



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Curso Técnico Superior Profissional
em Desportos de Montanha

Andreia Filipa Pereira Mendes

julho | 2017





INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (FOR. TeSP)

Tempo de Aventura do Cadaval

RELATÓRIO DE FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO

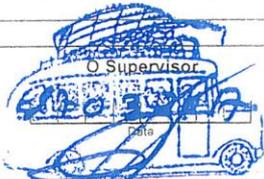
Nome e Número do Aluno: Andreia Mendes – 5008759

TeSP de Desportos de Montanha

Supervisora: Doutora Professora Natalina Casanova

Orientador: Henrique Cabral

Data: Julho 2017

	PLANO DE ESTÁGIO Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados		MODELO GESP.004.03
	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: _____ Ac abito de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim: Qual? _____			
1. DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES NO ESTÁGIO			
Estudante:		<u>Andréia Filipa Pereira Mendes</u> N.º <u>5008759</u>	
Docente orientador:		<u>Natalina Casanova</u>	
Supervisor:		<u>Henrique Cabral</u>	
2. PLANO DE ESTÁGIO			
<p>1. Participar na definição e planeamento de programas, atividades e eventos desportivos.</p> <p>2. Participar no processo de aprovisionamento de recursos necessários à operacionalização de programas, atividades e eventos desportivos.</p> <p>3. Participar no plano de marketing e sua implementação.</p> <p>4. Colaborar no planeamento e operacionalização de campanhas de informação e divulgação de programas, atividades e eventos desportivos.</p> <p>5. Participar no controlo, monitorização e avaliação do desenvolvimento de programas, atividades e eventos desportivos.</p> <p>6. Coadjuvar na preparação, montagem e desmontagem dos espaços e equipamentos afetos aos programas, atividades e eventos desportivos dando indicações sobre recursos a afetar e o tempo necessário a execução da tarefa.</p> <p>7. Participar na organização, operacionalização e monitorização do processo de inscrições/reservas/manutenção.</p> <p>8. Colaborar no apoio e atendimento aos utentes de programas, atividades e eventos desportivos aos utilizadores de instalações e estruturas desportivas do campo de férias.</p> <p>9. Participar na construção, implementação e controlo de regulamentos de utilização de equipamentos e instalações desportivas.*</p>			
3. ASSINATURAS			
O Estudante		O Docente Orientador	
<u>13/06/2017</u> <small>Data</small>		<u>14/06/2017</u> <small>Data</small>	
<u>Andréia Mendes</u> <small>(assinatura)</small>		<u>Natalina Casanova</u> <small>(assinatura)</small>	
		 <small>O Supervisor</small> <small>Data</small>	

Relatório de Estágio apresentado para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do Curso de Técnico Superior Profissional de **Desportos de Montanha** realizado sob a orientação pedagógica de **Natalina Casanova**

Agradecimentos

Terminada a minha formação em contexto de trabalho, não posso deixar de agradecer a algumas pessoas que direta ou indiretamente, me ajudaram neste percurso tão importante para a vida carreira profissional e vida pessoal.

Em primeiro lugar, e como não poderia deixar de ser, quero agradecer à Empresa Tempo Aventura – Campos de Férias do Cadaval, pela forma como fui recebida e acarinhada pela instituição. De seguida, os meus mais sinceros agradecimentos ao Henrique Cabral (Diretor do Campo de Férias) e, ao Simão Cardoso (Coordenador Pedagógico), por me terem aceitado e integrado na equipa técnica, pela oportunidade, por me ajudarem sempre que possível, pelos momentos vividos e pelos ensinamentos, por me terem guiado, por nunca desistirem de mim e, sobretudo, por acreditar em mim.

De agradecer também a toda a equipa de animadores/monitores estagiários que comigo se cruzaram pelo apoio dispensado, ajuda e companheirismo.

Á minha supervisora de estágio, Natalina Casanova, pelo apoio e disponibilidade demonstrada ao longo da minha formatura, pela forma clara e transparente na resolução de problemas e orientação do meu estágio.

Por fim, mas não menos importante, agradeço à minha família e amigos que sempre me apoiaram em todas as minhas decisões e escolhas relativas á formação em contexto de trabalho, sem eles dificilmente conseguiria alcançar o sucesso!

Um obrigado pelos bons momentos, pelas correções, pelas oportunidades e aprendizagem durante o período de formação.

A todos, os meus mais sinceros agradecimentos!

Resumo

[RELATÓRIO DE ESTÁGIO – TEMPO DE AVENTURA DO CADAVAL]

O exposto relatório tem como finalidade a abordagem da minha Formação em Contexto de Trabalho, concretizada no âmbito do Curso de Técnico Superior Profissional de Desportos de Montanha, do Instituto Politécnico da Guarda, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, realizado na área de Desporto.

Esta formação em contexto de trabalho realizou-se no Campo de Férias do Cadaval, que pertence á empresa Tempo de Aventura. Teve início a 27 de Março e término a 31 de Maio, com a duração de 750 horas. A supervisão deste estágio esteve ao encargo da professora Natalina Casanova por parte da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto da Guarda e a orientação ficou a cargo do Sr. Henrique Cabral, Diretor do Campo de Férias.

Sendo a minha formação em Desportos de Montanha e, noutros anos letivos em Desporto, este estágio permitiu-me consolidar e aplicar todos os conhecimentos adquiridos até agora, no decorrer do meu percurso escolar, e conseguir outro ponto de vista no que diz respeito á aplicação destes conteúdos em contexto de trabalho.

Durante o estágio foram realizadas atividades que se enquadraram nas disciplinas lecionadas e estudadas ao longo do curso, tais como Canoagem, Escalada, Dinâmica de Grupos, Manobras de Cordas entre outras.

PALAVRAS-CHAVE: Formação em Contexto de Trabalho; Animação Turística; Campo de Férias do Cadaval; Competências; Espírito de Esquipa.

Conteúdo

Índice

Agradecimentos.....	ii
Resumo	iii
Conteúdo.....	iv
Índice de Figuras	v
Introdução	1
Capítulo I – Tempo de Aventura	2
1) Tempo de Aventura.....	2
2) Campo de Férias do Cadaval	3
4) Público-Alvo.....	5
5) Espaços	5
6) Atividades do Campo de Férias	7
7) Programas escolares.....	8
8) Turnos de Verão	9
Capítulo II – Equipa Pedagógica.....	10
1) Equipa pedagógica	10
2.1. Perfil do Animador/Monitor.....	10
2.2. Tarefas	10
Capítulo III – Formação em Contexto de Trabalho	12
1) Enquadramento do Estágio	12
2) Descrição das atividades desenvolvidas.....	13
3) Descrição do Funcionamento do Estágio	21
Capítulo IV – Reflexão Final	23
Bibliografia.....	25
Anexos	26

Índice de Figuras

Fig 1 Logotipo Tempo de Aventura - Campo de Férias	8
Fig 2 Zona de entrada do Campo de Férias	9
Fig 3 Vista panorâmica do Campo de Férias	9
Fig 4 Pátio/Piscina	9
Fig 5 Atividade de Just Dance	12
Fig 6 Mapa do Campo de Férias.....	12
Fig 7 Atividade de Canoagem	13
Fig 8 Programas Escolares	14
Fig 9 Turnos de Verão 2017	16
Fig 10 Atividade na Vila de Óbidos	20
Fig 11 Foto Paper fora do Campo de Férias	21
Fig 12 Mega Slide.....	22
Fig 13 Atividade de Escalada	22
Fig 14 Atividade de Tiro com Arco	22
Fig 15Atividade de Zarabatana	23
Fig 16 Atividade de Fisga Ball	24
Fig 17 Atividade de Canoagem	24
Fig 18 Personagem da Aldeia Aventura	25
Fig 19 Atividade de Bigball	25
Fig 20 Circuito de Low-Ropes	26
Fig 21 Experimentação da atividade de Laser-Tag	26
Fig 22 Dinâmicas noturnas	26
Fig 23 Tempo livre na piscina	27
Fig 24 Fun-Time - Estafetas	27
Fig 25 Listagem 1 das atividades do campo de férias	33
Fig 26 Listagem 2 das atividades do campo de férias	34

Introdução

Este relatório é referente à Formação em Contexto de Trabalho denominada por “Estágio Curricular” da aluna Andreia Mendes do Curso TeSP de Desportos de Montanha, lecionado na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto.

A Formação em Contexto de Trabalho realizou-se na empresa Tempo de Aventura - Campo de Férias do Cadaval, com a duração de 750 horas.

O principal objetivo para a realização do estágio curricular é a aplicação de conhecimentos adquiridos, sejam eles de teor prático ou teórico, mas também surge como uma oportunidade de adquirir novos conhecimentos que nos ajudem, num contexto real, a estar mais preparada para o mundo do trabalho.

Numa outra vertente, este contacto com as crianças e jovens permitiu-me desenvolver competências de cariz não formal como a cooperação, a ajuda, o espírito de equipa, a amizade, o companheirismo, a liderança, a competição de forma saudável, entre outros estímulos, tanto para comigo como para com as crianças e jovens com quem tive a oportunidade e privilégio de trabalhar, tendo sido proveitoso para o meu enriquecimento pessoal e profissional.

Visto anteriormente, na Escola Secundária Afonso de Albuquerque ter sido aluna de um Curso Profissional Técnico de Apoio à Gestão Desportiva, a minha decisão de escolher agora este local para realizar o meu estágio prende-se com a possibilidade de um cruzamento de conhecimentos adquiridos em ambos os cursos e, também com o tipo de público-alvo do Tempo Aventura, crianças e jovens que são idades com as quais me dá gosto de trabalhar. Deste modo, o meu relatório encontra-se estruturado em quatro capítulos:

- Capítulo I – Tempo de Aventura;
- Capítulo II – Equipa Pedagógica;
- Capítulo III – Formação em Contexto de Trabalho;
- Capítulo IV – Da Teoria à Prática.

Capítulo I – Tempo de Aventura

1) Tempo de Aventura

A Empresa Tempo de Aventura, é uma organização que há mais de 20 anos de trabalho e de larga experiência e tradição na realização de Campos de Férias, sempre garantiu a sólida qualidade, inovação e evolução a todas as crianças e jovens que por aqui passam, tornando estas passagens em diferentes, inesquecíveis e fantásticas experiências.

Tem como principal público-alvo crianças e jovens dos 5 anos 18 anos de idade vindas de escolas, instituições, associações ou clubes.

Todas as atividades promovidas por esta entidade, de carácter desportivo, cultural e recreativo, tem como objetivo proporcionar às crianças e jovens que por ali passam, diferentes vivências, dentro e fora do seu período de férias, que contribuam para o seu crescimento ativo e despertar de novos talentos.

Desde o surgimento do Tempo de Aventura que existe a intenção de criar oportunidades aos pais e às escolas de educar e formar crianças e jovens num ambiente de contacto com a natureza.

No que toca ao pessoal técnico, o Tempo de Aventura proporciona formação complementar com ações de formação, como por exemplo: ações de primeiros socorros e ações de sensibilização sobre diversas matérias visando uma melhor preparação para as tarefas/funções que irão desempenhar no campo de férias.



Fig. 1 Logotipo Tempo de Aventura - Campo de Férias

2) Campo de Férias do Cadaval

O Campo de Férias do Cadaval, localiza-se na Aldeia de Sobrena, pertencente ao Cadaval, distrito das Caldas da Rainha, junto á Serra de Montejunto, situado na Quinta do Lagar Velho, no meio da paisagem tipicamente rural do Oeste. É caracterizado pelo seu microclima, consequência de se encontrar perto a Serra. Cadaval é conhecido pelos seus pomares de pêra rocha, por estar perto da Vila Histórica de Óbidos, da praia de Foz de Arelho e da Cidade de Caldas da Rainha.

O Campo de Férias do Cadaval destaca-se nas suas instalações devidamente licenciadas e nos serviços que oferecem todas as condições de segurança às escolas e jovens que os visitam. Também a segurança e qualidade são objetivos a atingir diariamente por toda a equipa que trabalha e participa no campo de férias.



Fig 4 Pátio/Piscina



Fig 3 Vista panorâmica do Campo de Férias



Fig 2 Zona de entrada do Campo de Férias

3) Objetivos do Campo de Férias

O intuito de criar oportunidades aos pais e às escolas de educar e formar crianças e jovens num ambiente em contacto com a natureza onde os valores de autonomia, empatia, iniciativa, confiança e autoestima são, uma das filosofias do tempo aventura.

Com toda a experiência, conhecimento, recursos e promoção de atividades adquirida ao mais de 20 anos de trabalho, são propostas às escolas diversos programas que promovem um enriquecimento curricular e dos valores pedagógicos visando proporcionar às crianças e jovens um conjunto de diferentes vivências, dentro e fora dos seus períodos de férias, através de múltiplas atividades.

Nas instalações, realizam-se ainda, destinado ao pessoal técnico, ações de formação, de primeiros socorros e ações de sensibilização relativas a diversas matérias relacionadas com atividades nomeadamente na área de segurança e bem-estar dos participantes.

Contudo, a principal missão do Tempo de Aventura é proporcionar umas ótimas férias, cheias de aventuras.

Em suma, empenham-se diariamente para conseguir oferecer os melhores programas escolares, campos de férias e viagens de finalistas, num ambiente onde a natureza serve de cenário, continuando focados em oferecer atividades inovadoras, proporcionando aos participantes um espaço de salutar convívio, com atividade que contribuem de forma positiva para o crescimento e consolidação dos conhecimentos, assim como para um despertar de novos talentos e capacidades. Pretendendo-se contudo, estimular o contacto e proteção da natureza e cidadania através da participação solidária dos seus membros, futuros cidadãos adultos, de uma sociedade livre e democrática.

Os meus objetivos gerais era passar a informação que me foi passada a mim assim que cheguei ao Campo de Férias aos grupos que chegavam dependendo da atividade onde ia estar.

Os meus objetivos concretos são todas as atividades pela qual passei, realizei mais as atividades de canoagem, bigball, laser tag, uma ou duas vezes o jogo da glória e o jogo de orientação noturna, também realizei o slide, a aldeia aventura.

4) Público-Alvo

Os programas desenvolvidos neste Tempo Aventura destinam-se a crianças e jovens desde os 5 aos 18 anos de idade, no entanto, por serem programas escolares e por vezes estarem inseridos, nas escolas, crianças com idades inferiores ou superiores são também devidamente integradas nas atividades. Deste modo, a quando a realização das atividades pedagógicas as crianças e jovens são divididas em grupos homogênicos (fig.5).



Fig 5 Atividade de Just Dance

5) Espaços

É dotado de áreas técnicas de apoio, alimentar, limpeza e lavanderia; com alojamento em quartos múltiplos, balneários divididos em alas masculina e feminina, refeitório, salas polivalentes e de convívio, receção e sala de atendimento a encarregados de educação, devidamente licenciadas. Os professores e monitores têm instalações próprias. Acrescido a todos estes espaços referidos existem ainda as zonas exteriores (fig. 6).



Legenda:

- | | |
|---|--|
| 1- Anfiteatro e Fogo de Campo | 11- Miradouro |
| 2- Zona direcionada para Óbidos | 12- Campo de Bigball |
| 3- Campo de Sintético | 13- Campo de Volei |
| 4- Aldeia Aventura | 14- Lagoa Biológico (Canoagem e Paddle) |
| 5- Parque/Estacionamento | 15- Low-Ropes |
| 6- Parque de Merendas | 16- Campos de Tiros (Tiro com arco, Zarabatana e Fisgabal) |
| 7- Instalações - Edifício II (Lavandaria) | 17- Campo de Jogos |
| 8- Parade de Escalada | 18- Área de Jogo de Lazer-Tag |
| 9- Instalações - Edifício I | 19- Área de Jogo de Lazer-Tag |
| 10- Piscina | 20- Forte de Lazer-Tag |
| | 21- Mega-slíde |

Fig 6 Mapa do Campo de Férias

Fonte: http://www.tempodeaventura.pt/mapas/mapa_cadaval.html

6) Atividades do Campo de Férias

As atividades desenvolvidas de carácter educativo, desportivo, cultural e recreativo, visam proporcionar às crianças e jovens um conjunto de diferentes vivências, quer em períodos escolares ou de férias, bem como uma contribuição positiva para o crescimento e consolidação dos seus conhecimentos, assim como para o despertar de novas capacidades.

Na generalidade os dias são concretizados da seguinte forma: no período da manhã com atividades desportivas, no período da tarde com atividades de expressão artística de forma a estimular a criatividade dos participantes e, no período da noite, com festas e apresentações que são o culminar do trabalho preparatório que se realiza durante a tarde.

Algumas das atividades desenvolvidas no Tempo Aventura são: Mega-Slide, Canoagem (fig.7), Paddle, Bigball, Escaladas, Tirco com Arco, Zarabatana, Fisgaball, circuito de LowRopes, Aldeia Aventura, Caças ao Tesouro, Peddy Paper Adventure Quest, Foto Paper Temáticos, Karaoke, Just Dance, Discoteca, Fun-Time, Piscina e Foto-Visionarium ([Anexos](#)).



Fig . 7 Atividade de Canoagem

7) Programas escolares

Os programas escolares são programas que se realizam durante o período escolar, de curta duração, de 1 a 5 dias. Destinam-se a crianças e jovens de idades compreendidas entre o 1º e 3º ciclo, ou seja, entre os 5 até aos 18 anos de idade.

Estes programas são previstos e agendados com escolas, instituições, associações ou clubes e tem o mínimo de 20 participantes fazendo-se sempre acompanhar por alguém responsável.

Incluem a estadia, alimentação dinamização e supervisão de atividades incluídas no programa, acompanhamento, dinamização enquadramento pedagógico, refeições, material e seguros de acidentes pessoais e responsabilidade civil incluídos.

Os Coordenadores e Animadores estão sempre presentes e são os responsáveis pela dinamização e acompanhamento técnico do programa.

As equipas são dadas dentro da mesma escola tentando sempre criar homogeneidade, para a realização e participação nas atividades, numa competição cromática (fig.8).

 <p>10.00€ DESDE</p>	 <p>38.85€ DESDE</p>	 <p>70.70€ DESDE</p>
AVENTURAS DE 1 DIA	AVENTURAS DE 2 DIAS	AVENTURAS DE 3 DIAS
Aventura Do Guerreiro	Aventura Viagem De Finalistas	Aventura Viagem De Finalistas
Aventura Á Prova De Água	Aventura Desportiva	Aventura Desportiva
Aventura Na Aldeia	Aventura Cultural	Aventura Cultural
Grande Aventura Escolas	Aventura Natureza	Aventura Natureza

Fig.8 Programas Escolares

8) Turnos de Verão

Os Turnos de Verão são programas que se realizam maioritariamente durante o período de férias de verão (entra Julho e Agosto), tendo a duração de uma ou duas semanas. Destinam-se a crianças e jovens de idades compreendidas entre os 5 aos 18 anos de idade. Estes programas são previstos e agendados com os encarregados de educação.

Incluem a estadia, alimentação dinamização e supervisão de atividades incluídas no programa, acompanhamento, dinamização enquadramento pedagógico, refeições, material e seguros de acidentes pessoais e responsabilidade civil incluídos.

Os Coordenadores e Animadores estão sempre presentes e são os responsáveis pela dinamização e acompanhamento técnico do programa, bem como responsáveis pelo seu grupo de crianças.

As equipas são dívidas dentro da mesma escola tentando sempre criar homogeneidade, para a realização e participação nas atividades, numa competição cromática (fig.9).

1 Semana Verão de 2017		
Turnos	Data início	Data Fim
Turno A	02 de Julho	08 de Julho
Turno B	9 de Julho	15 de Julho
Turno C	16 de Julho	22 de Julho
Turno D	23 de Julho	29 de Julho
Turno E	30 de Julho	05 de Agosto
Turno F	06 de Agosto	12 de Agosto
Turno G	13 de Agosto	19 de Agosto
Turno H	20 de Agosto	26 de Agosto

2 Semanas Verão de 2017		
Turnos	Data início	Data Fim
1º Turno	02 de Julho	15 de Julho
2º Turno	16 de Julho	29 de Julho
3º Turno	30 de Julho	12 de Agosto
4º Turno	13 de Agosto	26 de Agosto

Fig 9 Turnos de Verão 2017

Capítulo II – Equipa Pedagógica

1) Equipa pedagógica

Todas as equipas pedagógicas são compostas por Animadores de uma equipa pedagógica, lideradas pelos Coordenadores e respetivos Adjuntos de Coordenação.

A Equipa de Animadores com as diferentes formações em desporto, turismo, animação e em Primeiros Socorros acompanha sempre os jovens na Atividade.

Os programas desenvolvidos neste Tempo Aventura destinam-se a crianças e jovens desde os 5 aos 18 anos de idade, no entanto, por existirem programas escolares e por vezes estarem inseridos crianças com idades inferiores ou superiores são também devidamente integradas nas atividades. Deste modo, a quando a realização das atividades pedagógicas as crianças e jovens são divididas em grupos homogénicos.

2.1. Perfil do Animador/Monitor

O Animador exerce uma função que apela à capacidade de dinamizador, moderador e pedagogo na interação com o grupo. Contudo, deve reunir um determinado conjunto de características:

- Dinâmico, entusiasta, moderador;
- Pedagogo, competente e com domínios;
- Enérgico e atento, bem-humorado, ponderado, adulto e brincalhão;
- Pontual e preventivo, colaborador, ser capaz de trabalhar em equipa e tolerante;
- Deve criar um ambiente apoiante com os seus grupos (sem ser diretivo ou permissivo);
- Desenvolver um espírito de grupo propício á vivência divertida das experiências das atividades.

2.2. Tarefas

Os monitores exercem uma função que apela à capacidade de animador. Detêm a formação adequada de animador/ monitor de campos de férias, experiência profissional, formação em segurança e socorrismo, formação e conhecimento das diferentes áreas técnicas de atuação.

A composição dos dias de um animador/monitor está dividida em 3 grandes blocos de atividades que funcionam em manhãs, tardes e noites.

Durante o dia, têm breves reuniões de “*Follow Up*” de funções a desenvolver com a sua equipa, antes dos blocos de atividade.

No final do dia e após o recolher das crianças toda a equipa pedagógica reúne, analisa e avalia o dia; define e prepara todo o dia seguinte; encontra soluções de atuação para situações pontuais.

Capítulo III – Formação em Contexto de Trabalho

1) Enquadramento do Estágio

Este estágio curricular enquadra-se numa das Unidades Curriculares do Curso de Técnico Superior Profissional Desportos de Montanha (TeSP), lecionado na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda. Escolhi iniciar a minha Formação em Contexto de Trabalho, designada por estágio, na Empresa Tempo Aventura, Campo de Férias do Cadaval, por ser uma nova experiência que me permitiria cruzar todos os meus conhecimentos adquiridos ao longo do meu percurso escolar e académico.

Aqui, ao longo dos dias que permaneci enquanto monitora/animadora, foram-me facultadas ferramentas que me permitiram acompanhar os grupos e dinamizar os jogos e atividades de uma melhor forma.

Assim, as principais funções desempenhadas enquanto estagiária foram: receção e acompanhamento dos grupos durante a realização das respetivas atividades; a preparação das atividades; monitorizar e animar o processo decorrente das atividades e, por fim, arrumação do material utilizado.

Após a chegada de um grupo ao Campo de Férias, os monitores/animadores e coordenador fazem a receção e distribuição das crianças e jovens pelas camaratas para posteriormente serem encaminhadas para a reunião de apresentação da equipa técnica, do campo de férias e respetivas regras de utilização, dirigida pelo Coordenador Pedagógico Simão Cardoso. Posto isto, o grande grupo “escola” é dividido em pequenas equipas identificadas por cores, o que gera uma competição cromática, de seguida encaminhadas para o respetivo monitor. Cada equipa compete para um ranking geral, que tem como objetivo aumentar os pontos da sua cor no geral das escolas. Por fim, e antes de dar início às atividades, cada monitor preenche um formulário recolhendo os dados de cada elemento da sua equipa (nome, idade, turma, camarata, restrições alimentares...) e assim, está tudo a postos para dar início às tão esperadas atividades relativas ao programa previamente escolhido pela escola.

Antes do início de cada atividade é dado um briefing pelo monitor/animador da mesma, com o objetivo de explicar a atividade e a forma de como esta é realizada.

Os dias dos monitores/animadores estão divididos em três grandes blocos que são eles:

manhã, tarde e noite. Sempre que necessário é realizada uma reunião para esclarecer algumas dúvidas em relação aos programas e, há noite, existe sempre uma reunião de avaliação do dia e preparação do próximo.

2) Descrição das atividades desenvolvidas

No Campo de Férias do Cadaval, como já foi referido, cabe à função de monitor/animador fazer com que as atividades se concretizem da melhor forma. As atividades iniciam-se com um briefing técnico acessível para que as crianças e jovens consigam entender a atividade de forma simples, perceptível e clara. Durante o tempo da formação em contexto de trabalho as atividades desenvolvidas nos programas foram as seguintes:

Jogos de Exploração e Aventura - Caça ao Tesouro, Peddy Paper Adventure Quest, Foto Paper Temático e jogos de Foto-Orientação são as diferentes propostas de percursos no campo de férias ou nas zonas adjacentes, recheados de aventura e desafios. Interpretando uma carta militar onde a bússola é o principal auxílio, realizar tarefas de pista, obter o maior número de respostas certa, alcançar o tesouro, são algumas das vitórias e experiências obtidas em contacto com a natureza, valorizando a união entre o grupo a minha função perante a atividade realizada na Vila de Óbidos foi tirar as fotografias da atividade.

Os materiais necessários para a realização destas atividades são: para além do mapa e da bússola, mala de primeiros socorros e, no caso de serem noturnas lanternas (fig10).



Fig. 10 Atividade na Vila de Óbidos

Foto – Papers – Têm como principal objetivo estimular a originalidade, criatividade e união de cada um dos grupos. Numa maratona digital, o guião de jogo fornece a temática para os melhores registos cenográficos (fig.11) a minha função nesta atividade era tirar as fotografias.



Fig 11 Foto Paper fora do Campo de Férias

Mega Slide – Atividade que consiste num circuito aéreo que atravessa 175 metros do espaço exterior em descida por um cabo de aço, passando por cima de um lago biológico, com uma vista maravilhosa e alta adrenalina. O material utilizado para que esta atividade possa decorrer com a máxima segurança são: arneses, capacetes, roldanas, corda de segurança (travão) e luvas nesta atividade algumas vezes ficava na plataforma de lançamento, ou a ajudar a vestir os materiais, quando ficava na plataforma da chegada ajudava quem estava no travão a tirar as crianças e recolher os materiais (fig.12).



Fig 12 Mega Slide

Escalada – Consiste na subida de uma parede artificial de escalada (PAE) com presas onde o escalador utiliza os seus três apoios (pés e mãos) para conseguir chegar ao topo da parede e tocar no sino. A descida é feita na posição de *Rappel*. Todos os participantes para que possam realizar a subida da parede são equipados com arneses, capacete, cordas, mosquetões e descensores gri-gri e luvas aqui nesta atividade ficava a ajudar a vestir os materiais e a recolher os materiais após a descida.(fig.13).



Fig 13 Atividade de Escalada

Tiro com Arco - É um desporto histórico. As crianças e jovens utilizam um arco apropriado para cada idade e uma flecha, com o objetivo de acertar no alvo. Para esta modalidade são utilizados arcos, flexas, bastidores e folhas de alvo nesta atividade era marcar a pontuação, tirar algumas fotografias.



Fig 14 Atividade de Tiro com Arco

Zarabatana – Esta modalidade era utilizada antigamente com a finalidade de caçar. Era construído com uma cana de bambu e espinhos de porco-espinho que eram embebidos em veneno de sapo para depois caçar as presas. Nesta atividade as crianças e jovens sopram (sopro seco) num tubo metálico ou de plástico, a zarabatana, lançando assim os dardos. Tem como objetivo acertar no alvo.



Fig 15 Atividade de Zarabatana

Fisga Ball – jogo composta por funda e bolas em que o principal objetivo é o de acertar nos pinos com várias pontuações. Nesta atividade era marcar as pontuações, tirar algumas fotos.



Fig 16 Atividade de Fisga Ball

Canoagem – Atividade desenvolvida num lago artificial do campo de férias com recurso aos seguintes equipamentos: caiaques duplos, pagaias, remos e coletes. Neste mesmo local também podem ser desenvolvidas atividades de peaddle (fig.17).



Fig 17 Atividade de Canoagem

Aldeia Aventura – É uma viagem no tempo, com vários desafios outdoor num cenário de época de uma Aldeia Rural. Abrange várias casas e cada uma com um desafio diferente. É composta pelas seguintes estações: casa do pão, loja do alfaiate, casa da avó, horta, escola da aldeia, lagar, poço, mercearia, sociedade com matraquilhos, caterpillar, sacas e fórum (discoteca). Em cada local é dada uma explicação de como, para que servia, o que proporcionada á aldeia cada local, remetendo e tentando cruzar com a atualidade. Por fim, fazse um jogo alusivo a cada local, onde o essencial para que se possa obter uma boa classificação é o espirito de equipa (fig.18). Nesta atividade a minha função era estar numa das casas da Aldeia Aventura e recriar aquele posto da aldeia.



Fig 18 Personagem da Aldeia Aventura

Bigball – É um dos jogos mais divertidos que remete essencialmente para o espírito de equipa. É uma atividade desenvolvida com uma bola gigante com recurso a vários jogos, mas o principal foco é o voleibol. Realiza-se no campo sintético ou no relvado do campo de férias (fig19). Nesta atividade a minha função era marcar a pontuação, tirar as fotografias.



Fig 19 Atividade de Bigball

Circuito de “Low Ropes” – Esta é uma atividade que incluído vários desafios e equilíbrio num circuito de cordas. O principal objetivo desta atividade é de promover destreza ao nível da motricidade humana e espírito de equipa motivando cada membro para ultrapassar todos os desafios (fig.20). Nesta atividade a minha função era garantir que os elementos de cada equipa fazia o circuito todo.



Fig 20 Circuito de Low-Ropes

Laser-Tag – Atividade semelhante ao *paintball* mas com equipamento eletrônico e sem as tradicionais bolas de tinta que são substituídos por laser. São realizados 3 tipos de jogos com objetivos diferentes. Os equipamentos necessários para esta atividade são: o marcador eletrônico e a cabeceira que são os aparelhos que permitem tirarem missões/vidas ao adversário, as badanas de cores diferentes que identificam as equipas e os comandos que ligam e desligam os marcadores. (fig.21)



Fig 21 Experimentação da atividade de Laser-Tag

Karaoke, Just Dance e Discoteca – São atividades de animação, lazer e entretenimento que estão presentes todas as noites do campo de férias. Procuram-se criar ambientes e espaços de festas com diversas dinâmicas de grupo, rodeadas de muita música e dança aqui a minha função era animar os grupos durante a discoteca. (fig.22)



Fig 22 Dinâmicas noturnas

Piscina – Um dos espaços que maior interesse tem para as crianças e jovens, mas que, no campo de férias, mais regras tem pelos perigos que possam estar associados e, com a finalidade de os prevenir. Todas as regras de utilização da piscina são apresentadas às crianças e jovens na reunião de apresentação e, por vezes, lembrado antes da entrada na mesma. Esta pode ser utilizada durante todos os períodos de tempo livre, desde que esteja presente alguém responsável na piscina era sempre preciso estar 4 monitores algumas vezes ficava na piscina para a vigilância. (fig.23)



Fig 23 Tempo livre na piscina

Fun-Time – Entende-se por fun-time o tempo livre onde são realizados vários jogos com os grupos de participantes, para tal são utilizados vários espaços do campo de férias

como o relvado sintético, o campo de jogos, os matraquilhos e a relva. Alguns dos jogos desenvolvidos durante estes tempos livres são: barra do lenço, pistoleiro, mata/piolho, cola peganhenta, estafetas, entre outros. Muitas das vezes aqui nesta atividade havia pouca aderência, a minha função enquanto estava neste posto era manter a ordem.(fig.24)



Fig 24 Fun-Time - Matraquilhos

Foto-Visionarium – É a ultima atividade de todos os programas, ou seja, a atividade que dá termino aos dias no campo de férias. Consiste numa reportagem de fotos onde estão presentes todos os dias e atividades passados e vividas durante o tempo de permanência no campo de férias. É também onde são reveladas as classificações finais das diversas competições, são entregues pequenos brindes e uma pen-drive com todas as fotos entregue a um responsável para que as faça chegar a todos os interessados.

3) Descrição do Funcionamento do Estágio

Após uma breve explicação das atividades realizadas durante o decorrer do estágio, passo a fazer uma breve descrição de um programa, de um grupo, que acompanhei durante o meu percurso de estágio. No total, ao longo deste período, foram acompanhados por mim 12 programas completos e, em alguns casos tive que fazer ponte, ou seja “ser emprestada” para algumas atividades, noutros programas, que aconteciam em simultâneo com o que estava a acompanhar.

O meu primeiro grupo vinha da zona de Torres Vedras, da Escola São Gonçalo, era composto por 104 participantes sendo que 9 eram professores responsáveis. Era um programa de viagem de finalistas intitulado como “Aventura S. Gonçalo”.

Geralmente todos os programas iniciam-se de manhã, com a chegada dos grupos ao campo de férias por volta das 11h00, mas, neste caso, o grupo chegou às 17h00 da tarde porque vinham de atividades de São Martinho do Porto. Assim, após a receção do grupo no campo de férias que acabou por se atrasar e estes apenas chegarem às 19h00, foram divididos e instalados por camaratas. Logo de seguida deu-se a reunião de apresentação, a apresentação da equipa de trabalho do campo, criação das equipas e o jantar, de horário campestre tal como todas as refeições servidas no campo de férias, às 19h30, que acabou por acontecer com um ligeiro atraso, mas, que se conseguiu recuperar logo de seguida e fazer com que o programa se desenrola-se como programado e previsto.

Depois do jantar e, durante primeiro período da noite, realizou-se o jogo de fotoorientação “3Z3D” fora do campo de férias, que significa 3 zonas a 3 dimensões, ou seja o grupo tinha que encontrar a zona marcada no mapa e nesse local tirar uma foto. Este teve início às 21h00 com um explicação, o quanto preciso, pormenorizada. Este jogo tinha a duração máxima de 1h20min. A quando da chegada de todos os grupos deste jogo de foto-orientação, deu-se início a uma grande noite de *karaoke*. Todas as atividades têm término à 00h00.

No dia seguinte, o pequeno-almoço é servido às 09h30 e às 10h30 seguem-se as Multi Atividades de canoagem, mega slide e *bigball*. Cada grupo inicia na estação em que está o seu monitor. Antes do início de cada atividade é dado, por parte dos responsáveis de atividade, um pequeno briefing demonstrativo de como é realizada a atividade, os materiais utilizados, a forma de utilização dos mesmo, os cuidados a ter no decorrer, as regras de segurança e todas as informações importantes para o decorrer da melhor forma possível.

Quer durante o período da manhã, quer durante o período da tarde, existe sempre um bloco de tempo livre para que as crianças e jovens possam explorar o campo de férias e fazer algumas coisas que não são possíveis durante as atividades, como a utilização da piscina e

dos campos de jogos, mas sempre na presença de alguém responsável. Assim, após terminadas todas as atividades da manhã, inicia-se o bloco do tempo livre. Durante este tempo as crianças e jovens aproveitaram para disfrutar da piscina, sempre com a vigilância dos monitores e professores.

Para encaminhar os jovens para o refeitório onde o almoço é servido às 13h30, todos os participantes são reunidos na sala de convívio, procedimento que acontece sempre para qualquer refeição.

No período da tarde, que tem início às 15h00, para que a digestão possa estar quase passada e as crianças e jovens possam fazer as atividades com menor probabilidade de risco, inicia-se o jogo de pistas – jogo de exploração e aventura fora do campo de férias mas, antes do início desta atividade realizou-se uma corrida das mascotes de cada grupo, os caracóis, organizada pelos professores. Mais uma vez antes do início do jogo é dado um briefing com todas as informações necessárias para que decorra fluentemente. Terminado o jogo, com a duração de mais ou menos duas horas, segue-se mais uma vez o bloco de tempo livre da tarde.

Perto das 19h30 todas os jovens são concentrados na sala de convívio para o jantar.

Desta vez, durante o período da noite, que teve início às 21h00, para que todos os jovens se pudessem aperaltar para a grande noite de festa, que decorria com a intervenção dos professores e, realização de atividades por parte dos mesmo, relacionadas com a mascote entregue a cada grupo, os caracóis, que se prendia pela apresentação das caixas já decoradas, exibição da musica criada e proverbio e, qual o nome dado á mascote de cada grupo. Por fim, a tão grande e esperada: discoteca. O termino das atividades deu-se, sem exceção à 00h00.

Último dia deste grande grupo no campo de férias: o pequeno-almoço é novamente servido às 09h30 mas, os alunos a essa hora já teriam de ter as bagagens e camaratas arrumadas e estarem prontos a abandonar o campo de férias. Depois do pequeno-almoço deu-se o fotovisionarium” e a entrega de brindes. O grupo partiu pouco depois das 10h30 para mais um conjunto de atividades já não relacionadas com o campo de férias.

Capítulo IV – Reflexão Final

Visto ter aprendido conteúdos teóricos durante o Curso de Técnico Superior Profissional (TeSP) de Desportos de Montanha e, tendo posto em prática, consolidando-os assim durante a realização da formação em contexto de trabalho no Campo de Férias do Cadaval – Tempo de Aventura, concluo que as ferramentas fornecidas durante o curso foram um auxílio essencial e preciso para um bom progresso e alcance de objetivos nas atividades propostas por cada programa que acompanhava e exigência dos mesmos.

Aprendi formas e maneiras de comunicar e adequar o meu discurso ao público-alvo que, ao longo do estágio foram crianças e jovens com idade compreendidas desde os 5 até aos 18 anos de idade. No entanto a minha adaptação no tipo de discurso a ter com as diferentes faixas etárias aconteceu de forma espontânea e fácil.

Nos momentos em que era necessário aplicar a criatividade para chamar a atenção das crianças e jovens, devido ao tipo de grupo que nos era apresentado, as diferentes características, ou diferentes tipos de pessoas, os problemas etc., existem técnicas e conhecimentos que são importantes de fazer destacar para que assim possamos alcançar e chegar até às crianças de forma mais rápida, cativando-os, para que queriam estar envolvidos nas atividades sejam elas mais ou menos dos seus interesses e retirem algum ensinamento das mesmas.

No geral, todos os dias serviram para aprender sempre mais um pouco e melhorar a minha prestação de serviços ao campo de férias. Cada atividade realizada, desde o início, de forma autónoma, foi uma competência adquirida, um voto de confiança, uma oportunidade e, sobretudo uma experiência superada e vivida ao máximo.

Contudo, salientar que, no teor das disciplinas práticas, a abordagem e prática às modalidades de canoagem e de pedestrianismo foram uma mais-valia para a integração nestas mesmas atividades no campo de férias. No entanto, também as disciplinas de Dinâmica de Grupos foram um grande apoio na dinamização das noites de *karaoke*, *just dance* e discoteca e, um contributo para a minha libertação.

Todavia, considero que durante o percurso de estágio existiu a falta de prática de algumas atividades como: escalada, slide e funda. Prática relativamente á parte de segurança em ambas as atividades e não de realização das mesmas.

À parte de tudo, foi uma experiência incrível, que superou as minhas expetativas e, que sem dúvida nenhuma voltaria a repetir, ou, não me importava de futuramente exercer como profissão. Na generalidade, os Campos de Férias são desenvolvidos em espaços selecionados pela sua riqueza natural e cultural, procurando ser uma ferramenta importante para o desenvolvimento das crianças e jovens.

Os Campos de Férias visam proporcionar às crianças e jovens a possibilidade de conhecer novas crianças e jovens criando laços; desenvolver a autonomia; aumentar a autoconfiança e autoestima; participar em atividades lúdico-pedagógicas; desenvolver o espírito de camaradagem e partilha; proporcionar o desenvolvimento das competências pessoais e sociais dos participantes, promovendo o seu sentido crítico e de responsabilidade; desenvolver as relações humanas e de solidariedade entre os participantes e, principalmente, ajuda-os a criar bases para a vida sempre em harmonia com a natureza, educando as crianças e jovens para a importância de proteção da mesma.

Depois de poder acompanhar todas as crianças e jovens que por mim passaram, concluo que os benefícios dos campos de férias são uma mais-valia para o crescimento das crianças e jovens e fomentação de jovens-adultos em cidadãos civilizados.

Bibliografia

“Campo de Férias do Cadaval”, Disponível em: <http://www.tempodeaventura.pt/>
Consultado a 21 de Abril de 2016

“Campo de Férias do Cadaval – Programas Escolares”; Disponível em:
<http://www.tempodeaventura.pt/programas-escolares/> Consultado a 21 de Abril de 2016

“Campo de Férias do Cadaval – Verão 2016” Disponível em:
<http://www.tempodeaventura.pt/campos-de-ferias/> Consultado a 21 de Abril de 2016

Para além dos *sites* apresentados, algumas das informações presentes neste relatório foram retiradas de documentos do Campo de Férias do Cadaval e absorvidas da Formação de Monitores/Animadores.

Anexos

	<ul style="list-style-type: none"> • Stand Up Paddling (Atividade só realizável no Campo de Férias do Cadaval) • A recente actividade desportiva de água pode agora ser iniciada no Campo de Férias do Cadaval. O Cenário natural do Lago Biológico permite em segurança a iniciação/batismo da primeira experiência desta modalidade com o equipamento certo.
	<ul style="list-style-type: none"> • Batismo de Mergulho <p>Uma das experiências mais apelativas para os entusiastas do universo subaquático. O Batismo de mergulho permite a todos a melhor e mais segura abordagem a esta actividade. Com uma equipa técnica especializada e equipamentos (fato, barbatanas, escafandro, garrafa, respirador e óculos) o grupo leva consigo o registo à prova de água deste momento.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Aldeia Aventura <p>A viagem no tempo começa com propostas de outdoor num cenário de época de uma Aldeia Rural. A História, a Museologia, a Aventura, o Desporto e a Cooperação vão ser os desafios do Circuito composto pela Casa do Pão, Casa do Artesão; a Horta; Casa da Avó; Escola; Igreja; Lagar; Poço e Molinho da Aldeia para todas as equipas. Só precisam de estar equipados com espírito de equipa.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Laser-Tag <p>Missões repletas de desafios. Campeonatos do novo Paintball sem dor. Laser-Tag é a nova actividade com equipamentos electrónicos. Jogos de equipa com estratégias e objectivos de combate/conquista. Os participantes recebem para jogo: Marcador com emissores/receptores; Head-Set; Badana. A cooperação, divisão de acções, aventura e exploração estimulam o espírito de grupo no cenário do Laser-Forte.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Canoagem <p>Uma aventura no meio aquático que permite a todos desfrutar do domínio de navegação em equipamentos Seat-on-Top duplos; coletes e pagaia. Realiza-se no Lago biológico ou em Barragem de ambientes seguros e supervisionados. Desafiam todos à exoerência e a todos entre as equipas como o "Fishinoball"</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Jogos de Exploração e Aventura <p>Caças ao Tesouro; Jogos de Pista; Peddy-Papers; Adventure-Quests; e os Jogos de Foto-Orientação são as propostas diferentes aos ambientes de conquista de vitória entre equipas adversárias em percursos no campo de férias ou nas zonas periféricas, recheados de aventura e desafios, onde os objectivos de jogo diferenciam as performances de acção. Alcançar o Tesouro; concluir com avidez e sucesso as tarefas de pistas; obter o maior número de respostas certas no contacto com o meio e de observação directa; e o domínio de interpretação de uma carta/mapa militar onde a bússola dita vitórias; são experiências inesquecíveis e de construção entre os grupos que valorizam os melhores objectivos pedagógicos.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Tiro com Arco, Zarabatana e Fisgaball <p>Os Campos de Tiro dos campos de Férias são os cenários seguros e ajustados a verdadeiros jogos de competição de destreza e pontaria certa entre os diferentes participantes. Com ajuda de Arcos e Flechas; Zarabatanas e Dardos; Fundas e Bolas; serão os Bastidores que irão revelar os pontos conquistados por cada equipa.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Escalada <p>Desafio desportivo realizado nas Paredes Artificiais de Escalada dos campos de férias com a máxima segurança e condução técnica. Jogos em que todos os participantes atingem o seu próprio objectivo através de uma correcta prática de domínio. A equipa técnica assegura o seu funcionamento. Todos os participantes para escalar são equipados com budriés; capacete; cordas; mosquetões; descensores. E numa subida radical poderão ser campeões.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • "Foto-Papers" e "Video-Papers" <p>Estimulam a originalidade e criatividade de cada um dos grupos. Numa maratona digital, o guião de jogo fornecerá a temática para os melhores registos cenografados pelos participantes que estarão em concurso directo na competição artística visual que será visionada e ofertada a todos os grupos.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Karaoke e Discoteca <p>Estão presentes em todas as noites nos campos de férias. Dinâmicas de grupo, ambientes, espaços de festa e concursos rodeados de canções e muita dança, são conduzidos pelas nossas equipas de animação. Os ambientes de lazer nos finais dos dias são momentos de grande sucesso e divertimento para todos.</p>

Fig 25 Listagem 1 das atividades do Campo de Férias

	<ul style="list-style-type: none"> • Karaoke e Discoteca <p>Estão presentes em todas as noites nos campos de férias. Dinâmicas de grupo, ambientes, espaços de festa e concursos rodeados de canções e muita dança, são conduzidos pelas nossas equipas de animação. Os ambientes de lazer nos finais dos dias são momentos de grande sucesso e divertimento para todos.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Estafetas Aventura e Bigball <p>Actividades de desenvolvimento motor e de movimento que remetem para o divertimento desportivo, com estações de competição e pequenos desafios de cooperação entre as equipas. A motricidade dos participantes é motivada pelo divertimento e condução dos nossos animadores. Bigball é um dos jogos mais divertidos.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades de Desportos Colectivos <p>Nos tempos livres todos os participantes instalados nos campos de férias poderão usufruir dos diversos campos de jogos (polivalente, sintético e volei) para as diferentes modalidades desportivas do seu agrado sendo facultados os equipamentos adequados.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Piscina <p>Um dos espaços de maior interesse de todos, permite que com fato-de-banho, chinelos e uma toalha, possam desfrutar deste elemento nos seus tempos livres. Aqui e unida às regras de utilização, a palavra de ordem são dos responsáveis de cada um dos grupos. Que com a colaboração dos animadores poderão obter momentos hilariantes, divertidos e desportivos.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Outros espaços e actividades dos campos de férias <p>Os campos de férias permitem passeios livres nos seus caminhos entre relvados e jardins de contacto com a natureza. Televisão e matraquilhos estão disponíveis para os momentos de descanso e lazer.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • "Fotovisionário" Tempo de Aventura <p>Ultima actividade que encerra todos os nossos programas. Aqui todos os participantes irão visionar a reportagem fotográfica construída durante a sua Viagem Aventura; onde serão reveladas as classificações finais das diversas competições; entrega de diplomas e de Cd com a foto reportagem ao responsável do grupo.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • "Mega-Slide" (Actividade só realizável no Campo de Férias do Cadaval) <p>A mais recente novidade do Campo de Férias do Cadaval com um circuito aéreo que atravessa 175 metros do espaço exterior em descida verdadeiramente desafiante com todos os sistemas de segurança necessários que proporcionam um slide de velocidade, passando acima do lago biológico, com uma vista espantosa e uma incrível adrenalina.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Escalada "Spider" <p>A mais recente novidade do Campo de Férias de Paialvo que inclui um percurso de subida com linha de vida numa malha em rede desportiva até à torre de da parede Artificial de Escalada permitindo fazer a descida em Rapel em Segurança. Um verdadeiro desafio, muito apelativo aos mais aventureiros desportistas.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Cicuíto de "Low-Ropes" <p>Ultima actividade que inclui os mais variados desafios de equilíbrio em circuitos de cordas, cujo os objetivos e as destrezas são equivalentes aos exercícios de Team Building. Aqui os medos são ultrapassados pela coordenação individual da motricidade dos participantes e o estímulo passa pela cooperação dos elementos das equipas que com a melhor motivação alcançam o sucesso destes desafios.</p>

Fig 26Listagem 2 das actividades do Campo de Férias