



**IPG** Politécnico  
|da|Guarda  
Polytechnic  
of Guarda

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Tiago André Almeida Fonseca

julho | 2013



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

---

## RELATÓRIO DE ESTÁGIO

TIAGO ANDRÉ ALMEIDA FONSECA

RELATÓRIO PARA OBTENÇÃO DA LICENCIATURA EM  
DESPORTO

julho, 2013



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

---

Relatório de Estágio

Câmara Municipal de Resende



Município de Resende

Guarda, julho 2013

---

## FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DO ESTÁGIO CURRICULAR

**Discente:** Tiago André Almeida da Fonseca

**Número do aluno:** 5007139

**Grau:** Obtenção da Licenciatura em Desporto

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

**Diretor ESECD:** Professor Doutor Carlos Francisco Reis

**Diretor de Curso:** Professor Doutor Nuno Serra

**Docente orientador:** Mestre Jorge Casanova

### **Local de Estágio**

**Instituição Recetora:** Câmara Municipal de Resende

**Endereço:** Av. Rebelo Moniz, edifício dos Paços do Concelho 4660-212

**Telefone:** 254877653

**Responsável da Instituição:** Dr. Fernando Teixeira

**Orientador do Formando:** Dr. Jorge Barbosa

**Identificação do Estágio:** Atividade física desportiva para crianças do ensino pré-escolar, andebol masculino dos 6 aos 15, voleibol feminino dos 6 aos 16 anos e adaptação, natação para crianças.

**Destinatário:** jovens resendenses.

**Duração de Estágio:** Anual – 30 semanas/ 10-12horas semanais.

**Data de início e finalização:** Começou a 4 de outubro de 2012 e terminou a 15 de junho de 2013.

## AGRADECIMENTOS

Quando se chega ao fim de uma longa e difícil etapa nas nossas vidas, devemos ter a humildade de olhar para trás e agradecer a todas as pessoas que fizeram parte desse percurso vitorioso.

Eu, como não poderia deixar de ser, quero deixar aqui um obrigado a várias pessoas que fizeram parte de uma estrutura que me suportou e nunca vacilou, amparando-me durante este trilha.

Em primeiro lugar agradecer aos meus pais, Maria e Joaquim, o apoio sempre presente tanto a nível emocional como financeiro, sempre me apoiaram, incentivaram e se mostraram entusiasmados com o facto de poderem ter mais um filho licenciado. Sem eles esta grande etapa não tinha sequer começado.

Aos meus irmãos, cunhada, cunhado e afilhada, por toda a disponibilidade e apoio, por terem sempre uma palavra de carinho e de incentivo, por se mostrarem sempre preocupados pelo meu percurso académico.

Aos meus primos Manuel Pinto, Alice, São e Ana Maria, por todas as horas passadas em sua casa a conversar, a trabalhar, por me ajudarem sempre que lhes foi possível, por toda a amizade.

Aos meus amigos Joel e José António, sem dúvida dois grandes amigos, sempre disponíveis para ouvirem desabafos e aconselhar nos momentos mais críticos.

Ao Professor Jorge Casanova, meu orientador, por estar sempre disponível para dar um conselho, uma opinião.

Ao Vereador Fernando Teixeira, por me por sempre à vontade, por estar sempre disponível para me ajudar e pela preocupação.

Ao Jorge, meu orientador na instituição recetora, pela amizade, pela partilha de conhecimento e pela ajuda.

Ao Rui, à Joana, à Daniela e à Xana, técnicos superiores de Desporto da Câmara por me terem apoiado ao longo do meu estágio e pela partilha da sua experiência.

A todas as crianças e jovens do concelho de Resende que continuem a querer praticar desporto.

## LISTA DE SIGLAS

CER – Centro Escolar Resende

CDRJA – Clube Desportivo Recreativo Juventude Anreade

CMR – Câmara Municipal Resende

IPG – Instituto Politécnico Guarda

ESECD – Escola Superior Educação Comunicação Desporto

AFD – Atividade Física Desportiva

CPN – Clube Propaganda Natação

EMA Cinfães – Escola Municipal Andebol Cinfães

AD Amarante – Associação Desportiva Amarante

AAV – Associação Andebol Viseu

FPV – Federação Portuguesa Voleibol

FADEUP – Faculdade Desporto Universidade Porto

AEC – Atividade Extra Curricular

DVD – Digital Versatile Disc

JIR – Jardim Infância Resende

CAIC – Colégio Apostólico Imaculada Conceição

CV Tocha – Clube Voleibol Tocha

AD Godim – Associação Desportiva Godim

AVV – Associação Voleibol Viseu

AMA – Adaptação Meio Aquático

## ÍNDICE GERAL

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO DO ESTÁGIO CURRICULAR .....	III
AGRADECIMENTOS .....	IV
LISTA DE SIGLAS .....	V
ÍNDICE GERAL .....	VI
ÍNDICE DE ILUSTRAÇÕES .....	VIII
ÍNDICE DE TABELAS .....	IX
INTRODUÇÃO.....	1
PARTE 1 - CONTEXTUALIZAÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DO LOCAL DE ESTÁGIO .....	2
1 – Caracterização do concelho .....	3
2 – Caracterização do executivo municipal .....	5
3 – Caracterização do Clube Desportivo Recreativo Juventude de Anreade .....	6
4 – Caracterização do Centro Escolar de Resende .....	7
PARTE 2 - REVISÃO BIBLIOGRÁFICA .....	13
1 - O desporto e atividade física .....	14
2 - O desporto para crianças e jovens .....	15
3 – Ensino das Modalidades coletivas: andebol e voleibol .....	17
PARTE 3 – OBJETIVOS E ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PELO ESTAGIÁRIO .....	20
1 – Objetivos.....	21
1.1 – Objetivos gerais da Autarquia.....	21
1.2 – Objetivos específicos da autarquia.....	21
1.3 – Objetivos pessoais.....	21
2 – Metodologia a desenvolver.....	22
3 - Atividades desenvolvidas pelo estagiário .....	22

3.1 – Atividades de carácter contínuo .....	22
3.1.1 - Pré-escolar – Prolongamento de horário .....	24
3.1.2 - Treinos de voleibol.....	25
3.1.3 - Treinos de andebol .....	26
3.1.4 - Adaptação ao meio aquático .....	26
3.2 – Atividades de carácter pontual .....	26
3.2.1 - Jogos de Voleibol.....	27
3.2.2 - Concentrações de Voleibol.....	27
3.2.3 - Estágio de Natal .....	29
3.2.4 - Estágio de Páscoa .....	29
3.2.5 - Municipal de Gira-vólei .....	30
3.2.6 - Regional de Gira-vólei .....	31
3.2.7 - Estágios de Académica de S. Mamede e Leixões .....	31
3.2.8 - Treino de Minis com o Doutor José Afonso .....	31
3.2.9 - Jogos de Andebol .....	32
3.2.10 - Torneio “Carnaval em Resende 2013” .....	32
3.2.11 - Festand municipal de andebol .....	32
3.2.12 - Cereja Handball Cup .....	33
3.2.13 - Estágio dos juniores do FC Porto – andebol .....	33
3.2.14 - Circuito Escolas de Natação.....	34
3.2.15 - Comemoração das Bodas de Prata da Associação de Andebol de Viseu..	34
3.2.16 - Atividades do CER.....	35
3.2.17 - Substituições .....	35
3.2.18 - Torneio de Boccia .....	36
3.2.19 - III Gala de Desporto do município de Resende .....	36
PARTE 4 - REFLEXÕES FINAIS.....	37
1 – Aplicação das unidades curriculares lecionadas.....	38



2 – Formações complementares .....	40
3 – Reflexões finais .....	41
4 - Conclusão .....	44
BIBLIOGRAFIA .....	46
ANEXOS .....	48

## ÍNDICE DE ILUSTRAÇÕES

Imagem 1- Concelhos do distrito de Viseu ( <a href="https://www.google.pt/">https://www.google.pt/</a> ).....	3
Imagem 2- Freguesias do concelho de Resende ( <a href="https://www.google.pt/">https://www.google.pt/</a> ) .....	3
Imagem 3 - Braço do município ( <a href="https://www.google.pt/">https://www.google.pt/</a> ).....	5
Imagem 5- Troféu Campeões Nacionais Voleibol - Divisão A2 (fonte do estagiário) ....	6
Imagem 4- Símbolo do CDRJA .....	6
Imagem 6 - Centro Escolar de Resende (fonte estagiário) .....	7
Imagem 10- Vista exterior pavilhão da escola EB2 (fonte estagiário).....	8
Imagem 9 - Material do CDRJA no pavilhão da EB2 (fonte estagiário) .....	8
Imagem 8- Campo de jogos pavilhão da escola EB2 (fonte estagiário).....	8
Imagem 7- Sala ginástica do pavilhão da escola EB2 (fonte estagiário) .....	8
Imagem 11- Vista exterior do pavilhão municipal (fonte estagiário).....	9
Imagem 12- Vista interior do pavilhão municipal (fonte estagiário) .....	9
Imagem 13- Material do CDRJA no pavilhão municipal (fonte estagiário) .....	9
Imagem 14- Arrumação piscinas descobertas (fonte estagiário).....	10
Imagem 15 - Arrumação material piscinas cobertas (fonte estagiário).....	10
Imagem 16- Vista interior das piscinas municipais cobertas (fonte estagiário).....	10
Imagem 17- Campo de jogos pavilhão gimnodesportivo de Anreade (fonte estagiário)	10
Imagem 18- Campo de jogos do CER (fonte estagiário).....	11
Imagem 19- Arrumação do CDRJA no pavilhão gimnodesportivo de Anreade (fonte estagiário) .....	11
Imagem 20- Sede do CDRJA no pavilhão gimnodesportivo de Anreade (fonte estagiário) .....	11
Imagem 21- Vista exterior do pavilhão gimnodesportivo de Anreade (fonte estagiário) .....	11

Imagem 22- Sala de atividades do pavilhão gimnodesportivo de Anreade (fonte estagiário) .....	11
Imagem 23- Sala de AFD para o pré-escolar (fonte estagiário) .....	12
Imagem 24- Arrumação do material do CER para AFD .....	12
Imagem 25- Treino voleibol (fonte estagiário) .....	23
Imagem 26- Treino voleibol (fonte estagiário) .....	23
Imagem 27- Cereja Handball Cup (fonte estagiário).....	24
Imagem 28- Torneio Encerramento na Tocha (fonte estagiário) .....	27
Imagem 29- Estágio e Natal do CDRJA voleibol (fonte estagiário) .....	29
Imagem 30- Estágio Páscoa (fonte estagiário) .....	30
Imagem 31- Municipal Gira-vólei (fonte estagiário) .....	30
Imagem 32- Municipal de Gira-vólei em Sátão (fonte estagiário).....	31
Imagem 33- Treino de Minis com José Afonso (fonte estagiário).....	31
Imagem 34- Circuito escolas de natação em Resende (fonte estagiário) .....	34
Imagem 35- Demonstração de andebol de praia nas Bodas de Prata da AVV (fonte estagiário) .....	35
Imagem 36- Tiro ao alvo nas Bodas de Prata da AVV (fonte estagiário).....	35
Imagem 37- Dia da criança no CER (fonte estagiário) .....	35

## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1- Horário semana voleibol .....	23
Tabela 2- Horário semana andebol.....	23
Tabela 3- Horário desde 1 de maio de 2013 .....	24
Tabela 4- Concentrações torneio de abertura infantis .....	28
Tabela 5- Concentrações torneios abertura cadetes.....	28
Tabela 6- Torneios de encerramento infantis e cadetes.....	28
Tabela 7- Torneios de Minis.....	28
Tabela 8- Horário estágio de Páscoa .....	30

## RESUMO

Segundos os estudos Portugal é o país com menor índice de prática de atividade física da união europeia. É neste contexto que surge o meu estágio na Câmara Municipal de Resende que tem implementado um projeto desportivo e construído um vasto conjunto de infraestruturas visando o aumento da prática de atividade física no concelho. Ao longo da última década o município tem colocado o desporto, a par da educação, no centro das suas políticas e temos vindo a assistir a um crescendo da prática desportiva no concelho, nas várias modalidades desportivas, e que este relatório vem dar ênfase.

Para implementar o gosto pela prática desportiva, nas mais diversas modalidades, temos de começar a incuti-la nos mais jovens.

O meu estágio baseou-se no acompanhamento e participação nas atividades desportivas desenvolvidas pela autarquia, que se fazem chegar à população também através da escola e dos clubes. O trabalho realizado durante o estágio teve por base o saber fazer, passar para a prática os conhecimentos adquiridos pelo saber ser do meu percurso académico, que são saberes indissociáveis do saber estar, que se desenvolve no domínio sócio-afetivo. É esta a tríade de competências que constitui a base, que deve nortear o trabalho de um técnico de desporto.

O relatório inicia-se com a caracterização do concelho de Resende, do CDRJA, do CER e das infraestruturas.

De seguida foi elaborada uma revisão bibliográfica sobre as modalidades inseridas no meu estágio e os seus benefícios para os jovens.

Posteriormente há uma parte dedicada só às atividades desenvolvidas, ou seja, aquelas onde estive inserido, que se revestiram de carácter contínuo e/ou pontual.

Na terceira e última parte deste trabalho encontram-se as reflexões finais, as formações complementares e a importância dos conteúdos lecionados nas Unidades Curriculares da licenciatura.

Palavras chave: Atividade física, autarquia, voleibol e andebol

## INTRODUÇÃO

O presente relatório é o resultado final de um estágio curricular realizado na Câmara Municipal de Resende. Este foi realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio do 3º ano, da licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, que se realizou entre 4 de outubro de 2012 e 15 de junho de 2013, num total de 533 horas. Foi orientador do meu estágio o Mestre Jorge Casanova da ESECD e supervisionado na CMR pelo Técnico Superior de Desporto, Dr. Jorge Barbosa (licenciado no IPG).

Desde o início da licenciatura que sempre foi minha ambição realizar o estágio da Unidade Curricular de Estágio, do 3º ano do curso, na CMR. Esta motivação deve-se ao facto de a autarquia ser uma instituição com uma forte aposta no que respeita ao investimento no Desporto. Com infraestruturas ímpares a nível regional, concorre com grandes centros urbanos como palco de grandes eventos desportivos, o que colocou Resende no mapa do desporto nacional em algumas modalidades. Estas circunstâncias trouxeram uma motivação adicional a esta minha vontade de estagiar na minha terra natal, permitindo enquadrar-me nas várias vertentes desportivas praticadas na minha região, tendo a oportunidade de integrar a equipa de técnicos de desporto da câmara e aplicar, na prática, os conhecimentos adquiridos durante o meu percurso académico.

O presente relatório encontra-se dividido em quatro partes. A primeira é única e exclusivamente de caracterização: do concelho, do desporto no concelho, da câmara municipal, do CDRJA, do CER, das infraestruturas utilizadas por estas instituições e do material disponível em cada uma delas.

A segunda parte consiste numa revisão bibliográfica onde apresento a definição de alguns conceitos sobre: desporto e atividade física, desporto para crianças e jovens e ensino de modalidades desportivas coletivas. Na terceira faz-se um relato das atividades desenvolvidas, subdividindo-as em de carácter contínuo e pontual. Na quarta e última parte vão constar reflexões sobre as atividades desenvolvidas de carácter contínuo e de carácter pontual realizadas no decorrer do estágio e pela descrição das formações complementares frequentadas em conjunto com os técnicos de desporto da CMR.

---

PARTE 1 -  
CONTEXTUALIZAÇÃO E  
CARACTERIZAÇÃO DO  
LOCAL DE ESTÁGIO

---

## 1 – Caracterização do concelho

Situada na margem sul do Rio Douro, Resende é freguesia e sede do concelho mais a norte do distrito de Viseu, confronta com Baião (distrito do Porto) e Mesão Frio (distrito de Vila Real) a norte, com Lamego a este, Cinfães a oeste e Castro Daire a sul. Com uma área geográfica de 122, 71 km<sup>2</sup>, a sua população conta-se por 11.364 habitantes (Censos 2011) distribuídos por 15 freguesias: Anreade, Barrô, Cárquere, Feirão, Felgueiras, Freigil, Miomães, Ovadas, Panchorra, Paus, Resende, S. Cipriano, S. João de Fontoura, S. Martinho de Mouros e S. Romão de Aregos. O natural ou habitante de Resende denomina-se resendense.



Imagem 1- Concelhos do distrito de Viseu (<https://www.google.pt/>)



Imagem 2- Freguesias do concelho de Resende (<https://www.google.pt/>)

Segundo a tradição o toponímio de Resende, deve-se ao nome de um povoador cristão D. Rausendo Hermiges “bisneto do rei Ramiro II, que terá conquistado estas terras aos mouros por volta do ano 1030” (Correia Duarte, 1994, p. 34).

No entanto o povoamento das terras que hoje constituem o concelho remete-nos para a pré-história, as mamoas (sepulturas pré-históricas soterradas) no monte de S. Cristovão são um exemplo dos vários vestígios arqueológicos que se podem ver em Resende e que comprovam a presença de gente nesse tempo.

O vasto património histórico e arquitetónico edificado, composto por igrejas, solares, pelourinhos, pontes, testemunham a importância que ao longo da história estas terras sobranceiras ao Douro tiveram para os vários povos que as quiseram habitar.

Resende está intimamente ligada à história da nossa nacionalidade. D. Afonso Henriques terá, na sua infância, vivido em Cárquere com o seu aio Egas Moniz, a quem acabou por doar esta terra, como refere Correia Duarte (1994) por volta do ano 1130, depois da batalha de S. Mamede, como reconhecimento pelo cuidado e dedicação do seu aio, bem como pela inigualável ajuda prestada na causa da independência do reino.

Marcada pelo percurso do Rio Douro, pelas encostas da Serra do Montemuro e da Serra da Meadas, a morfologia do concelho é relativamente acidentada e o seu relevo montanhoso. As terras distribuem-se por vales mais ou menos profundos, rasgados pelos cursos das águas bem batidas dos três ribeiros – Bestança, Corvo e Cabrum – que atravessam o concelho e desaguam no Douro o qual limita o concelho a norte.

Os recursos hídricos conferem fertilidade ao solo, sendo a agricultura a principal atividade do concelho, onde predomina o cultivo dos cereais, do vinho, da azeitona, da castanha e das frutas frescas, onde se destaca a produção da cereja. Com um clima marítimo de transição, as terras de Resende são propícias para a produção de cereja, que tem a particularidade de amadurecer cerca de duas a três semanas antes do que em toda a Europa, sendo conhecida e apreciada pelo seu sabor e qualidade. O concelho é um dos maiores produtores nacionais de cereja, o que representa uma das mais importantes fontes de rendimento da população, que permanece predominantemente rural e economicamente dependente da agricultura.

Porta de entrada do Douro vinhateiro (Barrô integra a região demarcada), são muitos os pontos de interesse que o concelho tem para oferecer a quem o visita: as paisagens naturais, o artesanato, o folclore, a gastronomia (onde se destaca as famosas cavacas na doçaria) e o património edificado. Dos 58 monumentos que integram a Rota do Românico, quatro situam-se no concelho de Resende: Ponte da Panchorra, Mosteiro de Santa Maria de Cárquere, Igreja de Santa Maria de Barrô e Igreja de S. Martinho de Mouros. Esta destaca-se pela singularidade e imponência das soluções construtivas que lhe confere um estatuto único na produção arquitetónica nacional do século XII, como refere Reinaldo dos Santos, citado por Correia Duarte (1994, p. 167): uma “*espécime sem par no românico nacional*”. Todos estes fatores têm contribuído para afirmar Resende como um destino turístico.

São diversas as manifestações populares e culturais no concelho, as que se destacam: o Festival da Cereja (primeiro fim de semana de junho), a Feira de S. Cristovão (25 de julho), Festa do Srº do Calvário (último domingo de agosto) e a Festa da Labareda (festas concelhias que integram o feriado municipal a 29 de setembro).

Em termos desportivos, o futebol foi durante muitos anos a única modalidade praticada no concelho. Nos anos 30 começaram aparecer grupos, mais ou menos organizados para a prática do futebol. Era habituais os jogos nas tardes de domingo, entre equipas de diferentes freguesias que conseguiam mover um número significativo de pessoas. O

Grupo Desportivo de Resende é a organização desportiva mais antiga do concelho, fundado em 1929 e tem a particularidade de ser a filial nº2 do Futebol Clube do Porto, instituição com a qual mantém boas relações até ao dia de hoje. Posteriormente surgiram outras coletividades futebolísticas. No concelho chegaram a existir quatro equipas a disputar os campeonatos distritais de futebol de Viseu.

Nos finais da década de 90, após os bons resultados obtidos no âmbito do desporto escolar na modalidade de ténis de mesa, foi fundada a Associação de Ténis de Mesa do distrito de Viseu, sediada em S. Martinho de Mouros.

Consciente da importância do desporto e da atividade física, a Câmara Municipal de Resende procedeu à construção de pavilhões desportivos, de piscinas e outras infraestruturas municipais, de forma a dar resposta às necessidades da prática desportiva da população. Espaços destinados à formação, competição, recreio e ocupação dos tempos livres. Nos últimos anos já foram várias as competições oficiais de diversas modalidades que decorreram em Resende, assim como foi escolha para a realização de estágios por parte de seleções nacionais e clubes desportivos. Aproveitando as características naturais de Resende e as potencialidades do Rio Douro, os desportos náuticos e a realização de eventos desportivos no rio tem sido uma grande aposta por parte do município

O Desporto tem sido uma vertente explorada pelo município por forma a promover a socialização entre os jovens e a prática de um estilo de vida saudável através das diferentes modalidades desportivas. A importância do desporto em Resende é evidenciada através da realização da Gala de Desporto, que já vai na 3ª edição e que conta com a participação de todas as coletividades do concelho ligadas ao desporto.

## 2 – Caracterização do executivo municipal

Resende é um concelho bastante estável no que concerne a executivos camarários. Desde o 25 de abril de 1974 até agora, a Câmara só conheceu dois presidentes. O primeiro foi o Dr. Brito Matos, de 1974 a 2001, o segundo foi o atual presidente, que completa agora o seu 3º mandato terminando o seu percurso autárquico, de acordo com a lei da limitação de mandatos.



*Imagem 3 - Braço do município  
(<https://www.google.pt/>)*



O executivo camarário é constituído por:

**Presidente:** António Borges

**Vereadores:**

**Vice-presidente:** Manuel Trindade

**Recursos Humanos, Administração Geral e Desporto:** Fernando Teixeira

**Educação, Ação Social, Animação e Cultura:** Dulce Pereira

**Ambiente:** Albano Santos

**Sem pelouro:** Joaquim Pereira

**Sem pelouro:** Elsa Rodrigues

### 3 – Caracterização do Clube Desportivo Recreativo Juventude de Anreade

O CDRJA foi fundado no ano de 1999 com o objetivo de proporcionar aos jovens locais condições para a prática de futebol, numa forma mais ou menos organizada, visando a ocupação dos tempos livres de uma maneira saudável, a exemplo das muitas outras associações que surgiram no concelho nessa época.

Esta coletividade entrou em declínio passado poucos anos, tendo sido reativada em 2008, com uma nova direção e com aposta em novas modalidades desportivas – andebol e voleibol – e estabeleceu uma parceria com a Câmara Municipal de Resende, que cede técnicos, transportes, infraestruturas e verbas, permitindo a continuidade do clube.



*Imagem 5- Símbolo do CDRJA*



*Imagem 4- Troféu Campeões Nacionais Voleibol - Divisão A2 (fonte do estagiário)*

#### 4 – Caracterização do Centro Escolar de Resende

O Centro Escolar de Resende é um dos três centros escolares existentes no concelho e pertencem ao Agrupamento de Escolas de Resende. Inaugurado no início do ano letivo de 2010/2011 espelha a aposta e investimento da autarquia no domínio da educação (relembra-se que o Centro Escolar de S. Martinho de Mouros foi a primeira infraestrutura do género construída em Portugal). O CER é um espaço moderno e equipado com as novas tecnologias o que corresponde aos padrões de qualidade da escola pública, que veio albergar crianças oriundas das freguesias de Anreade, *Imagem 6 - Centro Escolar de Resende (fonte estagiário)* Cárquere, Felgueiras, Miomães e Resende.



Composto por treze salas destinadas ao primeiro ciclo e sete para atividades do pré-escolar, o edifício contempla outros espaços destinados à vertente lúdica e pedagógica, o CER acolheu neste ano letivo 394 alunos, distribuídos por 8 turmas do pré-escolar e 12 turmas do primeiro ciclo.

#### 5 – Caracterização das infraestruturas

O Pavilhão da Escola EB2 de Resende foi inaugurado em 1999, possui um campo de jogos e uma sala de ginástica anexa. Localizado perto do CER permite a realização de treinos após as aulas sem implicar a deslocação dos atletas.

O campo não tem as medidas oficiais, mas é o ideal para se realizarem os treinos de andebol do escalão de minis masculinos e ainda os treinos da academia de andebol, por isso o pavilhão foi escolhido pelo CDRJA para a realização dos seus treinos. Quanto à sala de ginástica é bem composta, é onde decorrem os treinos de voleibol das minis femininas e ainda os treinos da academia de voleibol, ambos também do CDRJA. Este polidesportivo pertence ao Agrupamento de Escolas de Resende.



*Imagem 10- Sala ginástica do pavilhão da escola EB2 (fonte estagiário)*



*Imagem 9- Campo de jogos pavilhão da escola EB2 (fonte estagiário)*



*Imagem 7- Vista exterior pavilhão da escola EB2 (fonte estagiário)*



*Imagem 8 - Material do CDRJA no pavilhão da EB2 (fonte estagiário)*

O Pavilhão Municipal de Resende foi inaugurado em 1993, e nos dias de hoje encontra-se um tanto ou quanto degradado e ultrapassado, a prova disso é a sua cobertura feita com um material (amianto) que é proibido e está a ser retirado das escolas do país. Foi a primeira infraestrutura do género a aparecer no concelho, numa época em que o desporto em Resende era muito rudimentar, portanto o seu historial não possui grandes eventos. Este é o local utilizado para os treinos de infantis e iniciados masculinos de andebol do CDRJA. Esta infraestrutura pertence ao Agrupamento de Escolas de Resende.



*Imagem 11- Vista exterior do pavilhão municipal (fonte estagiário)*



*Imagem 12- Vista interior do pavilhão municipal (fonte estagiário)*



*Imagem 13- Material do CDRJA no pavilhão municipal (fonte estagiário)*

As piscinas municipais cobertas foram inauguradas em 2006, situadas no centro da vila e num local sobranceiro ao Douro, tem uma vista magnífica para o rio e a serra do Marão. O espaço contém duas piscinas - uma de 25 metros e um tanque de aprendizagem - e possui, disponível, todo o material necessário para as aulas de adaptação ao meio aquático, aprendizagem e manutenção nos seus diversos níveis. A infraestrutura conta também com um pequeno bar de apoio com vista para as piscinas, onde por exemplo os pais podem permanecer e ver a aulas dos seus filhos. É de salientar ainda que, nestas piscinas se encontra a sede do Clube de Natação de Resende, que aí também realiza os seus treinos.



*Imagem 16- Vista interior das piscinas municipais cobertas (fonte estagiário)*



*Imagem 15 - Arrumação material piscinas cobertas (fonte estagiário)*



*Imagem 14- Arrumação piscinas descobertas (fonte estagiário)*

Inaugurado em 2007, o pavilhão gimnodesportivo de Anreade, dista a 3,5 km do centro da vila de Resende, e é o mais recente e inovador do concelho. É muito utilizado nas modalidades de andebol e voleibol, nomeadamente para a realização de estágios de clubes que escolhem Resende para o efeito. Para além da área de jogos, possui um espaço anexo, denominado “sala de atividades”. Este pavilhão é



*Imagem 17- Campo de jogos pavilhão gimnodesportivo de Anreade (fonte estagiário)*

também a sede do CDRJA. É utilizado para treinos e jogos das equipas de voleibol feminino e para jogos das equipas de andebol masculino, ambos do CDRJA. O histórico desta infraestrutura já conta com alguns eventos importantes em que se destacam: final da Taça de Portugal de voleibol, jogos internacionais de voleibol e fases finais de andebol “Next 21”.



Imagem 22- Sala de atividades do pavilhão gimnodesportivo de Anreade (fonte estagiário)



Imagem 21- Vista exterior do pavilhão gimnodesportivo de Anreade (fonte estagiário)



Imagem 20- Sede do CDRJA no pavilhão gimnodesportivo de Anreade (fonte estagiário)



Imagem 19- Arrumação do CDRJA no pavilhão gimnodesportivo de Anreade (fonte estagiário)

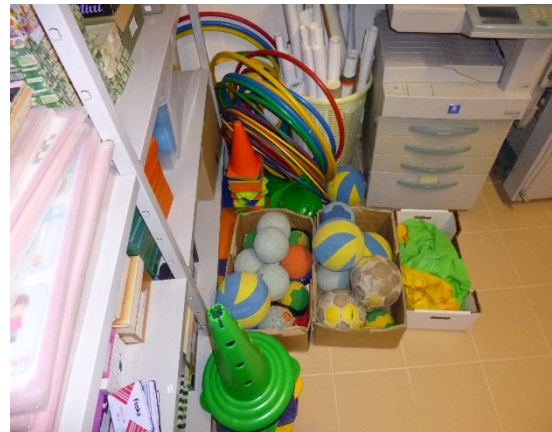


Imagem 18- Campo de jogos do CER (fonte estagiário)

No CER as aulas às crianças do pré-escolar eram lecionadas numa sala denominada por “sala de convívio”. Esta tem área suficiente para os alunos praticarem atividade física, é um espaço bastante amplo, situado no rés-do-chão do edifício, com grandes janelas e portas para o exterior, o que faz com que seja um espaço com muita luz natural. A sala encontra-se mobilada com mesas e cadeiras, que estão colocadas estrategicamente num lado da sala, possui ainda um televisor plasma com DVD que pode ser utilizado como material de apoio nas aulas.



*Imagem 23- Sala de AFD para o pré-escolar (fonte estagiário)*



*Imagem 24- Arrumação do material do CER para AFD (fonte estagiário)*

---

*PARTE 2 - REVISÃO*  
*BIBLIOGRÁFICA*

---



## 1 - O desporto e atividade física

A atividade física é qualquer tipo de movimento realizado pelos músculos em que há dispêndio energético, em que se engloba um vasto conjunto de atividades: de lazer, domésticas, ocupacionais, atividade desportiva como prática de um desporto, atividades utilitárias ou informais como o andar, o dançar entre outros. (Nunes, 1999).

Segundo Mariovet (1991) como citado em Moreno, Ribeiro e Mourão-Carvalho o desporto apresenta-se nos nossos dias como uma atividade de ocupação dos tempos livres e de lazer, que contribui para o equilíbrio físico e psicossocial da pessoa humana, indispensável ao bem-estar geral.

De acordo com os estudos de Groot et al., Prentice et al., Lees e Booth, como citado em Alves, Montenegro, Oliveira e Alves, existe uma grande relação entre aptidão física ou atividade física e saúde.

Segundo Alves, Montenegro, Oliveira e Alves (2005), a atividade física diminui o risco de aterosclerose e as suas consequências (anginas, enfarte do miocárdio, doença vascular cerebral), ajuda no controlo da obesidade, da hipertensão arterial, da diabetes, da osteoporose, diminui o risco de infeções osteomusculares e de alguns tipos de cancro. Contribui ainda para o controlo da ansiedade, da depressão, das doenças pulmonares crónicas, da asma, além de aumentar a autoestima e ajudar no bem-estar e socialização.

Para os mesmos autores a prática de atividade física diminui consideravelmente com o crescimento, especialmente na passagem de adolescente a adulto jovem. Apontam ainda alguns fatores de risco para o sedentarismo, tais como: pais inativos fisicamente, escolas sem atividades desportivas, sexo feminino, residir em área urbana, televisão no quarto das crianças.

Atualmente, os benefícios da atividade física na nossa saúde são inquestionáveis. Importa, pois, saber em que medida, quando, quanto e de que forma é que esses efeitos são benéficos e eficazes. Também o fator meio ambiente e alimentação são agentes poderosos que podem, ou não, trazer benefícios ao nosso bem-estar físico e emocional. Dependendo da forma como são entendidos e operacionalizados

## 2 - O desporto para crianças e jovens

A crescente importância social do fenómeno desportivo a que se tem assistido nos últimos anos, associado a um quadro desportivo especializado e a uma diversidade de ofertas competitivas traz acrescidas responsabilidades no que à formação das crianças e jovens diz respeito (Silva, Fernandes & Celani, 2001), sendo cada vez mais necessário a formação de técnicos especializados para trabalharem nesta área.

Segundo Bompa (2005) constitui um erro crasso aplicar exercícios e planos de treino de adultos a crianças, pois estes não são miniaturas, mas sim únicos em cada fase do seu desenvolvimento, com diferentes capacidades fisiológicas em cada etapa de crescimento.

Para o mesmo autor é importante que qualquer indivíduo que trabalhe com crianças, esteja bem informado no que diz respeito a mudanças físicas, emocionais e cognitivas durante o seu desenvolvimento, de modo a planificar treinos que se adaptem às necessidades do pequeno atleta.

Na opinião de Adelino, Vieira e Coelho (1999), “a preparação desportiva deve respeitar as etapas do crescimento e maturação das estruturas e funções do indivíduo, ou seja, do seu desenvolvimento biológico”.

Para estes autores as crianças imitam modelos, pelas funções que exercem e pela proximidade com a criança, os treinadores têm um papel importante não só na formação desportiva de crianças e jovens mas também no plano pessoal e social.

Ainda segundo os mesmos autores “muitas vezes, as crianças que devotam a sua vida intensamente ao desporto abandonam-no prematuramente, que por saturação, quer por serem atraídos por outros centros de interesse que durante alguns anos ignoraram”, concluimos assim que a prática desportiva é na verdade um importante complemento à atividade escolar mas não deve ser um exclusivo centro de atenções.

Segundo Bompa (1999); Greco & Benda (1998); Tani, Manoel, Kokubun & Proença (1998); Weineck (1999), como citado em Arena e Bohme (2000), a faixa etária 12-14 anos é a mais indicada para que a criança comece a participar no treino de uma modalidade, assim como nos seus quadros competitivos.

Para Roberts (1980) e Roberts & Treasure (1992), como citado em Arena e Bohme (2000), a criança até aos 12 anos não deve participar em atividades desportivas

específicas nem em competições, por não possuir maturidade suficiente para compreender e assimilar tudo o que está envolvido num processo competitivo.

Direitos dos jovens praticantes de desporto:

- ✓ Direito a praticar desporto;
- ✓ Direito a participar em níveis de atividade que estejam de acordo com a maturidade e as capacidades que possuam;
- ✓ Direito a ser orientado, preparado e acompanhado por adultos devidamente qualificados;
- ✓ Direito a fazer desporto como um jovem ou uma criança e não como um adulto;
- ✓ Direito a participar na tomada de decisões que se relacionem com a sua presença no desporto;
- ✓ Direito a utilizar instalações desportivas higiénicas e seguras;
- ✓ Direito a ter uma preparação cuidada, adequada ao nível da sua participação;
- ✓ Direito a ter idênticas oportunidades às dos restantes jovens, no percurso que, eventualmente, o poderá levar ao sucesso;
- ✓ Direito a ser tratado com dignidade;
- ✓ Direito a ter uma prática desportiva agradável e divertida.

Adaptado da American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance

Na atividade física para crianças devemos pois estruturar e planificar adequadamente as atividades a promover, de modo a que estas possam auxiliar e facilitar o desenvolvimento destas. É importante que na atividade física e no desporto as crianças sejam devidamente dirigidas, quer nas aulas de educação física quer nos treinos, por pessoas qualificadas, porque o erro pode traduzir-se em consequências graves.

O corpo humano foi concebido para se movimentar, para tal é necessário apostar na promoção da atividade física desde a infância

### 3 – Ensino das Modalidades coletivas: andebol e voleibol

O ensino das modalidades coletivas requer um tratamento didático e pedagógico adequado sem o qual corre o risco de ser esvaziado de sentido (Graça e Mesquita, 2009). Para que isso não aconteça é fundamental planejar exercícios de aprendizagem/treino adequados de forma a exponenciar o interesse dos jovens pela aprendizagem fazendo com que, o ensino dos jogos conduzam a uma melhoria da capacidade de jogar e contribuam para uma formação desportiva entusiasta (idem).

Segundo os mesmos autores é crucial conjugar “o conhecimento do conteúdo com a perspetiva pedagógica de propósitos e processos de ensino e aprendizagem”.

Segundo Mesquita (2009), as metodologias de ensino e treino acompanham a própria evolução dos jogos ao longo dos tempos, havendo necessidade de ajustar as exigências das modalidades à necessidade de maior rentabilidade dos jovens praticantes de desporto.

No ensino dos jogos desportivos coletivos deve-se dar ênfase à cooperação entre os praticantes, uma vez que as ações individuais condicionam as ações coletivas, para que os vários elementos desenvolvam a capacidade de jogar em equipa e de se adaptarem às diversas situações imprevisíveis que surgem durante os jogos, podemos pois afirmar que os jogos desportivos coletivos são de natureza complexa e dinâmica.

Segundo Garganta (1995) como citado em Costa, Lima, Matias e Greco (2007) “os jogos desportivos coletivos são caracterizados pela presença frequente de situações de grande imprevisibilidade, fazendo com que os seus praticantes necessitem adotar permanentemente atitudes táticas e estratégicas”, sendo importante possuir um rápido processo de tomada de decisão.

Segundo Garganta (1995) como citado em Costa, Lima, Matias e Greco (2007) modalidades coletivas como futebol, basquetebol, futsal, andebol e voleibol ocupam um lugar de destaque na atividade física escolar. O mesmo autor (1992, p.33) reitera que a prática de jogos coletivos “desenvolve o espírito de colaboração e de ajuda mútua recíproca, podendo constituir-se como um campo privilegiado para que todos expressem a sua individualidade”, mas ao mesmo tempo “aprendam a subordinar os interesses pessoais aos interesses da equipa”.

A denominação jogos desportivos coletivos abrange um conjunto de modalidades entre as quais se encontra o andebol e voleibol.

Para Garganta (1997), como citado em Pereira (2011) o jogo de Andebol é considerado como um jogo desportivo coletivo de cooperação-oposição, de grande imprevisibilidade, aleatoriedade e incerteza, onde as equipas disputam o mesmo objetivo a vitória, gerem o tempo e espaço em proveito próprio e realizam ações de sinal contrário (uma ataca a outra defende), marcando golos.

O jogo de andebol é caracterizado por Latiskevits (1991), como citado em Pereira (2011), por uma dinâmica de confronto de equipas, que é realizado dentro de um processo de objetivos antagónicos, condicionados pelos regulamentos.

Para Castanheira (2004), como citado em Pereira (2011), andebol é uma modalidade muito exigente com os atletas ao nível técnico, tática e uma atitude mental centrada no rendimento e boa condição física. Na atualidade com alterações de algumas regras do jogo como lançamento de saída após o golo, marcação da regra do jogo passivo com um maior rigor, implicam uma maior rapidez e espetacularidade. Traduzindo-se no aumento do número de ações e deslocamentos efetuados e com maior intensidade, redução das substituições defesa-ataque e aumento do tempo efetivo de jogo. (Castanheira, 2004).

Para Bulman (1991), a simplicidade do voleibol está na origem da sua rápida e crescente popularidade.

Segundo Mesquita (1996), como citado em Faria (2006), o Voleibol ao contrário da maioria dos Jogos Desportivos Coletivos, caracteriza-se pela ausência de invasão do terreno de jogo adversário, não havendo como tal contacto físico entre os intervenientes – participação alternada das equipas no jogo – a bola, e de não ter qualquer condicionamento de tempo para jogar.

Para Moutinho (2000), como citado em Faria (2006), o Voleibol apresenta diversas condicionantes, que faz aumentar o grau de complexidade do jogo, tais como o limite de três toques por equipa e de dois consecutivos pelo mesmo jogador em cada jogada, a rotação obrigatória dos jogadores passarem por todas as posições (à exceção do jogador libero, especialista nas ações de receção), a impossibilidade de agarrar a bola, aglutinando as ações de receber e enviar numa só, reforçado ainda com a elevada velocidade e variabilidade do jogo.

A impossibilidade de agarrar a bola, obriga a uma análise correta e atempada das trajetórias da bola, sendo a orientação do corpo e seu deslocamento cruciais na qualidade gestual aquando do contacto com a bola (Mesquita, 1995; Moutinho, 1995), citado em Faria (2006). De facto a qualidade gestual dos movimentos ganha grande importância no Voleibol, uma vez que, ao contrário de outras modalidades, as irregularidades técnicas no contacto com a bola são punidas do ponto de vista regulamentar e com perda imediata do ponto disputado, o que exige grande controlo e perfeição na execução das habilidades técnicas (Moutinho, 2000), citado em Faria (2006).

---

PARTE 3 – OBJETIVOS E  
ATIVIDADES  
DESENVOLVIDAS PELO  
ESTAGIÁRIO

---

## 1 – Objetivos

A implementação de políticas desportivas locais necessita, à priori, de uma definição clara das estratégias e atividades desportivas que a autarquia irá apoiar, incentivar, potenciar e desenvolver. É essencial a delineação de objetivos concretizáveis, tendo por base as infraestruturas e os recursos existentes bem como as necessidades do público-alvo a que estas se destinam.

### 1.1 – Objetivos gerais da Autarquia

- ✓ Intervenção política centrada na promoção do desporto e da atividade física aos munícipes;
- ✓ Generalização do acesso à prática do desporto fomentando os níveis de participação nas diferentes modalidades apoiadas pela autarquia;
- ✓ Proporcionar um desenvolvimento físico saudável e equilibrado de toda a população;
- ✓ Impulso à prática desportiva regular e aos eventos desportivos;
- ✓ Incentivo à formação na área do desporto.

### 1.2 – Objetivos específicos da autarquia

- ✓ Promover parcerias com os clubes locais;
- ✓ Incrementar a prática desportiva no contexto escola;
- ✓ Criar sinergias com as freguesias do concelho promovendo a prática desportiva.

### 1.3 – Objetivos pessoais

- ✓ Conhecer a realidade desportiva local;
- ✓ Adquirir conhecimentos práticos de treino nas modalidades de andebol e voleibol;
- ✓ Evoluir na capacidade de realizar trabalhos em equipa;
- ✓ Adquirir competências de interação com crianças e jovens;
- ✓ Iniciar uma relação com o meio laboral;



## 2 – Metodologia a desenvolver

### Observação

A primeira fase do estágio consiste na observação, esta permite-nos visualizar o trabalho realizado por profissionais contribuindo para o incremento de competências. Nesta fase procedi à observação de treinos e andebol e voleibol, observação dos jogos com todas as suas particularidades e a forma como o treinador se comporta no jogo e à observação de aulas de AFD no pré-escolar.

### Coorientação

Após os conhecimentos adquiridos com a observação, está-se preparado para passar para a fase da coorientação. Progressivamente assume-se tarefas de ajuda no treino bem como a planificação de articulada das aulas dadas como par pedagógico. Em suma, a coorientação consiste no acompanhamento e participação no que diz respeito ao treino e às aulas do pré-escolar.

### Orientação

Superadas as duas fases anteriores estamos aptos para orientar sessões de treino, orientar as equipas nos jogos bem como lecionar as aulas de AFD. É na orientação que se aplica na generalidade a tríade de competências.

## 3 - Atividades desenvolvidas pelo estagiário

As atividades desenvolvidas durante a realização do estágio encontram-se agrupadas em de dois domínios: contínuo e pontual.

Atividades de carácter contínuo - são todas aquelas que eu realizei durante todas as semanas do meu estágio, no horário normal como, por exemplo aulas e treinos.

Atividades de carácter pontual - são aquelas realizadas esporadicamente aquando da comemoração de datas ou organização de eventos, por exemplo.

### 3.1 – Atividades de carácter contínuo

Desde o início do estágio, que o meu horário foi estabelecido da maneira referenciada em infra. Todas as semanas tinha aulas no CER com as crianças do pré-escolar, e treinos de voleibol e andebol do CDRJA, de forma intercalada. Isto aconteceu de 4 de outubro de 2012 até 31 de março de 2013, data em que cessou o contrato de

estágio profissional da técnica de voleibol, Professora Ilidia Almeida, com o clube, passando a partir daí orientar única e exclusivamente os treinos de voleibol.

### Semana Voleibol

Dia da semana	Local	Hora	Actividade
Quinta-feira	Centro Escolar	15.30/17h	Pré-escolar (prolongamento de horário)
	Pavilhão EB2	17/19h	Acompanhamento e participação no treino da equipa de voleibol de minis femininas
Sexta-feira	Centro Escolar	15.30/17h	Pré-escolar (prolongamento de horário)
	Pav. Anreade	17/19h	Acompanhamento e participação no treino da equipa de voleibol de cadetes/infantis femininas
Fim-de-semana			Jogos das equipas de andebol e voleibol

Tabela 1- Horário semana voleibol



Imagem 26- Treino voleibol (fonte estagiário)



Imagem 25- Treino voleibol (fonte estagiário)

### Semana Andebol

Dia da semana	Local	Hora	Actividade
Quinta-feira	Centro Escolar	15.30/17h	Pré-escolar (prolongamento de horário)
	Pavilhão EB2	17/19h	Acompanhamento e participação no treino da equipa de andebol de minis masculinos
Sexta-feira	Centro Escolar	15.30/17h	Pré-escolar (prolongamento de horário)
	Pav. Municipal de Resende	17/19h	Acompanhamento e participação no treino da equipa de andebol de infantis masculinos
Fim-de-semana			Jogos das equipas de andebol e voleibol

Tabela 2- Horário semana andebol

No dia 1 de Maio houve nova alteração de horário, com o início das aulas do projeto “Resende a mexer” (atividade física para toda a população nos pavilhões do concelho promovida pela autarquia), por conta dos horários das técnicas municipais necessitarem de serem reformulados, passei a ter o horário abaixo apresentado que se manteve até ao fim do estágio, 15 de junho de 2013.



Imagem 27- Cereja Handball Cup (fonte estagiário)

Dia da semana	Local	Hora	Actividade
Quinta-feira	Centro Escolar	15.30/17h	Pré-escolar (prolongamento de horário)
	Pavilhão EB2	17/19h	Treino equipa de minis de andebol
Sexta-feira	Centro Escolar	15.30/17h	Pré-escolar (prolongamento de horário)
	Piscinas Municipais	18/19h	Adaptação ao Meio Aquático (nível 0)
Fim-de-semana			Jogos das equipas de andebol e voleibol

Tabela 3- Horário desde 1 de maio de 2013

### 3.1.1 - Pré-escolar – Prolongamento de horário

No prolongamento de horário, lecionei aulas de AFD a duas turmas do pré-escolar com alunos de anos de idade JIR 2 e JIR 6, uma à quinta-feira, outra à sexta-feira. A planificação das aulas era realizada por mim, com a ajuda do meu supervisor, e seguiam um planeamento pré-definido, existente no estabelecimento de ensino, para atividade física e desportiva no pré-escolar, organizado em blocos por mês. Em cada mês eu em colaboração com uma técnica que também lecionava a mesma atividade no pré-escolar elaborávamos a planificação mensal, sendo assim:

- ➔ outubro: Jogos lúdicos / populares;
- ➔ novembro: Deslocamentos e equilíbrios;
- ➔ dezembro: Atividades rítmicas;

- janeiro: Perícias e manipulação;
- fevereiro: Jogos lúdicos / populares;
- março: Deslocamentos e equilíbrios;
- abril: Atividades rítmicas expressivas;
- maio: Perícias e manipulação;
- junho: Exploração da Natureza, jogos;

Salienta-se que cada turma era normalmente constituída por uma média de 18 alunos, e que contava com o apoio, no mínimo, de duas assistentes operacionais. Tinha também disponível para a realização destas atividades suportes audiovisuais e diverso equipamento: cones, arcos, insufláveis, bolas de plástico, bolas de voleibol, bolas de andebol, balões. Lecionei no total 68 aulas, com a duração de 90m.

### 3.1.2 - Treinos de voleibol

Durante este período de estágio participei em cerca de 45 treinos de voleibol, distribuídos pelos escalões de minis, infantis e cadetes. Na modalidade de voleibol estavam dois técnicos: o meu supervisor de estágio Professor Jorge Barbosa (treinador das cadetes) e a Professora Ilidia Almeida (treinadora das infantis), os treinos das minis eram orientados pelos dois, já que estas não têm competição, apenas algumas concentrações, pelo que o município não colocou nenhum técnico para este escalão.

Os treinos das cadetes e infantis decorriam no mesmo espaço e no mesmo horário, ainda que separados, o que permitia um contacto entre treinadores e entre atletas, o que na minha opinião é benéfico, dado que permite a troca de opiniões e a partilha de conhecimentos entre técnicos, por exemplo, e facilitava a supervisão do coordenador técnico para o voleibol, Professor Jorge Barbosa. Inicialmente nos treinos, a minha missão era apenas a de colaborar na montagem de campos e na observação dos treinos, progressivamente comecei a ser integrado no treino, primeiro a perceber os objetivos dos exercícios utilizados, permitindo-me ganhar um maior à vontade para, juntamente com os técnicos, dar feedback's e ser útil na rentabilização do treino, tentando sempre que as atletas dessem o seu melhor nos treinos.

Normalmente no fim dos treinos, depois das atletas entrarem nos transportes para casa, nós técnicos, permanecíamos no pavilhão a conversar sobre o trabalho desenvolvido nesse dia, sobre as equipas, a evolução das atletas, o que fazer para colmatar falhas detetadas, entre outros assuntos de interesse.

### 3.1.3 - Treinos de andebol

No que se refere ao andebol participei em cerca de 25 treinos distribuídos pelos escalões de bânmbis, minis, infantis e iniciados. A modalidade dispõe de três técnicos para quatro escalões: Professora Daniela Moura (treinador dos minis e bânmbis), Professora Joana Severino (treinadora dos infantis) e Professor Rui Silva (treinador dos iniciados). Nos treinos de andebol a minha tarefa inicialmente era observar, aproveitando para esclarecer dúvidas e trocar opiniões com os técnicos sobre a escolha dos exercícios utilizados, dos objetivos a alcançar. À semelhança do que aconteceu no voleibol, aos poucos fui sendo integrado nos treinos, e tornei-me numa opção válida, alguém que para além de estar numa situação de aprendizagem, também está para colaborar e contribuir para melhorar o treino.

Na fase final do estágio face à escassez de técnicos e atendendo ao facto de já ter terminado o período competitivo, juntou-se a equipa de minis de voleibol feminino com a equipa de minis de andebol masculino e ministrou-se treinos conjuntos, estes decorriam às quintas-feiras e neles os atletas executavam exercícios para desenvolvimento da coordenação, equilíbrio e flexibilidade.

### 3.1.4 - Adaptação ao meio aquático

Conforme já referi, foi solicitada no início do mês de maio a minha colaboração nas piscinas municipais cobertas às sextas-feiras, a fim de lecionar uma aula de adaptação ao meio aquático a crianças, das 18 às 19h. O público-alvo destas aulas era sobretudo crianças de quatro anos, e contava habitualmente com seis a sete alunos. Essas aulas decorriam no tanque de aprendizagem. Durante o estágio lecionei cerca de sete aulas deste género. Neste horário contava com o apoio da Professora Alexandra Loureiro e do assistente operacional Marcos. Nesta fase fiz questão de estar sempre presente nas piscinas algum tempo antes das minhas aulas e de permanecer para além do término das mesmas de forma a poder observar outras aulas e assim enriquecer o meu conhecimento.

## 3.2 – Atividades de carácter pontual

Durante o meu estágio participei num vasto leque de atividades que o tornaram mais enriquecedor.

### 3.2.1 - Jogos de Voleibol

No que respeita à modalidade de voleibol, acompanhei as equipas de infantis e de cadetes em alguns jogos oficiais a contar para o inter-regional.

Infantis e Cadetes:

- ✓ 12/01/2013 - CDRJA (3-1) Lousã VC (infantis);
- ✓ 19/01/2013 - CDRJA (3-2) CAIC (infantis);
- ✓ 26/01/2013 - CDRJA (0-3) Latino Coelho (infantis);
- ✓ 02/02/2013 - Lousã VC (0-3) CDRJA (infantis);
- ✓ 09/02/2013 - CAIC (3-2) CDRJA (infantis);
- ✓ 12/01/2013 - CDRJA (3-0) Latino Coelho (cadetes);
- ✓ 20/01/2013 - CV Tocha (3-1) CDRJA (cadetes);
- ✓ 26/01/2013 - CDRJA (0-3) Colégio de Lamego (cadetes);
- ✓ 10/02/2013 - CDRJA (0-3) CV Tocha (cadetes).

### 3.2.2 - Concentrações de Voleibol

Realizaram-se dois tipos de concentrações de voleibol: as primeiras decorreram aquando do torneio de abertura que acontece antes do inter-regional. As outras ocorreram quando se realizou o torneio de encerramento, que acontece depois do inter-regional. Estas concentrações realizaram-se sempre em pavilhões diferentes e disputadas em vários jogos à melhor de três *sets*.



*Imagem 28- Torneio Encerramento na Tocha (fonte estagiário)*

Acompanhei as equipas aos torneios abaixo indicados, para observar os jogos e ouvir as intervenções dos técnicos e, assim, adquirir competências que me permitiram crescer no conhecimento da modalidade.

Torneios de Abertura:

Infantis

Data	Local
27 de outubro de 2012	Anreade
10 de novembro de 2012	Lousã
24 de novembro de 2012	Lamego
8 de dezembro de 2012	CAIC (Cernache)

*Tabela 4- Concentrações torneio de abertura infantis*

### Cadetes

Data	Local
3 de novembro de 2012	Lamego
17 de novembro de 2012	Tocha
1 de dezembro de 2012	Anreade
15 de dezembro de 2012	Lousã

*Tabela 5- Concentrações torneios abertura cadetes*

Nas concentrações organizadas no pavilhão de Anreade, as minhas tarefas eram:

- Montagem de vários campos;
- Preparação de toda a logística;
- Orientar as equipas para os devidos campos;
- Resolver alguns problemas inesperados;
- Fazer parte da mesa durante os jogos;
- Arbitrar jogos.

### Torneios de encerramento

Data	Local
13 de abril de 2013	Tocha
27 de abril de 2013	Aveiro
11 de maio de 2013	Lousã

*Tabela 6- Torneios de encerramento infantis e cadetes*

Os torneios de encerramento englobavam as equipas de infantis e cadetes. Isto depois da saída da Professora Ilidia Almeida, o que originou a que tivesse sido eu a orientar, a partir de então, a equipa de infantis nestes torneios de encerramento. Assim, todas as decisões durante os jogos estavam a meu encargo.

### Torneios de Minis

Data	Local
6 de janeiro de 2013	CAIC (Cernache)
19 de maio de 2013	Lamego (Colégio)
25 de maio de 2013	Lamego (Liceu)

*Tabela 7- Torneios de Minis*

Os torneios de minis indicados na tabela supra foram aqueles em que eu participei como treinador principal, tendo sempre uma equipa ao meu encargo, já que normalmente levávamos duas a três equipas de minis.

### 3.2.3 - Estágio de Natal

O estágio de Natal do CDRJA realizou-se em Anreade nos dias 17, 18 e 19 de dezembro e teve como público-alvo os três escalões de voleibol do CDRJA: minis, infantis e cadetes. Neste estágio marquei presença em dois dias (17 e 19), dado que, no dia 18 tive o teste de Pedagogia.



*Imagem 29- Estágio e Natal do CDRJA voleibol (fonte estagiário)*

A minha função foi acompanhar a equipa de minis, onde cumpri um plano realizado pelo meu supervisor e com a orientação do mesmo.

Os três dias de estágio obedeciam ao seguinte horário:

- Início: 9:30h;

- Pausa para repouso alimentar: 11:00 h;

- Pausa para almoço: 12:30 h (com a duração de duas horas, em que as atletas aproveitavam para conviver e os técnicos aproveitavam para mostrar alguns vídeos sobre a modalidade);

- Reinício dos treinos: 14:30 h;

- Final: 17:00 h.

O objetivo deste estágio foi evitar uma paragem prolongada das atletas, pois os jogos dos escalões de infantis e cadetes eram logo no primeiro fim-de-semana de janeiro.

### 3.2.4 - Estágio de Páscoa

O estágio de Páscoa do CDRJA realizou-se de 18 a 22 de março de 2013, no pavilhão da escola EB2 de Resende e teve como público-alvo o escalão de minis. Este estágio contou com cerca de 30 atletas e surgiu com a necessidade de oferecer às atletas



da equipa de Minis melhores condições de treino na paragem letiva escolar, visando a sua evolução e preparando-as para a competição de Minis e os torneios de Gira-Vólei.

O objetivo primordial deste estágio é potenciar as capacidades físicas, técnicas e táticas das jovens atletas de voleibol do nosso clube. Como objetivos secundários temos: promover a prática de atividade física; promover o espírito de equipa; desenvolver valores como o espírito desportivo e o *fair-play*; promover a socialização entre os jovens de diferentes



Imagem 30- Estágio Páscoa (fonte estagiário)

modalidades e escalões etários; preparar as atletas para competições que se avizinham. Este estágio desenrolou-se apoiado no seguinte cronograma:

	18-Mar	19-Mar	20-Mar	21-Mar	22-Mar
10:00-12:00	<b>Treino</b> (Técnica) Pav. EB2	<b>Treino</b> (Tática) Pav. EB2	<b>Treino</b> (Jogo 2x2) Pav. EB2	<b>Treino</b> (Jogo 2x2) Pav. EB2	<b>Treino</b> (Jogo 4x4) Pav. EB2
	Almoço (Atividade1)	Almoço (Atividade 2)	Almoço (Atividade 3)	Almoço (Atividade 4)	Almoço (Atividade 5)
14:00-15:00	CER	CER	CER	CER	CER
15:00-17:00	<b>Treino</b> (Técnica) Pav. EB2	<b>Treino</b> (Tática) Pav. EB2	<b>Treino</b> (Jogo 2x2) Pav. EB2	<b>Treino</b> (Jogo 3x3) Pav. EB2	<b>Treino</b> (Jogo 4x4) Pav. EB2

Tabela 8- Horário estágio de Páscoa

### 3.2.5 - Municipal de Gira-vólei

O municipal de Gira-vólei realizou-se no dia 12 de maio de 2013. Estiveram presentes cerca de 150 jovens resendenses. Este evento decorreu na Praça do Município, mesmo ao lado da Câmara Municipal e contou com a presença de bastante público. Neste evento as minhas tarefas foram: a montagem de seis campos; a montagem do sistema de som; apontar os



Imagem 31- Municipal Gira-vólei (fonte estagiário)

resultados e a supervisionar as arbitragens dos atletas. Depois colaborei na desmontagem.

Este torneio mereceu os mais rasgados elogios das autoridades locais, pela forma como tudo decorreu.

### 3.2.6 - Regional de Gira-vólei

O regional de gira-vólei realizou-se no dia 18 de maio de 2013, na vila de Sátão, distrito de Viseu. Eu estive entre os técnicos que foram acompanhar os nossos jovens a esta competição. Durante a mesma, ajudei na orientação dos nossos jovens atletas para os seus jogos e apontei os resultados, pois a organização solicitou ajuda aos técnicos. É de salientar que neste regional apurámos duas duplas para o nacional de gira-vólei, que iria decorrer em Castelo de Vide.



*Imagem 32- Municipal de Gira-vólei em Sátão (fonte estagiário)*

### 3.2.7 - Estágios de Académica de S. Mamede e Leixões

Durante o meu estágio na Câmara de Resende, constatei que é um município com excelentes condições para receber estágios de algumas modalidades. Uma dessas modalidades é o voleibol. Tive a oportunidade e o prazer de estar no meio dos melhores. Digo isto porque estive presente nos estágios das equipas de cadetes da Académica de S. Mamede e do Leixões, equipas que lutam pelo título nacional da modalidade. Durante estes estágios acompanhava as equipas em alguns momentos do dia, sempre que me era possível, principalmente nos treinos.



*Imagem 33- Treino de Minis com José Afonso (fonte estagiário)*

### 3.2.8 - Treino de Minis com o Doutor José Afonso

Nesta senda de querer que o nosso projeto seja acompanhado bem de perto pelos melhores, convidamos o técnico

José Afonso, treinador das minis do Leixões e professor de voleibol na FADEUP, para ministrar um treino à nossa equipa de minis. A sua presença, que muito nos honrou, foi uma mais-valia para o CDRJA, pela partilha de conhecimentos e experiência proporcionadas. O técnico deixou-nos ensinamentos sobre as formas de avaliação das atletas e apontou-nos um caminho a seguir na formação destas jovens.

### 3.2.9 - Jogos de Andebol

Durante o estágio participei em poucos jogos de andebol, apenas um de cada escalão, devido à carência de técnicos no voleibol foi reiteradamente solicitada a minha colaboração nesta modalidade. No entanto, marquei presença num jogo oficial de cada escalão:

- ✓ 13/01/2013 - AD Godim (45 – 5) CDRJA (infantis);
- ✓ 17/02/2013 - Sport Vila Real Benfica (36 – 5) CDRJA (iniciados);
- ✓ 02/03/2013 - CDRJA (15 – 18) AC Lamego (minis).

### 3.2.10 - Torneio “Carnaval em Resende 2013”

Este torneio de andebol realizou-se nos dias 11 e 12 de fevereiro de 2013, no pavilhão municipal de Resende. Foi direcionado para as equipas de minis masculinos dos seguintes clubes: CDRJA, C.P.N, EMA Cinfães e AD Amarante. O torneio disputou-se no sistema de todos contra todos a uma volta. As minhas tarefas neste torneio foram:

- No pré-evento - preparar toda a logística;
- Durante o evento - estive na mesa de som, na mesa do marcador, na loja de artigos de andebol presente durante o torneio, fiz o acompanhamento das equipas ao almoço no CER e entrega de prémios;
- No pós-evento - colaborei na arrumação de todo o material.

### 3.2.11 - Festand municipal de andebol

Esta atividade realizou-se na tarde do dia 24 de maio de 2013 e teve como destinatários os 60 alunos do 4º ano do CER. Um festand de andebol é um evento que conjuga a vertente desportiva com a vertente lúdica, proporcionando aos participantes uma experiência divertida. O festand do nosso município dividiu-se em 6 estações:

- 1 e 2 - campo para jogar andebol;
- 3 - jogos de destreza manual;

- 4 - pinturas faciais;
- 5 e 6 - campo para jogar andebol.

Os alunos foram divididos por 6 grupos para que todos os participantes estivessem em permanente ação. Neste evento as minhas tarefas foram: no pré-evento montagem de campos, sistema de som, estações e sinalização das mesmas; durante o evento arbitragem dos jogos num dos campos de andebol; no pós-evento ajudei na arrumação de todo o material.

### 3.2.12 - Cereja Handball Cup

Esta atividade realizou-se no dia 1 de junho de 2013 no pavilhão gimnodesportivo de Anreade, neste torneio participaram as equipas de infantis do CDRJA, da Dragon Force, da Académica de S. Mamede e da AD Amarante. O torneio disputou-se no sistema de todos contra todos a uma volta. Neste torneio as minhas tarefas foram:

- No pré-evento - preparação do campo e abertura do bar cujas verbas reverteram a favor do clube;
- Durante o evento - trabalhei no bar, esclarecimento de dúvidas às equipas, estive na mesa do marcador;
- No pós-evento – colaborei na arrumação de todo o material utilizado.

### 3.2.13 - Estágio dos juniores do FC Porto – andebol

A equipa dos juniores de andebol do FC Porto realizou estágio de 4 dias em Resende, de 22 a 25 de março de 2013. A equipa, liderada pelo Professor Martingo, realizou todos os seus treinos no pavilhão gimnodesportivo de Anreade, pernitou na casa dos magistrados na vila de Resende e utilizou os equipamentos disponíveis nas termas de Caldas de Arêgos (ginásio, piscinas, banho turco, lamas). Neste estágio apenas tive a oportunidade de observar alguns treinos, porque participei no V fórum nacional de treinadores de andebol que se realizou na mesma data.

### 3.2.14 - Circuito Escolas de Natação

No dia 15 de dezembro de 2012 fui escolhido pelo vereador do Desporto para fazer parte do *staff* organizativo do circuito de escolas de natação, desta feita, a organização coube ao Clube de Natação de Resende. Foi um dia de bastante trabalho, pois o evento contou com a



presença de 250 participantes, oriundos de todos os concelhos do distrito de

*Imagem 34- Circuito escolas de natação em Resende (fonte estagiário)*

Viseu. As minhas tarefas no pré-evento foram: ajudar na colocação de cadeiras, destinar o espaço onde cada equipa ia estar na área das piscinas, colocação de bandeiras dos clubes presentes. Durante o evento a minha tarefa foi estar na câmara de chamada, a fim de proceder à respetiva chamada dos atletas. No pós-evento colaborei na arrumação de todo o material.

### 3.2.15 - Comemoração das Bodas de Prata da Associação de Andebol de Viseu

No dia 15 de junho de 2013 eu e a técnica superior do município Daniela Moura, deslocamo-nos até ao Parque Desportivo do Fontelo, em Viseu, com uma equipa de minis e outra de bômbis, a fim de representar o CDRJA nas comemorações do 25º aniversário da AAV. Esta atividade começou com uma cerimónia de abertura, presidida pelo presidente da Associação de Andebol de Viseu, entre outros oradores. Posteriormente procedeu-se a uma entrega de prémios a todos os participantes. Assistimos também a uma demonstração do que é o andebol de praia e suas regras. Na parte da tarde cada técnico acompanhou uma equipa durante os jogos de andebol, que se realizaram no relvado, jogos de 4x4 e 5x5. Foi sem dúvida uma grande iniciativa da Associação, é muito gratificante ver tantas crianças e jovens reunidos por uma modalidade.



*Imagem 36- Tiro ao alvo nas Bodas de Prata da AVV (fonte estagiário)*



*Imagem 35- Demonstração de andebol de praia nas Bodas de Prata da AVV (fonte estagiário)*

### 3.2.16 - Atividades do CER

Como acontece em todos os estabelecimentos de ensino, durante o ano letivo são organizadas atividades para comemorar e assinalar datas e outras que se enquadram na parte lúdica, todas elas inseridas no Plano Anual de Atividades, estabelecido pelo Agrupamento de Escolas

- ✓ S. Martinho
- ✓ Natal
- ✓ Carnaval
- ✓ Pascoa
- ✓ Dia da criança
- ✓ Teatro
- ✓ Fim das atividades letivas



*Imagem 37- Dia da criança no CER (fonte estagiário)*

### 3.2.17 - Substituições

Como estagiário da CMR fui muitas vezes solicitado para substituir os técnicos do município, nas suas atividades. Nestas substituições lecionei aulas de AFD, a turmas do primeiro ciclo do ensino básico, e também lecionei aulas de natação, nas piscinas municipais, nos módulos de aprendizagem a crianças e manutenção de adultos.

### 3.2.18 - Torneio de Boccia

O torneio de boccia realizou-se no dia 28 de março de 2013, e teve como objetivo reunir no mesmo pavilhão os idosos do centro comunitário de Felgueiras e de S. Romão, para a prática de uma modalidade desportiva. Este torneio para além da componente prática propriamente dita, jogar, teve também como objetivo promover a confraternização e simultaneamente possibilitar à população idosa o acesso às infraestruturas desportivas que se têm construído no concelho. Este torneio não necessitou de muitos recursos humanos para a sua realização, no entanto colaborei na marcação das limitações do campo, apontamento dos resultados no fim dos jogos e no final de cada jogada ajudava na recolha das bolas e entregava-as novamente aos idosos/atletas uma vez que estes possuem muitas dificuldades de locomoção.

### 3.2.19 - III Gala de Desporto do município de Resende

Como tem sido habitual nos últimos anos, a CMR realiza a Gala de Desporto. Esta gala distingue os melhores atletas do concelho, com a entrega do prémio de “atleta do ano” e “atleta revelação” em todas as modalidades e em todos os escalões, premiando assim os sucessos alcançados.

Esta foi a última atividade em que participei na qualidade de estagiário no município de Resende. As minhas tarefas neste evento resumiram-se ao encaminhamento dos convidados (representantes dos clubes, presidentes das juntas de freguesia e demais autoridades concelhias) aos lugares reservados.

A Gala de Desporto é um evento anual que tem como objetivo reconhecer o trabalho, de âmbito desportivo, realizado no concelho, premiando os talentos dos jovens resendenses, motivando-os para a prática desportiva, nas suas diferentes modalidades e incentivando-os para a formação desportiva. É também um evento pelo qual a CMR faz um reconhecimento público da importância e do destaque que o Desporto tem ao nível das políticas locais.

---

## PARTE 4 - REFLEXÕES FINAIS

---



## 1 – Aplicação das unidades curriculares lecionadas

O plano curricular da licenciatura em Desporto, está estruturado para responder às exigências de uma formação que visa o exercício profissional de atividades física e desportivas, no entanto na componente prática do meu estágio destaco a importância dos conhecimentos adquiridos nas seguintes unidades curriculares:

### Anatomofisiologia

Esta unidade curricular é de extrema importância para qualquer profissional da área do desporto. Com ela ficamos a conhecer o corpo humano, na sua vertente óssea e muscular, assim como todos os sistemas que este inclui. Tudo isto é-nos muito útil, pois o corpo humano é o grande visado pelo exercício físico e é com este que trabalhamos com o objetivo de melhorar as suas capacidades e funções.

Foi os conhecimentos desta unidade curricular que permitiu aplicar exercícios adequados para o desenvolvimento dos músculos pretendidos afim de otimizar os treinos de voleibol.

### Prática dos Desportos II (coletivos)

Este conjunto de quatro modalidades – futebol, andebol, voleibol e basquetebol – assumiu grande relevância no meu desempenho durante o estágio, pois este versou, na sua maioria sobre duas das modalidades coletivas que integram a unidade curricular, andebol e voleibol. Por isso todos os conhecimentos assimilados durante as aulas foram preponderantes ao longo destes meses, foram muitas as metodologias e exercícios realizados na disciplina que se reproduziram nas sessões de treino das modalidades coletivas.

### Traumatologia e socorrismo

Possuir conhecimentos de traumatologia e socorrismo assume primordial importância para quem frequenta locais onde se pratica exercício físico. As lesões ocorrem com frequência e de forma inesperada, muitas vezes até de forma estranha,

saber como proceder nestas situações podem minimizar as consequências de um acidente.

Como é normal em qualquer treino ocorre situações de lesões, os nossos treinos não são exceção à regra, pude aplicar os conhecimentos desta área numa pequena lesão de uma atleta durante um treino.

### Gestão de Eventos

Para além de esta ser uma unidade curricular de opção, na minha opinião esta enriqueceu bastante todo o conjunto de conhecimentos adquiridos durante os três anos de curso. Num estágio realizado numa autarquia, como o meu, estamos frequentemente a ser solicitados para a organização, ou para a colaboração na organização de eventos, o que fez tornar muito úteis todos os conhecimentos adquiridos. A aplicabilidade dos conhecimentos desta disciplina é visível na descrição das atividades pontuais realizadas neste estágio.

### Pedagogia

Na minha opinião esta é uma das unidades curriculares mais importantes da licenciatura. Como futuros técnicos superiores de desporto devemos ter a noção que para além de todo o conhecimento adquirido sobre exercícios de uma determinada modalidade, é fundamental ser bem-sucedido na sua aplicação prática. Se na hora de orientar um treino somos mal-sucedidos ao nível da comunicação (estilos de liderança: autocrático, liberal e democrático), da interação, do contacto com as pessoas, na forma de estar (estilos de ensino de A a K segundo Mosston em 1990: Comando, Tarefa, Recíproco, Auto-controlo, Inclusão, Descoberta guiada, Solução de problemas – convergente, solução de problemas – divergente, Individual, Iniciativa do aluno e auto-ensino), nunca vamos conseguir obter grandes resultados. Por isso, no meu estágio preocupei-me, sempre com as questões da pedagogia.

### Saúde, Nutrição e Desporto

Durante a realização de atividades, nas viagens para os jogos ou até mesmo nos treinos, devemos saber alertar os atletas para as questões da alimentação. Em muitas das nossas deslocações era necessário levar reforço alimentar, nessas ocasiões pude

constatar os maus hábitos alimentares dos nossos atletas, trocavam nutrientes importantes, para quem realiza atividade física, por gorduras. Os conhecimentos adquiridos nesta unidade curricular serviu para persuadir a fazerem as necessárias alterações nas suas rotinas alimentares.

### Organização e Gestão do Desporto

Conhecer o desporto numa perspetiva sistémica e organizacional constituiu-se como uma mais valia na realização do estágio. A Câmara Municipal de Resende é um bom exemplo da aplicabilidade dos princípios orientadores da Carta Europeia do Desporto.

Os conhecimentos assimilados nesta unidade curricular permitiu-me uma maior à vontade no trabalho desenvolvido no município e na compreensão das políticas municipais do desporto.

## 2 – Formações complementares

Durante o meu estágio no município de Resende participei em diversas formações propostas quer pela autarquia, quer pelo meu supervisor. Assim sendo frequentei:

- ✓ O curso de árbitros estagiários de voleibol, realizado na sede AV Viseu em Lamego, nos dias 9, 10, 11, 16, 17 e 18 de novembro, com duração de cerca de 30h, pelos formadores Arnaldo Rocha, um ex. árbitro internacional a desempenhar funções na FPV no conselho de arbitragem, ainda Rui Oliveira, árbitro internacional.

Com este curso fiquei habilitado para exercer a função de árbitro em jogos de voleibol. Os conhecimentos adquiridos tiveram aplicabilidade nos treinos e jogos de voleibol realizados durante o estágio.

- ✓ A formação contínua de treinadores em Lamego, ministrada por António Guerra (conselho técnico/ formação da FPV; treinador da equipa de seniores femininas do Gueifães), decorreu nos dias 7 e 8 de dezembro, na sede da AV Viseu em Lamego.

Esta formação tinha como objetivo consolidar conhecimentos de treino de voleibol extremamente útil para quem realiza trabalho nesta modalidade desportiva.

- ✓ A formação contínua de treinadores na FADEUP, no Porto, que se realizou nos dias 27 e 28 de dezembro, ministrada por António Guerra (conselho técnico/formação da FPV; treinador da equipa de seniores femininas do Gueifães) e José Afonso (Docente FADEUP).

Dentro dos parâmetros da formação anterior, foi mais uma formação na área do voleibol, esta teve uma componente prática que a enriqueceu.

- ✓ A formação de monitores de Gira-vólei, promovida pelo município de Resende no dia 29 de novembro de 2013, ministrada pelos formadores Leonel Boaventura (treinador voleibol clube de Viana; conselho técnico/formação FPV) e Carlos Prata (conselho técnico/formação FPV).

Esta formação promovida pela autarquia teve por dar formação aos técnicos do município habilitando-os para a organização e realização deste evento dentro dos parâmetros pré-estabelecidos pela CMR para o Gira-vólei.

- ✓ O V fórum nacional de andebol “*Novas Metodologias de ensino*”, nos dias 23 e 24 de março, organizado pela associação de andebol de Viseu. Os preletores presentes neste fórum foram: Professor Carlos Garcia, Doutora Isabel Gomes e Professor João Varejão.

Este fórum permitiu-me adquirir competências sobre a modalidade, através das preleções de três grandes figuras na formação de andebol.

### 3 – Reflexões finais

Um estágio curricular de nove meses, como este que terminou, constitui-se como uma experiência única a nível de conhecimento assimilado e que futuramente aplicarei como técnico superior de desporto. Ao longo deste tempo foram bastantes as competências adquiridas e todo o conhecimento académico foi, de uma ou de outra maneira, posto em prática.

Uma das primeiras ilações tiradas deste estágio é o facto de, atualmente não ser fácil o trabalho com as crianças e jovens. As crianças de idade pré-escolar necessitam de uma postura firme por parte do professor, para que as aulas possam decorrer com normalidade e alguma organização. No início do meu estágio, a grande dificuldade

sentida foi o gerir uma sala com 20 crianças, sem regras, e conseguir organizá-los de forma a lecionar uma aula de AFD. Comecei por aprender estratégias para dominar os alunos e adquirir capacidades de improvisação de modo a transformar alguma situação imprevista em situação pedagógica, passado algumas semanas as aulas já decorriam na perfeição.

Quanto aos jovens das nossas modalidades, cada vez se torna mais difícil fazê-los trocar o computador, a *playstation*, e o conforto do lar pelos treinos e jogos. A irreverência dos nossos jovens reflete-se na prática desportiva. Muitas vezes os atletas negam a sua presença em jogos e treinos à última hora, e mesmo assim são desculpados pelos pais. A nossa juventude tem dificuldade em perceber que para representarem o clube houve, à priori um grande investimento. Foi necessário utilizar toda a minha capacidade de motivação para que os atletas se sentissem envolvidos num projeto em que vale a pena fazer parte. Apesar dos resultados obtidos, Resende ainda tem um longo caminho a percorrer a nível desportivo, não podemos querer construir em cinco anos o que outros fizeram em 20 ou 30.

No trabalho realizado com os jovens atletas do concelho de Resende, exerci as minhas funções com sentido de responsabilidade e capacidade de liderança que as situações exigiam. Ao longo do estágio foram diversas as situações que colocaram à prova a minha capacidade de decisão, em todas considero ter agido da forma mais correta possível.

No início do estágio tive uma missão bastante difícil pela frente, pois os meus conhecimentos de voleibol e andebol, ao nível de exercícios de treino, eram muito básicos. No fim de todo este tempo ampliei bastante os meus conhecimentos nestas duas modalidades, para isso contei com a ajuda dos técnicos da autarquia, das formações em que participei, juntamente com eles, e dos livros que adquiri.

Ao longo de todo o estágio senti-me completamente identificado com as políticas locais de desporto do município, bem como os projetos/eventos desportivos promovidos e apoiados pela autarquia, nos quais tive a oportunidade de participar. Em alguns eventos do município foi posta à prova a minha capacidade de organização que superei com sucesso.

A prática desportiva que a CMR continua a fomentar no concelho é diversificada o que para mim se constitui como um projeto aliciante. Apesar do meu estágio ter incidido sobre o andebol e voleibol, os técnicos de desporto do município têm

oportunidade de trabalhar noutras práticas/modalidades desportivas, tais como: motonáutica, remo e caminhada, o que se constitui como uma motivação acrescida para quem trabalha na área do desporto.

Durante este estágio os técnicos da Câmara tiveram uma grande influência na minha prestação, pois foram sempre pessoas disponíveis para tudo, inclusive para partilha de conhecimentos. Sempre me trataram como se eu fosse mais um dos técnicos do município.

No desenrolar deste estágio fiz muitas viagens para a realização de jogos e outros eventos, em todas estas ocasiões manifestei o meu interesse e empenho, pautando o meu desempenho pelo bom relacionamento humano, com os atletas e com os colegas. Conheci muitas terras e muitos técnicos, tive a oportunidade de conhecer outras realidades bem diferentes da nossa em Resende, muitas com mais condições e piores resultados, outras com piores condições e mais resultados. Penso que esta interação com outras realidades, locais e técnicos constitui-se como uma mais-valia para o meu desenvolvimento.

Durante o estágio norteiei a minha presença pelos princípios da assiduidade e pontualidade em todas as atividades em que estive envolvido. Estes marcam o sentido de responsabilidade que é fulcral num desempenho laboral.

Por tudo isto considero cumpridos os objetivos delineados para a realização deste estágio.

Nesta reflexão também queria deixar patente a ótima relação que mantive com o meu supervisor, aprendi muito com o Dr. Jorge Barbosa, esteve sempre disponível para esclarecer todas as dúvidas e sempre me defendeu em todas as situações. Passamos muitas horas juntos em treinos, em jogos e em viagens, desenvolvemos uma relação de amizade.

Gostaria também de referir aqui um aspeto negativo e outro positivo deste estágio. Quanto ao aspeto negativo, na minha opinião, foi falhar o apuramento para o nacional de infantis femininas de voleibol, não termos conseguido esta presença não nos permitir concretizar um dos principais objetivos traçados para a nossa equipa nesta época. Quanto ao aspeto positivo, quero salientar o apoio que sempre recebi durante este estágio, todas as palavras de ânimo que me incentivaram a trabalhar cada vez mais e melhor, nunca faltando a nenhuma atividade.

Foi também importante neste estágio a troca de informação com o meu colega de casa e de curso André Neves, a estagiar no SL Benfica, foram muitas e proveitosas as conversas que tivemos sobre as experiências vividas nos nossos estágios, bem como o debate sobre as formas de trabalhar com crianças.

Apesar de o estágio não ser remunerado, eu todos os dias me sentia motivado para ir para as aulas e treinos, pois trabalhar na vertente desportiva é aquilo que eu realmente gosto de fazer, e quando assim é não são necessárias motivações extras.

Sem dúvida que este estágio foi uma experiência marcante na minha vida. Adquiri competências que considero ser fulcrais no meu futuro, enquanto profissional da área do Desporto.

## 4 - Conclusão

Penso que os objetivos delineados para o meu estágio foram cumpridos. O conhecimento efetivo da realidade desportiva do concelho de Resende, os conhecimentos adquiridos na modalidade de andebol e voleibol, pela prática de treinos e jogos e pelas formações frequentadas, o trabalho realizado com as crianças e jovens do município, e o estabelecimento de relação com o meio laboral, permitiram-me adquirir novas competências e colocar em prática conhecimentos, num trabalho realizado em equipa, todos estes fatores foram determinantes e contribuíram para o sucesso alcançado neste estágio.

A escolha da CMR como instituição para a realização do meu estágio curricular foi fundamentada pela cultura desportiva bem delineada do município. Este possui um conjunto de equipamentos e infraestruturas desportivas adaptadas às diferentes modalidades. Estimula e apoia o desenvolvimento da prática desportiva através da implementação de projetos, de estabelecimento de parcerias e da promoção de eventos de desenvolvimento desportivo. Para além disso reconhece os vários benefícios da atividade física e desportiva no desenvolvimento humano, tendo integrado a AFD, tal como nas AEC's, entidade que é promotora, nas atividades do prolongamento de horário do pré-escolar, dando aos mais pequenos a oportunidade de realizarem atividades físicas lúdicas.

Foram nove meses bastante difíceis, pois tive grande parte dos fins-de-semana ocupados com jogos, fazia deslocações que ocupavam quase o dia todo. Tive de abdicar de muitas coisas da minha vida pessoal para conciliar as atividades do estágio com os

estudos. Foram tempos dedicados únicos exclusivamente à vida académica / profissional. Não me arrependo de nada, pois olho para trás com satisfação e com sentimento de dever cumprido.

Este estágio foi para mim uma experiência inigualável, dada a diversidade de atividades, situações, eventos desportivos em que participei: na docência, no treino desportivo, na competição e na organização e realização de eventos. Foi uma mais valia no meu percurso de vida, tendo contribuído largamente para o meu crescimento académico, profissional e pessoal.



## BIBLIOGRAFIA

- Artística, D. d. (1999). Seminário - Teoria da Educação Física. *Revista da Secção de Educação Física*.
- Bompa, T. O. (2005). *Entrenamiento para jóvenes deportistas*. Barcelona: Hispano Europea.
- Bulman, G. (1991). *Guia prático do voleibol*. Lisboa: Editorial Presença.
- Duarte, J. C. (1994). *Resende e a sua História, Volume 1: o Concelho*. Resende: Câmara Municipal de Resende.
- Faria, J. (2006). Avaliação das Caraterísticas Funcionais da Modalidade de Voleibol. Coimbra: Universidade de Coimbra - Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física.
- Francisco M. Silva, L. F. (2001). *Desporto de crianças e jovens - um estudo sobre as idades de iniciação*. Universidade Federal da Paraíba.
- João Alves, F. M. (2005). *Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na idade adulto*. Revista Brasileira Esporte.
- Jorge Adelino, J. V. (1999). *Treino de jovens - o que todos precisamos de saber*. Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Moreno, R. M.-C. (2011). A prática de modalidades desportivas por jovens adolescentes.
- Nunes, L. (1999). *A prescrição da actividade física*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Paula Romão, S. P. (2007). *Educação Física 10/11/12*. Porto: Porto Editora.
- Pereira, B. (2011). Relatório de Estágio Andebol. Lisboa: Universidade Lusofona Humanidades e Tecnologias - Faculdade de Educação Física e Desporto.
- Rosado, A., & Mesquita, I. (2009). *Pedagogia do Desporto*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Simone Sagres Arena, M. T. (2000). *Programas de Iniciação e especialização desportiva na grande S. Paulo*. São Paulo: Universidade de S. Paulo.

Garganta, J. (1992). *Como Conceber o Ensino dos Jogos Desportivos Coletivos*. In Gomes, P., Matos, Z. (1992). *Educação Física na Escola Primária, Vol. II*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto, Gabinete de Pedagogia do Desporto, Camara Municipal do Porto, Pelouro do Fomento Desportivo. pp. 33-41.

---

# ANEXOS

---

---

*Anexo A – Plano de Estágio*

---