



IPG

**Politécnico
da Guarda**
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

João Carlos Monteiro Simões

novembro | 2014





Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

João Carlos Monteiro Simões
Novembro/2014



INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO COMUNICAÇÃO E
DESPORTO

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

João Carlos Monteiro Simões

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO GRAU DE
LICENCIADO
EM DESPORTO

Novembro/2014

Ficha de identificação

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor ESECD: Professor Doutor Carlos Francisco Reis

Diretor do Curso: Professora Doutora Carolina Vila-chã

Docente orientador: Mestre Jorge Casanova

Discente: João Carlos Monteiro Simões

Número do aluno: 5007475

Curso: Desporto

Habilitações Académicas: A frequentar licenciatura

Local de Estágio: Turismo Activa

Instituição Endereço: Finca Alameda Vieja nº7 37500, Ciudad Rodrigo, Espanha

Telefone: 0034622430747;

E-mail: turismoactiva@gmail.com

Diretor da Instituição: Jorge Gonzales Manzano

Supervisor na Instituição: Jorge Gonzales Manzano

Formação: Técnico Desportivo

Duração do Estágio

Data de Inicio: 03/10/2013

Data da Finalização: 11/09/2014

Agradecimentos

Ao longo do meu percurso académico foram muitas as adversidades que se tornaram desafios, agora que o topo da montanha está alcançado, pretendo abrir horizontes e ir mais além, pois só assim me sinto vivo.

Agradeço ao Instituto Politécnico da Guarda e à Escola Superior de Educação por me ter recebido como aluno e me ter proporcionado a frequência do curso de Desporto e a todos os docentes que participaram direta e indiretamente na minha formação académica e pessoal;

Ao Orientador Professor Mestre Jorge Casanova, pelo acompanhamento e orientações dadas ao longo deste percurso académico e pela amizade.

À minha mãe e irmãs e cunhados por me transmitir a força e coragem com para enfrenta cada dia e carinho e preocupação que sempre demonstrou para comigo.

Ao Luís Cerqueira, pela amizade e disponibilidade em ajudar.

Um grande obrigado ao Jorge Manzano, à Turismo Activa e colaboradores pelo acolhimento, companheirismo e a disponibilidade de conhecimento que dispensaram, durante o período de Estágio

A todos os colegas e amigos que contribuíram cada um de sua forma para o meu sucesso e apoio prestado em todos os momentos.

Resumo

O atual relatório envolve todo um método de desenvolvimento do Estágio Curricular realizado na empresa Turismo Activa, sediada em Ciudad Rodrigo, Espanha, ao longo do ano letivo 2013/2014. O relatório encontra-se dividido em cinco partes onde se encontrar o relato pessoal sobre o desenvolvimento das funções executadas como estagiário, as aprendizagens obtidas, atividades desenvolvidas, formações e observações ao longo da unidade curricular de 33 semanas incluída na Licenciatura de Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

O estágio introduziu-se na área de Desportos de Natureza e Turismo Ativo.

Palavras-Chave: Estágio, Desportos Natureza, Turismo Ativo

Resumen

El presente informe trata de todo un método de prácticas celebrada en la empresa Turismo Activa, con sede en Ciudad Rodrigo, Espanha, durante el año escolar 2013/2014. El informe se divide en cinco partes que responden a la cuenta personal y desarrollo de las funciones que realice como aprendiz, el aprendizaje adquirido, desarrollado actividades, cursos y observaciones en el transcurso de 33 semanas incluidas en la carrera en Deporte del Instituto Politécnico Guarda.

La etapa se introdujo en el ámbito de la actividad deportiva Naturaleza y Turismo Activo.

Palabras clave: Prácticas, Deportes Naturaleza, Turismo Activo

Abstract

The current report involves a whole method of unwinding Internship held in empresa Turismo Activa, based in Ciudad Rodrigo, Spain, throughout the school year 2013/2014. The report is divided into five parts which meet the personal account of the development of the functions performed as a trainee, the learning acquired, developed activities, trainings and observations over the course of 33 weeks included in the Degree of Sport Polytechnic Institute Guarda.

The stage was introduced in the area of Sport Activity Nature and Tourism

Keywords: Internship, sports Nature, Active Tourism.

ÍNDICE GERAL

FICHA DE IDENTIFICAÇÃO	I
AGRADECIMENTOS.....	II
RESUMO.....	III
INTRODUÇÃO	1
PARTE I - CARATERIZAÇÃO DO LOCAL DE ESTÁGIO	5
1. CARATERIZAÇÃO DA CIDADE DE CUIDAD RODRIGO	6
2. CARATERIZAÇÃO SUMÁRIA DA INSTITUIÇÃO – TURISMO ACTIVA.....	8
2.1 <i>Instalações</i>	9
PARTE II - REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	10
1. ENQUADRAMENTO CONCETUAL DOS DESPORTOS DE NATUREZA E TURISMO ATIVO.....	11
1.1. O TURISMO ACTIVO.....	14
2. ATIVIDADES DE DESPORTOS DE NATUREZA	15
2.1 <i>Atividades Terra</i>	15
2.1.1 <i>Btt</i>	15
2.1.2 <i>Escalada</i>	15
2.1.3 <i>Rapel Slide</i>	16
2.1.4 <i>Slide</i>	16
2.1.5 <i>Pedestrianismo</i>	16
3. ATIVIDADES AQUÁTICAS	16
3.1.1 <i>Canoagem</i>	16
3.1.2 <i>Rafting</i>	16
4. MULTIACTIVIDADE	17
5. LOGÍSTICA	17
PARTE III - ESTÁGIO: OBJETIVOS, HORÁRIOS E VOLUME DE ATIVIDADES	18
1. OBJETIVOS DO ESTÁGIO	19
2. OBJETIVOS DA EMPRESA.....	19
3. OBJETIVOS PESSOAIS	20
3.1 <i>Objetivos Gerais</i>	20
3.2 <i>Objetivos Específicos</i>	20
4. HORÁRIO	21
5. QUANTIDADE DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS.....	21
PARTE IV	22
ATIVIDADES DESENVOLVIDAS.....	22
1. ATIVIDADES TERRA	23
1.1 BTT	23
1.1.2. <i>Material necessário</i>	24
1.1.3 <i>Percurso Btt</i>	25
1.2 <i>Escalada</i>	26
1.2.1 <i>Material necessário</i>	27
1.3. <i>Rapel</i>	28
1.3.1. <i>Material necessário</i>	29
1.4. <i>Slide</i>	30
1.4.1. <i>Material necessário</i>	31
1.5. <i>Pedestrianismo</i>	32

1.5.1. <i>Material necessário</i>	33
1.5.2 <i>Percursos</i>	34
2. ATIVIDADES ÁGUA.....	35
2.1 CANOAGEM.....	35
2.1. 1 <i>Material necessário</i>	36
2.1.2. <i>Percurso Canoagem</i>	40
2.2 <i>Rafting</i>	41
2.1.1 <i>Percurso Rafting</i>	42
3. MULTIATIVIDADE	43
3.1. <i>Material necessário</i>	44
4. LOGÍSTICA	45
4.1. <i>Material necessário</i>	45
5. MANUTENÇÃO DE EQUIPAMENTOS E INVENTARIO	47
6. TAREFAS COMPLEMENTARES ÀS ATIVIDADES	47
7. PESQUISA DE LOCAIS DE ESCALADA, ESTUDO DO MERCADO SERRA DA ESTRELA TRILHOS NA ZONA DA GUARDA	47
8. FORMAÇÃO	48
8.1. <i>Formação Interna</i>	48
8.1.2. <i>Manobras de Cordas, Escalada, Rapel e Slide</i>	48
8.1.3. <i>Canoagem</i>	49
8.2. <i>Formação Externa</i>	49
8.1.2 <i>Formação de monitores de aventura</i>	49
PARTE V	51
REFLEXÕES FINAIS.....	51
1. TRANSFER DE APRENDIZAGENS DAS UNIDADES CURRICULARES.....	52
2. REFLEXÃO ANUAL	54
3. CONCLUSÃO.....	56
4. BIBLIOGRAFIA.....	57
ANEXOS	59
ANEXO 1 – PLANO DE ESTÁGIO	60
ANEXO 2 – PESQUISAS.....	62
ANEXO 3 – PROPOSTAS DE ATIVIDADES	74
ANEXO 4 – CERTIFICADO FORMAÇÃO MONITOR DE AVENTURA	78
ANEXO 5 – FOLHETOS.....	80

INDICE ILUSTRAÇÕES

ILUSTRAÇÃO 1-ILUSTRAÇÃO CATEDRAL DE SANTA MARIA -FONTE: INTERNET	6
ILUSTRAÇÃO 2-TORRE DEL HOMENAJE DEL CASTILLO DE ENRIQUE II.	6
ILUSTRAÇÃO 3-AYUNTAMIENTO DE CIUDAD RODRIGO-FONTE PRÓPRIA	7
ILUSTRAÇÃO 4-PERCURSO BTT – FONTE PRÓPRIA.....	25
ILUSTRAÇÃO 5-PERCURSO PEDESTRE – SERRA DE BÉJAR - FONTE PRÓPRIA.....	34
ILUSTRAÇÃO 6- PERCURSO PEDESTRE – SERRA DE BÉJAR - FONTE PRÓPRIA	34
ILUSTRAÇÃO 7- PERCURSO PEDESTRE- PARQUE NATURAL DE LAS BATUECAS -FONTE PRÓPRIA.....	34
ILUSTRAÇÃO 8- PERCURSO CANOAGEM – VADO 2- CÍDADE RODRIGO- FONTE PRÓPRIA	40
ILUSTRAÇÃO 9- PERCURSO CANOAGEM – SANJUANEJO- CÍDADE RODRIGO -FONTE PRÓPRIA.....	40
ILUSTRAÇÃO 10- PERCURSO CANOAGEM – CUIDAD RODRIGO – SIEGA VERDE - FONTE PRÓPRIA.....	40
ILUSTRAÇÃO 11-PERCURSO RAFTING – VADO 2- CÍDADE RODRIGO- FONTE PRÓPRIA	42

INDICE TABELAS

TABELA 1-VOLUME DE ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	21
TABELA 2- VOLUME DE ATIVIDADES DE BTT	24
TABELA 3- VOLUME DE ATIVIDADES ESCALADA	27
TABELA 4- VOLUME DE ATIVIDADES DE RAPEL	29
TABELA 5-VOLUME DE ATIVIDADES DE SLIDE	31
TABELA 6-VOLUME DE ATIVIDADES DE PEDESTRIANISMO	33
TABELA 7- VOLUME DE ATIVIDADES DE CANOAGEM.....	37
TABELA 8- VOLUME DE ATIVIDADES DE RAFTING.....	42
TABELA 9-VOLUME DE ATIVIDADES DE MULTIATIVIDADE	44
TABELA 10- VOLUME DE ATIVIDADES DE LOGÍSTICA	46

INDICE FOTOGRAFIAS

FOTOGRAFIA 1- SEDE TURISMO ACTIVA- FONTE PRÓPRIA.....	9
FOTOGRAFIA 2- BTT – FONTE PRÓPRIA	23
FOTOGRAFIA 3- BTT – FONTE PRÓPRIA	23
FOTOGRAFIA 4- BTT – FONTE PRÓPRIA	24
FOTOGRAFIA 5- ESCALADA – FONTE PRÓPRIA.....	26
FOTOGRAFIA 6- ESCALADA – FONTE PRÓPRIA.....	26
FOTOGRAFIA 7- ESCALADA – FONTE TURISMO ACTIVA	27
FOTOGRAFIA 8- RAPEL – FONTE PRÓPRIA	28
FOTOGRAFIA 9- RAPEL – FONTE PRÓPRIA	28
FOTOGRAFIA 10- FONTE TURISMO ACTIVA	29
FOTOGRAFIA 11-SLIDE – FONTE PRÓPRIA	30
FOTOGRAFIA 12- SLIDE – FONTE PRÓPRIA	30
FOTOGRAFIA 13- SLIDE– FONTE PRÓPRIA	31
FOTOGRAFIA 14-PEDESTRIANISMO – FONTE TURISMO ACTIVA.....	32
FOTOGRAFIA 15- PEDESTRIANISMO – FONTE TURISMO ACTIVA	32
FOTOGRAFIA 16- PEDESTRIANISMO – FONTE PRÓPRIA.....	32
FOTOGRAFIA 17- PEDESTRIANISMO – FONTE TURISMO ACTIVA	33
FOTOGRAFIA 18- CANOAGEM – FONTE PRÓPRIA.....	35
FOTOGRAFIA 19- CANOAGEM – FONTE PRÓPRIA.....	35
FOTOGRAFIA 20- CANOAGEM – FONTE TURISMO ACTIVA.....	36
FOTOGRAFIA 21- CANOAGEM – FONTE TURISMO ACTIVA.....	36
FOTOGRAFIA 22- CANOAGEM – FONTE PRÓPRIA.....	36
FOTOGRAFIA 23- RAFTING – FONTE PRÓPRIA.....	41
FOTOGRAFIA 24-RAFTING – FONTE PRÓPRIA.....	41
FOTOGRAFIA 25- RAFTING – TURISMO ACTIVA	42
FOTOGRAFIA 26- MULTIATIVIDADE – FONTE TURISMO ACTIVA	43
FOTOGRAFIA 27-MULTIATIVIDADE – FONTE PRÓPRIA.....	43
FOTOGRAFIA 28-MULTIATIVIDADE – FONTE PRÓPRIA	43
FOTOGRAFIA 29-MULTIATIVIDADE – FONTE PRÓPRIA	43
FOTOGRAFIA 30-LOGÍSTICA – FONTE PRÓPRIA	45
FOTOGRAFIA 31- LOGÍSTICA – FONTE PRÓPRIA	45
FOTOGRAFIA 32- LOGÍSTICA – FONTE PRÓPRIA	45
FOTOGRAFIA 33- ESPELEOLOGIA - FONTE PRÓPRIA.....	49
FOTOGRAFIA 34-FORMAÇÃO – FONTE PRÓPRIA.....	49

INTRODUÇÃO

Este relatório de estágio surge no âmbito da unidade curricular de Estágio do 3ºano, do corrente ano letivo 2013/14. Esta unidade curricular com carga horária de quatrocentas e oitenta e cinco horas, está inserida no plano curricular do curso de Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD), sob a orientação do Mestre professor Jorge Casanova da ESECD e com a supervisão de Jorge Manzano na empresa Turismo Activa sediada em Ciudad Rodrigo. Para a realização do estágio elaborei um plano que se encontra anexado a este relatório com seguintes pontos-chave: Promoção da empresa, planejar, executar e avaliar.

O estágio curricular é um elemento bastante importante e imprescindível para a conclusão da licenciatura, sendo o momento onde as capacidades e os conhecimentos adquiridos são colocados à prova. É uma oportunidade de aplicar a teoria aprendida em sala de aula como a prática adquirida na Unidades Curriculares de Desportos da Natureza e como Especialização em Desportos da Natureza, na prática do quotidiano e na vida profissional.

A Lei 11.788, de 25 de setembro de 2008, Artigo 1º considera o Estágio Curricular como um ato educativo escolar supervisionado, desenvolvido em ambiente de trabalho, que visa à preparação para o trabalho produtivo dos estudantes que estejam a frequentar o ensino regular em instituições de ensino superior, de ensino profissional, conforme o projeto pedagógico do curso, sendo este de caráter educativo e complementar ao ensino desenvolveu-se inserido na Licenciatura em Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda.

Para Pimenta (2012, p.21), o estágio curricular supervisionado é entendido: [...] a atividade que os alunos deverão realizar durante o seu curso de formação, junto ao campo futuro de trabalho – as series iniciais do ensino. Por isso costuma-se denominá-lo a “parte prática “ do curso, em contraposição às demais disciplinas consideradas como “parte mais teórica”. Estágio e disciplinas compõem o currículo

do curso, sendo obrigatório o cumprimento de ambos para obter-se o certificado de conclusão.

Machado (2013, p.23) define estágio como um conjunto das atividades curriculares promovidas pelos diversos cursos de graduação, em colaboração com diversas instituições, sob condições programadas, visando proporcionar aos discentes um complemento à sua formação profissional.

O estágio foi anual decorreu sobre tudo durante os meses de Verão, Junho e Agosto de 2014, no primeiro semestre apesar de não existir muitas atividades, realizei mais trabalho de secretariado, realizando pesquisa como elaboração de folhetos para a promoção da empresa. Isto foi possível graças a um acordo entre todas as partes, do aluno, do orientador, do diretor do curso de desporto e do tutor no estágio. Assim sendo, pude adquirir mais experiência uma vez que na região de Salamanca, no Verão é quando existe maior afluência de turistas, logo mais atividades são desenvolvidas. Para poder obter uma maior aprendizagem e tendo a possibilidade de aproveitar e fazer num número maior de horas do que era devido.

O presente documento serve para apresentar a empresa Turismo Activa que tem atividade na Região de Salamanca. Este relatório irá descrever todo o meu trabalho na empresa enquanto estagiário, retratando as atividades realizadas por mim, saberes adquiridos, reflexões e conclusão.

Entre os objetivos que me propus alcançar neste estágio, inclui-se a integração na empresa e no grupo de trabalho, de modo a sentir-me um elemento útil e vantajoso para o bom funcionamento da empresa. Outro dos objetivos consistia em ter a possibilidade de aplicar os meus conhecimentos e competências adquiridos durante as minhas atividades letivas, concretamente Desportos de Natureza, aprender novos saberes e desenvolver novas capacidades.

O presente relatório pretende, transmitir todo o trabalho desenvolvido no estágio ao longo deste ano letivo 2013/2014, mais concretamente de 3 Outubro de 2013 a 11 de

Agosto de 2014, na empresa Turismo Activa, sediada no Município de Cuidad Rodrigo, ligada à vertente de Turismo Ativo e Desportos de Natureza.

Este percurso, traçou uma enorme fase no meu percurso académico, transmitindo conhecimento, valores e experiências.

Escolher o estágio foi uma tarefa fácil, sentia-me atraído por esta área, tinha umas noções básicas e algumas práticas de iniciação em todas as atividades em que esta se insere, a convivência com o meio natural, as práticas e ensinanças que retiramos a cada passagem numa atividade, são significantes. As unidades curriculares de Desportos de Natureza e Especialização em Desportos da natureza facultaram a abertura e adquirir mais algum conhecimento e funcionou como que uma alavanca que originou o que realmente pretendia desenvolver no estágio e futuramente.

Sendo aquilo que eu gostaria de realizar profissionalmente, optei por procurar na minha zona de residência uma empresa que fosse ao encontro das minhas motivações, interesses e objetivos.

A Turismo Activa, sendo uma empresa nova neste ramo, conta com 2 anos de experiência, fui recolhendo informação sobre o seu funcionamento e serviços através da Internet, falando diretamente com o seu fundador, demonstrando uma liderança capaz e ambiciosa, orientada para o turismo ativo de natureza e de desporto. A sua localização foi outro dos aspetos essenciais da minha seleção, Cidade Rodrigo é uma região turística, essencialmente nos meses de Verão, situando-se a vinte minutos de Portugal. Avaliei também as atividades desenvolvidas, que iam ao encontro daquilo que eu queria aprender e ainda aperfeiçoar os conhecimentos que já tinha adquirido previamente, por estes fatores optei realizar o estágio nesta mesma empresa, pois mostrava-se promissória.

Este relatório encontra-se organizado para a facilitação da sua leitura e compreensão está estruturado em cinco partes:

Parte I – Caracterização do meio envolvente, a localização geográfica e a caracterização da instituição acolhedora.

Parte II - Enquadra todos os objetivos pretendidos distando ao encontro da formação académica, bem como os horários e o volume de atividades desenvolvidas.

Parte III - Revisão bibliográfica conceptual dos Desportos de Natureza e Turismo Activo e as áreas desenvolvidas na Turismo Activo ao longo do estágio

Parte IV - Descrição das atividades desenvolvidas, funções desempenhadas e toda uma apreciação pessoal das aprendizagens e competências adquiridas;

Parte V - Reflexão e análise pessoal de todo o percurso desenvolvido

.

PARTE I

CARATERIZAÇÃO DO LOCAL DE ESTÁGIO

Introdução

Numa segunda abordagem, é feita referência aos objetivos pretendidos na realização deste estágio quer pessoais, quer empresariais, indo ao encontro da formação académica, bem como os horários cumpridos, o volume de atividades desenvolvidas ao longo de 33 semanas.

1. Caraterização da cidade de Ciudad Rodrigo¹

Cidade Rodrigo, é um município de Espanha na província de Salamanca da comunidade autónoma de Castilha y Leon. Este município constitui-se por uma área de 239,6km², conta com uma população de 13,642 habitantes em 2012.

Ciudad Rodrigo está situado no sudoeste da província de Salamanca, apenas a 25 km da fronteira, localizada em uma pequena escarpa rochosa nas margens do rio Águeda, um do afluente do Douro.

Os séculos XV e XVI são de maior esplendor da cidade, a construção de inúmeros monumentos religiosos, bem como muitos palácios e casas senhoriais, muitas das quais ainda estão preservados dando à cidade um ar nobre especial.

Entre os monumentos religiosos, além da



Ilustração 1-Ilustração Catedral de Santa Maria -Fonte: Internet



Ilustração 2-Torre del Homenaje del Castillo de Enrique II.

catedral, é claro, a Capela de Cerralbo, estilo Herrera, construído pelo Cardeal Pacheco, a igreja da Venerável Ordem Terceira, neoclássico ou a igreja de San Pedro-San Isidoro uma emocionante mistura tantos estilos como o Românico, moura, gótica, renascentista e neoclássico, são dignos de visita.

Edifícios civis incluem vários palácios como

¹ Informação retirada da página da Câmara Municipal de Ciudad Rodrigo

a Casa da Águia, o palácio do Marquês de Cerralbo I e da Casa de Castro. Também de interesse são a Câmara Municipal, o antigo Hospital Público Paixão (uma das mais antigas do mundo que continua a servir) e entre as obras militares incluem o



Ilustração 3-Ayuntamiento de Ciudad Rodrigo-Fonte Própria

castelo (agora Parador), construído pelo rei Henry II, mas talvez os mais importantes, longo da história foram reformados, especialmente no século XVIII, a adaptar as suas defesas para artilharia.

A guerra e a destruição assolam o City, Portugal Civil, Sucessão de extinguir a Casa da Áustria e,

finalmente, no século passado, a Guerra de Independência, que depois de um cerco duro de vários meses seria conquistado pelos exércitos de Napoleão. A cidade seria lançada meses depois por Lord Wellington, para o qual o Cadiz concedeu o título de duque de Ciudad Rodrigo.

Depois de finalmente alcançar a paz e, desde então, Ciudad Rodrigo trabalha para ser uma cidade moderna e dinâmica, mas com um enorme respeito pelo seu passado esplendoroso que tenta preservar através do estudo da sua história e conservação de seus monumentos enormes. Heritage feito em 1944 foi declarado como o seu Monumento Histórico Artístico.

2. Caraterização Sumária da Instituição – Turismo Activa²

A empresa Turismo Activa foi fundada a 1 de Março de 2012, sediada em Cidade Rodrigo, presta serviços na área de Organização de Desportos de Aventura e Turística. Conta neste momento com 2 anos de experiência no terreno. Esta instituição presta serviços em toda a área da comunidade de Castilha y Leon e Extremadura, mais frequentemente na província de Salamanca

É uma empresa jovem e dinâmica em desenvolvimento, que aposta na melhoria dos seus serviços, formação dos seus monitores e colaboradores, de modo a responder às necessidades e expetativas de quem procura os seus serviços.

Visando fundamentalmente em primeiro lugar minimizar todos os riscos inerentes às atividades, os participantes são acompanhados por um monitor especializado e com formação na área e conhecedor da região e que proporciona a realização das atividades em segurança.

Levando consigo para cada atividade o divertido, o companheirismo, a confiança e acima de tudo a consciência e a responsabilidade e a segurança dos clientes em primeiro lugar.

A vertente do Turismo ativo é a base mais explorada da Turismo Activa, devido à crescente procura de atividade em convivência com a natureza, como: Pedestrianismo, Trekking, Btt, Rafting, Canoagem, Canyoning, Passeios a Cavalo, Tiro com Arco, Rapel, Slide, Orientação, caminhada com Raquete de Neve.

Para além das atividades referidas anteriormente, a empresa também organiza despedidas de Solteiro, capeias e aniversários.

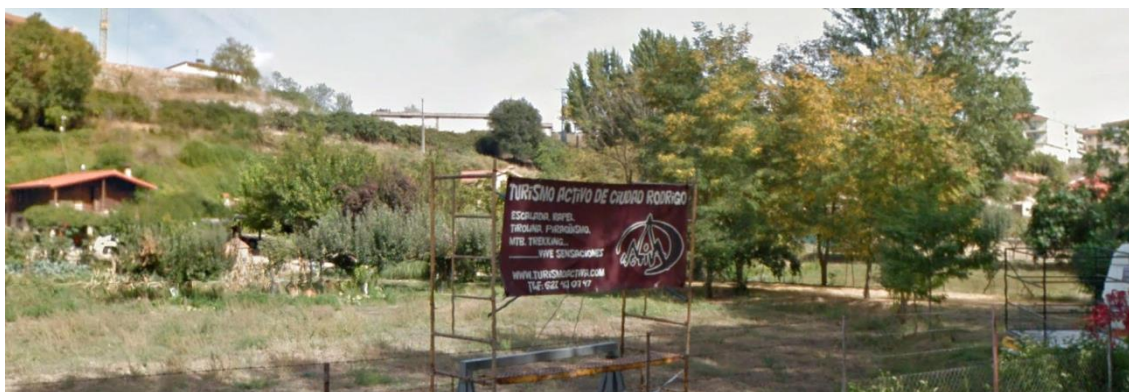


² Informação retirada da página da empresa Turismo Activa

2.1 Instalações

As instalações sede situam-se, em Cidade Rodrigo, na Finca Alameda Vieja Nº7, Ciudad Rodrigo (Salamanca). Apoiada pela instalação do clube de canoagem Capitão Nemo, situado junto ao rio Águeda, durante o Inverno, onde podemos encontrar balneários masculinos, feminino e para monitores, também wc, como o armazém para o material de atividade de água.

A maioria das atividades é apoiada por uma minicaravana, onde se realiza a logística das atividades de canoagem. O restante material como as bicicletas de Btt, arcos, bolas insufláveis gigantes e material de montanha encontram nas instalações sede.



Fotografia 1- Sede Turismo Activa- Fonte própria

Conclusão

Turismo Activa, instituição sediada em Ciudad Rodrigo, é apresentado por uma localização particularmente airosa, junto ao rio Águeda, onde a maioria das atividades são realizadas e a pouca distância das zonas de incidência de outras atividades, tornando-se assim uma mais-valia.

PARTE II

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Introdução

De forma a auxiliar na compreensão e enquadramento dos temas abordados ao longo deste relatório, apresento uma breve pesquisa sobre o tema geral dos Desportos de Natureza, Turismo Ativo e as atividades que pode experienciar.

1. Enquadramento concetual dos Desportos de Natureza e Turismo Ativo

De certa forma, novos hábitos e valores associados ao desporto surgem a partir da campanha internacional lançada pelo Conselho da Europa em 1966, denominada por “Desporto para Todos”, consolidado mais tarde pela Carta Europeia do Desporto (1992), cujo enunciado expõe e define a prática desportiva como um direito fundamental de todos os cidadãos. Este documento torna-se, aliás, num instrumento político-ideológico e um marco extremamente importante neste movimento, que origina o desenvolvimento de um novo paradigma, especialmente na Europa, e que torna o desporto, para além da vertente competitiva, num espaço de satisfação das novas necessidades sociais, de fuga à rotina, de procura da evasão, da aventura e do risco (Marivoet, 2002; Gomes, 2008).

Associado à crescente democratização da prática desportiva operada por este movimento, mas também através do aumento das preocupações com a sustentabilidade do planeta, têm sido gerados novos hábitos e comportamentos de consumo (Dias, Melo & Júnior, 2007), o aumento significativo da prática de atividade física desportiva, associada quer à valorização do tempo de lazer, quer à busca de actividades de ar livre (Costa, 2007) e o crescimento, valorização e difusão dos desportos praticados na natureza (Dias, Melo & Júnior, 2007). Estas actividades praticadas em contacto com a natureza estão a consolidar-se desde há 30 anos como um dos grupos mais sólidos e com mais futuro no âmbito da nova cultura corporal (Bétran & Bétran, 1995a), pois cada vez existe uma maior necessidade de contacto com a natureza, de procura de sensações e emoções numa sociedade demasiado rotineira e controlada, de procura de novos estados de consciência numa

sociedade dessacralizada e laica, e um novo modo de viver o tempo livre (Miranda, Lacasa & Muro 1995).

A crescente procura deste tipo de actividades desportivas apresenta, também, novos desafios à investigação na tentativa de explicar este fenómeno nas suas diversas dimensões (Dias, Melo & Júnior, 2007), refletindo-se no aumento considerável de trabalhos de índole académico realizados no âmbito deste tema. Todavia estes têm, no entanto, levantado alguns problemas aquando da delimitação conceptual do seu campo de investigação, pois têm proliferando diversos termos distintos entre si, cada qual com um conjunto de pressupostos teóricos subjacentes, e que, geralmente, não têm sido alvos de atenção (Dias, 2007)

Esclarecidas e fundamentadas as dimensões do desporto que atualmente se admitem e que nos levam a considerar tais práticas desportivas de natureza como modalidades desportivas, dois problemas conceptuais importam explorar. Por um lado, considerar a existência de diversos termos utilizados que denominam um conjunto de actividades como o montanhismo, o “surf”, o parapente e a canoagem, cada qual com um conjunto de pressupostos teóricos distintos (Dias, 2007) e, por outro lado, considerar um conceito que permita abranger uma diversidade de modalidades tão díspares.

Justificando esta problemática, Dias & Júnior (2006: p. 141) referem que os termos utilizados para designar e caracterizar essas práticas são difusos, imprecisos e pouco consensuais, pois, (...) a dificuldade de se elaborar um conceito que possa definir e caracterizar com alguma precisão essas práticas acabam por criar uma dificuldade adicional para as suas investigações (...). De facto, é frequente serem apresentados muitos conceitos para designar um mesmo objeto de estudo.

Diversas propostas têm sido apresentadas na tentativa definir as práticas corporais em meio natural, das quais salientamos:

A) Actividades de ar livre – “Plein Air”: esta proposta surgiu na segunda metade do século XIX, tendo como principal ideia a atividade física em meio natural, num ambiente saudável (Bessy & Mouton, 2004);

B) Movimentos Naturalista de Hébert e Escutista de Baden-Powell: estes movimentos surgem no final do século XIX e início do século XX, respetivamente. O pilar básico destes movimentos é a defesa do retorno à natureza como forma de contrariar a decadência moral e física dos europeus, em contraste com o vigor dos povos de outros continentes (Vigarello, 1983; Sobral, 1985; Bessy & Mouton, 2004).

C) Desportos Californianos: esta designação deve-se à origem geográfica e cultural destes desportos, que surgem nos anos 60, do século XX, na Califórnia - EUA; mas também devido à sua “estrutura motriz” e a uma “estilo” particular das práticas: surf, windsurf, voo-livre, skate-board, freesbe, etc. (Pociello, 1986). Estes desportos são encarados como uma filosofia pacifista e ecologista, onde os praticantes procuram uma harmonia com a natureza, através de uma prática livre e emocional, que se opõe à perspetiva competitiva (Pociello, 1986; Vigarello, 1986; Bessy & Mouton, 2004).

D) Actividades de Ar Livre e Exploração: preconizado por Araújo (1983), esta designação surge em Portugal, no início da década de oitenta, sob a ideia de um conjunto de actividades que estabelecem o contacto entre o indivíduo, a natureza e os seus elementos naturais.

E) Actividades Físicas de Natureza – “Activités Physiques de Plein Nature”: esta proposta surge entre a década de oitenta e noventa, através do desenvolvimento de actividades com o objectivo de progredir (com ou sem engenho) na natureza, estando presente um risco relativo, associado à incerteza do meio (Bessy & Mouton, 2004). Nesta perspetiva, o praticante não pretende integra-se no meio, sendo este apenas o local de prática das actividades (Moreira, 2007).

F) Desportos de Aventura – “Adventure”/”Aventure”: esta denominação engloba as actividades físicas, praticadas em meio natural, que respeitam um conjunto de regras e são praticadas com o constante aparecimento de situações imprevistas (Vanloubbeeck, 2000) e conotados com um forte sentido de risco e incerteza (Betrán, 2003).

G) Desportos Radicais: esta designação abrange as modalidades que configuram uma grande descarga de adrenalina, na tentativa de alcançar objectivos exigentes aos quais estão, normalmente, associados fatores de risco. Estas práticas estão relacionadas com habilidades “radicais” que dependem de engenhos (e.g.) prancha

de “surf”, tábua de “snowboard”, etc.), que permitem utilizar a força da gravidade para proporcionar o maior número de soluções possíveis, e que possam superar as forças da natureza: o ar, o solo e a água (Tomlinson, 1997).

H) Desportos Extremos – “Extreme Sports”: este termo foi generalizado a partir dos anos 80, associado às actividades relacionadas com feitos grandiosos, excessivos ou imoderados, que são levadas ao extremo para atingir os limites (Le Scanff, 2000).

I) Desportos de deslize – “Sports de Gliss”: são as actividades que recorrem à utilização das energias da natureza como um meio de propulsão, que proporciona o deslizamento na água no ar ou na terra (Lacroix, 1985; Pociello, 1986). Betrán & Betrán (1995) apresentam um termo 4) Actividades de Ar Livre e Exploração: preconizado por Araújo (1983), esta designação surge em Portugal, no início da década de oitenta, sob a ideia de um conjunto de actividades que estabelecem o contacto entre o indivíduo, a natureza e os seus elementos naturais.

1.1. O Turismo Activo

Este aspeto torna-se especialmente evidente nas últimas décadas do século XX, dando origem ao que Pigeassou (2004) designou por “Turismo Desportivo”, um termo comum na literatura da especialidade. O turismo desportivo reflete-se não só nas actividades desportivas praticadas pelos turistas, como também naquelas a que assistem ou são espectadores. Standeven e Knop (1999) propõem uma definição de turismo desportivo, onde se entendem todas as formas de envolvimento, ativo ou passivo, em actividades desportivas, participadas de forma casual ou organizada, por razões comerciais, de negócios ou mesmo nenhuma destas hipóteses, que impliquem viajar para longe do local de residência ou de trabalho Cunha, (2001) e Gleyse, (2003), referem que a tendência atual da procura – em que as férias ativas têm conquistado um lugar cada vez mais importante – obriga a que o desenvolvimento de qualquer centro turístico esteja equipado com meios apropriados para a prática do desporto.

Embora o turismo e o desporto associados, importa distinguir, de acordo com Gibson, (1998), três tipos de comportamentos, a saber:

- a) Turismo de prática desportiva, em que os participantes viajam para participar numa atividade física ou desportiva;
- b) Turismo de evento desportivo, no qual os participantes viajam para assistir a um espetáculo desportivo;
- c) Outras variantes turístico-desportivas, sempre que os participantes viajam para visitar atrações associadas a atividades físicas ou desportivas.

Como se depreende da definição de turismo desportivo o desporto e o turismo traduzem-se essencialmente em experiências culturais, perfazendo o desporto simultaneamente uma experiência cultural de atividade física e o turismo uma experiência cultural de “conhecer lugares”. (Kurtzman e Zauhar, 2003).

2. Atividades de Desportos de Natureza

2.1 Atividades Terra

2.1.1 Btt

O Mountain Bike ou Bicicleta Todo o Terreno (Btt) é uma expansão das modalidades do ciclismo praticadas em ambientes naturais, sendo as principais competições mundiais organizadas pela União Ciclística Internacional – UCI. O cross-country é dentre as modalidades disputadas nesse Desporte um dos eventos mais populares (Nakamura et al, 2007). Segundo Santos; Martins (1999 *apud* Soares; Machado, 2004) o MTB é um Desporte competitivo para quem gosta de pedalar utilizando bicicletas exclusivas, preparadas para trilhar variados terrenos, sejam eles com lama, buracos e diversos obstáculos, impondo ao praticante em determinados locais, até mesmo transportar sua bicicleta nas costas, além de propiciar momentos prazerosos junto à natureza.

2.1.2 Escalada

Significa subir ou trepar em algo, portanto todo ato humano de ascender uma montanha, uma rocha, uma árvore, uma parede ou mesmo uma escada pode ser considerado uma escalada (Pereira, 2007).

2.1.3 Rapel Slide

É a descida de penhascos presos numa corda (Franco, 2010). No caso do ambiente escolar a atividade pode ser realizada na estrutura da quadra polidesportiva, um muro ou ponto de ancoragem seguro.

2.1.4 Slide

É a travessia de um ponto a outro pendurado num cabo aéreo (Franco, 2010).

2.1.5 Pedestrianismo

Caminhar é uma simbiose entre desporto, cultura e meio ambiente. É um desporto não- competitivo que ocorre em caminhos marcadas e aprovadas pela autoridade competente em cada país, de preferência usa o tradicional sistema de estradas, como riachos, estradas e trilho, Federação Espanhola de Desportos de Montanha e Escalada (FEDME).

3 Atividades Aquáticas

3.1.1 Canoagem

A canoagem realizada com embarcações impulsionadas por remos de pás duplas surgiu da necessidade de deslocamento dos esquimós pelas águas geladas do círculo polar ártico, possibilitando assim, aos índios norte-americanos maiores facilidades na caça, pesca, deslocamentos e transporte de utensílios através das águas (Lemos et al., 2007). É uma atividade que nos permite disfrutar da natureza através de descidas em kayak/canoa ao longo do percurso do rio. Assegura certamente um dia bem passado seja em família ou com os amigos.

3.1.2 Rafting

Segundo a Cofederação brasileira de Canoagem (CBCA), o Rafting é a descida de rios em barcos insufláveis. Os integrantes da embarcação remam sob o comando de um Instrutor, responsável pela orientação do grupo durante o percurso. A prática do Rafting implica conceitos muito importantes no relacionamento entre as pessoas,

como solidariedade, união, liderança, trabalho em equipa e perceção sensorial. Mais do que um desporto é uma experiência que nos oferece uma sensação única de vivência do rio, uma emoção forte de aventura, um momento de liberdade e de fuga do dia-a-dia (Revista Outdoor, Dez2011).

É uma atividade destinada a grupo, realizada em botes insufláveis, resistentes com capacidade para 8 a 10 pessoas, em águas bravas. Em Portugal pode ser praticada em diversos rios, dependendo da estação do ano. Sendo este praticado em águas bravas necessita de um caudal bastante volumoso o que na maioria dos nossos rios só é possível nos meses de inverno, nos restantes meses estão com pouca água.

4 Multiactividade

Programa que engloba um conjunto variado de atividades e que podem ser executadas pelas pessoas. (CEAAS HERDADE DAS PARCHANAS)

5 Logística

A logística é conhecida como uma parte essencial nas empresas, é um departamento responsável pela gestão dos materiais, sejam eles de qualquer tipo. A logística administra recursos financeiros e materiais, planeja a produção, o armazenamento, transporte e distribuição desses materiais. Está presente em diversos tipos de empresa e possui diversas funções. É uma área que tem crescido muito, uma vez que as organizações estão buscando cada vez mais pela qualidade de seus serviços e produtos, e a logística é uma parte imprescindível para que isso ocorra.

Conclusão

Nos temas pertinentes relativos às atividades desenvolvidas no estágio foram abordados de uma forma global e sintética os conteúdos que se encontrarão aprofundados na parte seguinte deste documento.

PARTE III

ESTÁGIO: OBJETIVOS, HORÁRIOS E VOLUME DE ATIVIDADES

Introdução

Na nova abordagem, irá encontrar referência aos objetivos pretendidos na realização deste estágio quer pessoais, quer empresariais, indo ao encontro da formação académica, bem como os horários cumpridos, durante as 33 semanas e o volume de atividades realizadas.

1. Objetivos do estágio

O Estágio "*é a componente curricular da formação profissional de professores cuja finalidade explícita é iniciar os alunos no mundo da prática docente e de desenvolver competências práticas inerentes a um desempenho docente adequado e responsável*" (Formosinho, 2001).

Daresh (1990, cit. Por Caires & Almeida, 2000) salienta os seguintes: "*a aplicação das competências e conhecimentos adquiridos ao longo do curso a um contexto prático; o alargamento do repertório de competências e conhecimentos do aluno através da sua participação numa série de experiências práticas; o ensaio de um compromisso com uma carreira profissional; a identificação das áreas (pessoais e profissionais) mais fortes e aquelas que necessitam de algum aperfeiçoamento; ou, ainda, o desenvolvimento de uma visão mais realista do Mundo Profissional em termos daquilo que é exigido e que oportunidades lhe poderá oferecer*" (p. 221 e 222).

2. Objetivos da Empresa

Um dos grandes objetivos da Turismo Activa é proporcionar de forma profissional, atividades turísticas e de recreio, desportivas e de aventura, fazendo uso basicamente dos recursos que a própria natureza oferece. Ajuda a descobrir novos cenários onde encontra o que procura de uma forma saudável e responsável com o meio envolvente.

3. Objetivos Pessoais

Na perspetiva pessoal tracei alguns objetivos que pretendia desenvolver no decorrer do estágio, de forma geral e mais específica, passo a citar:

3.1 Objetivos Gerais

1. Aprender e aprofundar os conhecimentos na área do Desporto Aventura e de Natureza e Turismo Ativo
2. Desenvolver novos conhecimentos, capacidades e habilidades, aplicando na prática os conhecimentos, capacidades e habilidades desenvolvidos durante a licenciatura;
3. Aprender a metodologia aplicada nas diversas atividades, conforme o procedimento da empresa;
4. Criar empatia com as pessoas mediante distintas faixas etárias, espaços e ambientes;
5. Utilizar e transferir o conhecimento adquirido;
6. Adquirir experiência na realização das distintas atividades;
7. Executar o maior número de atividades possíveis, de forma a alcançar conhecimento e experiência;
8. Fortificar a aprendizagem ativa, através de formação específica e transmissão de conhecimento do orientador;

3.2 Objetivos Específicos

1. Participar em todas as atividades da empresa;
2. Saber monitorizar sozinho e sem dificuldade qualquer tipo de atividade;
3. Interagir de forma fluída com os diversos clientes;
4. Promover um bom ambiente de trabalho;
5. Promover a região;
6. Adquirir experiência na realização das distintas atividades;
7. Transferir de conhecimentos entre os diferentes desportos;
8. Ter um bom ambiente de trabalho;

4. Horário

Na fase de estágio, os horários foram diferenciados. Esta diferenciação deveu-se ao facto das atividades realizadas, com o horário estabelecido pelo cliente, o local, requisitos da logística de preparação dos equipamentos. O estágio decorreu no fim de semana e pontualmente quinta à sexta-feira. Nos dias da semana realizava a promoção e as pesquisas pedidas pelo orientador. Aqui o horário cumprido abrangia hora e meia das 14h s 15h30. O horário ao fim de semana dependia das atividades e o local onde elas se realizassem e do fluxo de trabalho.

5. Quantidade das Atividades Desenvolvidas

Existiram diversas atividades realizadas ao longo do estágio. Apresento a seguinte tabela com o número e o tipo das atividades realizadas

Tabela 1-Volume de atividades desenvolvidas

Atividades	Número de ocasiões realizadas
Canoagem	13
Rafting	2
Slide	1
Btt	2
Pedestrianismo	3
Escalada	2
Logística	7
Rapel	3
Multiactividade	3
Total	35

Conclusão

Todos os pontos abordados nesta parte promoveram uma aprendizagem produtiva e evolutiva no desenvolvimento do estágio, por forma a melhorar a competências técnicas e profissionais ao longo de cada etapa.

PARTE IV

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Introdução

Considerada uma das partes mais importantes, esta destina-se à descrição das atividades desenvolvidas ao longo do estágio, funções e tarefas desempenhadas em cada uma delas sendo acompanhada de uma apreciação pessoal das aprendizagens adquiridas, integrando também formações realizadas interna e externamente à instituição.

1. Atividades Terra

1.1 Btt

Apesar de ser possível realizar em diversas zonas, como atrás mencionadas Cidade Rodrigo, Batuecas, Serra de Gata, Serra de Francia, La Alberca, ao longo do meu estágio experienciei-a apenas em Ciudad Rodrigo.

O seu local de início Casa Rural Faustino, entrada de Cantarrana Ciudad Rodrigo.

A preparação da atividade para a receção dos clientes, as bicicletas deve estar encostada à parede da casa, os capacetes entregues diretamente aos clientes a distribuição das bicicletas ser distribuídas a cada cliente conforme



Fotografia 2- Btt – Fonte própria



Fotografia 3- Btt – Fonte própria

o tamanho da pessoa, todos os monitores deverão participar na fase inicial de preparação do material e no fim na recolha e arrumação.

Quando a aula express termina, deve-se ajudar os clientes na colocação dos capacetes e selim, certificar que estão bem colocados e ajustados

Os monitores destinados ao apoio deverão já estar equipados antes dos clientes, devem

também assistir a aula express para saberem se existe algum caso de alteração ou condicionamentos de algum elemento do grupo. Durante a rota acompanham os clientes, dando feedbacks para melhorarem a técnica, indicações das direções a

tomar, auxiliar na estrada devido a circulação de automóveis, tendo sempre em mente a preocupação pela segurança do grupo.

Ao realizar estas atividades foi possível uma maior aprendizagem e conhecimentos do percurso de Btt, dos riscos inerentes,



É um percurso muito bom para se disfrutar tranquilamente observando a fauna e flora e o centro da cidade, não envolvendo muita destreza. Foi certamente uma atividade que me faculto mais conhecimento sobre os comportamentos e a conduta de grupos grandes.

Fotografia 4- Btt – Fonte própria

1.1.2. Material necessário

Material indispensável para a prática e segurança da atividade de btt:

- Bicicletas;
- Capacetes;
- Kit de Reparação;
- Estojo de 1ºs Socorros;
- Bidon com água;

Tabela 2- Volume de atividades de Btt

Função	Objetivo	Data/ local	Nº Pessoas	Idades	Horário
Coorganizar	Desenvolver a atividade em grupo de uma Turma de uma Escola	22 De	6- F	13-15	9h-17h30
		Maio de 2014	8-M		
		Cuidad Rodrigo	14		
Coorganizar e Organizar os monitores	Desenvolver a atividade de um campo de férias	29 Julho de 2014	32- M/F	32- M e F	7h30- 7h30
		Cuidad Rodrigo	3-M	idades11-15	
			1-F	4 idades 17-18	

1.1.3 Percurso Btt

Podemos observar os percursos realizados nas atividades de btt



Ilustração 4-Percurso Btt – Fonte própria

1.2 Escalada

Esta pode ser praticada em diversos tipos de rocha como granito um pouco abrasivo nas Torres de Fernan Centeno, frontera entre Castilla y Leon y Extremadura e Guadapero – Ciudad Rodrigo, ao longo do meu estágio experienciei-a apenas nas duas zonas.



Fotografia 5- Escalada – Fonte própria

A preparação da atividade para a receção dos clientes, distribuição do material de escala como o arnês, os pés de gato e o capacete de proteção são distribuídos no local onde se vai realizar a atividade, todos os monitores deverão participar na fase inicial de preparação do material e no fim na recolha e arrumação.

Quando a aula express termina, deve-se ajudar os clientes na colocação dos capacetes e arneses, certificar que estão bem colocados e ajustados.

Os monitores destinados ao apoio deverão proporcionar a segurança enquanto o orientador abre as vias de escalada.

É um percurso muito bom para se disfrutar tranquilamente observando a paisagem mas envolve alguma destreza. Foi certamente uma atividade que me facultou algum conhecimento sobre os comportamentos e a orientação.



Fotografia 6- Escalada – Fonte própria

1.2.1 Material necessário

Material indispensável para a prática e segurança de escada:

- Corda semiestáticas
- Capacete;
- Arnês;
- Pés de gato;
- Mosquetões;
- Oito, Gri gri, Placa;
- Estojo de 1ºs Socorros;



Fotografia 7- Escalada – Fonte Turismo Activa

Tabela 3- Volume de atividades Escalada

Função	Objetivo	Data/ local	Nº Pessoas	Idades	Horário
Convívio com colaboradores da empresa Turismo Activa	Iniciação á Escala	8 De Junho de 2014 "Extremadura" Sierra da Gata	4-M	27- 39	6h- 18h
Coorganizar	Escalada	7 De Julho Agosto de 2014 Guadapero	1-M 1-F	28-33	8h 14h

1.3. Rapel

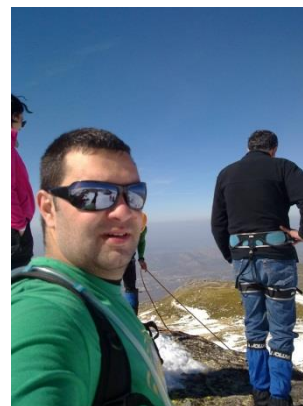
Esta atividade pode ser praticada e montada diretamente nas rochas saliências ou pontes de rocha, eventualmente na vegetação em árvores de porte considerável em meios artificiais como pitões entaladores. Ao longo do meu estágio experienciei as várias formas de montar um rapel. Na rocha na Serra de Béjar, na vegetação do Parque natural de Las Batuecas.

A preparação da atividade para a receção dos clientes,



Fotografia 9- Rapel – Fonte própria arrumação.

distribuição do material de escala como o arnês e o capacete de proteção



Fotografia 8- Rapel – Fonte própria

são distribuídos no local da atividade, todos os monitores deverão participar na fase inicial de preparação do material e no fim na recolha e

Quando a aula express termina, deve-se ajudar os clientes na colocação dos capacetes, arneses, certificar que estão bem colocados e ajustados

Os monitores destinados ao apoio deverão ajudar a realizar a segurança enquanto o orientador abre as vias de escala

É um percurso muito bom para se disfrutar tranquilamente observando a paisagem e envolve alguma destreza. Foi certamente uma atividade que me facultou algum conhecimento sobre os comportamentos de orientação e segurança

1.3.1. Material necessário

Material indispensável para a prática e segurança da atividade de Rapel:

- Corda estática;
- Capacete;
- Armes;
- Oito;
- Mosquetões;
- Fintas de segurança;
- Estojo de 1^{os} Socorro;



Fotografia 10- Fonte Turismo Activa

Tabela 4- Volume de atividades de Rapel

Função	Objetivo	Data/ local	Nº Pessoas	Idades	Horário
Coorganizar	Dar a conhecer e experimentar outra atividade de montanha	17 De Março de 2014 La Covadilla	2-M 4-F	30- 55	7h-19h
Coorganizar e Convívio com amigos do orientado	Parque Natural de las Batuecas	18 De Abril de 2014 Parque Natural de las Batuecas	3-M 3-F + 3-M 1-F	27-29 +33-39	8h-14h
Coorganizar	Nova experiencia para os clientes	7 De Julho Agosto de 2014 Guadapero	1-M 1-F	28-33	8h 14h

1.4. Slide

Esta modalidade pode ser praticada e montada diretamente nas saliências rochas ou pontes de rocha, eventualmente na vegetação em árvores de porte considerável em meios artificiais como pitões entaladores, Ao longo do meu estágio experienciei o modo natural.

Montar o slide Cidade Rodrigo junto ao Rio Águeda, com andaimes como ponto de partida e o fim montado numa árvore robusta,



Fotografia 11-Slide – Fonte própria

As preparações da atividade para a receção dos clientes, montagem do slide, teste de segurança, distribuição do material, o arnês, capacete de proteção são distribuídos no local da atividade, todos os monitores deverão participar na fase inicial de preparação do material e no final na recolha e arrumação do mesmo

Os monitores devem ajudar os clientes na colocação dos capacetes, arneses, certificar que estão bem colocados e ajustados.

Os monitores destinados ao apoio deverão ajudar a realizar a segurança e travagem enquanto o orientador ajuda os cliente a subir para o andaime e colocar as fintas de segurança para poder descer pelo slide



Fotografia 12- Slide – Fonte própria

Foi um percurso é curto. Foi certamente uma atividade que me facultou algum conhecimento sobre os comportamentos orientação e segurança e montagem.

1.4.1. Material necessário

Material indispensável para a prática e segurança da atividade de slide:

- 2 Cordas semiestáticas;
- Capacetes de proteção (1 por pessoa);
- Arnes (1 por pessoas);
- Mosquetões;
- Fitas express;
- Estojo de 1^{os} Socorros;



Fotografia 13- Slide– Fonte própria

Tabela 5-Volume de atividades de Slide

Função	Objetivo	Data/ local	Nº Pessoas	Idades	Horário
Coorganizar	Despedida de Salteira	15 Junho de 2014	6-F	26-29	8h-16h30

1.5. Pedestrianismo

Esta pode ser praticada em diversas zonas, mas ao longo do meu estágio experienciei-a na Serra de Béjar com raquetes de neve e no parque natural de la Batuecas.

A preparação da atividade para a receção dos clientes, na serra de Béjar com o aluguer das

raquetes



Fotografia 14-Pedestrianismo – Fonte Turismo Activa

de neve e bastões de progressão na estação de Ski preparar as mochilas com a comida e bebida e café para os clientes e uma corda. As raquetes devem estar já fora das bolsas, os bastões devem estar exposto por alturas. Os monitores devem

ajudar a dispor o material e repartir cada cliente conforme a altura deste.

No parque natural de las Batuecas a preparação da atividade e a receção dos clientes, com a preparação das mochilas com água e sandes para os clientes e uma corda, dois, três artes para montar um rapel caso os clientes estejam interessados em experimentar nova aventura.

Quando a aula express termina, um dos monitores vai para a frente do grupo e o outro a fechar o grupo.



Fotografia 15- Pedestrianismo – Fonte Turismo Activa



Fotografia 16- Pedestrianismo – Fonte própria

1.5.1. Material necessário

Material indispensável para a prática e segurança da atividade de Pedestrianismo:

- Raquetes de Neve (para a montanha);
- Roupa Adequada para a estação de ano;
- Botas Outdoor;
- Mochila (transporte de comida e água);
- Bastões de progressão;
- Estojo de 1^{os} Socorros;



Fotografia 17- Pedestrianismo –
Fonte Turismo Activa

Tabela 6-Volume de atividades de Pedestrianismo

Função	Objetivo	Data/ local	Nº Pessoas	Idades	Horário
Coorganizar	Caminhar com raquetes de Neve	2 Fevereiro	40 M/F	18-50	7h-19h
Dar introdução e Coorganizar	Caminhar com raquetes de Neve	17 De Março de 2014 La Covadilla	2-M 4-F	30- 55	7h-19h
Coorganizar e Convívio com amigos do orientado	Caminha pelo Parque Natural de las Batuecas	18 De Abril de 2014 Parque Natural de las Batuecas	3-M 3-F + 3-M 1-F	27-29 +	8h-14h

1.5.2 Percursos

Podemos observar os percursos realizados nas atividades de Pedestrianismo.

La Covadilla



Ilustração 5-Percurso Pedestre – Serra de Béjar - Fonte Própria



Ilustração 6- Percurso Pedestre – Serra de Béjar - Fonte Própria

Parque Natural de Las Batuecas

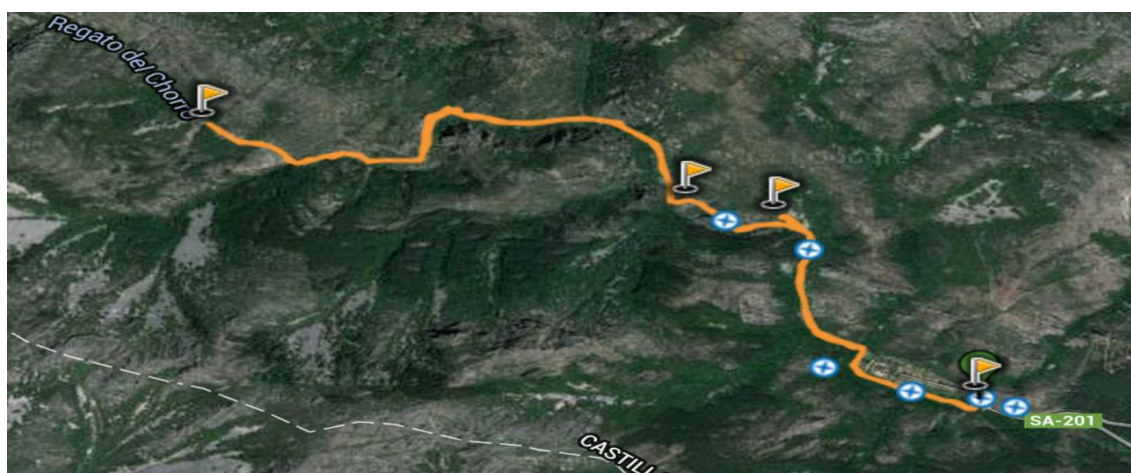


Ilustração 7- Percurso Pedestre- Parque Natural de Las Batuecas -Fonte Própria

2. Atividades Água

2.1 Canoagem

Esta pode ser praticada em diversos rios, mas ao longo do meu estágio experienciei-a apenas no rio Águeda.

O seu local de início varia entre Sanjuanejo- Alameda Vieja Ciudad Rodrigo; “El vado de las vacas 2” arredores de Cidade Rodrigo- Alameda Vieja Ciudad Rodrigo; Alameda Vieja Ciudad Rodrigo- Siega Verde.

O local de início/fim depende da logística da atividade definida, sendo esta influenciada pela distância que pretendem percorrer.

A preparação da atividade começa pela para a receção dos clientes, os kayaks devem ser colocada junto à linha de água do rio, com os bidons, encostos, os coletes e pagaias são entregues diretamente ao cliente consoante o seu tamanho. Todos os monitores deverão participar na fase inicial da preparação do material e no final na recolha deste mesmo. Quando a aula express termina,



deve-se ajudar os clientes na colocação dos coletes, certificar que estão bem colocados e ajustados (essencialmente a quem não sabe nadar ou crianças).

Os monitores destinados ao apoio de água deverão já estar equipados antes dos



Fotografia 19- Canoagem – Fonte própria

clientes chegarem, devem também assistir ao briefing para saberem se existe algum caso de alteração ou condicionamento de algum elemento do grupo. Durante a descida acompanham os clientes, dando feedbacks para melhorarem a técnica, indicações das direções a tomar, auxiliar nas quedas à água, tendo sempre em mente a

preocupação pela segurança do grupo.

O monitor de apoio terra deve certificar-se que será recolhido todo o material excedente, tendo também a tarefa de acompanhar a descida, acedendo ao “ El Vado



Fotografia 20- Canoagem – Fonte Turismo Activa

1” existentes ao longo do percurso: Sanjuanejo- Ciudad Rodrigo, transportando na carrinha os pertences dos clientes, e a comida. Participando na organização destas atividades foi possível uma maior aprendizagem e conhecimentos do percurso do rio, dos riscos inerentes, contactar com pessoas de culturas diferentes, como exemplo, Franceses. Pude

acompanhar as descidas tanto em funções de apoio água como em terra, assumindo algumas responsabilidades, como: conduzir a carrinha com os pertences dos clientes e a comida tipo piquenique.

São percursos muito bonitos e bons para se disfrutar tranquilamente observando a fauna e flora, mas envolve alguma destreza em certos locais mais rápidos. Foi certamente uma atividade que me facultou algum conhecimento sobre os comportamentos do rio, suas correntes, fundos, técnicas de remada.



Fotografia 21- Canoagem – Fonte Turismo Activa

Para além de ser praticada a luz do dia, realizámos também duas descidas pela noite apenas com a luz da lua, recorrendo apenas aos frontais em locais que apesentavam um nível mais técnico.

2.1. 1 Material necessário

Material indispensável para a prática e segurança da atividade de canoagem:

- Kayaks sit-on-up de 2 lugares;
- Kayaks sit-on-up de 1 Lugar;
- Canoas;
- Pagaias 1 por pessoa;
- Coletes (Adulto e criança);
- Bidón estanque;
- Estojo de 1ºs Socorros;



Fotografia 22- Canoagem – Fonte própria

Tabela 7- Volume de atividades de Canoagem

Função	Objetivo	Data/ local	Nº Pessoas	Idades	Horário
Coorganizar E Iniciação	Descida de canoa	18 De Abril de 2012 El Vado2 - Alameda Vieja (Ciudad Rodrigo)	3-M 3-F	27-35	5h- 19h
Organizar E Monitor	Descida de Canoa	19 De Abril de 2014 El Vado 2- Alameda Vieja (Ciudad Rodrigo)	Adultos 1-M /1-F Crianças 1-M /1-F	Adultos 40 -45 Crianças 14 -9	15- 19h
Coorganizar	Descida de canoa De uma escola de França	13 De maio de 2014 El Vado 2- Alameda Vieja (Ciudad Rodrigo)	50 Jovens M/F	11-18	9h-14h30
Coorganizar	Descida de canoa	31 De maio de 2014 El Vado 2- Alameda Vieja (Ciudad Rodrigo)	5-M 1-F	30-35	9h-13h30
Coorganizar	Descida de Canoa Noturna	14 De Junho de2014 El Vado 2- Alameda Vieja (Ciudad Rodrigo)	2-M 3-F	25-.29	20h-2h

Coorganizar	Descida canoagem 2 despedidas de Solteiros	5 De julho de 2014 El Vado 2- Alameda Vieja (Cidade Rodrigo)	Grupo 1 7-M Grupo misto 5-M 5-F	Grupo 1 31-33 Grupo misto 29-35	8h-18
Coorganização	Descida canoagem	20-de julho de 2014 Cuidad Rodrigo	5-M	30 -37	10h-15h
Coorganização e Convívio com Amigo	Descida canoagem Siega Verde	21 De julho de 2014 Alameda Vieja (Ciudad rodrigo - Siega Verde	7-M	24-26	6h30-19h30
Coorganização	Descida canoagem	26 De Julho de 2014 El Vado 2- Alameda Vieja (Ciudad Rodrigo)	Adultos 2-M 2-F Jovens 7-M 9-F	Adultos 40-50 Jovens 9-15	8h30-14h
Coorganização	Descida de Canoa	26 De Julho de 2014 El Vado 2- Alameda Vieja (Ciudad Rodrigo)	6-M 2-F	20-29	15h- 20h
Coorganização	Descida de canoa a Sanjuanejo	28 De Julho de 2014 Sanjuanejo - Alameda Vieja (Ciudad Rodrigo)	Adultos 3-M 3-F Crianças 3-M	Adultos 30-45 Crianças 3-9	9h-15h30

Coorganização	Descida de canoa	30 De Julho de 2014			9h-11h Falta de comparência dos Clientes
Coorganização	Descida de Canoa	30 Julho de 2014 El Vado 2- Alameda Vieja (Ciudad Rodrigo)	Adultos 1-M 1-F Criança 1-M 1-F	Adultos 40-53 Criança 7-13	15h- 19h30
Monitor	Descida de Canoa	8 De Agosto de 2014 El Vado2- El Vado 2- Alameda Vieja (Ciudad Rodrigo)	Adultos 1-M 1-F Crianças 2-F	Adultos 30 – 37 Crianças 8-12	9h30-14h
Monitor e Orientador	Descida de canoa desde Sanjuanejo	9 De Agosto de 2014 Sanjuanejo - Alameda Vieja (Ciudad rodrigo)	3 Adulto 2-M 1-F Crianças 2-M	Adultos 40-55 Crianças 4-9 Anos	9h30-13h

2.1.2. Percurso Canoagem

Podemos observar os percursos realizados nas atividades de Canoagem



Ilustração 8- Percurso Canoagem – Vado 2- Cidade Rodrigo- Fonte Própria



Ilustração 9- Percurso Canoagem – Sanjuanejo- Cidade Rodrigo -Fonte Própria



Ilustração 10- Percurso Canoagem – Ciudad Rodrigo – Siega Verde - Fonte Própria

2.2 Rafting

No que respeita à organização, todos os monitores devem participar na preparação do material: distribuição de equipamentos, os coletes e remos são entregues diretamente ao cliente devido ao seu tamanho junto ao rio, assim como na recolha no final da atividade.



Fotografia 23- Rafting – Fonte própria

Os monitores de água após a aula express, ao qual devem assistir e posteriormente auxiliar na colocação dos coletes e capacetes, devem ter o cuidado de verificar se estão devidamente ajustados.

Pude acompanhar e participar nas descidas tanto em funções de apoio água como em terra, assumindo algumas responsabilidades, como: conduzir a carrinha com os pertences dos clientes e a comida tipo piquenique

O monitor de apoio de terra deve certificar-se que será recolhido todo o material excedente, tendo também a tarefa de acompanhar a descida, acedendo ao “ El Vado 2” existentes ao longo do percurso: ao “ El Vado 1” – Alameda Vieja Ciudad Rodrigo, transportando na carrinha os pertences dos clientes, e a comida.



Fotografia 24-Rafting – Fonte própria

2.2.1 Material necessário

Material indispensável para a prática e segurança da atividade de Rafting:

- Rafts;
- Meias de neopreme;
- Remos (8) +1Guia;
- Coletes;
- Capacetes (8) +1Guia;
- Bidón Estanque;
- Bomba de Ar Manual;
- Coletes (8 a 10 por raft);
- Fatos neopreme (Inverno);
- Estojo de 1ºs Socorros;



Fotografia 25- Rafting – Turismo Activa

Tabela 8- Volume de atividades de Rafting

Função	Objetivo	Data/ local	Nº Pessoas	Idades	Horário
Coorganizar e Experimentar	Rafting 13h30 – 19 despedida de solteira	26 De Abril de 2014 El Vado 2- Alameda Vieja Ciudad Rodrigo	6-F	28-30	13h 30 – 19

2.1.1 Percurso Rafting

Podemos observar o percurso realizado na atividade de Rafting.



Ilustração 11-Percurso Rafting – Vado 2- Cidade Rodrigo- Fonte Própria

3. Multiactividade

Esta modalidade pode ser montada em vários locais. Ao longo do meu estágio experienciei em Ciudad Rodrigo junto ao Rio Águeda e El Milo. Montando os



Fotografia 27-Multiactividade – Fonte Própria

andaimos como ponto de partida e o fim montado numa árvore robusta,

A preparação da atividade para receção dos clientes, montagem do slide, a distribuição dos arnês, capacete de proteção realizar apos o teste de segurança, colocação das canoas junto a margem do rio, montagem do local para o tiro com arco, todos os monitores deverão participar na fase preparação do material e no fim na recolha e arrumação do mesmo.



Fotografia 28-Multiactividade – Fonte própria



Fotografia 29-Multiactividade – Fonte própria



Fotografia 26- Multiactividade – Fonte Turismo Activa

Os monitores e colaboradores devem ajudar os clientes na colocação dos capacetes arneses, coletes e certificar que estão bem colocados e ajustados. Nas bolas gigantes insufláveis os monitores devem certificar-se que os clientes entram sem calçado, pulseiras, brincos, pírcingues ou outro tipo de acessório que possa danificar as bolas.

Os monitores destinados ao slide deverão ajudar a realizar a segurança e travagem enquanto o orientador ajuda os cliente a subir para o andaime e colocar as fitas de segurança para poder descer pelo slide.

3.1. Material necessário

Material indispensável para a prática e segurança de Multiactividades:

- Arcos e flexas;
- Alvos;
- Kayaks sit-on-up de 2 lugares;
- Kayaks sit-on-up de 1 Lugar;
- Canoas;
- Pagaias 1 por pessoa;
- Coletes (Adulto e criança);
- Estojo de 1ºs Socorros;
- 2 Cordas semiestáticas;
- Capacetes de proteção (1 por pessoa);
- Armes (1 por pessoas);
- Mosquetões;
- Fitas express;
- Bolas gigantes insufláveis e Compressor;
- Caixa para escalada;

Tabela 9-Volume de atividades de Multiactividade

Função	Objetivo	Data/ local	Nº Pessoas	Idades	Horário
Coorganizar	Multiactividade (tiro com arco, canoagem, slide)	3 De Maio de 2014 Alameda Vieja de Cuidad Rodrigo	100 Pessoas adultas e crianças M/F	4-50	6h- 18h
Coorganizar	Multiactividade 70 crianças (3-7) 7h-19h (tiro com arco canoagem slide)	31 Julho de 2014 Alameda Vieja de Cuidad Rodrigo	70 Crianças	3-7	7h-19h
Coorganizar	Multiactividade 70 crianças (3-7) 7h-19h (tiro com arco canoagem Bolas Gigantes)	3 Agosto de 2014 El Milo	100 Pessoas Altos e Crianças M/F	3-50	8h-14h

4. Logística

No que respeita à organização, todos os monitores devem participar na preparação do material: distribuição de equipamentos. Os coletes e remo são entregues diretamente ao cliente devido ao seu tamanho junto ao rio, assim como na recolha no final da atividade.

Os monitores de água após a aula express, ao qual devem assistir e posteriormente auxiliar na colocação dos coletes e capacetes, tendo o cuidado de verificar se estão devidamente ajustados.

Pude acompanhar as descidas tanto em funções de apoio água como em terra, assumindo algumas responsabilidades, como: conduzir a carrinha com os pertences dos clientes e a comida tipo piquenique

O monitor de apoio terra deve certificar-se que será recolhido todo o material excedente, tendo também a tarefa de acompanhar a descida, acedendo ao “ El Vado1” existentes ao longo do percurso: Sanjuanejo- Ciudad Rodrigo, transportando na carrinha os pertences dos clientes, e a comida.



Fotografia 30-Logística – Fonte própria



Fotografia 31- Logística – Fonte própria

4.1. Material necessário

Material indispensável para a realizar a Logística:

- Carrinha;
- Reboque das canoas;



Fotografia 32- Logística – Fonte própria

Tabela 10- Volume de atividades de Logística

Função	Objetivo	Data/ local	Nº Pessoas	Idades	Horário
Dar apoio logístico	Atividade canoagem Aluguer de canoas	3 De Maio de 2014 pântano (Graviel y Galan)			5h45-19h45
Dar apoio logístico	Descida do rio Águeda	31 Junho de 2014 El Vado 2-Alameda Vieja (Ciudad Rodrigo)	4-M 4-F	25-35	9h30-17h30
Dar apoio logístico	Descida do rio Águeda	13 De julho El Vado 2-Alameda Vieja (Ciudad Rodrigo)	10-M	27 -35	8h30 - 16h30
Dar apoio logístico	Descida do rio Águeda	20 De Julho De 2014 El Vado 2-Alameda Vieja (Ciudad Rodrigo)	Adulto 3-M 2-F Crianças 2-M 1-F	Adultos 17-44 Crianças 3-10	10h-15h
Dar apoio logístico	Descida de canoa desde Sanjuanejo	10 Agosto Sanjuanejo a Ciudad rodrigo	Adultos 1-M 2F Crianças 4-9 1-M 1-F	Adultos 40-55 Crianças 4-9	9h30-14h30
Dar apoio logístico	Decida noturna	10 Agosto	30 Pessoas M/F 17-27	17-27	19h-2h

5. Manutenção de Equipamentos e Inventário

Uma das principais funções que desempenhei desde início, focava-se na responsabilidade pela promoção da empresa e manutenção dos equipamentos.

Sempre que havia uma atividade, após a mesma era necessário examinar os materiais, equipamentos e vestuários e proceder à sua limpeza. Vestuário como fatos neopreme, coletes, entre outros passam de cliente para cliente, por isso, é importante que sejam implementados métodos para que haja a devida higiene. Após a limpeza e secagem é essencial verificar se estão aptos a serem utilizados novamente, toda a segurança é pouca, e por vezes alguns materiais podem ficar danificados sem que nos apercebamos. Quando verificamos alguma anomalia deve colocar-se de parte ou para abater ou caso seja possível restaurar. Posteriormente a fase da arrumação e organização, todo o material deve ser colocado nos respetivos sítios, para que se saiba onde estão e estarem disponíveis para uma próxima atividade.

6. Tarefas Complementares às atividades

No âmbito de Desportos de Natureza e Turismo Activo, não implica se estamos no terreno, mas também precisamos recapitular todo o trabalho de organização e promoção/divulgação do nosso trabalho. Durante a época de estágio, na instituição, para além das tarefas já descritas, foram realizadas outras funções, como as que passo a relatar:

7. Pesquisa de locais de escalada, estudo do mercado Serra da estrela trilhos na Zona da Guarda

Estando esta empresa ligada ao Turismo Ativo, um dos meios de promoção da empresa é chegar ao público-alvo. Neste caso, turistas ou pessoas que visitam locais fora da sua zona de residência, são uma aposta para lhes dar a conhecer os serviços da empresa. Para isso é necessário desenvolver uma pesquisa sobre novas zonas de práticas para além das existentes na região para uma possível oportunidade de alargar o mercado da empresa. Contactar e dar a conhecer todo o leque de atividades e entretenimento com que a Turismo Activa pode contribuir

também para a inclusão dos clientes com um novo conjunto de locais em parceria com estas instituições de acolhimento.

8. Formação

Formação tem como objectivo qualificar os recursos humanos das empresas e instituições, com vista a um melhor desempenho competitivo.

É um instrumento muito fundamental para o desenvolvimento das atividades, segundo o Dicionário de Língua Português. A formação é um conjunto de conhecimentos referentes a uma área científica ou exigidos para exercer uma atividade;

Trata-se da ação e do efeito de formar ou de se formar (dar forma a/constituir algo ou, tratando-se de duas ou mais pessoas ou coisas, compor o todo do qual são partes).

Na atualidade, a noção de formação costuma ser associada à ideia de formação académica ou profissional, que compreendem cursos com o objectivo da inserção e reinserção laboral e atualização (reciclagem) de conhecimentos.

8.1. Formação Interna

8.1.2. Manobras de Cordas, Escalada, Rapel e Slide

O uso de cordas é necessário em diversas atividades, por isso foi necessário formação nesta temática, onde foram abordados vários pontos essenciais como:

- Noções do tipo cordas: semiestáticas e dinâmicas e suas aplicações;
- Vários tipos de nós: sua aplicação, função e como fazê-los, foram essencialmente abordados os nós: de oito, de nove;
- Preparação de kits de slide, canyoning, com os nós necessários;
- Preparação de vias de rapel;
- Preparação de kits para escalada;
- Como enrolar a corda para arrumo;
- Como verificar se a corda se encontra danificada;

8.1.3. Canoagem

A formação de Canoagem proporciona a aquisição de técnicas específicas desta atividade. Foi transmitida uma componente teórica sobre o rio:

- Correntes;
- Conta-correntes;
- Técnicas de remada;

Após essa introdução teórica passamos à parte prática no rio aplicando as técnicas de remada para diferentes situações;

- Propulsão (para a frente e para trás);
- Viragem;
- Entradas e saídas na contracorrente;
- Proteção em caso de queda no rio da canoa (colocação do corpo);

8.2. Formação Externa

8.1.2 Formação de monitores de aventura

Esta formação decorreu em 4,5 e 6 de Abril de 2014, em Sesimbra com uma carga de 32 horas, através da empresa Star Trails - Culture and Adventure for All e nas formações do portal 7Cumes.pt. Vários foram os temas e especificidades abordadas quer teórica quer prática.

O curso de iniciação irá permitir aprender as técnicas base destas atividades e permitirá a um monitor apoiar a condução da atividade, desde que acompanhado por um monitor experiente.

Módulos:

- Condução e animação de grupos e atividades;
- Segurança em actividades de aventura;

- Primeiros socorros em montanha;
- Princípios básicos de orientação;
- Pedestrianismo;



Fotografia 33- espeleologia - Fonte Própria

- Espeleísmo (grutas);
- Acampamento;
- Legislação.

Calendarização:

Programação da formação de Monitores de Aventura.

Hora/Dia	Sexta	Sábado	Domingo
07:00			Pequeno-Almoço
08:00		Pequeno-Almoço	Desmontar acampamento
09:00		Módulo Teórico	Módulo prático
10:00			
11:00			
12:00			Almoço volante
13:00			Almoço
14:00		Módulo Teórico	Módulo prático
15:00			
16:00			
17:00			
18:00			
19:00	Montar acampamento		Fim da formação
20:00	Jantar	Jantar	
21:00			
22:00	Módulo Teórico	Módulo Prático	
23:00			

Esta formação está diretamente relacionada com a instituição onde desenvolvi o estágio pois esta realiza estas atividades. Ser portador de uma formação nesta área nunca é demais e futuramente poderá até vir a ser indispensável. Para além da perspetiva profissional é uma modalidade da que gosto e com esta formação foi possível adquirir noções técnicas bem como os métodos de ensino aplicado.

Conclusão

É com satisfação que relembro todas as atividades do estágio, olhar para trás e perceber o vasto leque de experiências vividas, evoluindo gradualmente de uma para outra, adquirindo muitos conhecimentos, ultrapassando obstáculos e cumprindo os objetivos propostos.

PARTE V
REFLEXÕES FINAIS

Introdução

Quando realizamos uma ação independentemente da sua grandiosidade ou valor que aporta para nós, por vezes, damos conta do nosso pensamento a analisar se foi positivo ou negativo, quais os efeitos que transmitiu, basicamente estamos a dar conta das nossas ações e a avalia-las por alguma razão. Essa reflexão autónoma leva-nos a perceber imensas coisas, ajudando-nos a progredir e melhorar.

Nesta parte do relatório apresento algumas reflexões sobre a utilidade prática de algumas Unidades curriculares inseridas na licenciatura e que numa perspetivo pessoal puderam contribuir diretamente para uma boa prestação no estágio e também sobre o trabalho desenvolvido nos nove meses de estágio, realizados na Turismo Activa, os objetivos atingidos, aprendizagens.

1. Transfer de aprendizagens das Unidades Curriculares

O curso de Desporto do Instituto Politécnico da Guarda ajudou-me bastante e ofereceu conhecimentos fundamentais para o meu futuro. Para este estágio em si, o curso fornece excelentes bases e conhecimentos para um bom desempenho como estagiário numa empresa de Desporto Aventura. Devido à excelente localização do IPG, que tem fantásticos locais para a prática destes desportos, os professores transmitem aos alunos saberes essenciais para o futuro. Isto reflete-se nas atividades desenvolvidas pela unidade curricular de Desportos de Natureza, tanto as disciplinas obrigatórias, como a de opção que eu escolhi, para me especializar.

Estas unidades curriculares tiveram o ponto alto nas atividades realizadas, tais como a canoagem na Aldeia Viçosa, o BTT em torno da Guarda e a escalada numa das escolas da Guarda. Uma atividade que me marcou bastante foi a subida a Gredos em Espanha, foi algo único e marcante, uma vez que nunca tinha feito montanhismo a sério na minha vida. Aqui aprendi a economizar esforço, a racionar os alimentos e a água, a distribuir o peso pela mochila, vestuário a usar, entre outros. Devido ao facto de ter alguns conhecimentos práticos das atividades desenvolvidas, foram para mim particularmente interessante as partes teóricas. Melhorei conhecimentos que já tinha e aprendi muitas coisas novas que desconhecia. Aprendi que não é só fazer, é

necessário saber como se faz, porque se faz, e para que se faz, nos mais diversos desportos de Natureza e de Aventura.

Dentro da disciplina de Desportos de Natureza houve outra área que foi abordada, que me foi bastante útil. A parte de meteorologia ensinou-me a identificar e a traduzir os fenómenos que se passam durante o dia a nível de condições meteorológicas. As condições meteorológicas são um dos principais fatores a ter em conta quando se vai fazer alguma prática desportiva ao ar livre. Conhecer as condições meteorológicas pode evitar acidentes ou contribuir para melhorar o desempenho.

Para além disso, com noções claras de meteorologia, pode-se apreciar-se com maior prazer alguns espetáculos que a natureza proporciona.

A unidade curricular de Traumatologia e Socorrismo forneceu-me muitas bases para ajudar a identificar e a tratar lesões que podem acontecer no decorrer das atividades. Felizmente para além de alguns arranhões nunca tive de pôr em prática os saberes adquiridos nesta unidade curricular.

Finalmente a última disciplina que me foi bastante útil durante o estágio foi a de Pedagogia do Desporto. Esta unidade curricular foi importante principalmente nas atividades de canoagem, uma vez que nessas atividades tive que dar algumas iniciações e palestras referentes às modalidades a praticar. Também, quando nas atividades, alguém demonstre faltas de respeito quer pelos monitores, quer pela natureza, os estilos de ensino, nomeadamente o estilo comando foi útil pra repreender e ajudar a mudar atitudes principalmente quando os participantes eram mais novos.

Não esquecendo as restantes Unidade Curriculares que foram imprescindível para o meu crescimento académico e pessoal.

Em suma, posso afirmar que o curso de Desporto do Instituto Politécnico da Guarda é perfeito, para quem quer, no futuro atuar profissionalmente em empresas de Desportos de Natureza.

2. Reflexão Anual

Após o final do meu estágio na Turismo Activa, o balanço final é excelente.

Aqui pus em prática todo o conhecimento adquirido durante a minha licenciatura no Instituto Politécnico da Guarda. Para além disso, aprendi muito durante o meu estágio e superei muitas das minhas maiores dificuldades. Sendo, Salamanca uma região bastante turística e esse ser o principal público-alvo da Turismo Activa aprendi a conviver com diversas pessoas de vários pontos de Espanha e também alguns estrangeiros, maioritariamente Franceses que, escolhem muito esta região para passar o fim de semana e para disfrutar de algumas atividades.

Durante o estágio em si, fui acolhido muito bem, quer pelo tuto, quer pelos outros colaboradores da empresa, e ate mesmo pelos habitantes em geral da Cidade Rodrigo. Senti-me verdadeiramente em casa e fiz bons amigos.

Primeiramente, no estágio, visitei todas as instalações da empresa, onde visualizei todo o material que a empresa possui. Para me habituar às atividades, fiz inicialmente trabalho de secretaria. Aqui, aprendi os custos, duração de todas as atividades. Paralelamente a isso, sempre que havia alguma atividade ia junto ao monitor onde fazia observação do processo de realização da mesma. Apos a observação, passei a executar algumas atividades, mas sempre acompanhado de um monitor experiente que me corrigia caso cometesse algum erro. Ultrapassada esta fase, uma vez que tinha autonomia e capacidades para tal, comecei a orientar atividades sozinho.

Nas atividades, de aventura ou radicais foi onde eu me senti mais à vontade: na escalada e Rapel, uma vez que tinha algum conhecimento de cordas e amarrações. Também no slide consegui incorporar algumas das minhas ideias para o travão e lançamento que passaram a ser usadas a partir daí.

Os passeios de Btt foram outro ponto bastante positivo do meu estágio. Como tinha algum conhecimento pude ajudar, com mais confiança as pessoas.

O pedestrianismo é outro ponto bastante positivo pois pude experimentá-lo com raquetes de neves na serra de Béjar “ La Covadilla” tendo uma adaptação, rápida e realizá-lo de forma normal no Par que Natural de Las Batuecas, em ambas foram experiências únicas, em paisagens muito convidativas.

A parte de manutenção de bicicletas também foi outro ponto bastante positivo. Antes de estagiar na Turismo Activa, esta área era já conhecida para mim e agora no final de tudo posso afirmar com certeza que consigo reparar uma bicicleta.

Durante este estágio adquiri várias competências, nomeadamente autonomia nas diversas atividades, melhorei a minha interação com os clientes, fui dinâmico, demonstrei sempre vontade de aprender e uma fantástica cooperação com os colegas de trabalho. Quis sempre ser melhor e desempenhar um bom papel dentro e fora da empresa. Mostrei sempre uma disponibilidade total, fui aplicado o que me permite fazer uma retrospectiva excelente do estágio realizado.

Consegui alcançar todos os meus objetivos de estágio e em alguns casos superei-me a mim mesmo. No final desta etapa tenho a certeza que estou preparado para no futuro colaborar profissionalmente em qualquer empresa do género.

3. Conclusão

O presente relatório de estágio marca o fim de um ano muito importante da nossa vida. Este marca o fim de um ano letivo extremamente desgastante e trabalhoso que necessitou de todo o meu esforço, dedicação e empenho sendo mesmo tempo foi muito proveitoso e gratificante.

Com a composição deste relatório de estágio, pretendi expor as atividades realizadas bem como caracterizar as que efetuei ao longo do tempo que me encontrei a estagiar. Procurei identificar e caracterizar a empresa que me recebeu, bem como os seus objetivos, instalações.

Não poderia estar mais satisfeito com a escolha da realização do meu estágio, visto que foi na íntegra de encontro às minhas expectativas e desejos, além disso aprendi bastante visto ser orientado por um excelente profissional. Além disso penso que ter as muitas horas de estágio, foi uma mais-valia para mim e contribuiu para estar preparado para atuar profissionalmente em qualquer empresa do género. Um ponto a meu favor foi a especialização em desportos de natureza que foi bastante útil para mim ao longo deste estágio.

Da minha parte houve entrega total durante estes meses de estágio tendo-me onde demonstrei muita vontade de aprender e de progredir. A empresa também gostou bastante de mim convidando para continuar a colaborar com eles no final do estágio quando eles necessitarem de mim. Sendo este o meu trabalho de sonho, quero continuar a aprender e no futuro tentar ter uma empresa própria do mesmo género na Zona de Vilar Formoso. Penso que este estágio é uma excelente maneira de finalizar o curso de desporto onde é posto em prática tudo aquilo que aprendemos ao longo dos últimos anos.


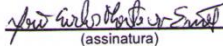
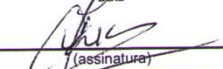

4. Bibliografia

- Almeida, S. C. (2000). *Os estágios na formação dos estudantes do ensino superior: tópicos para um debate em*. Obtido em 5 de Outubro de 2014, de repositorium.sdum.uminho.pt:
<http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/3324/1/Prof.%20Leandro%20RPE%2013%282%29%202000.pdf>
- Alves, A. M. (2010). *Turismo Activo: Um Produto do Turismo e do Desporto*. Universidade da Madeira.
- Alves, R. F. (2012). *“Perceção dos alunos sobre o ensino do Voleibol nas aulas de Educação Física através do Modelo de Instrução Direta e do Modelo de Educação Desportiva”*. Porto: Universidade do Porto.
- Bolhão, A. F. (2013). *Contribuição do estágio curricular para a formação académica e profissional dos estagiários*. Coimbra : Instituição Superior Miguel Torga.
- Carvalhinho, Luís ; Serôdio-Fernandes, António ; Rodrigues, José ; Sequeira, Pedro. (Enero de 2010). *A emergência do sector de desporto*. Obtido em 19 de Setembro de 2014, de efdeportes.com:
<http://www.efdeportes.com/efd140/desporto-de-natureza-e-formacao.htm>
- conceito.de. (s.d.). Obtido em 4 de Outubro de 2014, de conceito.de:
<http://conceito.de/formacao>
- Santos, A. V., Costa do Nascimento, É. R., Pereira Carneiro, J. N., k de Sousa Agapto, R. E., & Guerra, I. (s.d.). *Fatores motivacionais para a prática do mountain bike na região metropolitana do Cariri cearense Factores motivacionales para la práctica de mountain bike en la región metropolitana de Cariri cearense*. Obtido em 30 de Setembro de 2014, de efdeportes.com:
<http://www.efdeportes.com/efd189/fatores-motivacionais-do-mountain-bike.htm>
- El senderismo como contenido en el área de Educación Física*. (Febrero de 2009). Obtido em 5 de Outubro de 2014, de efdeportes.com:
<http://www.efdeportes.com/efd129/el-senderismo-como-contenido-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>
- EQUILÍBRIO CORPORAL DE ATLETAS DA SELEÇÃO BRASILEIRA FEMININA DE CANOAGEM VELOCIDADE* . (s.d.). Obtido em 5 de Outubro de 2014, de citrus.uspnet.usp.br:
<http://citrus.uspnet.usp.br/biomecan/ojs/index.php/rbb/article/viewFile/100/85>
- Guíça, P. (2003). *Guia de Montanha Manual Técnico de Montanhismo 1*. UIAA ,IDP.
- Lemos L.F.C., T. C. (s.d.). *Equilíbrio Corporal de Atletas da Seleção Brasileira Feminina de Canoagem Velocidade* . Obtido em 3 de Outubro de 2014, de citrus.uspnet.usp.br:
<http://citrus.uspnet.usp.br/biomecan/ojs/index.php/rbb/article/viewFile/100/85>
- Macedo, S. F. (Outubro de 2009). *Esportes de aventura: lazer e esportização*. Obtido em 4 de Outubro de 2014, de efdeportes.com:
<http://www.efdeportes.com/efd137/esportes-de-aventura-lazer-e-esportizacao.htm>
- Melo, R. J. (2009). *Desportos de Natureza: reflexões sobre a sua definição conceptual*. Obtido em 25 de Setembro de 2014, de exedrajournal.com:
http://www.exedrajournal.com/docs/N2/07A-ricardo-melo_pp_93-104.pdf

- Moreira, D. A. (2012). *RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE OLIVEIRINHA JUNTO DA TURMA DO 9.ªA NO ANO LETIVO DE 2011/2012*. Coimbra: UNIVERSIDADE DE COIMBRA.
- Nazari, J. (s.d.). *Rappel: na perspectiva vertical*. Obtido em 1 de Outubro de 2014, de efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com/efd106/rappel-na-perspectiva-vertical.htm>
- Nerga. (s.d.). Obtido em 4 de Outubro de 2014, de nerga.pt: <http://www.nerga.pt/Forma%C3%A7%C3%A3o/tabid/74/Default.aspx>
- O QUE O RAFTING. (s.d.). Obtido em 5 de Outubro de 2014, de www.canoagem.org.br: <http://www.canoagem.org.br/pagina/index/nome/historia/id/129>
- Pasarchan, C. H. (s.d.). *CEAAS HERDADE DAS PARCHANAS*. Obtido em 6 de 10 de 2014, de <http://www.parchanas.com/page915.html>
- Pereira, A. L., & Félix, M. J. (Julio de 2002). *Siglo XXI: nuevos valores, nuevas profesiones. Una perspectiva del ocio deportivo en la naturaleza integrado en el turismo*. Obtido em 6 de Outubro de 2014, de [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com/efd50/turismo.htm): <http://www.efdeportes.com/efd50/turismo.htm>
- Perini, E. Y. (2006). *O PAPEL DO ESATÁGIO CURRICULAR SUPERVISIONADO NA FORMAÇÃO INICIAL DE PROFESSORES: UM OLHAR CRÍTICO DOS EGRESSOS E PROFESSORES DO CURSO DE PEDAGOGIA*. ITAJAÍ: UNIVERSIDADE DO VALE DO ITAJAÍ.
- Santo, J. P., Peres Nunes, R. E., dos Santos, J. R., Reis, S. P., & Mendes, M. T. (Marzo de 2014). *Esportes e atividades de aventura como conteúdo das aulas de Educação Física Deportes y actividades de aventura como contenido de las clases de Educación Física*. Obtido em 20 de Setembro de 2014, de efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com/efd190/atividades-de-aventura-como-conteudo-das-aulas.htm>
- [suapesquisa.com](http://www.suapesquisa.com). (s.d.). Obtido em 6 de 10 de 2014, de www.suapesquisa.com: http://www.suapesquisa.com/o_que_e/logistica.htm
- Tahara, A. K., & Schwartz, G. M. (Marzo de 2013). *Atividades de aventura na natureza: investindo na qualidade de vida*. Obtido em 20 de Setembro de 2014, de efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com/efd58/avent.htm>
- www.significados.com.br. (s.d.). Obtido em 6 de 10 de 2014, de [significados.com.br](http://www.significados.com.br): <http://www.significados.com.br/logistica/>

Anexos

ANEXO 1 – Plano de Estágio

 Politécnico da Guarda Polytechnic of Guarda	PLANO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Licenciaturas Mestrados	MODELO GESP.004.02
	Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - Convenção de Estágio.	
Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH Tipologia do Estágio: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____ Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____		
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO		
Estudante: <u>João Carlos Monteiro Simões</u>		N.º <u>15007975</u>
Docente orientador: <u>JORGE DOS SANTOS CASANOVA</u>		
Supervisor: <u>Jorge Gonzalez MANZANO</u>		
2. PLANO DE ESTÁGIO		
Pontos chave: Promocão da empresa Planejar Executar Avaliar Durante o meu estágio pretendo realizar a promoção da empresa e a planificação das diversas atividades apresentadas pela empresa, Turismo Activa, sediada em Ciudad Rodrigo, Espanha. Pretendo ajudar a planejar as atividades onde obtive formação e especialização no 2.º ano de licenciatura, em Desporto como: Rapel, Slide, B.T.T., Canoagem e Orientação. Além do planeamento das atividades pretendo executá-las de forma agradável e pedagógica para com os clientes/participantes que no final farão a avaliação do meu desempenho como monitor. Procurarei adquirir conhecimentos referentes a outras atividades oferecidas por esta empresa - Canoagem, Rafting, Senderismo e Tracking, Passeio com roquetes de neve e Organização de pequenos eventos.		
3. ASSINATURAS		
O Estudante _____ 2010112014 Data  (assinatura)	O Docente Orientador _____ 2010112014 Data  (assinatura)	O Supervisor Jorge Gonzalez Manzano D.N.I. 76.256.292 V  N.º Vencido: TA-637/23 Pineda/Mudeda Vieja 7 - Tel. 522 430 747 (Associação Cultural Rodrigo (Salimunde))

ANEXO 2 – Pesquisas

Locais de Escala

Portugal, Fundão, Barragem de Santa Luzia

Zona de escalada clássica muito “clean” com cerca de 20 vias até 4 largos abertas com o mínimo de material fixo! Fissuras perfeitas e escalada com ambiente.

<http://rppd.blogspot.com/>



Portugal, Fundão, Penedo Barroco

<http://montesdevolucao.blogspot.com/2006/07/novos-croquis-da-escola-de-escalada-do.html>

Portugal, Guarda, Muro de Treino

Estrutura artificial. Pavilhão Municipal de São Miguel

[:http://www.mun-guarda.pt](http://www.mun-guarda.pt)

Portugal, Mirandela, Serra dos Passos

Cerca de 40 vias em quartzito, maioritariamente altas (20 a 25m) de um largo. Muitas vias entre V e 6a+ equipadas e algumas mistas para auto proteção. Diversa vias equipadas de dificuldades de 6b a 8a sendo na sua maioria fruto de recentes equipamentos. Croquis e Acessos:...



Portugal, Serra da Estrela, Cântaro Magro



<http://rppd.blogspot.pt/2010/09/serra-da-estrela-report.html>

Portugal, Serra da Estrela, Covão d'Ametade

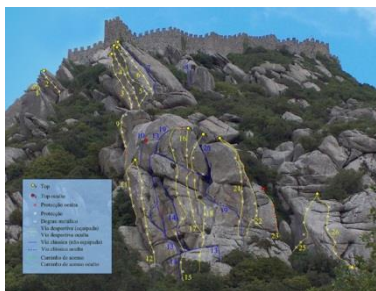


https://www.google.pt/search?q=Portugal,+Serra+da+Estrela,Cov%C3%A3o+d%E2%80%99Ametade&es_sm=93&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ei=g6I-VJTCEYXoaM-ugbgP&ved=0CAgQ_AUoAQ&biw=1164&bih=638#tbn=isch&q=Cov%C3%A3o+d%27Ametade%2C+escalada&facrc=_&imgdii=_&imgsrc=V73waSNcY9vmUM%253A%3BJ-ksLNik9qQkxM%3Bhttp%253A%252F%252F1.bp.blogspot.com%252F_cu-Gtg3FQR0%252FTMWnSDvR3sI%252FAAAAAAACUo%252FDmSjJpSE4_A%252Fs1600%252FFissura%252Bdo%252Bvento.JPG%3Bhttp%253A%252F%252Frppd.blogspot.com%252F2010_10_01_archive.html%3B600%3B800

Portugal, Sesimbra, Dente de Leão

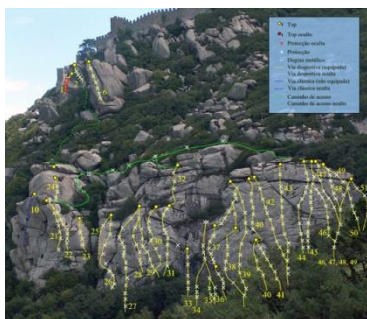


Portugal, Sintra, Penedo da Amizade (Sector Norte)



<http://spotsescalada.wordpress.com/lista/> Visitada em 15/10/2013

Portugal, Sintra, Penedo da Amizade (Sector Sul e Central)



<http://spotsescalada.wordpress.com/lista/> Visitada em 15/10/2013

Trilhos na Serra da Estrela

Poço do Inferno

Rota: PR1MTG

Designação: Rota do Poço do Inferno

Tipo: Circular

Coordenadas início: 7°31'03,88"W 40°22'24,81"N

Altitude início: 1081m

Altitude mínima: 1081m

Altitudemáxima: 1150m

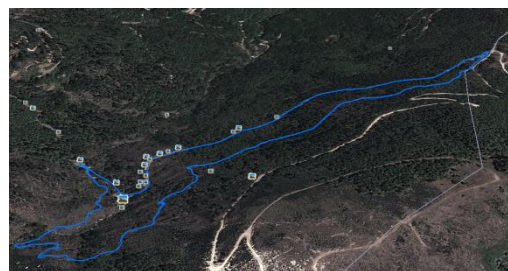
Sentido aconselhado: Contrário ao dos ponteiros do relógio

Dificuldade: Média

Extensão: 2,5km

Duração aproximada: 1,5h

BTT: Não



Javali

Rota: PR2MTG

Designação: Rota do Javali

Tipo: Circular

Coordenadas início: 7°32'14,02"W 40°23'42,85"N

Altitude início: 722m

Altitude mínima: 720m

Altitude máxima: 1306m

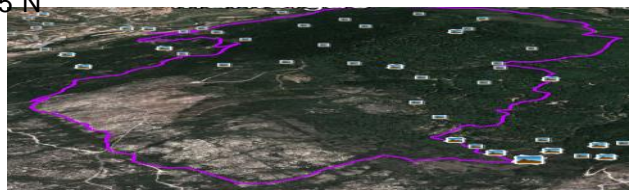
Sentido aconselhado: Ponteiros do relógio

Dificuldade: Média

Extensão: 11km

Duração aproximada: 5h

BTT: Não



Carvão

Rota: PR4MTG

Designação: Rota do Carvão

Tipo: Circular

Coordenadas início: 7°32'28,35"W 40°24'2,22"N

Altitude início: 767m

Altitude mínima: 767m

Altitude máxima: 1683m

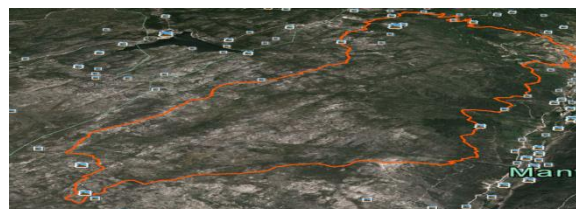
Sentido aconselhado: Contrário ao dos ponteiros do relógio

Dificuldade: Difícil

Extensão: 20km

Duração aproximada: 8h

BTT: Não



Maciço Central

Rota: PR5MTG

Designação: Rota do Maciço Central

Tipo: Circular

Coordenadas início: 7°36'23,61"W 40°19'41,06"N

Altitude início: 1931m

Altitude mínima: 1423m

Altitude máxima: 1931m

Sentido aconselhado: Ponteiros do relógio

Dificuldade: Difícil

Extensão: 10km | 19,6km (com derivações)

Duração aproximada: 8h

BTT: Não



Glaciar

Rota: PR6MTG

Designação: Rota do Glaciar

Tipo: Linear

Coordenadas início: na

Vila 7°32'22,79"W 40°24'00,70"N ; **na**

Torre 7°36'44.99"W 40°19'20.04"N

Altitude início: **na Vila** 755m; **na Torre** 1986

Altitude mínima: 755m

Altitude máxima: 1989m

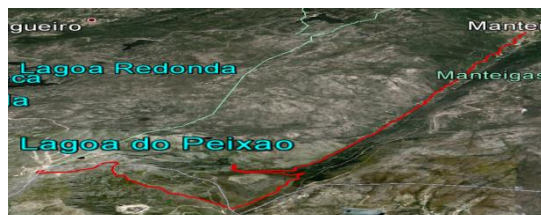
Sentido aconselhado: N/D

Dificuldade: Média

Extensão: 17,2km

Duração aproximada: 6h

BTT: Sim (com limitações)



Quartelas

Rota: PR16MTG

Designação: Rota das Quartelas

Tipo: Circular

Coordenadas

início: 7°32'24.96"W 40°24'14.46"N

Altitude início: 806m

Altitude mínima: 777m

Altitude máxima: 1026m

Sentido aconselhado: Ponteiros do relógio

Dificuldade: Média

Extensão: 5,3km

Duração aproximada: 3h

BTT: Sim



Estudo de concorrência na serra da Estrela

PARQUE MANTEIGAS

ACTIVIDADES

Aluguer de Material e Utilização das Pistas-

Aulas de Ski – Snowboard

Aulas particulares (60 minutos):

1 aluno ----- 25,00 €
2 alunos ----- 35,00 €
3 alunos ----- 45,00 €
4 alunos ----- 50,00 €
5 alunos ----- 55,00 €
Mais de 5 alunos ----- 10,00€ por pessoa

Não inclui aluguer de material, nem utilização de pistas

Aulas colectivas (60 minutos):

20,00 € por pessoa (máximo de 15 pessoas por aula)

Inclui aluguer de material e aula colectiva nos seguintes horários:

BTT-

Aluguer de bicicleta:

1 hora - 3 €
1 dia - 15 €
Meio-dia - 9 €

Passeio c/ guia s/ bicicleta - 6 € por pessoa
(Até 4 horas; mínimo 4 pessoas)

Passeio c/ guia e pic-nic - 13,5 € por pessoa
(não inclui aluguer de bicicleta)
(Até 4 horas; mínimo 4 pessoas)

Canoagem

20 minutos - 6 € por pessoa
(sujeito a marcação prévia)

Escalada

20 minutos - 6,00 € por pessoa (mínimo 4 pessoas)
(sujeito a marcação prévia)

Escalada + Rappel em rocha

Jogos Tradicionais

Aluguer de materiais para a prática de jogos tradicionais:

Petanca - 1 hora - 2 €

Malha - 1 hora - 2 €

Cartas - 2 horas - 0,50 €

Xadrez - 2 horas - 0,50€

Orientação

Prova de Orientação - Mínimo 10 pessoas

Preço: 5 € por pessoa

Pacote de Tiro

10 tiros com Arco

10 tiros com Zarabatana

Preço: 5 €

Passeios Pedestres

Passeios pedestres organizados com guia.

Meio-dia - 10,00 € por pessoa (mínimo 4 pessoas)
(sujeito a marcação prévia)

Rappel em rocha

20 minutos - 6,00 € por pessoa (mínimo 4 pessoas)
(sujeito a marcação prévia)

Slide

2 descidas - 6 €

Tiro com Arco

20 tiros - 5 €

Pacote adicional de 10 tiros - 5 €

Zarabatana

20 tiros - 5 €

Pacote adicional de 10 tiros - 5 €

ALOJAMENTO

Acampamento no Parque de Campismo

Crianças até 4 anos - Grátis

Crianças com mais de 4 anos e até 10 anos - 1,50 €

Campista (mais de 10 anos) - 2,5 €

Tenda com menos de 3 metros - 2,5 €

Tenda com mais de 3 metros - 3 €

Caravana com menos de 4 metros - 3 €

Caravana com mais de 4 metros - 4 €

Auto-tenda - 3,5 €

Atrelado com menos de 3 metros - Grátis

Automóvel - 2 €

Mota - 1,5 €

Autocarro - 5 €

Eletricidade - 1,2 €

Visitantes - 2 €

Caravana em permanência - 30 € / mês

Nota: Os valores apresentados são por dia (excepto no caso da caravana em permanência), e incluem IVA à taxa legal em vigor

Casa de Xisto Altaneira

A casa Altaneira é composta por 2 quartos com 2 camas individuais cada e um sofá cama onde (se necessário) podem dormir 2 pessoas.

Preço por noite:

1 a 2 noites: 120€;

Mais de 2 noites: 99€.

Faça a sua reserva através dos telefones 275980090 ou 963832726

Notas:

- 1) Todos os valores apresentados incluem IVA à taxa legal em vigor;
- 2) Os preços apresentados poderão ser alterados sem aviso prévio.

Casa de Xisto da Oliveira

A Casa da Oliveira é composta por 1 quarto com 2 camas individuais e um sofá cama onde (se necessário) podem dormir 2 pessoas.

Preço por noite:

1 a 2 noites: 90€;

Mais de 2 noites: 75€.

Faça a sua reserva através dos telefones 275980090 ou 963832726

Notas:

- 1) Todos os valores apresentados incluem IVA à taxa legal em vigor;
- 2) Os preços apresentados poderão ser alterados sem aviso prévio.

Casa de Xisto do Alpendre

Esta casa é composta por camaratas com beliches, especialmente destinados para grupos. A sua lotação máxima é de 20 pessoas.

Preços:

15,00 € por pessoa / noite

Faça a sua reserva através dos telefones 275980090 ou 963832726

Notas:

- 1) Todos os valores apresentados incluem IVA à taxa legal em vigor;
- 2) Os preços apresentados poderão ser alterados sem aviso prévio.

3 NOITES - 3 PARQUES - 3 ATIVIDADES

1ª noite - Parque de Campismo do Skiparque

Atividade: Ski / Snowboard

2ª noite - Parque de Campismo do Covão da Ametade

Atividade: Escalada

3ª noite:

Atividade: Passeio Pedestre

(Mínimo 20 pessoas)

Preço por pessoa - 50,00 €

FIM DE SEMANA RADICAL

1º dia:

Manhã - Iniciação à Escalada e Rappel em rocha

Tarde - Tiro com Arco, Zarabatana e Pontes de Cordas

2º dia:

Manhã - Passeio Pedestre

Tarde - Jogos Tradicionais

Inclui duas noites no Parque de Campismo

(Mínimo 6 pessoas)

Preço por pessoa - 30,00 €

FIM DE SEMANA SKI-SNOWBOARD

1º dia:

Manhã - Aula de iniciação ao Ski-Snowboard e prática livre durante o resto da manhã

Tarde - Aula de iniciação ao Ski-Snowboard e prática livre durante o resto da tarde

Almoço incluído

2º dia

Manhã - Aula de iniciação ao Ski-Snowboard e mini prova cronometrada de Ski-Snowboard

(Mínimo 6 pessoas)

Preço por pessoa - 50,00 €

ANEXO 3 – Propostas de atividades

Proposta Sky Turismo Activa

El albergue sería Llamo Alto, la reserva tiene que ser el Intituto a hacer, por que no trabajan con empresas privadas.

Los precios son muy buenos:

Media pensión:

Menores de 26 años 9,62

Mayores de 26 años 13,10

Para poder realizar el hospedaje en el albergue deberéis mandar una solicitud as llanoalto@jcyl.es el teléfono es [923 404 052](tel:923404052) esta es la mejor opción,

Para las pistas de esquí el forfait, sale a 63,20 euros

Y la comida en la estación unos 10 euros.

Creo que os sale mucho mejor la oferta que han conseguido tus profesores.

De todas formas estoy esperando otra oferta, que espero tener para el lunes.

Un saludo y muchas gracias.

Proposta Rafting turismo Activa

14 de Fevereiro

Características do Actividade:

Preço: 40 euros/pessoa

Grupo mínimo: 4 pessoa

Duración: 4 horas.

Localização: Alto Tormes, Sierra de Gredos.

Nível: Médio.

Uma experiência única, onde desfrutaras como nunca o nascimento do rio Tormes, passaremos todo o dia desfrutando do entorno.

Dentro do Parque Natural da Serra de Gredos, na província de Avila, perto de Madrid e de Salamanca.

Imprescindível saber nadar.

Material necessário:

1. Roupa suplente
2. Toalha
3. Sapatilhas suplentes
4. Camisola curta técnica.

Inclui:

1. Descida
2. Colete salva-vidas
3. Neopreno
4. Aperitivo.
5. Logística da actividade
6. Seguro de responsabilidade civil e acidentes

7. Bidón o saco impermeável

Possibilidade de alojamento e pensão completa com transporte desde Ciudad Rodrigo : 120 euros, pessoa.

Só rafting com almoço: 40

Rafting mais transporte desde Ciudad Rodrigo : 50 /pessoa

Dia a combinar.

ANEXO 4 – Certificado formação Monitor de Aventura

A StarTrails - Culture and Adventure for All, LDA, certifica que

João Carlos Monteiro Simões

frequentou com sucesso a Formação Inicial de Monitores Aventura, com a duração de 32h e os módulos de condução e animação de grupos e actividades, segurança em actividades de aventura, primeiros socorros em montanha, princípios básicos de orientação, pedestreanismo, espeleísmo (grutas), acampamento e legislação. Neste curso o formando adquiriu os conhecimentos base para apoiar a condução destas actividades, desde que acompanhado por um monitor experiente.

O formador




Sesimbra, 6 de Abril de 2014



www.7Cumes.pt
www.StarTrails.pt
RNAAT nº124/2013



ANEXO 5 – Folhetos



CURSO DE ESCALADA DESPORTIVA

SERRA DE BEJAR

**DIAS
15 E 16
MARÇO 2014**

110 Euros

INCLUÍ:

- GUIA DE INICIAÇÃO**
- PENSÃO CPMPLETA**
- ALOJAMENTO**
- MATERIAL**

TURISMO ACTIVO DE CASTILLA Y LEÓN
ESCALADA. RAPEL. TIROLINA. PARAGUÍSMO. RAFTING
BICICLETA DE MONTAÑA. DESPEDIDAS. TREKKING...

TURISMOACTIVO@GMAIL.COM TLF. 622 43 07 47



**CURSO DE INICIAÇÃO
DE
CANYONING
VEGACERVERA (LEÓN)**

**DIAS
29 e 30 de Março**

170 Euros

INCLUI :

- Alojamento
- Equipamento
- Pensão completa
- Transporte desde Ciudad Rodrigo

TURISMO ACTIVO DE CASTILLA Y LEÓN
ESCALADA, RAPEL, TIROLINA, PIKINGISMO, RAFTING
BICICLETA DE MONTAÑA, DESPEDIDAS, TREKKING...

TURISMOACTIVO@gmail.com TLF. 622 43 07 47



RAFTING

DIA:
MARÇO
2014









ALTO TORMES
GREDOS

PREÇO:
DURAÇÃO: 4 HORAS
LOCALIZAÇÃO: ALTO TORMES, SIERRA DE GREDOS
DIFICULDADE: Média

Inclui:

- Descida de Rafting
- Colete salva-vidas
- Logística da atividade
- Seguro de responsabilidade civil de acidentes
- Bidon impermeável

TURISMO ACTIVO DE CASTILLA Y LEÓN
ESCALADOR, RAPEL, TIROLINA, PARAGUÍSMO, KRAFTING,
BICICLETA DE MONTAÑA, DESPESERIDAS, TREKKING...
TURISMOACTIVO@CAYAL.COM TEL. 422 43 01 71

<p>TURISMO ACTIVO DE CASTILLA Y LEÓN TURISMOACTIVA@GMAIL.COM TLF. 622 43 07 47</p> <p>RAFTING Diversión, emoción y trabajo en equipo en las aguas bravas. Disfruta con las balsas inflables, el raft, el grupo de aventureros y muchas ganas de disfrutar y explorar las maravillas.</p>   <p>ORIENTACIÓN</p>  <p>Aprende a utilizar los medios que nos brinda la naturaleza para poder mover por cualquier tipo de terreno, utiliza la brújula y el GPS de una manera adecuada. Con esta actividad de orientación te divertirás mientras disfrutas con tus amigos realizando los retos y pruebas.</p>  <p>TURISMOACTIVA@GMAIL.COM TLF. 622 43 07 47</p>	<p>TURISMOACTIVA@GMAIL.COM TLF. 622 43 07 47</p> <p>BARRANQUISMO El barranquismo una de las actividades más apasionantes que podemos encontrar dentro del Turismo Activo, y apropiada para toda clase de personas y niveles.</p>   <p>PIRAGÜISMO</p>   <p>Disfruta de lo mejor de la naturaleza y disfruta de la provincia de Salamanca, descarga adrenalina y vive el río de dentro.</p> <p>TURISMO ACTIVO DE CASTILLA Y LEÓN TURISMOACTIVA@GMAIL.COM TLF. 622 43 07 47</p>	<p>TURISMO ACTIVO DE CASTILLA Y LEÓN Activa es una empresa dedicada a proporcionar de forma profesional, actividades turísticas de ocio, deporte y de aventura, que se practican dentro de los límites de la seguridad que</p> <p>ESCALADA</p>   <p>La escalada es una actividad fácilmente realizable por cualquier tipo de personas, desde más pequeños hasta los mayores. ¡Los límites los pones tú! Te enseñaremos todos los secretos de la escalada en roca natural, el conocimiento de la técnica básica y las medidas de seguridad.</p> <p>RAPEL o TIROLINA</p>   <p>Disfruta de una sensación de velocidad al bajar por la fricción o el asbido de adrenalina haciendo rapel.</p> <p>TURISMOACTIVA@GMAIL.COM TLF. 622 43 07 47</p>
--	--	--

<p>TURISMOACTIVA@GMAIL.COM TLF. 622 43 07 47</p> <p>SENDERISMO Y TREKKING</p> <p>De igual que salgamos a dar un paseo tranquilo; relajado o a vivir una aventura al límite en plena naturaleza: Lo que desees vivir intentamos conseguir, e ¡que la experiencia sea segura divertida e inolvidable!</p>   <p>RAQUETAS DE NIEVE</p>   <p>Nos encontramos con otro tipo de actividades que nos ayudan a descubrir nuevos lugares, entre ellas tenemos las raquetas de nieve, una actividad fácil, divertida y ecológica, con la que podemos disfrutar de unas rutas maravillosas y que nos dan pie a acceder a sitios imposibles en la época invernal.</p> <p>TURISMO ACTIVO DE CASTILLA Y LEÓN TURISMOACTIVA@GMAIL.COM TLF. 622 43 07 47</p>	<p>TURISMO ACTIVO DE CASTILLA Y LEÓN Le ofrecemos al usuario de esta actividad la opción de elegir la ruta de bicicleta de montaña, que más le convenga a su nivel, con total disponibilidad en toda la comarca de Ciudad Rodrigo, Estremera, Sierra de Gata, Sierra de Francia, La Alberca, Alto Aguada y cercanías, también le damos la posibilidad de poder alquilar la bicicleta.</p> <p>RUTAS Y ALQUILER DE BICICLETAS DE MONTAÑA</p>   <p>CURSO</p> <p>CURSOS DE ESCALADA CURSOS DE PIRAGÜISMO CURSO DE MONTAJE DE TIROLINA CURSO DE BARRANQUISMO</p> <p>TURISMOACTIVA@GMAIL.COM TLF. 622 43 07 47</p>	<p>TURISMOACTIVA@GMAIL.COM TLF. 622 43 07 47</p> <p>TAMBIEN HACEMOS</p> <p>DESPEDIDAS DE SOLTER@</p>  <p>CAPEAS</p>  <p>EVALUACIÓN DE RIESGOS</p> <p>RUTAS EN CABALLO</p>  <p>TURISMO ACTIVO DE CASTILLA Y LEÓN TURISMOACTIVA@GMAIL.COM TLF. 622 43 07 47</p>
---	--	---