60 participantes foram divididos em 3 grupos de 20 elementos e iam trocando de estações ao fim de realizarem a actividade. Por volta das 13H00 fez-se uma pequena interrupção para almoço. Às 15H00 retomou-se a actividade que se deram por finalizadas por volta das 17 horas e consequentemente a arrumação do material envolvido. Às 17H40 já com o material arrumado abandona-mos o local das actividades (Barragem de Penha Garcia) e regressa-mos o pavilhão em Castelo Branco e consequentemente cada monitor as suas casas.

Filipe Martins N°6694

Instituto Politécnico da Guarda
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
Licenciatura em Desporto
3º Ano - 2º Semestre - 20010/2011
Disciplina: Estágio Curricular
Orientador de Estágio na ESECD: Natalina Casanova
Supervisor na Empresa: Francisco Paula

Relatório N°6

No dia 20/05/2011 realizou-se uma actividade desportiva no concelho de Idanha-a-Nova mais concretamente na barragem de Idanha-a-Nova. O dia começou pela manhã, as 8H00 a equipa de 5 elementos responsável pela actividade já se encontrava no pavilhão (situado na zona industrial de Castelo Branco) a carregar o material necessário (canoas, coletes, páguas, material de paintball...) para cima do jipe. Por volta das 8H30 da manhã e já com o material todo carregado à equipa fez-se ao caminho com o destino a barragem de Idanha-a-Nova situada a 40 km de distância. Depois de algum tempo de caminho a equipa chegou ao local das actividades. Deu-se então o início a montagem do campo e do material de Paintball. As 10H00 e já com a montagem do campo e do material de Paintball chegaram o grupo de 30 elementos participantes nas actividades. Depois de um breve briefing a explicar o que se iria efectuar e as respectivas normas de segurança deu-se início a actividade. Os 30 participantes foram divididos em 4 equipas e realizaram jogos de Paintball entre eles. Por volta das 13H00 fez-se uma pequena interrupção para almoço. Às 15H00 realizou-se a actividade de Canoagem que se prolongou por volta das 17 horas. De seguida deu-se à arrumação do material envolvido. Às 17H40 já com o material arrumado abandonamos o local das actividades (Barragem de Penha Garcia) e regressamos ao pavilhão em Castelo Branco e conseqüentemente cada monitor as suas casas.

Filipe Martins N°6694

Instituto Politécnico da Guarda
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
Licenciatura em Desporto
3º Ano - 2º Semestre - 20010/2011
Disciplina: Estágio Curricular
Orientador de Estágio na ESECD: Natalina Casanova
Supervisor na Empresa: Francisco Paula

Relatório N°7

No dia 01/06/2011 dia da criança realizou-se uma actividade no concelho de Idanha-a-Nova mais concretamente na escola primária. O dia começou pela manhã, às 7H30 à equipa de 4 elementos responsável pela actividade já se encontrava no pavilhão (situado na zona industrial de Castelo Branco) a carregar o material necessário (insuflável, pinturas balões...) para cima do jipe. Por volta das 8H00 da manhã e já com o material todo carregado à equipa fez-se ao caminho com o destino a Vila de Idanha-a-Nova situada a 40 km de distância. Depois de algum tempo de caminho a equipa chegou o local das actividades. Deu-se então o início a montagem do insuflável e da preparação para as pinturas faciais, e moldagem de balões. As 9H30, já com o insuflável montado e já com tudo preparado chegaram cerca de 200 alunos do infantário e da primária de Idanha-a-Nova para iniciar a actividade. Por volta das 13H00 fez-se uma pequena interrupção para almoço. Às 15H00 retomou-se a actividade que se deram por finalizadas por volta das 17 horas e consequentemente a arrumação do material envolvido. Às 17H40 já com o material arrumado abandona-mos o local das actividades e regressa-mos o pavilhão em Castelo Branco e consequentemente cada monitor as suas casas.

Filipe Martins N°6694

Instituto Politécnico da Guarda
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
Licenciatura em Desporto
3º Ano - 2º Semestre - 20010/2011
Disciplina: Estágio Curricular
Orientador no Estágio Na ESECD: Natalina Casanova
Supervisor na Empresa: Francisco Paula

Relatório N°8

No dia 18/06/2011 realizou-se uma actividade desportiva no concelho de Idanha-a-Nova mais concretamente na barragem de Idanha-a-Nova. Às 7H00 da manhã a equipa de 8 elementos responsável pela actividade já se encontrava no pavilhão (situado na zona industrial de Castelo Branco) a carregar o material necessário (Canoas, Coletes, págaias, bicicletas, Capacetes, material de Paintball, Minigolfe, material de Zarabatana, jogo do burro, arcos, flechas, alvos...) para cima do jipe. Por volta das 7H30 da manhã e já com o material todo carregado a equipa fez-se ao caminho com o destino a barragem de Idanha-a-Nova situada a 40 km de distância. Depois de algum tempo de caminho a equipa chegou ao local das actividades. Deu-se então o início a montagem do circuito e das actividades, sendo montado o circuito de sete estações: Canoagem, Tiro com Arco, Zarabatana, Paintball, Jogo do Burro, BTT e Minigolfe. Às 9H30 e já com a montagem das sete estações e respectivamente a distribuição dos monitores (eu fiquei na canoagem), chegaram o grupo de 70 elementos, vindos de uma empresa do norte participantes nas actividades. Depois de um breve briefing a explicar como se iria efectuar a prova de Orientação e as respectivas normas de segurança deu-se início a actividade. Os 70 participantes foram divididos em 16 grupos e tinham como objectivo realizar um percurso com ajuda de um mapa, no menor tempo possível passando pelas sete estações. Em cada estação tinham uma prova a desenvolver e ganhava o grupo que percorresse o percurso em menor tempo e que tivesse maior pontuação nas sete actividades. Por volta das 11H30 deu-se por finalizado o prova e encontrado o grupo vencedor. Por volta das 13 horas deu-se a arrumação do material envolvido e regressamos ao pavilhão em Castelo Branco e consequentemente cada monitor a sua casa.

Filipe Martins N°6694

Inventário

RELAÇÃO DE MATERIAL VILAFRAGA

QT.	MATERIAL	ESTADO DE CONSERVAÇÃO		
		BOM	RAZOÁVEL	MAU
32	COLETES DE CAWOAGEN	X		
18 21	FATOS TÉCNICOS	X		
20	BOTAS TÉCNICAS	X		
37	CAPACETES (BTT + CAWOAGEN).	X		
14	CAVOAS	X		
3	DAVOS DE CAVOA	X		
24	PAGAIAS	X		
1	PA GAIA			X
2	GAIJOTAS	X		
19	DICICLETAS		X	
2	OXICLETAS			X
4	CANARAS DE AR	X		
16	MAZ LADORES DE PAINTBALL	X		
16	CAPACETES DE PAINTBALL DE JOGADOR	X		
2	CAPACETES DE PAINTBALL DE ARBITRO	X		
16	PROTEÇÃO DE PESCOÇO DE PAINTBALL	X		
16	LOVAS DE PAINTBALL	X		
16	REXAVATORIO DE DOLAS DE PAINTBALL	X		
12	LIMPA MZ LADORES DE PAINTBALL	X		
6	CAIXAS DE DOLAS (2000) ATUALMENTE	X		
16	COLETES DE PAINTBALL JOGADOR	X		
2	COLETES DE ARBITRO PAINTBALL	X		
1	COMPRESSOR	X		
16	DOTINTAS DE PAINTBALL	X		
6	ARCOS	X		
70	FIGCHAS	X		
5	DASTEADORES		X	
4	SUPORTES		X	
6 7	PROTEÇÕES	X		
12	ALVOS DE ARCO	X		
4	ZARA DATAWAS	X		
28	ALVOS DE ZARA DATAWA	X		
4	ALVOS DE ZANA DATAWA	X		X
2	SUPORTE DE ZARA DATAWA	X		X
3	PISTOLAS DE AR COMPRIMIDO	X		
4	NAQUETES DE BATHIWOV	X		
7	PEVAS DE BATHIWOV	X		
7	PEVA DE BATHIWOV			X

