



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

# **RELATÓRIO DE ESTÁGIO**

Licenciatura em Desporto

Diogo Joel da Conceição Bernardes

julho | 2015

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



**Relatório de Estágio**  
Licenciatura em Desporto

**Discente**

Diogo Joel da Conceição Bernardes

Ano letivo 2014/2015

Guarda, Julho 2015

# **Instituto Politécnico da Guarda**

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto



## **Relatório de Estágio**

Este relatório surge no âmbito do 3º ano do Curso de Licenciatura em Desporto, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto e é submetido ao Instituto Politécnico da Guarda como requisito para a obtenção do grau de Licenciado em Desporto.

### **Professor Orientador**

Prof. Especialista Carlos Nuno Pires Lourenço Sacadura

Diogo Joel da Conceição Bernardes

Guarda, Julho 2015

## Ficha de Identificação

**Aluno/Discente Estagiário:** Diogo Joel da Conceição Bernardes

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

**Morada:** Av. Dr. Francisco Sá Carneiro, 50, 6300-559 Guarda

**Telefones:** 271220135/ 271220111 **Fax:** 271222325

**Entidade Acolhedora:** Futebol Clube do Porto – Futebol, SAD

**Morada:** Rua da Constituição, 900, 4200-191, Porto

**E-mail:** [dragonforce@fcporto.pt](mailto:dragonforce@fcporto.pt)

**Contacto:** 225570400

**Tutor na Entidade de Acolhimento:** Carlos César Araújo Campos

**Grau Académico:** Licenciado em Ciências de Desporto

**Contacto:** [carlos.campos@fcporto.pt](mailto:carlos.campos@fcporto.pt) - 914635050

**Coordenador do Estágio:** Carlos Nuno Pires Lourenço Sacadura

**Grau Académico:** Professor Especialista

**Contacto:** [sacadura.c@gmail.com](mailto:sacadura.c@gmail.com)

**Início do Estágio:** 1 de Setembro de 2014

**Fim do Estágio:** 10 de Julho de 2015

## Agradecimentos

As minhas primeiras palavras de agradecimento são, naturalmente, dirigidas à minha família. Sem o amor, o carinho e o apoio que sempre me deram ao longo dos anos não seria possível estar aqui.

Ao Instituto Politécnico da Guarda, nomeadamente à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto por me ter acolhido na sua instituição.

A todos os meus amigos e colegas, com quem partilhem este percurso por todo o incentivo, companheirismo e amizade que me permitiram ser feliz nesta cidade ao longo dos anos.

Ao Professor Especialista Carlos Sacadura, Coordenador de estágio, pelo apoio, disponibilidade e sugestões que me foi dando ao longo deste processo.

Ao Futebol Clube do Porto, pela oportunidade que me deu ao proporcionar-me a realização deste estágio dentro do Projeto Dragon Force Grijó.

A toda a estrutura Dragon Force, em especial ao Telmo e ao Pedro com quem partilhei mais vivências, por toda a disponibilidade, ajuda e apoio ao longo deste ano.

Aos meus atletas, pela amizade, empenho e por todas as vivências que ao longo deste ano nos tornaram cada vez mais unidos.

Por último, a todos aqueles que não especifico, que fazem parte da minha vida e contribuíram ao longo deste percurso.

## Índice

Ficha de Identificação.....	3
Resumo .....	7
Introdução.....	8
Caracterização da entidade acolhedora.....	9
Contextualização histórica do clube .....	9
Projeto Dragon Force .....	9
Futebol Clube do Porto .....	9
Associação Desportiva de Grijó.....	10
Contextualização social, geográfica e económica .....	11
Estrutura Organizacional .....	11
Equipa Técnica.....	11
Atletas.....	12
Recursos materiais.....	12
.....	13
Recursos Espaciais .....	13
Objetivos e planeamento do estágio .....	15
Áreas e Fases de Intervenção.....	15
Objetivos do Estágio.....	15
Objetivos Específicos.....	16
Carga horária.....	17
Atividades desenvolvidas .....	18
Planeamento e periodização do treino .....	18
Calendarização .....	18
Planeamento anual.....	19
Periodização .....	20
Intervenção na sessão de treino e competição .....	22
Organização do material.....	22
Sessão de treino.....	23
Vídeo dos melhores momentos .....	24
Atividades complementares .....	24
Eventos Formativos.....	24

Reflexão final e conclusão.....	26
Bibliografia.....	28
Anexos.....	30

## Resumo

O presente relatório descreve todas as etapas e procedimentos decorrentes do estágio curricular, realizado no Porto, na Futebol Clube do Porto – Futebol, SAD durante onze meses, entre Setembro de 2014 e Julho de 2015.

Os principais objetivos inerentes a este estágio foram a aquisição de conhecimentos práticos na área do treino desportivo e a aquisição de experiência na orientação de uma equipa de competição na modalidade de futebol.

O documento encontra-se estruturado em quatro secções principais. Na primeira exposta uma caracterização da entidade acolhedora. Neste ponto refiro alguns aspetos como os recursos humanos (equipa técnica e atletas), recursos materiais e espaciais, defino as áreas e fases de intervenção. Em seguida apresentam-se os objetivos gerais e específicos, e respetiva carga horária do estágio, que nortearam todo o processo. No que respeita às atividades desenvolvidas inclui-se o planeamento e periodização do treino, a observação e avaliação da performance e a intervenção na sessão de treino e competição.

Palavras-chave: DESPORTO; FUTEBOL DE FORMAÇÃO; TREINO DESPORTIVO;

## Introdução

A realização deste documento – Relatório de Estágio – este está inserido no âmbito da unidade curricular de Estágio que correspondente à licenciatura de treino desportivo do Instituto Politécnico da Guarda.

O mesmo foi realizado com o intuito de conciliar toda a aprendizagem tida ao longo destes anos nas diversas disciplinas e assim aplicar todo esse conhecimento em contexto de trabalho. O estágio é uma etapa crucial para finalizar o curso dado que não só aplicamos em prática o que aprendemos como também desenvolvemos um trabalho gradual no qual se vêem inúmeras evoluções.

Escolhi realizar o estágio como treinador estagiário no Dragon Force porque me interesse bastante por futebol, consegui deste modo coligar ambas as realidades. Sinto que tendo em conta tudo que aprendi além de ter sido bastante compensador, foi notável a evolução dos jovens com os quais tive o privilégio de trabalhar. Tive uma perspetiva distinta do que é ser treinador e ser jogador e percebi também a importância dos diferentes cargos, sendo que são ambos indispensáveis.

O relatório de estágio encontra-se estruturado em torno de 4 partes essenciais:

i) Análise da entidade acolhedora envolvendo a sua contextualização histórica, sócio-geográfica-económica, organizacional bem como a caracterização de recursos humanos, espaciais e materiais:

ii) Objetivos e planeamento do estágio;

iii) Atividades desenvolvidas, tais como planeamento e periodização do treino e análise de performance;

iv) Reflexão das atividades desenvolvidas.

Com este trabalho pretendo desenvolver e enunciar as características e a evolução que decorreu ao longo deste ano em contexto de estágio no Dragon Force.

## **Caracterização da entidade acolhedora**

### **Contextualização histórica do clube**

#### **Projeto Dragon Force**

De forma a promover e expandir o impacto do FCP, nasceu, a 6 de Setembro de 2008 no Vitalis Park, o projeto Dragon Force com o objetivo de fomentar a prática do desporto, concretamente do futebol, proporcionando as crianças e aos mais jovens um crescimento saudável e norteado por princípios de cidadania.

O projeto possibilita que as crianças e as suas famílias vivam experiências que associam no entretenimento à prática de futebol, levando de forma criativa e inovadora, os valores do FCP para todos os participantes.

Além de ter como principal objetivo o desenvolvimento nos alunos de competências para jogar futebol, o projeto aposta na inserção de diferentes áreas pedagógicas, como a nutrição, a cidadania e o respeito pelo meio ambiente.

#### **Futebol Clube do Porto**

O Futebol Clube do Porto nasce no dia 28 de Setembro de 1893.

O clube foi fundado com o nome *Foot-ball Club do Porto* por António Nicolau d'Almeida, comerciante de vinho do Porto, que se apaixonou pelo futebol em Inglaterra e decidiu apostar neste desporto em Portugal. António Nicolau d'Almeida viria, mais tarde, a afastar-se do projeto vindo a ser substituído por José Monteiro da Costa que, em Agosto de 1916, faz renascer o Futebol Clube do Porto, um clube de futebol eclético, aberto ao atletismo, boxe, cricket, halterofilismo, polo aquático e natação.

Ao longo dos mais de cento e vinte anos da sua história o Futebol Clube do Porto tem vindo a afirmar-se a nível nacional e mundial através dos sucessivos êxitos desportivos, financeiros e patrimoniais, tornando-se assim numa referência.

No que diz respeito ao palmarés do clube na secção de futebol destacam-se: duas Ligas dos Campeões (1986/87; 2003/04), uma Taça UEFA (2002/03), uma Liga Europa (2010/11), duas Taças Intercontinentais (1987; 2004), uma Supertaça Europeia (1987), quatro Campeonatos de Portugal (1921/22; 1924/25; 1931/32; 1936/37), vinte e sete Campeonatos da 1ª Divisão (1934/35; 1938/39; 1939/40; 1955/56; 1958/59; 1977/78; 1978/79; 1984/85; 1985/86; 1987/88; 1989/90; 1991/92; 1992/93; 1994/95; 1995/96; 1996/97; 1997/98; 1998/99; 2002/03; 2003/04; 2005/06; 2006/07; 2007/08; 2008/09; 2010/11; 2011/12; 2012/13), dezasseis Taças de Portugal (1955/56; 1957/58; 1967/68; 1976/77; 1983/84; 1987/88; 1990/91; 1993/94; 1997/98; 1999/00; 2000/01; 2002/03; 2005/06; 2008/09; 2009/10; 2010/11) e vinte Supertaças de Portugal (1980/81; 1982/83; 1983/84; 1985/86; 1989/90; 1990/91; 1992/93; 1993/94; 1995/96; 1997/98; 1998/99; 2000/01; 2002/03; 2003/04; 2005/06; 2008/09; 2009/10; 2010/11; 2011/12; 2012/13).

Para além do sucesso no futebol, o Futebol Clube do Porto tem-se mostrado competitivo em todas as modalidades que pratica, revelando-se um entidade empenhada na valorização das diferentes práticas desportivas.



Figura 1 Logótipo do Futebol Clube do Porto

### **Associação Desportiva de Grijó**

A Associação Desportiva de Grijó é um clube português, localizado na freguesia de Grijó, concelho de Vila Nova de Gaia, distrito do Porto.

O clube foi fundado em 1960 e tem vindo, ao longo destes anos, a disputar as divisões distritais na Associação de Futebol do Porto. A época 2013/2014 marcou pela primeira vez a comparência do clube nos Campeonatos Nacionais, onde disputou o Campeonato Nacional de Seniores.

No que diz respeito ao palmarés a Associação Desportiva de Grijó conta com um Campeonato da 3ª Divisão AF Porto (1966/67), um Campeonato da 1ª Divisão AF Porto (2007/08) e um Campeonato Nacional da 3ª Divisão (2012/13)



Figura 2 Logotipo da Associação Desportiva de Grijó

### **Contextualização social, geográfica e económica**

A freguesia de Grijó encontra-se situada no concelho de Gaia, distrito do Porto. Com cerca de 10 000 habitantes a freguesia de Grijó tem como principal atração o Mosteiro de São Salvador, que semanalmente recebe várias celebrações. A nível desportivo Grijó conta apenas com uma instituição, a Associação Desportiva de Grijó, que por sua vez apenas possui equipas na modalidade de futebol.

### **Estrutura Organizacional**

#### **Equipa Técnica**

A equipa técnica de sub-15, do Dragon Force Grijó foi constituída por um treinador principal, Telmo Paixão, pelo treinador adjunto/estagiário, Pedro Gomes, por mim, Diogo Bernardes enquanto treinador adjunto/estagiário. Todos os fins-de-semana a equipa técnica era acompanhada de um diretor e de uma fisioterapeuta nos jogos de competição.

O treinador principal assumiu a planificação das sessões de treino, definição do modelo de jogo e operacionalização do processo de treino consultando os treinadores adjuntos para que toda a equipa técnica estivesse envolvida em sintonia no processo.

## Atletas

A equipa de Sub15 (Iniciados) do Dragon Force Grijó conta com 20 atletas nos seus quadros competitivos para a época 2014/2015 com idades compreendidas entre os 13 e os 14 anos. A equipa é constituída por 13 jogadores nascidos no ano 2000 e 7 nascidos no ano de 2001, o que perfaz uma média=13,65.

Caracterização Sub15 Dragon Force Grijó				
Ficha de Caracterização				
Nome	Posição	Peso	Altura	Data de Nascimento
Eduardo Brandão	GR			19/12/2000
Daniel Rocha	GR	59,9	1,63	07/05/2001
Eduardo Quaresma	DLD	67,3	1,6	15/07/2000
Pedro Freitas	DC	52,3	1,700	02/01/2000
André Pinheiro	DC/DLD	56,2	1,64	15/02/2000
Rui Barbosa	DC	48,3	1,69	16/02/2000
Paulo Campos	DC/DLD	49,1	1,600	28/08/2001
João Fernandes	DLE	46,1	1,58	09/01/2001
Diogo Ferreira	DLE/DC	44	1,650	06/11/2001
Samuel Frutuoso	MDf/DC	52,4	1,59	07/03/2000
Diogo Gonçalves	MDf/MI	40,5	1,54	26/08/2000
Luis Simão Costa	MI	58,2	1,62	17/07/2001
Tiago Sousa	MI	56,9	1,52	19/03/2001
Ricardo Oliveira	MI	36,2	1,56	31/08/2000
Nuno Gomes	MI	48,8	1,620	19/05/2000
João Oliveira	MAE	57,8	1,730	01/03/2001
Marco Pinto	MAD	54	1,700	27/04/2000
Rui Filipe	MAE	37,3	1,53	31/08/2000
Nuno Sousa	MAD	51,4	1,650	30/08/2001
Rodrigo Andrade	PL	61,1	1,72	06/10/2000
João Magalhães	PL	53	1,78	21/01/2000

Figura 3 Caraterização da equipa sub15

## Recursos materiais

A equipa de sub15 (Iniciados) da escola de futebol Dragon Force Grijó tem à sua disposição um vasto reportório de materiais que permitem o bom funcionamento de todas as sessões de treino das várias equipas que compõe a escola de futebol. Todos estes

materiais são divididos por todas as equipas Dragon Force Grijó, à exceção das garrafas de água e das bolas devido ao facto de serem específicas para este escalão de sub15.

<b>Recursos Materiais Dragon Force Grijó</b>		
<b>Material</b>	<b>Número</b>	<b>Estado de Conservação</b>
Bolas	16	Muito Bom
Balizas 11	1	Muito Bom
Balizas de 7	2	Muito Bom
Balizas de 5	4	Bom
Balizas de 3	6	Muito Bom
Balizas de 1	10	Muito Bom
Rede de FuteVolei	1	Muito Bom
Coletes	34	Muito Bom
Cones	23	Muito Bom
Sinalizadores	56	Bom
Garrafas de água	10	Bom

Figura 4 Recursos Materiais

## Recursos Espaciais

A equipa sub15 da escola de futebol Dragon Force Grijó cumprem os treinos e disputam os jogos na condição de visitado no Estádio Municipal de Grijó.

O Estádio Municipal de Grijó localiza-se na Vila de Grijó, concelho de Vila Nova de Gaia e distrito do Porto. Inaugurado a 24 de Abril de 2010 tem capacidade para 460 lugares de bancada com acesso a pessoas de mobilidade condicionada. Nele jogam todas as equipas da Grijó bem como todas as equipas Dragon Force de Grijó.

O Estádio Municipal de Grijó conta ainda com as seguintes instalações de excelência:

- Campo de futebol de 11, em relva sintética, com luz artificial que integra campos de futebol de 7, equipados com sistema de rega;

- Edifício de apoio à atividade desportiva; Sala Multiusos (Espaço Aberto);
- Balneários para atleta, treinadores, árbitros; Departamento Médico;
- Parque de estacionamento exterior.



Figura 5 Estádio Municipal do Grijó

## Objetivos e planejamento do estágio

### Áreas e Fases de Intervenção

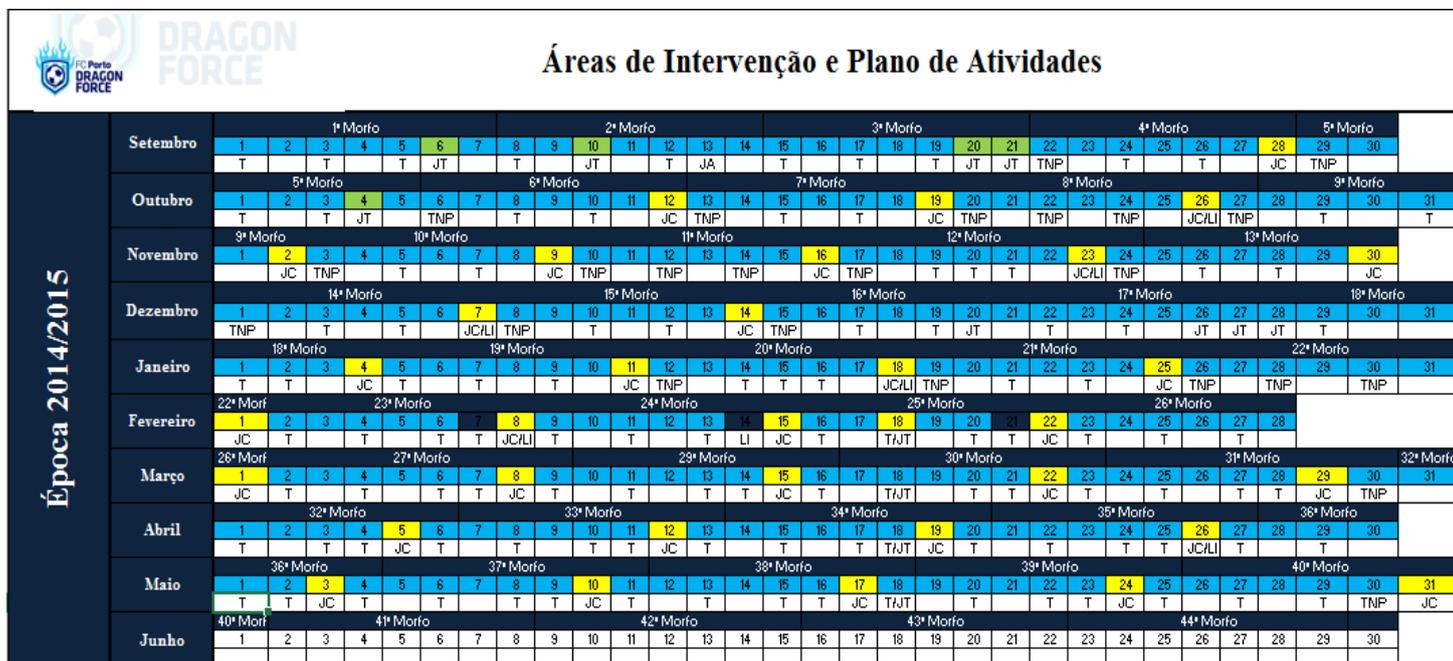


Figura 6 Plano de atividades e respectiva legenda

Legenda:	
Cinza	Intervenção Autônoma
Azul	Intervenção Supervisionada
Amarelo	Observação Direta e Análise de Jogo/ Scouting
Verde	Observação
T	Treino
TNP	Treino Não Presente
JC	Jogo de Competição
JT	Jogo Treino
LI	Liga Interna

O Plano de atividades mostra o trabalho desenvolvido ao longo da época desportiva e todas as atividades desenvolvidas pelo estagiário. Neste quadro é possível verificar as atividades por mim desenvolvidas na Dragon Force Grijó, onde muitas delas passavam por uma intervenção supervisionada pelo treinador principal. É possível verificar também as presenças nos treinos e as datas relativas aos jogos de competição.

### Objetivos do Estágio

- Aprofundar competências pedagógicas e didáticas de acordo com as solicitações emergentes do contexto de estágio;

- Aplicar competências e conhecimentos teórico-práticos adquiridos no decorrer da formação académica e consolidar estes processos através de trabalho autónomo;
- Ser pontual, responsável e assíduo;
- Melhorar a capacidade de comunicação;
- Adquirir uma experiência profissional para mais tarde conseguir integrar no mundo do trabalho;
- Adquirir, desenvolver e aprofundar conhecimentos nos domínios da investigação e do conhecimento científico.

### **Objetivos Específicos**

- Promover e proporcionar o desenvolvimento completo, tanto a nível pessoal (vida diária) como a nível futebolístico (vida desportiva);
- Formar os jovens com consciência do verdadeiro sentido da palavra: respeito (quer pelo outros, quer por si mesmo, quer por aquilo tudo que o rodeia);
- Fomentar o gosto pela modalidade (futebol);
- Não “queimar” etapas de formação, ajustar os níveis com as capacidades dos atletas;
- Construir uma equipa de letras maiúsculas (ambiente de amizade e entreajuda dentro de fora de campo);
- Auxiliar o treinador principal na planificação do treino, no controlo do treino, na respetiva observação e análise do treino mas também na prescrição de exercício.

## Carga horária

A equipa de Sub15 do Dragon Force Grijó realizou ao longo da época três treinos por semana, com um jogo de competição ao domingo. Nos períodos de folga ou paragem da competição, realizavam-se jogos amigáveis de forma a permitir aos jogadores conviverem e competirem ainda que num jogo de carácter amigável. Os treinos que tinham a duração de 1h05min decorriam às segundas-feiras e quartas-feiras. Os treinos que se realizavam nas sextas-feiras tinham uma duração de 1h15min devido à maior disponibilidade do espaço.

Horário de Atividades Período de Aulas																					
Turma	Segunda Feira			Terça Feira			Quarta Feira			Quinta Feira			Sexta Feira			Sábado			Domingo		
	Dia	Hora	Baln.	Dia	Hora	Baln.	Dia	Hora	Baln.	Dia	Hora	Baln.	Dia	Hora	Baln.	Dia	Hora	Baln.	Dia	Hora	Baln.
SUB15 INICIO							4 <sup>F</sup>	19h25	4				6 <sup>F</sup>	18h30	4				Dom	A def.	A def.
SUB15 FINAL							4 <sup>F</sup>	21h00	4				6 <sup>F</sup>	21h30	4				Dom	A def.	A def.
INICIAÇÃO INICIO																Sáb	10h30	3			
INICIAÇÃO FINAL																Sáb	13h30	3			
Seleção Nacional SUB13 INICIO										5 <sup>F</sup>	18h30	A def.							Dom	15h	VitPark
Seleção Nacional SUB13 FINAL										5 <sup>F</sup>	20h00	A def.							Dom	18h	VitPark

Figura 7 Horário no período de aulas

Horário de Atividades - Período de Férias																					
Turma	Segunda Feira			Terça Feira			Quarta Feira			Quinta Feira			Sexta Feira			Sábado			Domingo		
	Dia	Hora	Baln.	Dia	Hora	Baln.	Dia	Hora	Baln.	Dia	Hora	Baln.									
SUB15 INICIO	2 <sup>F</sup>	19h25	4				4 <sup>F</sup>	19h25	4				6 <sup>F</sup>	18h30	4				Dom	A def.	A def.
SUB15 FINAL	2 <sup>F</sup>	21h00	4				4 <sup>F</sup>	21h00	4				6 <sup>F</sup>	21h30	4				Dom	A def.	A def.
INICIAÇÃO INICIO				3 <sup>F</sup>	18h15	3										Sáb	10h30	3			
INICIAÇÃO FINAL				3 <sup>F</sup>	19h45	3										Sáb	13h30	3			
Seleção Nacional SUB13 INICIO										5 <sup>F</sup>	18h30	A def.							Dom	15h	VitPark
Seleção Nacional SUB13 FINAL										5 <sup>F</sup>	20h00	A def.							Dom	18h	VitPark

Figura 8 Horário no período de férias

## Atividades desenvolvidas

### Planeamento e periodização do treino

### Calendarização

A primeira fase da calendarização da equipa foi constituída por 22 jornadas para o apuramento de campeão, onde apenas passavam os 2 primeiros classificados. O objetivo coletivo da equipa foi conseguido, visto que este era terminar nos 3 primeiros classificados e termos conseguido acabar o campeonato da 2ª Divisão Distrital sub15 no 3º lugar da tabela de 11 equipas. Embora o objetivo proposto fosse atingido esta classificação não nos permitiu a classificação para a fase de “Apuramento do Campeão” o que nos levou a disputar a “Taça Complementar”. Esta fase realizou-se do mês de setembro e o mês de março.

CLASS	CLUBE	P	J	V	E	D	GM	GS
1.	PEROSINHO	43	20	13	4	3	55	24
2.	CANELAS 2010	42	20	14	0	6	62	37
3.	GRIJÓ	41	20	12	5	3	62	21
4.	VALADARES GAIA	41	20	13	2	5	48	21
5.	SANDINENSES	35	20	11	2	7	29	20
6.	S. FÉLIX MARINHA	28	20	7	7	6	30	33
7.	GULPILHARES	25	20	7	4	9	19	23
8.	AVINTES	23	20	6	5	9	29	50
9.	LEVERENSE	12	20	2	6	12	20	45
10.	SERZEDO	10	20	2	4	14	16	49
11.	PEDROSO	10	20	3	1	16	23	70

Figura 9 Classificação 1ª fase campeonato

Passamos assim a disputar a “Taça Complementar”, constituída apenas por uma volta, onde só existia um jogo entre as equipas, o que fez o total de 8 jogos. Terminamos esta fase como campeões da Série 1 da 2ª Divisão Distrital AF Porto sub15. Esta fase realizou-se do mês de março até ao mês de maio.

CLASS	CLUBE	P	J	V	E	D	GM	GS
1.	GRIJÓ	19	8	6	1	1	21	5
2.	VALADARES GAIA	19	8	6	1	1	24	9
3.	SANDINENSES	15	8	5	0	3	13	10
4.	LEVERENSE	14	8	4	2	2	16	10
5.	ARCOZELO	13	8	4	1	3	24	10
6.	SERZEDO	10	8	3	1	4	10	13
7.	S. FÉLIX MARINHA	8	8	2	2	4	12	19
8.	PEROSINHO	4	8	1	1	6	5	17
9.	GULPILHARES	1	8	0	1	7	6	38

Figura 10 Classificação 2ª fase do campeonato

### Planeamento anual

Pode-se definir o planeamento como o processo através do qual se pretende organizar o futuro, estabelecendo objetivos e implementando as estratégias necessárias para os alcançar, tendo em conta o ambiente externo e interno da organização (Pires, 2005). Assim e de acordo com (Pires, 2005) a necessidade de ter uma visão clara acerca do futuro, implica a existência de um processo de planeamento mais ou menos formalizado, para o futuro que se aspira. Neste sentido, os resultados desportivos têm de ser construídos com base num trabalho devidamente pensado e planeado, em função dos objetivos previamente definidos (Garganta, 1991; 2003), procurando reduzir à mínima expressão os fatores que aumentam a incerteza que rodeia o resultado (Garganta, 2003).

Relativamente às componentes abordadas, a nossa equipa começou por trabalhar a componente tática, visto que para muitos jogadores era o primeiro contacto com o futebol de 11 e a equipa técnica achou necessário abordar a componente tática numa primeira fase como forma de inculcar novos comportamentos a esses jogadores provenientes do futebol de 7. Ainda numa primeira fase os conteúdos abordados prenderam-se com a organização defensiva e a necessidade de não deixar o adversário fazer jogo interior, empurrando o adversário para fora. Inerente ao comportamento de fechar o meio e empurrar para as alas estava o objetivo de fazer a bola entrar no meio do terreno de jogo, conseguindo assim promover o nosso futebol de controlo da posse de bola e circulação e trabalhar a técnica individual do passe, receção e o olhar para encontrar espaços. Assim que estes comportamentos estiveram presentes nos jogadores abordamos as transições defesa-ataque e ataque-defesa de forma a potenciar o rendimento dos

jogadores da nossa equipa com características específicas desse futebol e devido ao facto de termos identificado carências a esse nível na nossa equipa.

No que diz respeito aos objetivos de competição pretendíamos obter uma classificação entre os 3 primeiros lugares na primeira fase do campeonato. Uma vez terminada esta fase e atingido o objetivo propusemo-nos a vencer a segunda fase do campeonato, com o melhor ataque e a melhor defesa do campeonato.

## **Periodização**

A divisão da época em períodos, em função das características do calendário competitivo e, de acordo com as leis e princípios do treino desportivo denomina-se de periodização (Garganta, 1991).

De acordo com Garganta (1993), o conceito de periodização refere-se à divisão da época em períodos, ou ciclos de treino, cada um dos quais com estrutura diferenciada (características e objetivos específicos), em função da duração e das demais características do calendário competitivo, mas sobretudo com a natureza da adaptação do organismo do atleta aos estímulos a que é sujeito e os princípios de treino desportivo.

No que concerne à periodização do treino desportivo podemos salientar três períodos: preparatório, competitivo e transitório. Os objetivos essenciais do período preparatório passam por, numa primeira fase, criar pressupostos fundamentais ao desenvolvimento de fatores elementares quer no plano motor, mental e afetivo, que condicionam a forma desportiva. Numa segunda fase dentro do período preparatório o objetivo passa por aperfeiçoar estes pressupostos de forma a alcançar a forma desportiva. O período competitivo corresponde à segunda etapa de construção da forma desportiva, ou seja, à fase de relativa estabilização ou conservação da mesma. O período transitório correspondente ao terceiro período do processo anual de treino, em que se processará o desaparecimento esporádico da forma desportiva. Com efeito, este período é caracterizado por uma rápida descida do estado de preparação do praticante, processando-se no organismo, certas reestruturações positivas, que dependem tanto das cargas anteriores como da continuação das atividades de treino (Castelo, 1998).

Nesta linha de pensamento, Mourinho (2001) entende que a periodização no Futebol relaciona-se com uma distribuição no tempo, de forma regular, dos comportamentos táticos de jogo, individuais e coletivos, assim como a subjacente e progressiva adaptação do jogador e da equipa a nível técnico, físico, cognitivo e psicológico.

Alves (2006) afirma assim que a periodização típica envolve três níveis fundamentais: (i) a macro-estrutura, (ii) a meso-estrutura e, (iii) a micro-estrutura. Para o autor, na micro-estrutura considera-se o microciclo, de duração semanal típica, e as sessões que o constituem; na meso-estrutura surge o mesociclo, entendido como estrutura intermédia que agrupa vários microciclos, orientando o processo de treino de acordo com os objetivos definidos, sistematizando a alteração das componentes da carga e dos conteúdos do exercício de treino; na macro-estrututa aparece o macrociclo, que constitui um todo geral (incluindo o período de preparação).



Figura 11 Microciclo Padrão

Em seguida apresento um exemplo que corresponde ao microciclo padrão utilizado ao longo da época desportiva. Este microciclo era composto por 3 treinos e 1 jogo oficial. Relativamente ao primeiro treino do microciclo, o de segunda-feira, a maior preocupação da equipa técnica era recuperar a nível físico e psicológico (consoante a

dificuldade dos jogos) do jogo no dia anterior. Este treino centrava-se principalmente na realização de jogos reduzidos ou jogos de futvólei, para desta forma não sobrecarregar os jogadores fisicamente e psicologicamente.

No que diz respeito ao treino de quarta-feira, é necessário referir que era o dia onde se trabalhava os grandes princípios e as relações no plano coletivo e intersetorial. Este era o dia em que a dimensão tática ganhava mais ênfase no processo de treino pois muitos jogadores desta equipa sub15, tiveram o seu primeiro contacto com o futebol de 11 esta época. Assim, tornou-se crucial trabalhar vários comportamentos táticos da equipa nos vários setores.

No último treino da semana, o treino de sexta-feira, o ênfase incidia mais uma vez na parte tática mas num contexto de jogo mais pausado e onde os sub princípios estavam mais presentes. Neste dia era trabalhada a componente física, através da velocidade e também os sub princípios como lançamentos de linha lateral, pontapés de baliza e pontapés de canto, terminando a sessão com jogos reduzidos.

## **Intervenção na sessão de treino e competição**

### **Organização do material**

A organização e a recolha do material era realizada pela equipa técnica numa primeira fase da época, passando depois a ser realizada pelos jogadores. A estratégia encontrada para que todos colaborassem nesta tarefa foi atribuir um dia a cada posição, assim os defesas eram responsáveis por recolher o material à segunda-feira, os médios à quarta-feira e os avançados à sexta-feira.

Uma das dificuldades com que a equipa técnica se debateu ao longo da época era a falta de bolas devido ao facto destas irem, inadvertidamente, para as habitações perto do local de treino. De forma a resolver este problema tentamos recuperar as bolas logo após estas ir para as habitações.

## Sessão de treino

Garganta (2000) esclarece que para que o treino se constitua verdadeiramente como treino e não somente exercitação, impõe-se uma carta de intenções, um caderno de compromissos, que funcione como representação dos aspetos que, no seu conjunto e, sobretudo, nas suas relações, confirmam sentido ao processo, fazendo-o rumar na direção pretendida. Nesta linha de pensamento, Frade (1985) refere que só o movimento intencional é educativo.

Apesar de num jogo de Futebol muitos dos acontecimentos sejam aleatórios, a interação que se estabelece entre as equipas em confronto não depende puramente de fatores como a sorte ou o azar (Garganta, 1997). Para o autor, este facto atribui sentido ao processo de preparação e treino.

Atualmente é inimaginável um treinador orientar uma sessão de treino sem o seu devido planeamento. Segundo (Castelo 2003; 2004) a planificação deve ser entendida como um método que analisa, define e sistematiza as diferentes operações inerentes à construção e desenvolvimento de uma equipa. Os seus objetivos são: (1) assinalar as situações vantajosas para a organização, (2) antecipar a resolução de problemas previstos e, (3) formular planos de ação (Castelo, 2003).

Na nossa equipa as sessões de treino eram realizadas em conjunto com o treinador principal, nomeadamente as sessões de treino de sexta-feira pois era a única sessão em que tinha a oportunidade de estar no local de treino ente 30 a 45 minutos antes da sessão. No final das sessões de treino falávamos sobre vários aspetos de treino, das necessidades da equipa e vários temas relacionados com futebol.

## Vídeo dos melhores momentos

Este vídeo teve como objetivo primordial mostrar o trabalho desenvolvido pelos jogadores durante a 1ª fase do Campeonato da 2ª Divisão Distrital AF Porto. Esta ideia partiu do treinador principal que pretendia mostrar que, com a nossa forma de jogar, era possível vencer e praticar bom futebol. A reação dos jogadores foi positiva e serviu para reforçar a ideia de jogo que a equipa técnica pretendia implementar na equipa.



Figura 12 Vídeo dos melhores momentos

## Atividades complementares

### Eventos Formativos

Como eventos formativos tive presença no 4º congresso da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto, congresso CIDESD.

O 4º Congresso da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto realizou-se nos dias 24 e 25 de Outubro de 2014, no Instituto Politécnico da Guarda. Neste evento foram apresentadas seis conferências e 42 comunicações livres. Uma das preleções que me suscitou maior interesse foi a do Professor Rui Resende sobre a formação e competências do treinador desportivo, devido ao facto de ser um tema que abordou a minha situação ao longo deste ano no estágio de treino desportivo. O objetivo da conferência do Professor Rui Resende foi evidenciar as necessidades a enfrentar no processo de formação desportiva dos jovens por parte dos treinadores. Neste sentido, para além de se destacar algumas características específicas do desporto juvenil apresenta-se um modelo de participação desportiva que permite enquadrar todos os jovens que gostariam de praticar desporto. Realça-se que a formação desportiva se deve alicerçar numa estratégia de desenvolvimento positivo e que este desiderato não se confine ao espaço desportivo.

Relativamente ao congresso do Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento (CIDESD) este realizou-se no Instituto Politécnico da Guarda nos dias 14 e 15 de Novembro de 2014. No dia 14 de Novembro a preleção que me despertou mais interesse foi a do Professor Nuno Leite, que abordou a questão de o treino diferencial se inserir no âmbito de inclusão de componentes de variabilidade em padrões de movimento, a promoção de flutuação mediante a não repetição do movimento e a alteração de tarefas técnicas e táticas de forma a promover comportamentos adaptativos.

## Reflexão final e conclusão

A experiência do estágio curricular foi recompensadora a vários níveis. Foi um ano de constante aprendizagem, sempre rodeado de pessoas com um grande conhecimento, que serviu para enriquecer não só a nível desportivo como pessoal.

Este período de tempo serviu essencialmente para rever as competências na teoria, ganhas através das unidades curriculares de Teoria e Metodologia de Treino, Pedagogia, Didática dos Desportos, Observação e Análise do Treino e Planificação do Treino e coloca-las em prática nas sessões de treino.

A integração no grupo de trabalho foi ótima, fui acolhido de uma forma calorosa e sentia isso em cada sessão de treino e em cada jogo sempre que chegava perto do grupo. Tive o prazer de estar e ser acompanhado por pessoas competentes, acessíveis, trabalhadoras e acima de tudo talentosas, tanto a equipa técnica como os jogadores.

Numa primeira fase da época desportiva funcionei como auxílio aos dois treinadores, pois ambos tinham experiências como treinador principal de uma equipa enquanto que para mim este era o primeiro contacto com esta realidade e naturalmente o comportamento não foi tão natural no início da época. Passada a fase de integração e a crescente confiança na relação entre a equipa técnica e os jogadores comecei a ajudar a montar os exercícios na sessão de treino e a ter uma intervenção mais autónoma. Este processo de sucessiva integração e intervenção no treino ajudou-me a ganhar confiança para que na segunda metade da época conseguisse explicar os exercícios e o que era pretendido aos jogadores.

Os trabalhos na equipa de sub15 foram complementados com o acompanhamento da turma de iniciação na escola Dragon Force Grijó. Nesta turma de iniciação era acompanhado pelo Telmo Paixão, treinador principal da equipa sub15, o que facilitou o processo de treino pois já nos conhecíamos e partilhávamos ideias bastante parecidas em relação ao treino. Aqui o meu papel era bastante mais interventivo, pois como estava a lidar com jovens de idades mais baixas e de poucos níveis de concentração era necessário adotar uma postura por vezes mais rígida o que não conseguia fazer no início. Este acompanhamento permitiu-me realizar, sempre em conjunto com treinador Telmo Paixão, sessões de treino e muitas das vezes ser o responsável por dar o treino. Desta

forma ganhei mais competências no treino e em perceber como adaptar o processo de treino a estas idades mais baixas sem queimar etapas.

Por fim, referir o excelente ambiente de união que vivi na equipa de sub15. Uma equipa em que imperava a união e que muitas vezes era vista como uma família, o que na minha opinião, foi um dos segredos do sucesso desta época.

Concluindo, com a realização do estágio, sinto-me perfeitamente capaz de desenvolver e melhorar métodos de treino passando assim a ser um objetivo pessoal no futuro, continuar com a minha formação nesta modalidade, permitindo que esteja em constante aprendizagem ser um profissional do desporto cada vez mais competente.

É com orgulho que termino esta época desportiva e o ano letivo, que coincidem com o final do meu percurso académico e a obtenção da Licenciatura em Desporto.

## Bibliografia

Alves, F. (2006). *Periodização do processo de treino - 2*. Documento de apoio ao Mestrado em Treino do Jovem Atleta. Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.

Castelo, J. (2004). Os métodos de treino do Futebol. *Ludens*, 4 (17), 41 – 74.

Castelo, J. (1998). *Metodologias do treino desportivo*. 2ª Ed. Lisboa: FMH Edições.

Frade (1985). *Alta competição no futebol: que exigências de tipo metodológico*. Porto: ISEF.

Garganta, J. (2003). Fútbol: del juego al entrenamiento, del entrenamiento al juego. *Training Fútbol*, 85, 14 – 17.

Garganta, J. & Cunha e Silva (2000). O jogo de Futebol: entre o caos e a regra. *Horizonte*, XVI (91), 5 – 8.

Garganta, J. (1997). Modelação tácita do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. *Dissertação de Doutoramento*. Porto: FCDEF-UP.

Garganta, J. (1993). Programação e Periodização do Treino em Futebol: das Generalidades à Especificidade. In J. Bentos & A. Marques (Eds), *A Ciência do Desporto, a Cultura e o Homem*: 259 – 270. Porto: FCDEF-UP.

Garganta, J. (1991). Planeamento e periodização do treino em Futebol. *Horizonte*, VII (42), 196 – 200.

Mourinho, J. (2001). *Das teorias generalistas... à ESPECIFICIDADE do treino em Futebol*. Documento apresentado na palestra realizada na ESEL, no âmbito da disciplina POAEF.

Pires, G. (2005). *Gestão do Desporto. Desenvolvimento Organizacional*. (2ª Ed.) Porto: Edições Apogesd.

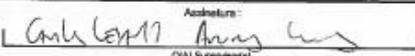
Anexos

	<b>CONVENÇÃO DE ESTÁGIO</b> Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados	<b>MODELO</b> GESP 301.02 1/2
<p>O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 99 - 6300-559 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios por parte de estudantes de Cursos de Especialização Tecnológica (CET), Licenciaturas e Mestrados.</p>		
<p>Para o efeito, a Convenção de Estágio deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de acolhimento. Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) do IPG que, após assinatura e carimbo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.</p>		
<p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECO <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH</p> <p>Tipologia do Estágio:  <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p> Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim, Qual? _____ (preencher o ANEXO correspondente)</p>		
<p><b>1. INTERVENIENTES</b></p>		
<p><b>ESTUDANTE:</b></p>		
<p>Nome: <u>Diogo Joel da Conceição Bernardes</u></p> <p><input type="checkbox"/> Curso de Especialização Tecnológica (CET) <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado N.º do estudante: <u>502824</u></p> <p>Curso: <u>Desporto</u> Tel: <u>91 15 15 15 12 14 15</u></p> <p>E-Mail: <u>diogo.bernardes@outlook.com</u></p>		
<p>No IPG, sob orientação de:</p> <p>Docente orientador: <u>Carlos Nuno Pires Loureiro Sacramento</u> N.º Func.: _____</p> <p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECO <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG</p> <p>Docente coorientador: _____ N.º Func.: _____</p> <p>(quando aplicável) Escola: <input type="checkbox"/> ESECO <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG</p>		
<p><b>ENTIDADE:</b></p>		
<p>Denominação: <u>Futebol Clube do Porto - Futebol, SAD</u></p> <p>NIF: _____ E-mail: <u>denegocios@fcporto.pt</u></p> <p>Morada: <u>Rua da Constituição, 923</u></p> <p>Código postal: <u>4200</u> - <u>191</u> Localidade: <u>Porto</u></p> <p>Telefone: <u>22 56 30400</u> Telemóvel: _____ Fax: _____</p> <p>Supervisor: <u>Carlos César António Campos</u></p> <p>Habilitações académicas: <u>Licenciatura</u> Cargo/Função: <u>Coordenador Técnico</u></p> <p>Tel. direto: <u>91 14 61 31 01 15 10</u> E-mail: <u>carlos.campos@fcporto.pt</u></p>		
<p><b>2. PERÍODO</b></p>		
<p>Estágio a realizar entre: <u>01/10/2014</u> a <u>16/01/2015</u> Duração: <u>11 meses</u></p>		

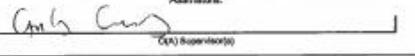
	<b>CONVENÇÃO DE ESTÁGIO</b> Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados	<b>MODELO</b> GESP 301.02 1/2
<p>O presente documento tem como finalidade regular as relações entre o Instituto Politécnico da Guarda (IPG), sito em Avenida Francisco Sá Carneiro, n.º 99 - 6300-559 GUARDA, e Entidades parceiras no que se refere à realização de estágios por parte de estudantes de Cursos de Especialização Tecnológica (CET), Licenciaturas e Mestrados.</p>		
<p>Para o efeito, a Convenção de Estágio deverá ser preenchida e assinada, em duplicado, pelo Estudante e Entidade de acolhimento. Ambos os exemplares deverão ser remetidos para o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP) do IPG que, após assinatura e carimbo por parte da Direção da Escola, procede à devolução de um dos exemplares originais para a Entidade.</p>		
<p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECO <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH</p> <p>Tipologia do Estágio:  <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p> Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim, Qual? _____ (preencher o ANEXO correspondente)</p>		
<p><b>1. INTERVENIENTES</b></p>		
<p><b>ESTUDANTE:</b></p>		
<p>Nome: <u>Diogo Joel da Conceição Bernardes</u></p> <p><input type="checkbox"/> Curso de Especialização Tecnológica (CET) <input checked="" type="checkbox"/> Licenciatura <input type="checkbox"/> Mestrado N.º do estudante: <u>502824</u></p> <p>Curso: <u>Desporto</u> Tel: <u>91 15 15 15 12 14 15</u></p> <p>E-Mail: <u>diogo.bernardes@outlook.com</u></p>		
<p>No IPG, sob orientação de:</p> <p>Docente orientador: <u>Carlos Nuno Pires Loureiro Sacramento</u> N.º Func.: _____</p> <p>Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECO <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG</p> <p>Docente coorientador: _____ N.º Func.: _____</p> <p>(quando aplicável) Escola: <input type="checkbox"/> ESECO <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH <input type="checkbox"/> Externo ao IPG</p>		
<p><b>ENTIDADE:</b></p>		
<p>Denominação: <u>Futebol Clube do Porto - Futebol, SAD</u></p> <p>NIF: _____ E-mail: <u>denegocios@fcporto.pt</u></p> <p>Morada: <u>Rua da Constituição, 923</u></p> <p>Código postal: <u>4200</u> - <u>191</u> Localidade: <u>Porto</u></p> <p>Telefone: <u>22 56 30400</u> Telemóvel: _____ Fax: _____</p> <p>Supervisor: <u>Carlos César António Campos</u></p> <p>Habilitações académicas: <u>Licenciatura</u> Cargo/Função: <u>Coordenador Técnico</u></p> <p>Tel. direto: <u>91 14 61 31 01 15 10</u> E-mail: <u>carlos.campos@fcporto.pt</u></p>		
<p><b>2. PERÍODO</b></p>		
<p>Estágio a realizar entre: <u>01/10/2014</u> a <u>16/01/2015</u> Duração: <u>11 meses</u></p>		

	<b>CONVENÇÃO DE ESTÁGIO</b> <b>ANEXO E</b> <b>Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar</b> <b>(Desporto)</b>	<b>MODELO</b> GESP.003.02 Anexo E
	<p>O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de licenciatura de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).</p>	
<b>1. DADOS RELATIVOS AO ESTÁGIO</b>		
<input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: <u>Futebol</u> <input type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____		
Estudante/Treinador(a) estagiário(a): <u>Diogo Joel da Conceição Bernardes</u> N.º <u>520334</u> Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: <u>Carlos Nuno Pires Lourenço Saraiva</u> Supervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: <u>Carlos César Araújo Campos</u>		
<b>2. CLÁUSULAS ESPECÍFICAS</b>		
<b>1) Os acima identificados DECLARAM:</b>		
a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047); b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências cónicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes à profissão de Treinador de Desporto ou de Técnico de Exercício Físico; c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento: (i) Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver); (ii) Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção) e; (iii) Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final do estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047); d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor de especialização; e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento: (i) Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI.IPG.047); (ii) Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI.IPG.027).		
<b>3. ASSINATURAS</b>		
O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a) <u>Diogo Bernardes</u> Data: <u>22/01/2015</u> (assinatura)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio _____ Data: _____ (assinatura)	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento <u>Carlos César Araújo Campos</u> Data: <u>22/01/2015</u> (assinatura e carimbo de Entidade)

	<b>PLANO DE ESTÁGIO</b> <b>Licenciatura em Desporto</b> <b>(Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto)</b>	<b>MODELO</b> GESP.018.02
	<p>Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio. O Plano de Estágio é aplicável a estágios cuja finalidade é o desenvolvimento supervisionado, em contexto real de treino, de práticas profissionais relevantes para o perfil de desempenho associado ao curso de treinadores frequentado pelo Treinador Estagiário.</p>	
<input checked="" type="checkbox"/> Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: <u>Futebol</u> <input type="checkbox"/> Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____		
<b>1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO</b>		
Estudante / Treinador(a) Estagiário(a): Nome: <u>Diogo Joel da Conceição Bernardes</u> N.º de estudante: <u>520334</u> Docente orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio: Nome: <u>Carlos Nuno Pires Lourenço Saraiva</u> N.º de func.: _____ Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento: (Treinador com qualificação superior à do Curso de Treinadores em questão, ou igual à partir do Grau II, no caso de Modalidade - Menor Treino Desportivo) Nome: <u>Carlos César Araújo Campos</u> N.º de cédula profissional: _____		
<b>2. OBJETIVOS GERAIS DO ESTÁGIO</b>		
<u>Desenvolver competências para dar resposta às exigências de realidade de intervenção no área do treino desportivo; aplicar as competências adquiridas durante a licenciatura no curso de Desporto em contexto profissional; refletir criticamente sobre a intervenção realizada e produzir um relatório escrito.</u>		
<b>3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS E CONTEÚDOS A ABORDAR NO ESTÁGIO</b>		
<u>Desenvolver sessões de treino e elaborar um plano treino sobre as competências em todas as situações que seja solicitado na sua área de intervenção; organizar e aplicar autonomamente exercícios de treino em função do tema da sessão; documentar toda a atividade desenvolvida durante o período de estágio; produzir um documento reflexivo onde são apresentadas as aprendizagens e as consequências pedagógicas da experiência prática em contexto de estágio; apresentar perante um júri e argumentar as aprendizagens e reflexões realizadas no período de estágio.</u>		
<b>4. PROGRAMAÇÃO DE ATIVIDADES</b>		
1.ª fase: <u>Fase de Integração</u> Início: <u>20/01/2015</u> O D M M A A A A 2.ª fase: <u>Fase de Intervenção</u> Início: <u>27/01/2015</u> O D M M A A A A 3.ª fase: <u>Fase de Conclusão</u> Início: <u>20/01/2015</u> O D M M A A A A		
<b>5. ASSINATURAS</b>		
O(A) Estudante / Treinador(a) Estagiário(a) <u>Diogo Bernardes</u> Data: <u>22/01/2015</u> (assinatura)	O(A) Docente Orientador(a) / Coordenador(a) de Estágio _____ Data: _____ (assinatura)	O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na Entidade de Acolhimento <u>Carlos César Araújo Campos</u> Data: <u>22/01/2015</u> (assinatura e carimbo de Entidade)

	<b>REGISTO DE PRESENCAS</b>	MODELO																																																																																				
	Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas	GESP.016.02																																																																																				
<b>1. IDENTIFICAÇÃO DO(A) ESTUDANTE</b>																																																																																						
Nome completo: <u>Diogo Joel da Conceição Bernardes</u>																																																																																						
Escola: <input checked="" type="radio"/> ESECD <input type="radio"/> ESS <input type="radio"/> ESTG <input type="radio"/> ESTH N.º estudante: <u>520384</u>																																																																																						
Curso: <u>Desporto</u>																																																																																						
Entidade onde se realiza o estágio: <u>Futebol Clube do Porto - Futebol, SAD</u>																																																																																						
Supervisor(a) na entidade: <u>Carlos César Araújo Gomes</u>																																																																																						
<b>2. REGISTO DE PRESENCAS</b>																																																																																						
Registo de presenças relativo a: <u>Setembro</u> / <u>2014</u>																																																																																						
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Data</th> <th>N.º de horas/dia</th> <th>Rubrica do estagiário</th> <th>Data</th> <th>N.º de horas/dia</th> <th>Rubrica do estagiário</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>01/09/14</td><td>2</td><td>B</td><td>24/09/14</td><td>3</td><td>B</td></tr> <tr><td>03/09/14</td><td>2</td><td>B</td><td>25/09/14</td><td>3</td><td>B</td></tr> <tr><td>03/09/14</td><td>3</td><td>B</td><td>28/09/14</td><td>4</td><td>B</td></tr> <tr><td>06/09/14</td><td>4</td><td>B</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>08/09/14</td><td>2</td><td>B</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>10/09/14</td><td>3</td><td>B</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>12/09/14</td><td>3</td><td>B</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>13/09/14</td><td>3</td><td>B</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>15/09/14</td><td>2</td><td>B</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>17/09/14</td><td>2</td><td>B</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>19/09/14</td><td>3</td><td>B</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>20/09/14</td><td>4</td><td>B</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>21/09/14</td><td>4</td><td>B</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>			Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário	01/09/14	2	B	24/09/14	3	B	03/09/14	2	B	25/09/14	3	B	03/09/14	3	B	28/09/14	4	B	06/09/14	4	B	/ /			08/09/14	2	B	/ /			10/09/14	3	B	/ /			12/09/14	3	B	/ /			13/09/14	3	B	/ /			15/09/14	2	B	/ /			17/09/14	2	B	/ /			19/09/14	3	B	/ /			20/09/14	4	B	/ /			21/09/14	4	B	/ /		
Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário																																																																																	
01/09/14	2	B	24/09/14	3	B																																																																																	
03/09/14	2	B	25/09/14	3	B																																																																																	
03/09/14	3	B	28/09/14	4	B																																																																																	
06/09/14	4	B	/ /																																																																																			
08/09/14	2	B	/ /																																																																																			
10/09/14	3	B	/ /																																																																																			
12/09/14	3	B	/ /																																																																																			
13/09/14	3	B	/ /																																																																																			
15/09/14	2	B	/ /																																																																																			
17/09/14	2	B	/ /																																																																																			
19/09/14	3	B	/ /																																																																																			
20/09/14	4	B	/ /																																																																																			
21/09/14	4	B	/ /																																																																																			
<b>3. SUPERVISOR(A) NA ENTIDADE</b>																																																																																						
Data: <u>21/09/14</u> Assinatura: <u>Carlos César Araújo Gomes</u>																																																																																						
																																																																																						

O(A) estagiário(a) deverá preencher e rubricar o espaço correspondente a cada dia de estágio cumprido.  
O registo de presenças deverá ser depois validado pelo(a) Supervisor(a) na entidade e remetido para o GESP/IPS, até ao dia 5 do mês seguinte, através de e-mail (gesp@ipg.pt) ou fax (271 222 690).

	<b>REGISTO DE PRESENCAS</b>	MODELO																																																																																				
	Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas	GESP.016.02																																																																																				
<b>1. IDENTIFICAÇÃO DO(A) ESTUDANTE</b>																																																																																						
Nome completo: <u>Diogo Joel da Conceição Bernardes</u>																																																																																						
Escola: <input checked="" type="radio"/> ESECD <input type="radio"/> ESS <input type="radio"/> ESTG <input type="radio"/> ESTH N.º estudante: <u>520384</u>																																																																																						
Curso: <u>Desporto</u>																																																																																						
Entidade onde se realiza o estágio: <u>Futebol Clube do Porto - Futebol, SAD</u>																																																																																						
Supervisor(a) na entidade: <u>Carlos César Araújo Gomes</u>																																																																																						
<b>2. REGISTO DE PRESENCAS</b>																																																																																						
Registo de presenças relativo a: <u>Outubro</u> / <u>2014</u>																																																																																						
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Data</th> <th>N.º de horas/dia</th> <th>Rubrica do estagiário</th> <th>Data</th> <th>N.º de horas/dia</th> <th>Rubrica do estagiário</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>01/10/14</td><td>3</td><td>B</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>03/10/14</td><td>3</td><td>B</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>04/10/14</td><td>4</td><td>B</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>08/10/14</td><td>3</td><td>B</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>10/10/14</td><td>3</td><td>B</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>12/10/14</td><td>4</td><td>B</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>15/10/14</td><td>3</td><td>B</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>17/10/14</td><td>3</td><td>B</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>18/10/14</td><td>3</td><td>B</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>19/10/14</td><td>4</td><td>B</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>26/10/14</td><td>7</td><td>B</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>29/10/14</td><td>3</td><td>B</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>31/10/14</td><td>3</td><td>B</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>			Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário	01/10/14	3	B	/ /			03/10/14	3	B	/ /			04/10/14	4	B	/ /			08/10/14	3	B	/ /			10/10/14	3	B	/ /			12/10/14	4	B	/ /			15/10/14	3	B	/ /			17/10/14	3	B	/ /			18/10/14	3	B	/ /			19/10/14	4	B	/ /			26/10/14	7	B	/ /			29/10/14	3	B	/ /			31/10/14	3	B	/ /		
Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário																																																																																	
01/10/14	3	B	/ /																																																																																			
03/10/14	3	B	/ /																																																																																			
04/10/14	4	B	/ /																																																																																			
08/10/14	3	B	/ /																																																																																			
10/10/14	3	B	/ /																																																																																			
12/10/14	4	B	/ /																																																																																			
15/10/14	3	B	/ /																																																																																			
17/10/14	3	B	/ /																																																																																			
18/10/14	3	B	/ /																																																																																			
19/10/14	4	B	/ /																																																																																			
26/10/14	7	B	/ /																																																																																			
29/10/14	3	B	/ /																																																																																			
31/10/14	3	B	/ /																																																																																			
<b>3. SUPERVISOR(A) NA ENTIDADE</b>																																																																																						
Data: <u>21/10/14</u> Assinatura: <u>Carlos César Araújo Gomes</u>																																																																																						
																																																																																						

O(A) estagiário(a) deverá preencher e rubricar o espaço correspondente a cada dia de estágio cumprido.  
O registo de presenças deverá ser depois validado pelo(a) Supervisor(a) na entidade e remetido para o GESP/IPS, até ao dia 5 do mês seguinte, através de e-mail (gesp@ipg.pt) ou fax (271 222 690).

 <b>Politécnico de Guarda</b> <small>Instituto de Educação</small>		<b>REGISTO DE PRESENÇAS</b> <b>Cursos de Especialização Tecnológica (CET)</b> <b>Licenciaturas</b>	<b>MODELO</b> GESP.016.02																																																																																				
<b>1 IDENTIFICAÇÃO DO(A) ESTUDANTE</b>																																																																																							
Nome completo: <u>Diogo Joel da Conceição Bernardes</u>																																																																																							
Escola: <input checked="" type="radio"/> ESECD <input type="radio"/> ESS <input type="radio"/> ESTG <input type="radio"/> ESTH N.º estudante: <u>527834</u>																																																																																							
Curso: <u>Desporto</u>																																																																																							
Entidade onde se realiza o estágio: <u>Futebol Clube do Porto - Futebol, S.A.P.</u>																																																																																							
Supervisor(a) na entidade: <u>Carlos César Mendes Gomes</u>																																																																																							
<b>2 REGISTO DE PRESENÇAS</b>																																																																																							
Registo de presenças relativo a: <u>Novembro</u> / <u>2014</u>																																																																																							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Data</th> <th>N.º de horas/dia</th> <th>Rubrica do estagiário</th> <th>Data</th> <th>N.º de horas/dia</th> <th>Rubrica do estagiário</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>01/11/14</td><td>3</td><td><i>[assinatura]</i></td><td>28/11/14</td><td>3</td><td><i>[assinatura]</i></td></tr> <tr><td>02/11/14</td><td>4</td><td><i>[assinatura]</i></td><td>29/11/14</td><td>3</td><td><i>[assinatura]</i></td></tr> <tr><td>05/11/14</td><td>3</td><td><i>[assinatura]</i></td><td>30/11/14</td><td>4</td><td><i>[assinatura]</i></td></tr> <tr><td>07/11/14</td><td>4</td><td><i>[assinatura]</i></td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>08/11/14</td><td>4</td><td><i>[assinatura]</i></td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>09/11/14</td><td>4</td><td><i>[assinatura]</i></td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>10/11/14</td><td>4</td><td><i>[assinatura]</i></td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>19/11/14</td><td>3</td><td><i>[assinatura]</i></td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>20/11/14</td><td>3</td><td><i>[assinatura]</i></td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>21/11/14</td><td>3</td><td><i>[assinatura]</i></td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>22/11/14</td><td>4</td><td><i>[assinatura]</i></td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>23/11/14</td><td>7</td><td><i>[assinatura]</i></td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>26/11/14</td><td>3</td><td><i>[assinatura]</i></td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário	01/11/14	3	<i>[assinatura]</i>	28/11/14	3	<i>[assinatura]</i>	02/11/14	4	<i>[assinatura]</i>	29/11/14	3	<i>[assinatura]</i>	05/11/14	3	<i>[assinatura]</i>	30/11/14	4	<i>[assinatura]</i>	07/11/14	4	<i>[assinatura]</i>	/ /			08/11/14	4	<i>[assinatura]</i>	/ /			09/11/14	4	<i>[assinatura]</i>	/ /			10/11/14	4	<i>[assinatura]</i>	/ /			19/11/14	3	<i>[assinatura]</i>	/ /			20/11/14	3	<i>[assinatura]</i>	/ /			21/11/14	3	<i>[assinatura]</i>	/ /			22/11/14	4	<i>[assinatura]</i>	/ /			23/11/14	7	<i>[assinatura]</i>	/ /			26/11/14	3	<i>[assinatura]</i>	/ /			Assinatura: <u>Diogo Joel da Conceição Bernardes</u> <small>OP(A) Supervisor(a)</small>		
Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário																																																																																		
01/11/14	3	<i>[assinatura]</i>	28/11/14	3	<i>[assinatura]</i>																																																																																		
02/11/14	4	<i>[assinatura]</i>	29/11/14	3	<i>[assinatura]</i>																																																																																		
05/11/14	3	<i>[assinatura]</i>	30/11/14	4	<i>[assinatura]</i>																																																																																		
07/11/14	4	<i>[assinatura]</i>	/ /																																																																																				
08/11/14	4	<i>[assinatura]</i>	/ /																																																																																				
09/11/14	4	<i>[assinatura]</i>	/ /																																																																																				
10/11/14	4	<i>[assinatura]</i>	/ /																																																																																				
19/11/14	3	<i>[assinatura]</i>	/ /																																																																																				
20/11/14	3	<i>[assinatura]</i>	/ /																																																																																				
21/11/14	3	<i>[assinatura]</i>	/ /																																																																																				
22/11/14	4	<i>[assinatura]</i>	/ /																																																																																				
23/11/14	7	<i>[assinatura]</i>	/ /																																																																																				
26/11/14	3	<i>[assinatura]</i>	/ /																																																																																				

OP(A) estagiário(s) deverá preencher e rubricar o espaço correspondente a cada dia de estágio correspondido.  
 O registo de presenças deverá ser depois validado pelo(a) Supervisor(a) na entidade e remetido para o GESP/IPG, até ao dia 5 de mês seguinte, através de e-mail (gasp@ipg.pt) ou fax (271 222 690).

 <b>Politécnico de Guarda</b> <small>Instituto de Educação</small>		<b>REGISTO DE PRESENÇAS</b> <b>Cursos de Especialização Tecnológica (CET)</b> <b>Licenciaturas</b>	<b>MODELO</b> GESP.016.02																																																																																				
<b>1 IDENTIFICAÇÃO DO(A) ESTUDANTE</b>																																																																																							
Nome completo: <u>Diogo Joel da Conceição Bernardes</u>																																																																																							
Escola: <input checked="" type="radio"/> ESECD <input type="radio"/> ESS <input type="radio"/> ESTG <input type="radio"/> ESTH N.º estudante: <u>527834</u>																																																																																							
Curso: <u>Desporto</u>																																																																																							
Entidade onde se realiza o estágio: <u>Futebol Clube do Porto - Futebol, S.A.P.</u>																																																																																							
Supervisor(a) na entidade: <u>Carlos César Mendes Gomes</u>																																																																																							
<b>2 REGISTO DE PRESENÇAS</b>																																																																																							
Registo de presenças relativo a: <u>Dezembro</u> / <u>2014</u>																																																																																							
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Data</th> <th>N.º de horas/dia</th> <th>Rubrica do estagiário</th> <th>Data</th> <th>N.º de horas/dia</th> <th>Rubrica do estagiário</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>03/12/14</td><td>3</td><td><i>[assinatura]</i></td><td>26/12/14</td><td>3</td><td><i>[assinatura]</i></td></tr> <tr><td>05/12/14</td><td>3</td><td><i>[assinatura]</i></td><td>27/12/14</td><td>10</td><td><i>[assinatura]</i></td></tr> <tr><td>06/12/14</td><td>3</td><td><i>[assinatura]</i></td><td>28/12/14</td><td>7</td><td><i>[assinatura]</i></td></tr> <tr><td>09/12/14</td><td>7</td><td><i>[assinatura]</i></td><td>29/12/14</td><td>2</td><td><i>[assinatura]</i></td></tr> <tr><td>10/12/14</td><td>3</td><td><i>[assinatura]</i></td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>12/12/14</td><td>3</td><td><i>[assinatura]</i></td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>13/12/14</td><td>4</td><td><i>[assinatura]</i></td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>14/12/14</td><td>4</td><td><i>[assinatura]</i></td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>17/12/14</td><td>3</td><td><i>[assinatura]</i></td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>19/12/14</td><td>3</td><td><i>[assinatura]</i></td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>20/12/14</td><td>4</td><td><i>[assinatura]</i></td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>22/12/14</td><td>2</td><td><i>[assinatura]</i></td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>24/12/14</td><td>3</td><td><i>[assinatura]</i></td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário	03/12/14	3	<i>[assinatura]</i>	26/12/14	3	<i>[assinatura]</i>	05/12/14	3	<i>[assinatura]</i>	27/12/14	10	<i>[assinatura]</i>	06/12/14	3	<i>[assinatura]</i>	28/12/14	7	<i>[assinatura]</i>	09/12/14	7	<i>[assinatura]</i>	29/12/14	2	<i>[assinatura]</i>	10/12/14	3	<i>[assinatura]</i>	/ /			12/12/14	3	<i>[assinatura]</i>	/ /			13/12/14	4	<i>[assinatura]</i>	/ /			14/12/14	4	<i>[assinatura]</i>	/ /			17/12/14	3	<i>[assinatura]</i>	/ /			19/12/14	3	<i>[assinatura]</i>	/ /			20/12/14	4	<i>[assinatura]</i>	/ /			22/12/14	2	<i>[assinatura]</i>	/ /			24/12/14	3	<i>[assinatura]</i>	/ /			Assinatura: <u>Diogo Joel da Conceição Bernardes</u> <small>OP(A) Supervisor(a)</small>		
Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário																																																																																		
03/12/14	3	<i>[assinatura]</i>	26/12/14	3	<i>[assinatura]</i>																																																																																		
05/12/14	3	<i>[assinatura]</i>	27/12/14	10	<i>[assinatura]</i>																																																																																		
06/12/14	3	<i>[assinatura]</i>	28/12/14	7	<i>[assinatura]</i>																																																																																		
09/12/14	7	<i>[assinatura]</i>	29/12/14	2	<i>[assinatura]</i>																																																																																		
10/12/14	3	<i>[assinatura]</i>	/ /																																																																																				
12/12/14	3	<i>[assinatura]</i>	/ /																																																																																				
13/12/14	4	<i>[assinatura]</i>	/ /																																																																																				
14/12/14	4	<i>[assinatura]</i>	/ /																																																																																				
17/12/14	3	<i>[assinatura]</i>	/ /																																																																																				
19/12/14	3	<i>[assinatura]</i>	/ /																																																																																				
20/12/14	4	<i>[assinatura]</i>	/ /																																																																																				
22/12/14	2	<i>[assinatura]</i>	/ /																																																																																				
24/12/14	3	<i>[assinatura]</i>	/ /																																																																																				

OP(A) estagiário(s) deverá preencher e rubricar o espaço correspondente a cada dia de estágio correspondido.  
 O registo de presenças deverá ser depois validado pelo(a) Supervisor(a) na entidade e remetido para o GESP/IPG, até ao dia 5 de mês seguinte, através de e-mail (gasp@ipg.pt) ou fax (271 222 690).

 <b>Politécnico da Guarda</b> <small>Escola Superior de Tecnologia</small>		<b>REGISTO DE PRESENCAS</b> Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas		MODELO GESP.016.02																																																																																																												
<b>1 IDENTIFICAÇÃO DO(A) ESTUDANTE</b>																																																																																																																
Nome completo: <u>Diogo Joel da Conceição Bernardes</u>																																																																																																																
Escola: <input checked="" type="radio"/> ESECD <input type="radio"/> ESS <input type="radio"/> ESTG <input type="radio"/> ESTH N.º estudante: <u>2009334</u>																																																																																																																
Curso: <u>Desporto</u>																																																																																																																
Entidade onde se realiza o estágio: <u>Futebol Clube do Zêzê - Futebol, SAD</u>																																																																																																																
Supervisor(s) na entidade: <u>Carlos César Araújo Gomes</u>																																																																																																																
<b>2 REGISTO DE PRESENCAS</b>																																																																																																																
Registo de presenças relativo a: <u>Janeiro</u> / <u>2015</u>																																																																																																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Data</th> <th>N.º de horas/dia</th> <th>rubrica do estágio</th> <th>Data</th> <th>N.º de horas/dia</th> <th>rubrica do estágio</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>01/01/15</td><td>3</td><td>A</td><td>21/01/15</td><td>3</td><td>A</td></tr> <tr><td>02/01/15</td><td>3</td><td>A</td><td>22/01/15</td><td>3</td><td>A</td></tr> <tr><td>03/01/15</td><td>4</td><td>A</td><td>23/01/15</td><td>4</td><td>A</td></tr> <tr><td>04/01/15</td><td>3</td><td>A</td><td>24/01/15</td><td>4</td><td>A</td></tr> <tr><td>05/01/15</td><td>3</td><td>A</td><td>25/01/15</td><td>4</td><td>A</td></tr> <tr><td>06/01/15</td><td>3</td><td>A</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>07/01/15</td><td>3</td><td>A</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>08/01/15</td><td>3</td><td>A</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>09/01/15</td><td>3</td><td>A</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>10/01/15</td><td>4</td><td>A</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>11/01/15</td><td>4</td><td>A</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>12/01/15</td><td>3</td><td>A</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>13/01/15</td><td>3</td><td>A</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>14/01/15</td><td>3</td><td>A</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>15/01/15</td><td>3</td><td>A</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>16/01/15</td><td>3</td><td>A</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>17/01/15</td><td>7</td><td>A</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>					Data	N.º de horas/dia	rubrica do estágio	Data	N.º de horas/dia	rubrica do estágio	01/01/15	3	A	21/01/15	3	A	02/01/15	3	A	22/01/15	3	A	03/01/15	4	A	23/01/15	4	A	04/01/15	3	A	24/01/15	4	A	05/01/15	3	A	25/01/15	4	A	06/01/15	3	A	/ /			07/01/15	3	A	/ /			08/01/15	3	A	/ /			09/01/15	3	A	/ /			10/01/15	4	A	/ /			11/01/15	4	A	/ /			12/01/15	3	A	/ /			13/01/15	3	A	/ /			14/01/15	3	A	/ /			15/01/15	3	A	/ /			16/01/15	3	A	/ /			17/01/15	7	A	/ /		
Data	N.º de horas/dia	rubrica do estágio	Data	N.º de horas/dia	rubrica do estágio																																																																																																											
01/01/15	3	A	21/01/15	3	A																																																																																																											
02/01/15	3	A	22/01/15	3	A																																																																																																											
03/01/15	4	A	23/01/15	4	A																																																																																																											
04/01/15	3	A	24/01/15	4	A																																																																																																											
05/01/15	3	A	25/01/15	4	A																																																																																																											
06/01/15	3	A	/ /																																																																																																													
07/01/15	3	A	/ /																																																																																																													
08/01/15	3	A	/ /																																																																																																													
09/01/15	3	A	/ /																																																																																																													
10/01/15	4	A	/ /																																																																																																													
11/01/15	4	A	/ /																																																																																																													
12/01/15	3	A	/ /																																																																																																													
13/01/15	3	A	/ /																																																																																																													
14/01/15	3	A	/ /																																																																																																													
15/01/15	3	A	/ /																																																																																																													
16/01/15	3	A	/ /																																																																																																													
17/01/15	7	A	/ /																																																																																																													
<b>3 SUPERVISOR(A) NA ENTIDADE</b>																																																																																																																
Data: <u>12/01/2015</u> Assinatura: <u>Carlos César Araújo Gomes</u> <small>(A) Supervisor(s)</small>																																																																																																																

C(A) estágio(s) deverá preencher e rubricar o espaço correspondente a cada dia de estágio cumprido.  
 O registo de presenças deverá ser depois validado pelo(a) Supervisor(s) na entidade e remetido para o GESP/PG, até ao dia 5 de mês seguinte, através de e-mail (gesp@ipg.pt) ou fax (271 222 690).

 <b>Politécnico da Guarda</b> <small>Escola Superior de Tecnologia</small>		<b>REGISTO DE PRESENCAS</b> Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas		MODELO GESP.016.02																																																																																																												
<b>1 IDENTIFICAÇÃO DO(A) ESTUDANTE</b>																																																																																																																
Nome completo: <u>Diogo Joel da Conceição Bernardes</u>																																																																																																																
Escola: <input checked="" type="radio"/> ESECD <input type="radio"/> ESS <input type="radio"/> ESTG <input type="radio"/> ESTH N.º estudante: <u>2009334</u>																																																																																																																
Curso: <u>Desporto</u>																																																																																																																
Entidade onde se realiza o estágio: <u>Futebol Clube do Zêzê - Futebol, SAD</u>																																																																																																																
Supervisor(s) na entidade: <u>Carlos César Araújo Gomes</u>																																																																																																																
<b>2 REGISTO DE PRESENCAS</b>																																																																																																																
Registo de presenças relativo a: <u>Fevereiro</u> / <u>2015</u>																																																																																																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Data</th> <th>N.º de horas/dia</th> <th>rubrica do estágio</th> <th>Data</th> <th>N.º de horas/dia</th> <th>rubrica do estágio</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>01/02/15</td><td>4</td><td>A</td><td>20/02/15</td><td>3</td><td>A</td></tr> <tr><td>02/02/15</td><td>3</td><td>A</td><td>21/02/15</td><td>3</td><td>A</td></tr> <tr><td>03/02/15</td><td>3</td><td>A</td><td>22/02/15</td><td>4</td><td>A</td></tr> <tr><td>04/02/15</td><td>3</td><td>A</td><td>23/02/15</td><td>3</td><td>A</td></tr> <tr><td>05/02/15</td><td>3</td><td>A</td><td>24/02/15</td><td>3</td><td>A</td></tr> <tr><td>06/02/15</td><td>4</td><td>A</td><td>25/02/15</td><td>3</td><td>A</td></tr> <tr><td>07/02/15</td><td>7</td><td>A</td><td>26/02/15</td><td>3</td><td>A</td></tr> <tr><td>08/02/15</td><td>3</td><td>A</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>09/02/15</td><td>3</td><td>A</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>10/02/15</td><td>3</td><td>A</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>11/02/15</td><td>3</td><td>A</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>12/02/15</td><td>3</td><td>A</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>13/02/15</td><td>3</td><td>A</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>14/02/15</td><td>3</td><td>A</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>15/02/15</td><td>4</td><td>A</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>16/02/15</td><td>3</td><td>A</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>17/02/15</td><td>3</td><td>A</td><td>/ /</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>					Data	N.º de horas/dia	rubrica do estágio	Data	N.º de horas/dia	rubrica do estágio	01/02/15	4	A	20/02/15	3	A	02/02/15	3	A	21/02/15	3	A	03/02/15	3	A	22/02/15	4	A	04/02/15	3	A	23/02/15	3	A	05/02/15	3	A	24/02/15	3	A	06/02/15	4	A	25/02/15	3	A	07/02/15	7	A	26/02/15	3	A	08/02/15	3	A	/ /			09/02/15	3	A	/ /			10/02/15	3	A	/ /			11/02/15	3	A	/ /			12/02/15	3	A	/ /			13/02/15	3	A	/ /			14/02/15	3	A	/ /			15/02/15	4	A	/ /			16/02/15	3	A	/ /			17/02/15	3	A	/ /		
Data	N.º de horas/dia	rubrica do estágio	Data	N.º de horas/dia	rubrica do estágio																																																																																																											
01/02/15	4	A	20/02/15	3	A																																																																																																											
02/02/15	3	A	21/02/15	3	A																																																																																																											
03/02/15	3	A	22/02/15	4	A																																																																																																											
04/02/15	3	A	23/02/15	3	A																																																																																																											
05/02/15	3	A	24/02/15	3	A																																																																																																											
06/02/15	4	A	25/02/15	3	A																																																																																																											
07/02/15	7	A	26/02/15	3	A																																																																																																											
08/02/15	3	A	/ /																																																																																																													
09/02/15	3	A	/ /																																																																																																													
10/02/15	3	A	/ /																																																																																																													
11/02/15	3	A	/ /																																																																																																													
12/02/15	3	A	/ /																																																																																																													
13/02/15	3	A	/ /																																																																																																													
14/02/15	3	A	/ /																																																																																																													
15/02/15	4	A	/ /																																																																																																													
16/02/15	3	A	/ /																																																																																																													
17/02/15	3	A	/ /																																																																																																													
<b>3 SUPERVISOR(A) NA ENTIDADE</b>																																																																																																																
Data: <u>12/02/2015</u> Assinatura: <u>Carlos César Araújo Gomes</u> <small>(A) Supervisor(s)</small>																																																																																																																

C(A) estágio(s) deverá preencher e rubricar o espaço correspondente a cada dia de estágio cumprido.  
 O registo de presenças deverá ser depois validado pelo(a) Supervisor(s) na entidade e remetido para o GESP/PG, até ao dia 5 de mês seguinte, através de e-mail (gesp@ipg.pt) ou fax (271 222 690).



<b>IPG</b> Politécnico da Guarda	<b>REGISTO DE PRESENÇAS</b> Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas	MODELO GESP.016.02																																																																																				
<b>1 IDENTIFICAÇÃO DO(A) ESTUDANTE</b>																																																																																						
Nome completo: <u>Diogo Joel da Conceição Bernardes</u>																																																																																						
Escola: <input checked="" type="radio"/> ESECO <input type="radio"/> ESS <input type="radio"/> ESTG <input type="radio"/> ESTH N.º estudante: <u>500334</u>																																																																																						
Curso: <u>Desporto</u>																																																																																						
Entidade onde se realiza o estágio: <u>Futebol Clube do Porto - Futebol, SAD</u>																																																																																						
Supervisor(a) na entidade: <u>Carlos César Araújo Campos</u>																																																																																						
<b>2 REGISTO DE PRESENÇAS</b>																																																																																						
Registo de presenças relativo a: <u>maio</u> / <u>2015</u>																																																																																						
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Data</th> <th>N.º de horas/dia</th> <th>Rubrica do estagiário</th> <th>Data</th> <th>N.º de horas/dia</th> <th>Rubrica do estagiário</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>01/05/15</td><td>3</td><td>[assinatura]</td><td>20/05/15</td><td>4</td><td>[assinatura]</td></tr> <tr><td>02/05/15</td><td>3</td><td>[assinatura]</td><td>21/05/15</td><td>3</td><td>[assinatura]</td></tr> <tr><td>03/05/15</td><td>4</td><td>[assinatura]</td><td>22/05/15</td><td>3</td><td>[assinatura]</td></tr> <tr><td>06/05/15</td><td>3</td><td>[assinatura]</td><td>23/05/15</td><td>4</td><td>[assinatura]</td></tr> <tr><td>08/05/15</td><td>3</td><td>[assinatura]</td><td>24/05/15</td><td>4</td><td>[assinatura]</td></tr> <tr><td>09/05/15</td><td>3</td><td>[assinatura]</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>10/05/15</td><td>4</td><td>[assinatura]</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>13/05/15</td><td>3</td><td>[assinatura]</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>15/05/15</td><td>3</td><td>[assinatura]</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>16/05/15</td><td>4</td><td>[assinatura]</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>19/05/15</td><td>4</td><td>[assinatura]</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>30/05/15</td><td>3</td><td>[assinatura]</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>22/05/15</td><td>3</td><td>[assinatura]</td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário	01/05/15	3	[assinatura]	20/05/15	4	[assinatura]	02/05/15	3	[assinatura]	21/05/15	3	[assinatura]	03/05/15	4	[assinatura]	22/05/15	3	[assinatura]	06/05/15	3	[assinatura]	23/05/15	4	[assinatura]	08/05/15	3	[assinatura]	24/05/15	4	[assinatura]	09/05/15	3	[assinatura]				10/05/15	4	[assinatura]				13/05/15	3	[assinatura]				15/05/15	3	[assinatura]				16/05/15	4	[assinatura]				19/05/15	4	[assinatura]				30/05/15	3	[assinatura]				22/05/15	3	[assinatura]					
Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário																																																																																	
01/05/15	3	[assinatura]	20/05/15	4	[assinatura]																																																																																	
02/05/15	3	[assinatura]	21/05/15	3	[assinatura]																																																																																	
03/05/15	4	[assinatura]	22/05/15	3	[assinatura]																																																																																	
06/05/15	3	[assinatura]	23/05/15	4	[assinatura]																																																																																	
08/05/15	3	[assinatura]	24/05/15	4	[assinatura]																																																																																	
09/05/15	3	[assinatura]																																																																																				
10/05/15	4	[assinatura]																																																																																				
13/05/15	3	[assinatura]																																																																																				
15/05/15	3	[assinatura]																																																																																				
16/05/15	4	[assinatura]																																																																																				
19/05/15	4	[assinatura]																																																																																				
30/05/15	3	[assinatura]																																																																																				
22/05/15	3	[assinatura]																																																																																				
<b>3 SUPERVISOR(A) NA ENTIDADE</b>																																																																																						
Data: <u>22/05/2015</u> Assinatura: <u>[assinatura]</u> O(A) Supervisor(a)																																																																																						

O(A) estagiário(s) deverá preencher e rubricar o espaço correspondente a cada dia de estágio cumprido.  
O registo de presenças deverá ser depois validado pelo(a) Supervisor(s) na entidade e remetido para o GESP/IPG, até ao dia 5 do mês seguinte, através de e-mail (gesp@ipg.pt) ou fax (271 222 690).

<b>IPG</b> Politécnico da Guarda	<b>REGISTO DE PRESENÇAS</b> Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas	MODELO GESP.016.02																																																																																				
<b>1 IDENTIFICAÇÃO DO(A) ESTUDANTE</b>																																																																																						
Nome completo: <u>Diogo Joel da Conceição Bernardes</u>																																																																																						
Escola: <input checked="" type="radio"/> ESECO <input type="radio"/> ESS <input type="radio"/> ESTG <input type="radio"/> ESTH N.º estudante: <u>500334</u>																																																																																						
Curso: <u>Desporto</u>																																																																																						
Entidade onde se realiza o estágio: <u>Futebol Clube do Porto - Futebol, SAD</u>																																																																																						
Supervisor(a) na entidade: <u>Carlos César Araújo Campos</u>																																																																																						
<b>2 REGISTO DE PRESENÇAS</b>																																																																																						
Registo de presenças relativo a: <u>Junho</u> / <u>2015</u>																																																																																						
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Data</th> <th>N.º de horas/dia</th> <th>Rubrica do estagiário</th> <th>Data</th> <th>N.º de horas/dia</th> <th>Rubrica do estagiário</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>03/06/15</td><td>3</td><td>[assinatura]</td><td>20/06/15</td><td>3</td><td>[assinatura]</td></tr> <tr><td><del>04/06/15</del></td><td><del>3</del></td><td><del>[assinatura]</del></td><td>21/06/15</td><td>3</td><td>[assinatura]</td></tr> <tr><td>05/06/15</td><td>3</td><td>[assinatura]</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>06/06/15</td><td>10</td><td>[assinatura]</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>07/06/15</td><td>3</td><td>[assinatura]</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>10/06/15</td><td>3</td><td>[assinatura]</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>12/06/15</td><td>3</td><td>[assinatura]</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>13/06/15</td><td>3</td><td>[assinatura]</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>17/06/15</td><td>2</td><td>[assinatura]</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>19/06/15</td><td>2</td><td>[assinatura]</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>30/06/15</td><td>3</td><td>[assinatura]</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>22/06/15</td><td>3</td><td>[assinatura]</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>24/06/15</td><td>3</td><td>[assinatura]</td><td></td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário	03/06/15	3	[assinatura]	20/06/15	3	[assinatura]	<del>04/06/15</del>	<del>3</del>	<del>[assinatura]</del>	21/06/15	3	[assinatura]	05/06/15	3	[assinatura]				06/06/15	10	[assinatura]				07/06/15	3	[assinatura]				10/06/15	3	[assinatura]				12/06/15	3	[assinatura]				13/06/15	3	[assinatura]				17/06/15	2	[assinatura]				19/06/15	2	[assinatura]				30/06/15	3	[assinatura]				22/06/15	3	[assinatura]				24/06/15	3	[assinatura]					
Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário																																																																																	
03/06/15	3	[assinatura]	20/06/15	3	[assinatura]																																																																																	
<del>04/06/15</del>	<del>3</del>	<del>[assinatura]</del>	21/06/15	3	[assinatura]																																																																																	
05/06/15	3	[assinatura]																																																																																				
06/06/15	10	[assinatura]																																																																																				
07/06/15	3	[assinatura]																																																																																				
10/06/15	3	[assinatura]																																																																																				
12/06/15	3	[assinatura]																																																																																				
13/06/15	3	[assinatura]																																																																																				
17/06/15	2	[assinatura]																																																																																				
19/06/15	2	[assinatura]																																																																																				
30/06/15	3	[assinatura]																																																																																				
22/06/15	3	[assinatura]																																																																																				
24/06/15	3	[assinatura]																																																																																				
<b>3 SUPERVISOR(A) NA ENTIDADE</b>																																																																																						
Data: <u>22/06/2015</u> Assinatura: <u>[assinatura]</u> O(A) Supervisor(a)																																																																																						

O(A) estagiário(s) deverá preencher e rubricar o espaço correspondente a cada dia de estágio cumprido.  
O registo de presenças deverá ser depois validado pelo(a) Supervisor(s) na entidade e remetido para o GESP/IPG, até ao dia 5 do mês seguinte, através de e-mail (gesp@ipg.pt) ou fax (271 222 690).

 <b>IPG</b> Politécnico da Guarda <small>Politécnico da Guarda</small>	<b>REGISTO DE PRESENCAS</b>		<b>MODELO</b>		
	Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas		GESP.016.02		
<b>1 IDENTIFICAÇÃO DO(A) ESTUDANTE</b>					
Nome completo: <u>DIOGO JOEL DA CONCEIÇÃO BERNARDES</u>					
Escola: <input checked="" type="radio"/> ESECD <input type="radio"/> ESS <input type="radio"/> ESTG <input type="radio"/> ESTH N.º estudante: <u>5207834</u>					
Curso: <u>Desporto</u>					
Entidade onde se realiza o estágio: <u>Futebol Clube da Guarda - Futebol, SAD</u>					
Supervisor(a) na entidade: <u>Carlos César Araújo Campos</u>					
<b>2 REGISTO DE PRESENCAS</b>					
Registo de presenças relativo a: <u>Julho</u> / <u>2015</u>					
		(mês)	(ano)		
Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário	Data	N.º de horas/dia	Rubrica do estagiário
<u>01/07/15</u>	<u>3</u>	<u>[assinatura]</u>	<u>1/1</u>		
<u>03/07/15</u>	<u>3</u>	<u>[assinatura]</u>	<u>1/1</u>		
<u>04/07/15</u>	<u>4</u>	<u>[assinatura]</u>	<u>1/1</u>		
<u>08/07/15</u>	<u>3</u>	<u>[assinatura]</u>	<u>1/1</u>		
<u>10/07/15</u>	<u>3</u>	<u>[assinatura]</u>	<u>1/1</u>		
<u>11/07/15</u>			<u>1/1</u>		
<u>12/07/15</u>			<u>1/1</u>		
<u>13/07/15</u>			<u>1/1</u>		
<u>14/07/15</u>			<u>1/1</u>		
<u>15/07/15</u>			<u>1/1</u>		
<u>16/07/15</u>			<u>1/1</u>		
<u>17/07/15</u>			<u>1/1</u>		
<u>18/07/15</u>			<u>1/1</u>		
<u>19/07/15</u>			<u>1/1</u>		
<u>20/07/15</u>			<u>1/1</u>		
<u>21/07/15</u>			<u>1/1</u>		
<u>22/07/15</u>			<u>1/1</u>		
<u>23/07/15</u>			<u>1/1</u>		
<u>24/07/15</u>			<u>1/1</u>		
<u>25/07/15</u>			<u>1/1</u>		
<u>26/07/15</u>			<u>1/1</u>		
<u>27/07/15</u>			<u>1/1</u>		
<u>28/07/15</u>			<u>1/1</u>		
<u>29/07/15</u>			<u>1/1</u>		
<u>30/07/15</u>			<u>1/1</u>		
<b>SUPERVISOR(A) NA ENTIDADE</b>					
Data: <u>27/07/15</u>		Assinatura: <u>[assinatura]</u>			
E C M T A A A A		O(A) Supervisor(a)			

O(A) estagiário(a) deverá preencher e rubricar o espaço correspondente a cada dia de estágio cumprido.  
 O registo de presenças deverá ser depois validado pelo(a) Supervisor(a) na entidade e remetido para o GESP/IPG, até ao dia 5 do mês seguinte, através de e-mail (gosp@ipg.pt) ou fax (271 222 696).