



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Curso Técnico Superior Profissional
em Desportos de Montanha

Bruno Patrício Marques

julho | 2017





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

Instituto Politécnico da Guarda

Relatório de Estágio

**RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO
DIPLOMA DE TECNICO SUPERIOR
PROFISSIONAL DE DESPORTOS DE MONTANHA**

Bruno Patrício Marques

Julho de 2017

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Instituto Politécnico da Guarda



Estágio realizado em Ski Parque-Sabores Altaneiros

Bruno Patrício Marques-5008592

Ficha de Identificação

Estabelecimento de ensino: Instituto Politécnico da Guarda - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Diretor da escola: Professor Dr. Pedro Tadeu

Diretora do curso: Professora Dr^a Natalina Casanova

Curso Técnico Superior Profissional: Desportos de Montanha

Docente Orientador: Professor Dr. Faber Martins

Nome do aluno: Bruno Patrício Marques

Número do aluno: 5008592

Email do aluno: brupama77@gmail.com

Instituição recetora: Sabores Altaneiros

Endereço: Largo Relva da Reboleira

6260-311 Sameiro, Manteigas

Contactos: Telefone: 963832726

E-mail: skiparque@saboresaltaneiros.pt

Ramo da Atividade: *Ski, snowboard, slide, escalada, tiro com arco, zarabatana, BTT, orientação.*

Responsável da Instituição: Bernardo Santos-licenciado

Local: Sameiro

Destinatários: a partir dos 3 anos

Duração do Estágio: 1 de março de 2017 a 26 de junho de 2017, num total de 750 horas.

Função: Monotorização das atividades da empresa – *Ski, snowboard, slide, escalada, tiro com arco, zarabatana, BTT, orientação, manutenção do espaço.*

Agradecimentos

Agradeço à empresa e a todo o staff, por me terem aceite para estagiar e também por todo o apoio e formação que me deram ao longo de todo o estágio.

Agradeço aos professores do Curso Técnico Superior Profissional de Desportos de Montanha pelo que me ensinaram ao longo deste ano e meio, ao Professor Faber Martins por ser o meu orientador de estágio e me ter ajudado a realizá-lo nas melhores condições.

Agradeço ainda à minha família e à minha namorada por me apoiarem ao longo do curso.

“Ensinar é aprender duas vezes.”

Joseph Joubert

ÍNDICE

1.	Contextualização da prática desenvolvida.....	12
1.1	Caracterização da empresa.....	12
1.1.1	Localização	12
1.1.2	Sabores Altaneiros	13
1.1.3	Organização e horário de funcionamento	14
1.1.4	Atividades	15
2.	Descrição e reflexão das atividades desenvolvidas	16
2.1	Formação, observação e realização.....	16
2.1.1	Esqui.....	16
2.1.2	Snowboard	17
2.1.3	Tiro com arco	18
2.1.4	Slide	19
2.1.5	Escalada	20
2.1.6	BTT	21
2.1.7	Orientação	22
2.1.8	Zarabatana.....	23
3.	Objetivos, fases e atividades.....	25
3.1	Estágio	25
3.1.1	Objetivos	25
3.1.2	Áreas de intervenção	26
4.	Formações.....	28
5.	Atitude ético-profissional	29
6.	Reflexão final	30
	Bibliografia	31
	ANEXOS	32

Índice de figuras

Figura 1- Localidade- Sameiro	12
Figura 2- Preçário do skiparque.....	14
Figura 3- Skiparque	15
Figura 4- Praia fluvial.....	15
Figura 5- Casas de xisto.....	15
Figura 6- Pista de ski	17
Figura 7- Halfpipe.....	18
Figura 8- Realização do Tiro com arco	19
Figura 9- Descida de slide	20
Figura 10- Subida e descida da parede de escalada	21
Figura 11- Prática de BTT	22
Figura 12- Orientação (mapa).....	23
Figura 13- Prática de zarabatana.....	24

Índice de tabelas

Tabela 1- Aulas de esqui lecionadas.....	27
Tabela 2- Atividades realizadas.....	27

Lista de Abreviaturas

BTT – Bicicleta todo o terreno

ESTG – Escola Superior de Tecnologia e Gestão

IPG- Instituto Politécnico da Guarda

Resumo

Este relatório tem como objetivo descrever o estágio realizado ao longo do semestre curricular para a obtenção do diploma de técnico superior profissional de Desportos de Montanha, que decorreu a partir do dia 1 de março até 26 de junho de 2017 com duração de 750 horas realizado no *Skiparque-Sabores Altaneiros*.

O estágio permitiu colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo de um ano letivo em contexto de sala de aula, tais como a utilização do material de ski, orientação, BTT (bicicleta todo terreno) e escalada. Incidiu essencialmente em tarefas relativas à monotorização das atividades de *ski*, *snowboard*, slide, escalada oferecidas ao público no local de estágio na presença de grandes grupos de crianças.

Palavras-chave: Estágio; *Ski*; *Snowboard*; Slide; Natureza.

Introdução

Este Relatório Final de Estágio surge no âmbito da unidade curricular de Estágio em desportos de montanha que se encontra englobado no plano de estudos referente ao curso desportos de montanha, do Instituto Politécnico da Guarda (IPG). O estágio decorreu no *Skiparque* na aldeia do Sameiro, distrito de Manteigas, em pleno coração da Serra da Estrela.

O estágio teve como objetivo consolidar as aprendizagens adquiridas num contexto teórico, através do desenvolvimento de um conjunto de competências inerentes à prática docente, num contexto real efetuadas numa comunidade escolar.

Neste relatório realizado são abordadas as várias atividades realizadas.

A orientação esteve a cargo de Dr. Faber Martins e a supervisão feita pelo Dr. Bernardo Santos sócio gerente da empresa Sabores Altaneiros – Aventura e Lazer, empresa que gere o *Skiparque* em Manteigas - Sameiro.

Para a realização do estágio iniciei pela caracterização da empresa acolhedora de estágio, das atividades existentes e do seu funcionamento e formulação de objetivos. Com o desenvolvimento de cada uma das atividades de estágio houve necessidade de refletir sobre o processo com a devida fundamentação bibliográfica.

1. Contextualização da prática desenvolvida

1.1 Caracterização da empresa

O *Skiparque* é a única pista de *Ski* artificial a funcionar no país, permite a aprendizagem, prática e aperfeiçoamento nas modalidades de *Ski* e *Snowboard*, durante todo o ano.

1.1.1 Localização

Sameiro é uma freguesia portuguesa do concelho de Manteigas, com 21,04 km² de área e 343 habitantes (2011). A sua densidade populacional é de 16,9 hab/km².

Dista de Manteigas 6 Km. Sendo sob o ponto de vista administrativo, a terceira Freguesia (formando um conjunto das quatro do concelho) Sta Maria, São Pedro, **Sameiro** e Vale de Amoreira. (Figura 1) (wikipédia, 2017)



Figura 1- Localidade- Sameiro

1.1.2 Sabores Altaneiros

O Grupo Sabores Altaneiros, tem a sua sede em Manteigas e tem como ambição ser reconhecido como uma referência no desenvolvimento sustentável e na disseminação do valor da Serra da Estrela. Para isso desenvolve atividades económicas que oferecem de modo sustentável experiências memoráveis de Sabor, Lazer e Aventura, tendo como parceria associada o *Skiparque*.

Presentemente a atividade do grupo tem 3 vertentes de atuação:

- 1- Na área do Turismo de natureza e aventura materializando a atuação na gestão do *Skiparque* e na oferta diversificada de programas “chave na mão” que incluam experiências na Serra da Estrela (percursos pedestres, passeio, raids, programas combinados para grupos, empresas, etc).
- 2- Na área da criação de rebanhos de cabras, contando neste momento com algumas centenas de animais destinados à produção de carne ou leite.
- 3- Na área da produção e comercialização de produtos regionais da Serra da Estrela nomeadamente:
 - bolos tradicionais – esquecidos, biscoitos de azeite, lauras, bolos de leite, lagartas, sortido da serra;
 - queijo – cabra, ovelha, mistura;
 - mel puro;
 - Cabritos;
 - A Sabores Altaneiros produz e vende os seguintes produtos:
 - Charcutaria (Morcela e Alheira);
 - Doces e Licores (Compota de Castanha, *Pack* de Castanha em Calda, Castanha em Calda de Vinho do Porto, *Pack* Compotas, Castanha em Calda de Gengibre, Castanha em Calda, Compota Castanha e Mel de Rosmaninho e Compota de Castanha & Maça Bravo Esmolfe);
 - Cabazes de Natal (Cabaz de Natal Altaneiro, Cabaz *Skiparque*, Cabaz Relva da Reboleira, Cabaz Covão da Ponte, Cabaz do Pastor e Cabaz Serrano);
 - Queijos Altaneiros;

- Bolos Tradicionais (Conjunto de 4 Sacos de Bolos Altaneiros, Bolos de Leite, Lagartas, Bolos de Azeite, Sortido da Serra, Esquecidos, Lauras). (Beira, 2017)

1.1.3 Organização e horário de funcionamento

Em termos organizacionais a empresa, possui uma direção constituída por 3 sócios gerentes, uma contabilista e dois monitores a tempo inteiro. Quanto ao horário de funcionamento no verão o parque está aberto todos os dias a partir das 8 horas até às 22 horas e no inverno o parque tem abertura às 10:00h e encerramento às 18h.

Ainda em termos de segurança todos os equipamentos são verificados antes da abertura do parque ao público, assim como todos os dias é feito um controlo antes da abertura aos clientes.

No parque existe ainda uma tabela de preços referentes ao custo de todas as atividades. (Figura 2)



Figura 2- Preçário do skiparque

1.1.4 Atividades

As atividades realizadas no *Skiparque* (figura 3) são esqui, *snowboard*, slide, escalada, tiro com arco, BTT, orientação, tiro com arco, zarabatana, passeios pedestres, praia fluvial (figura 4), parque de campismo e ainda aluguer de casas de xisto (figura 5), sendo estas atividades realizadas de verão e de inverno.



Figura 3- *Skiparque*



Figura 4- Praia fluvial



Figura 5- Casas de xisto

2. Descrição e reflexão das atividades desenvolvidas

2.1 Formação, observação e realização

Numa primeira fase foi-nos ministrada formação sobre os equipamentos e normas de segurança da empresa. Na segunda fase foi baseada na observação em que acompanhei os monitores, a equipar os clientes, tanto na parte do *ski* como no slide e observei como se realizavam as aulas. Na terceira fase procurei aplicar em prática a formação e observação ministrada para o desenvolvimento com autonomia das atividades.

2.1.1 Esqui

Um esqui tem duas plataformas, é desgastado sob os pés para deslizar sobre a neve. Substancialmente mais longos do que largos e caracteristicamente empregados em pares, os esquis estão anexados a botas de esqui com fixações de esqui, com um calcanhar livre, bloqueável ou parcialmente seguro.

As roupas costumam ser os macacões ou as calças mais casaco, todos sempre feitos de materiais especiais que oferecem proteção e segurança para as condições climáticas. É importante saber que, num centro de *ski*, as temperaturas são muito abaixo de 0°C, durante muitas horas seguidas, assim, as roupas utilizadas devem ser de ótima qualidade e se possível, incorporando as novidades tecnológicas do mercado de neve.

O equipamento de esqui consiste em:

Tábuas de esqui e as fixações que irão prende-las às botas:

– tudo feito de materiais especiais, que visam a facilitar a prática do desporto, além de oferecer muita segurança, sendo ajustáveis à altura e peso do praticante.

As botas, também construídas com materiais exóticos (*kevlar*, fibra de carbono, titânio, cerâmica), e dentro de um *design* que oferece conforto, proteção e facilidade de manobras; assim como no caso dos esquis e das *bindings*, as botas atuais são muito melhores do que as tops de mercado de três ou quatro anos passados.

Os bastões, que marcam o tempo de curva; São cada vez mais leves e resistentes;

- Luvas;
- Óculos de neve;

- Capacetes;
- Meias;
- Gorro.

Na prática desportiva na neve, normalmente utilizam-se dois esquis (um preso a cada pé), com dois bastões (um para cada mão). O controle dos esquis é feito pela utilização de botas de esqui que são presas a eles por fixações que se soltam apenas em caso de impacto. Um capacete é por vezes utilizado para proteção contra impactos com a neve, com outros esquiadores, com obstáculos e até mesmo para melhorar a aerodinâmica.

A minha função nesta atividade era receber e equipar os clientes, explicar como funcionava o esqui e ajudar na prática do mesmo.

Na figura 6 é visível a pista de esqui pertencente ao *Skiparque*. (estrela, 2017)

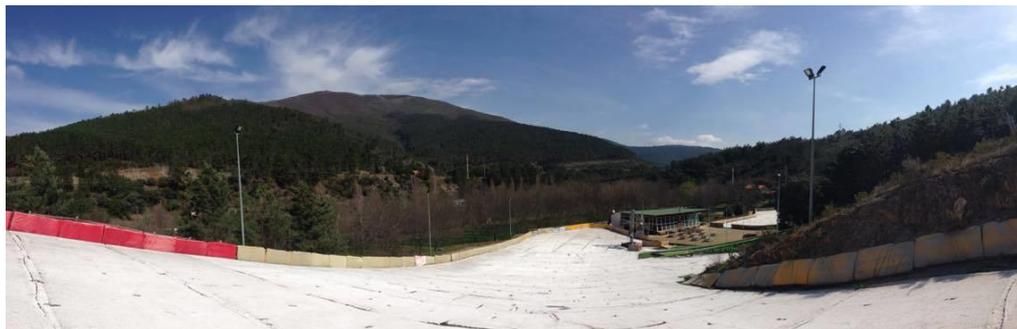


Figura 6- Pista de *ski*

2.1.2 *Snowboard*

O *Snowboard* ou *Snowboarding* é um desporto que, tal como o *skate* e o *surf*, consiste em equilibrar-se sobre uma prancha. Este, porém, faz-se na superfície nevosa das encostas das montanhas - como o esqui. A prancha usada deve ser proporcional ao corpo do praticante, devendo ter em regra um comprimento que vai do chão até a altura do queixo. A prancha é lisa e não há rodas ou ferros na sua parte inferior. Usa-se prendedores (*bindings*) nos pés e as pontas dianteiras e traseiras da prancha são ligeiramente curvadas para cima. Uma vez que a neve dificulta o impulso da prancha com a ajuda dos pés a

única maneira de praticá-lo é descendo as encostas de montanhas. Há modalidades que incluem o uso de *halfpipes* (figura 7) compridas em declive (estruturas côncavas em formato de meio cilindro) e rampas artificiais para a realização de grandes saltos onde se pode fazer várias manobras antes de se alcançar novamente o chão. (neve, 2017)

Além das roupas adequadas, para andar de Snowboard é necessário:

- Prancha (*board*)
- Fixações (*bindings*)
- Botas
- Óculos de Neve
- Luvas

A minha função nesta atividade era receber e equipar os clientes, explicar como funcionava o snowboard e ajudar na prática do mesmo.

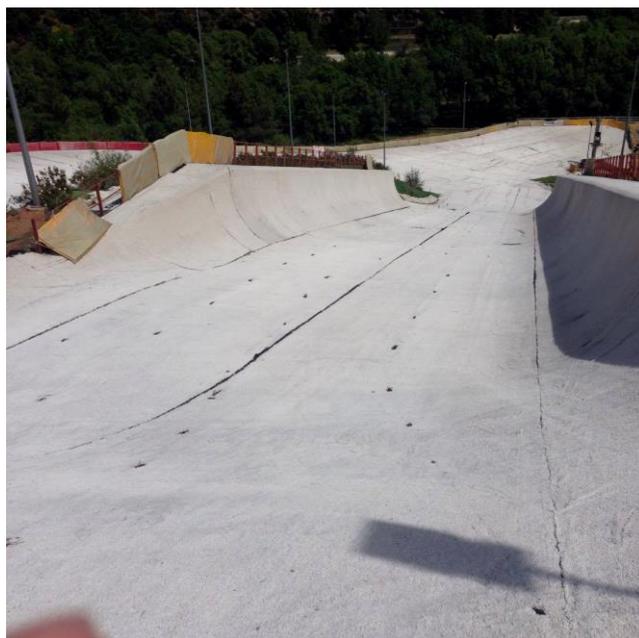


Figura 7- *Halfpipe*

2.1.3 Tiro com arco

O Tiro com Arco é um dos desportos mais antigos, perpetuando o uso do arco e da flecha, uma arma de guerra fundamental na Idade Média.

O arco recurvo coberto por fibra de vidro e um equipamento standard e as flechas são feitas de alumínio e grafite, podendo atingir a velocidade de 240Km/h. No entanto, o

que faz a diferença é a firmeza das mãos, a força dos ombros, a flexibilidade muscular, a visão apurada e nervos de aço.

O tiro com arco põe à prova as qualidades de precisão, força e concentração. Esta modalidade está aberta em todas as deficiências (Motora (lesões da medula espinal, paralisia cerebral, amputados e «*les autres*»), Intelectual, Auditiva e Visual).

A competição pode ser individual e por equipas, em pé ou em cadeira de rodas. Os arqueiros atiram a um alvo, com dez zonas de pontuação diferentes, a partir de uma distância definida. (Figura 8) (portugal, 2017)

A minha função nesta atividade era receber e entregar o material aos clientes, explicar como funcionava o tiro com arco e ajudar na prática do mesmo.



Figura 8- Realização do Tiro com arco

2.1.4 Slide

O slide é um desporto aventura que consiste numa descida rápida, onde o praticante desliza por um cabo de aço esticado com algum declive, utilizando como suporte algum equipamento de escalada. É uma manobra com corda de transposição oblíqua descendente, com zona de saída situada acima da zona receção. O utilizador transpõe o aparelho suspenso (abaixo do nível das cordas), onde não existe contacto corporal com as cordas e roldanas para evitar entalamentos e queimaduras. Para esta atividade são necessários vários monitores com qualificados. Um deles estará no ponto e saída, onde irá colocar o sujeito no slide e verificar a segurança. Os outros dois estarão no ponto de chegada a realizar segurança dinâmica, ou seja, cada um com uma corda a suavizar a travagem. (Figura 9) (Park, Slide, 2017)

A minha função nesta atividade era receber e equipar os clientes com o respetivo equipamento de slide, zona de travagem e zona de lançamento.



Figura 9- Descida de slide

2.1.5 Escalada

O principal objetivo desta modalidade de desporto é atingir o cimo de um rochedo, falésia, montanha ou estrutura artificial, recorrendo à força e resistência dos membros e à capacidade de equilíbrio e controlo corporal. São sempre utilizados diversos equipamentos de segurança para evitar qualquer risco para o praticante. (Figura 10)

O ski parque dispõe de uma estrutura artificial de escalada, com cerca de dez metros de altura e com vias de escalada de diferentes graus de dificuldade. (Skiparque, 2017)

A minha função era receber e equipar os clientes.



Figura 10- Subida e descida da parede de escalada

2.1.6 BTT

O BTT é conhecido como a bicicleta todo o terreno ou bicicleta de montanha – uma forma de obter horas de diversão e de adrenalina total. Trata-se de um desporto aventura, no qual o objetivo principal é transpor vários tipos de percursos com diversas irregularidades e obstáculos. O BTT é praticado em estradas de terra, em trilhos montanhosos, em serras, dentro de parques e até em alguns trajetos que possam ser construídos numa cidade. (Figura 11)

A sua prática ocorre em locais isolados e de difícil acesso, como tal, é fundamental que cada praticante seja autossuficiente, implicando por exemplo ser capaz de conseguir reparar um furo no pneu sempre que necessário. Trata-se de um desporto que requer técnica, resistência e destreza dos seus praticantes. A prática perfeita do BTT acontece quando um *rider* se encontra em sintonia e comunhão com a sua *bike* e o seu percurso.

Existem várias modalidades que podem ser praticadas no BTT, como o *Cross Country (CC)*, *Down Hill (DH)*, *Free Ride (FR)*, *Dual (DL)*, *Trip trail* ou Maratona, 4x, *Trial*, *BMX* e Orientação e com isso realizam-se muitas competições nacionais e internacionais. Para a prática de qualquer tipo de modalidade é necessário que o ciclista tenha todo o material necessário, nomeadamente, a bicicleta mais adequada para a modalidade que pretende praticar, capacete, luvas, uma câmara-de-ar de reserva, uma bomba de encher ar, cantil e alimentos, preferencialmente barras de cereais ou fruta que são ricos em hidratos de carbono e são fáceis de transportar. (Pedalada, 2017)

A função nesta atividade era elaborar rotas e percursos de BTT.



Figura 11- Prática de BTT

2.1.7 Orientação

A competição concilia-se com o lazer, num espaço que proporciona um permanente contacto com a Natureza. Cada pessoa escolhe o seu ritmo em função dos desafios que determinou.

Na partida, cada praticante recebe um mapa onde estão marcados pequenos círculos que correspondem a pontos de controlo, materializados no terreno pelas "balizas" (prismas de cores laranja e branca), que estão acompanhadas de uma estação eletrónica (e/ou um pequeno picotador). Introduzindo o seu identificador (ou picotando o seu cartão de controlo) o praticante comprova a passagem por cada ponto.

A Orientação é praticada, em Portugal, nas seguintes disciplinas diferentes: **Orientação Pedestre**, **Orientação em BTT**, **Corridas de Aventura** e **Trail Orienteering**, este último prioritariamente para deficientes motores. Todavia, para além destas disciplinas com quadros competitivos nacionais e internacionais, são também organizadas provas de Orientação a cavalo, em canoa, etc. As provas de Orientação são regra geral realizadas durante o dia. (Desporto, 2017)

Os mapas de Orientação são elaborados de acordo com as normas internacionais da modalidade. Para a competição, os mapas usados são normalmente com escalas de 1/10 000 ou 1/15 000, usando-se, contudo, escalas maiores, entre 1/2 000 e 1/5 000, para atividades de iniciação e / ou promoção. (Figura 12)



Figura 12- Orientação (mapa)

O terreno "tradicional" para a prática da modalidade deverá ter muitos pormenores do relevo, ter floresta limpa e pouca vegetação rasteira. No entanto, a Orientação pode ser praticada em qualquer lugar desde que exista um mapa dessa área.

2.1.8 Zarabatana

Zarabatana é uma prática que teve origem nos índios da Amazônia e que pode ser proposta a crianças e adolescentes, incluindo também aqueles que apresentam um quadro clínico motor grave (Paralisia Cerebral, tetraplegia). Pequena e de muito fácil utilização, a zarabatana é considerada como um instrumento terapêutico extraordinário. Nela recorre-se a um tubo e é possível prescindir da utilização das mãos para conseguir expulsar setas (em formato de agulhas) para acertar num alvo colocado numa parede.

Trata-se de um dos materiais que mais permite a tomada de consciência do sopro e de progressos respiratórios. É um instrumento que serve, também, para terapia psicomotora, sendo ao mesmo tempo um ótimo meio lúdico para aprender a soprar, coordenar os movimentos e a aumentar os tempos de concentração. Esta atividade terapêutica tem a vantagem de não necessitar de material muito elaborado, nem de um espaço particular, sendo por isso acessível à maior parte das instituições. Exige, contudo, um enquadramento seguro para que possa ser praticada.

Existem vários comprimentos de zarabatana, sendo a mais usual a de 63cm e 96cm. A zarabatana de maior comprimento facilita a pontaria, mas em contrapartida requer mais energia para expulsar as setas. No entanto, a zarabatana mais pequena, facilita a expulsão através de um pequeno sopro mesmo que implique menos capacidade respiratória. (coimbra, 2017)

A minha função era receber e entregar o material aos clientes, explicar o método de como se pratica a zarabatana.

O atirador deve coordenar a posição correta da boca no bucal da zarabatana e efetuar um sopro espontâneo e rápido, sem que haja fuga de ar. (Figura 13)



Figura 13- Prática de zarabatana

3. Objetivos, fases e atividades

3.1 Estágio

Esta parte do relatório incide mais nos objetivos, as fases e as atividades desenvolvidas ao longo do estágio. Nesta parte podemos encontrar os objetivos formulados na fase inicial do estágio.

3.1.1 Objetivos

Os objetivos propostos pela empresa foram os seguintes:

- Promover a inserção do formando no mundo de trabalho, através de ações de formação, formação em contexto de trabalho, conversas informais e observação direta de outros colaboradores/monitores;
- Aplicar conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica, para que haja transferência e partilha de conhecimento com os colaboradores da empresa;
- Promover hábitos através do desenvolvimento de capacidades, do espírito crítico e empreendedor, sentido de responsabilidade, cooperação e autonomia;
- Dotar o formando de ferramentas essenciais para que este preste um serviço de excelência (atendimento a clientes, lecionação de aulas de ski/snowboard, orçamentar, planear e organizar).

Objetivos formulados por mim e pelo curso:

- Adquirir experiência nas modalidades de esqui, escalada, slide, orientação e BTT;
- Conseguir aprender mais sobre o esqui bem como dar aulas de forma autónoma;
- Realizar a segurança na escalada e slide;
- Acompanhar uma caminhada;
- Ganhar autonomia em todas as tarefas;

- Promover ao público;
- Aplicar os conhecimentos adquiridos durante o curso bem como no local de estágio.

3.1.2 Áreas de intervenção

No início do estágio, tinha noção que iria ser principalmente observar as tarefas e atividades. Numa primeira fase tentei compreender o funcionamento do Skiparque. A segunda fase era a fase de transição, em que ia realizar tarefas em conjunto com os colaboradores. Na terceira fase tinha noção que iria realizar as tarefas praticamente sozinho.

No bar, escritório e no atendimento aos clientes, tinha o cuidado de observar o modo de como eram preparadas as refeições, a postura dos colaboradores e linguagem a ter perante o atendimento aos clientes. Como responder a uma chamada de telefone, como repor o stock de bebida e comida, as limpezas antes e depois de abrir o bar. Na preparação das casas tive o cuidado de lembrar a ordem de execução. Primeiro retirava-se a roupa suja das camas, sofá, casa de banho e cozinha, depois varria-se e lavava-se a loiça caso houvesse, retirar a cinza do recuperador. Ainda limpar o pó, colocar roupa lavada nas camas, casa de banho, sofá e cozinha, shampoos e sabonetes na casa de banho. Por fim colocar lenha no cesto, acendalhas, fósforos e as ofertas de boas vinda, garrafa de água e um saco de bolos e no fim passar a esfregona.

No que diz respeito as atividades, inicialmente foi-me referido que iria lecionar aulas de esqui, então a preocupação foi observar com detalhe as aulas dos outros monitores. Comecei por observar a postura, linguagem e comportamentos dos monitores com os clientes. Os termos técnicos, os exercícios realizados, as progressões, os incentivos e também a reação dos clientes perante os comportamentos do monitor.

No edifício principal, começando pelo escritório, só passado algum tempo é que já possuía os conhecimentos e autonomia para atender o telefone, esclarecer dúvidas e receber os papéis relativos às campanhas que houve. No bar atendia os clientes, desde servir bebidas até refeições bem como os respetivos pagamentos. Na zona de aluguer de material preparava os clientes que iam realizar as atividades: esqui/snowboard (verificar o tamanho correspondente ao calçado e altura); escalada/rapel/slide (ajudar a vestir os

boldriés); btt (manutenção das bicicletas); tiro com arco e zarabatana (preparação do arco e zarabatana bem como os respetivos alvos) bem como alguns pagamentos.

Nas tabelas seguintes (tabela 1 e 2), é descrito o mapa das atividades realizadas ao longo do estágio curricular.

Nº DE ALUNOS	Nº DE AULAS DE ESQUI LECIONADAS	Nº DE HORAS	POPULAÇÃO ALVO
1	10	10	Adulto
2	8	8	Adultos
4	5	5	Crianças
7	2	2	Crianças
17	1	1	Crianças

Tabela 1- Aulas de esqui lecionadas

ATIVIDADES	QUANTIDADE
SLIDE	+60
ESCALADA	+10
ORIENTAÇÃO	+5
CHALLENGER	3
TIRO COM ARCO E ZARABATANA	+15

Tabela 2- Atividades realizadas

4. Formações

A formação foi realizada pelo conceituado meteorologista da região, o Sr. Vítor Baía. Esta formação tinha como objetivo disponibilizar algumas ferramentas que permitem a previsão da meteorologia e também como calcular a cota de neve. Esta formação teve lugar na ESTG no IPG.

Houve também uma ação de formação de iniciação ao esqui pelos monitores do *Skiparque* ao longo de todo o estágio.

5. Atitude ético-profissional

Durante todo o estágio, pautei as minhas atitudes pelos princípios associados à ética e ao profissionalismo. Apesar da distância de 42 quilómetros de minha casa até ao local de estágio, cumpri os horários de todas as tarefas pelas quais era responsável. Em relação à assiduidade e à pontualidade, no que à prática docente concerne, cumpri eficientemente com tudo aquilo que era exigido, não tendo faltado em qualquer circunstância e estando sempre presente a horas.

No que diz respeito ao meu relacionamento com as pessoas como clientes e colegas de trabalho, tentei primar sempre pela cordialidade procurando ser sempre o mais respeitoso e educado possível para com todos eles.

Quanto ao alojamento foi cedido pelo *Skiparque* numa casa de xisto com água, luz, gás e aquecimento a cargo do mesmo.

O balanço final deste estágio é sem dúvida bastante positivo.

6. Reflexão final

Durante o estágio adquiri diversas competências das quais destaco o relacionamento social, o trabalho em equipa e a importância da disciplina e da perspectiva comercial, uma vez que a imagem que se transmite aos clientes é a imagem que fica como sendo a da empresa.

Na área do desporto, esta foi a primeira experiência em contexto profissional. O estágio no *Skiparque* permitiu desenvolver a minha autonomia e a passagem dos conhecimentos teóricos para os práticos. adquirir novos conhecimentos e aprofundar outros na área de Desportos de Natureza.

Todas as experiências vividas ajudaram ao crescimento tanto pessoal como profissional. A maioria delas permitiu por em prática os conhecimentos adquiridos durante o curso. Isto tudo não seria possível sem os colaboradores do *Skiparque* e os professores do curso de desporto.

A minha maior limitação sentida foi sem dúvida na realização do slide, como a colocação dos clientes na zona de lançamento, uma vez que era o desporto mais radical e qualquer falha minha ou dos monitores poderia por em risco a vida de alguém, no entanto com a prática consegui ultrapassar esta dificuldade. Também a interação com o cliente o saber estar e comunicar foram limitações que com o tempo foram totalmente ultrapassadas.

Este estágio permitiu-me ganhar experiência profissional na área de eleição e aprofundar os conhecimentos que trazia provenientes do curso de desporto. As modalidades lecionadas nas unidades curriculares de desportos de natureza bem como adquirir conhecimentos de novas modalidades ou tarefas

Os objetivos propostos inicialmente por ambas as partes foram atingidos.

Bibliografia

- 1- wikipédia. (20 de Junho de 2017). *Sameiro- Manteigas*. Obtido de [https://pt.wikipedia.org/wiki/Sameiro_\(Manteigas\)](https://pt.wikipedia.org/wiki/Sameiro_(Manteigas))
- 2- Beira, T. d. (20 de junho de 2017). *Sabores altaneiros*. Obtido de Produtos regionais da serra da estrela: <https://beira.pt/diretorio/sabores-altaneiros-produtos-regionais-da-serra-da-estrela/>
- 3- Park, P. A. (1 de julho de 2017). *Atividades em terra- Escalada*. Obtido de <http://park.penaaventura.com.pt/index.php/pt/atividades/terra/escalada>
- 4- estrela, S. d. (2017). *Estância de Ski na serra da estrela*. Obtido de <http://www.skiserradaestrela.com/>
- 5- neve, P. d. (28 de junho de 2017). *Snowboard*. Obtido de <https://www.neve.com.br/snowboard/>
- 6- portugal, C. o. (junho de 2017). *Tiro com arco*. Obtido de Comité olimpico de Portugal: <http://comiteolimpicoportugal.pt/modalidades/tiro-com-arco/>
- 7- Park, P. A. (1 de julho de 2017). *Slide*. Obtido de Pena Aventura Park: <http://park.penaaventura.com.pt/index.php/pt/atividades/ar/slide>
- 8- Pedalada. (2017). *O que é o btt*. Obtido de <http://pedalada.com/artigos/que-btt>
- 9- coimbra, A. d. (1 de julho de 2017). *apcc - zarabatana*. Obtido de http://www.apc-coimbra.org.pt/?page_id=387
- 10- Desporto, F. P. (1 de julho de 2017). *Orientação*. Obtido de Federação Portuguesa de Desporto: <http://www.fpdd.org.pt/orientacao>

ANEXOS

Anexo 1- Apreciação global do estágio

	REQUERIMENTO Apresentação e Discussão de Relatório de Estágio Cursos de Especialização Tecnológica (CET) Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas	MODELO GESP.005.04 1/2
1. ESTUDANTE		
Nome: <u>L. ZITUNO</u> Escola: <input checked="" type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH N.º estudante: _____ <input type="checkbox"/> Curso de Especialização Tecnológica (CET) <input checked="" type="checkbox"/> Curso Técnico Superior Profissional (CTeSP) Curso: <u>Despachos de informática</u> <input type="checkbox"/> Licenciatura		
2. ESTÁGIO		
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? _____ (preencher o ANEXO correspondente) Entidade: <u>Silkiparque</u> Localidade: <u>Sorpeiras</u> Estágio realizado entre: <u>09/03/2017</u> e <u>15/06/2017</u>		
3. SUPERVISOR(A) NA ENTIDADE		
Nome: <u>Bernardo Simões</u> Cargo/funções: <u>Responsável Silkiparque</u>		
Apreciação GLOBAL relativamente ao desempenho do(a) estagiário(a): <p><u>O desempenho do estagiário(a) foi considerado positivo pois integrou-se bem na cultura da empresa e no relacionamento interpessoal. Relativamente à capacidade de iniciativa demonstrou alguma, embora não a finalize. Na maioria das situações nunca foi capaz de cumprir os prazos estipulados. Aplica corretamente os conhecimentos adquiridos durante o estágio. A pontualidade foi satisfatória e a assiduidade boa.</u></p>		
_____ Data	 _____ (assinatura e carimbo da Entidade)	