



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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Fabiana Filipa Mendes Ferreirara
julho | 2012



Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Licenciatura em Desporto

Relatório de Estágio



Fabiana Ferreira

Nº 5006897

Guarda, Julho 2012

Ficha de Identificação

Nome: Fabiana Filipa Mendes Ferreira

Número de Aluno: 5006897

Local de Estágio: *30 School Dance*

Morada: Garden, Loja nº 6, Largo de D. João, Guarda

A escola encontra-se sempre disponível por vários meios, para informações, novas críticas/ideias, etc., via:

- **Blog** – <http://trintalivedance.blogspot.com>
- **E-mail** – 30schooldance@gmail.com
- **Facebook** – Trinta SchoolDance
- **Tlf** - 927564581
- **Tlm** – 927432353

Duração do Estágio: Estágio Curricular com início em 22 de Setembro de 2011 e término em 14 de Julho de 2012.

Tutor do Estágio: Joaquim Trinta

Orientador do Estágio: Bernardete Jorge

Agradecimentos

Em primeiro lugar, gostava de agradecer à Professora Bernardete Jorge por todo o apoio e defesa a favor do meu estágio, bem como à Professora Natalina Casanova que também se demonstrou interessada e presente. Um especial obrigado à Professora Bernardete Jorge, devido a todo o seu desempenho como orientadora integral, e por sempre se mostrar disponível para ajudar a orientanda.

Em segundo lugar, não posso deixar de agradecer ao meu tutor, Joaquim Trinta, por toda a sua confiança depositada em mim e por ter aceite o estágio na sua confortável instituição.

Por último, agradeço ao meu companheiro, a todos os meus colegas, família e pessoas próximas, que de uma forma ou de outra foram indispensáveis no meu desempenho ao longo deste estágio e formação obtida.

Índice

Introdução	- 1 -
Parte I – Caraterização do Local de Estágio	- 4 -
1.1. Cidade da Guarda.....	- 4 -
1.2. Local de Estágio.....	- 5 -
1.2.1. Descrição das modalidades	- 7 -
1.3. Descrição da População	- 10 -
1.4. Descrição do Local de Estágio.....	- 11 -
1.4.1. Administração	- 11 -
1.4.2. Gestão.....	- 14 -
1.3.3. Recursos.....	- 18 -
Parte II – Estágio	- 20 -
2.1. Objetivos.....	- 20 -
2.1.1. Objetivos Gerais	- 20 -
2.1.2. Objetivos Específicos	- 20 -
2.2. Planificação.....	- 21 -
2.2.1. Horário de Estágio	- 21 -
2.2.2. Contabilização horária	- 22 -
2.2.3. Plano de Atividades	- 23 -
Conclusão	- 28 -
Bibliografia.....	- 29 -
Anexos	

Índice de Figuras

Figura 1, Localização da cidade da Guarda.....	- 4 -
Figura 2, Montra lateral direita de instituição.	- 5 -
Figura 3, Montra lateral esquerda/entrada da instituição.....	- 6 -
Figura 4, Organograma da instituição.	- 13 -
Figura 5, Logótipo da instituição.....	- 14 -
Figura 6, Política de preço aplicada na instituição.	- 16 -
Figura 7, Camisolas da instituição.....	- 17 -
Figura 8, <i>T-shirt</i> da instituição.....	- 17 -

Índice de Tabelas

Tabela 1, Contabilização horária do estágio.....	- 22 -
--	--------

Índice de Siglas

ADME	-	Associação de Desenvolvimento e Melhoramentos de Vale Estrela
ADRP	-	Associação Desportiva e Recreativa de Penafiel
IAM	-	Instituto de Artes Musicais
IPG	-	Instituto Politécnico da Guarda
30 SD	-	30 <i>School Dance</i>

Introdução

Este Relatório de Estágio, que desenvolvido no âmbito do nosso Estágio Curricular, e serve como elemento avaliativo da unidade curricular Estágio.

Tem como objetivo, caracterizar e dar conhecer o que foi o estágio na *30 School Dance* e todo o seu desenvolvimento, salientando todos os seus objetivos ao longo do ano letivo 2011/2012.

A *30 School Dance*, conforme o próprio nome transmite é, uma escola de dança, localizada no centro da cidade da Guarda, e tem como principais objetivos educar/formar na dança aos seus educandos como uma base para a vida. A dança é uma arte e não um desporto, que de qualquer forma, hoje em dia a dança também é competição, também tem valor educacional, e tem princípios essenciais na vida de qualquer pessoa, como o equilíbrio, o controlo motor e muscular, ritmo, força, resistência etc. Desta forma, a dança equipara-se ao desporto.

Nesta escola podemos contar com várias modalidades da área da dança como: o *Hip Hop*, o *Ballet Moderno*, o *Funky Styles*, o *Jazz Musical* a Dança do Ventre e, os Ritmos Africanos e Localizados. Com estas modalidades desenvolvemos vários projetos como: *Workshop's*, espetáculos musicais, presenças em eventos, e formação específica para educandos que queiram ingressar no ensino superior, nos cursos de dança (Projeto Conservatório).

De certa forma, a dança é uma área que nos despertou interesse devido à sua arte, a sua interpretação, e à sua vasta lista de movimentos que podem ser feitos de diversas maneiras. Para se começar a dançar, basta ter as bases essenciais que são comuns em qualquer modalidade da dança, mas principalmente para se dançar é preciso sentir, ouvir e interpretar a música, toda a coreografia de uma dança tem um conceito, uma explicação, e um objetivo.

Para além da dança, ser um dos nossos fascínios, outra área, que de igual forma ou ainda com mais interesse é a gestão e a organização. Sendo que esta escola, lida diariamente com ambas as áreas, pensamos que este estágio foi o mais indicado, atingindo os nossos pontos de interesse.

Relativamente à área da dança, este trabalho foi direcionado aos Ritmos Localizados, que foram da nossa inteira responsabilidade, prestámos apoio em aulas de *Hip Hop* aprendendo as bases desta modalidade, em aulas de *Ballet Moderno* orientando vários exercícios de flexibilidade aos alunos, e em aulas de *Funky Styles* e *Jazz Musical*.

Segundo os conteúdos programáticos devemos desenvolver tarefas inerentes à conceção, preparação, ensino, orientação, promoção e gestão da atividade física e desportiva.

Ao estagiarmos criámos objetivos e competências que temos de adquirir, como ser capaz de trabalhar em equipa, saber planear, coordenar, organizar e avaliar atividades e projetos, conseguir liderar grupos desportivos e outros, saber negociar/argumentar, ser capaz de se adaptar às novas tecnologias, saber tomar decisões ou saber comunicar corretamente por via oral e escrita.

Entende-se por estágio curricular a aplicação, em situação real, de toda a formação adquirida ao longo destes três anos do Curso de Desporto, expondo da teórica para a prática e de certa forma preparando-nos para o futuro profissional que nos espera.

Ao longo destes três anos fizemos escolhas, como a Especialização em Desportos de Academia, Opção em Gestão de Eventos e Investigação em Ciências de Desporto, que são, sem dúvida, as saídas que nos interessam para a construção e desenvolvimento de carreira. No entanto, a Gestão e Organização Desportiva são as vertentes que mais interesse teremos em desenvolver e recolher conhecimento, capacidade e habilidade. Desta forma, este estágio não foi diretamente direcionado para os desportos de academia, mas sim, conseguimos juntar num só e de forma equilibrada todas as unidades curriculares referidas anteriormente.

Os principais objetivos neste estágio foram desenvolver aulas de localizada e trabalhar diretamente na gestão e organização da instituição onde fomos integrados.

Inicialmente, passámos pela fase de adaptação, em que foi o “estudo de terreno”, saber como a instituição funcionava, quais os seus objetivos e as metas que pretendia atingir, juntamente com a observação das aulas desenvolvidas na íntegra. Foi de veras importante este procedimento, pois ajudou-nos na recolha de conhecimento essencial para a nossa integração dentro da instituição, e definição de métodos e técnicas de trabalho.

Ao longo do estágio e até à data do término, o trabalho foi de aplicação da formação adquirida, com a devida correção e desenvolvimento do mesmo. É essencial referir que, houve bastante desenvolvimento de competências e capacidades, e reconhecimento por outrem de todo o trabalho realizado.

Na Parte I, abordamos um pouco a caracterização da cidade e do estágio, onde se desenvolve uma breve descrição das modalidades existentes na instituição.

Na Parte II, engloba mesmo o estágio em si, e revela os objetivos, e a planificação do mesmo. E por último, apresenta-se a conclusão, bibliografia e anexos.

Parte I – Caracterização do Local de Estágio

1.1. Cidade da Guarda

A conhecida cidade dos 5 F's, Forte, Farta, Fria, Fiel e Formosa, Guarda, é uma cidade portuguesa com 31 224 habitantes, inserida no concelho homólogo com 712,11 km² de área e 42 541 habitantes (em 2011), subdividido em 55 freguesias. O município é limitado a nordeste pelo município de Pinhel, a leste por Almeida, a sudeste pelo Sabugal, a sul por Belmonte e pela Covilhã, a oeste por Manteigas e por Gouveia e a noroeste por Celorico da Beira. É ainda a capital do Distrito da Guarda que tem uma população residente de 173 831 habitantes. Situada no último contraforte Nordeste da Serra da Estrela, a 1056 metros de altitude, sendo a cidade mais alta de Portugal. Situa-se na região centro de Portugal e pertence à sub-região estatística da Beira Interior Norte.

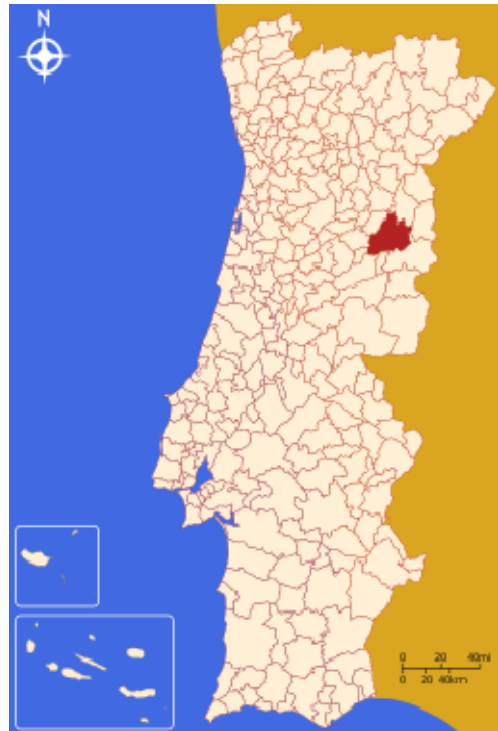


Figura 1, Localização da cidade da Guarda (Fonte: Wikipédia).

Durante vários anos, o principal clube desportivo da cidade, era somente a Associação Desportiva da Guarda que entretanto deixou de existir. De seguida apareceu o clube Guarda Desportiva Futebol Clube, que se dedicou apenas ao futebol, no entanto não conseguiu afirmar-se nem em termos desportivos nem em popularidade, sofrendo sucessivas crises diretivas. No entanto, outros clubes têm-se destacado no desporto como o Mileu-Guarda Sport Clube e o NDS (Núcleo Desportivo e Social). Os clubes que se têm destacado fora do âmbito do futebol são o Clube de Montanhismo da Guarda, e o Centro de Desporto e Cultura do Pinheiro no atletismo. A cidade tem ainda diversas associações culturais e recreativas, como a Associação de Desenvolvimento Carapito S. Salvador. Existe ainda o Grupo Desportivo e Recreativo das Lameirinhas,

(GDRL) que se destaca no âmbito do futsal, mas também tem escalões juvenis de basquetebol feminino. (Wikipédia)

1.2. Local de Estágio

A *30SchoolDance*, é uma escola de dança que prepara pessoas em várias modalidades, tais como, *Hip Hop* (nível *Kids*, Intermédios, Médios e Grandes), *Funky Styles*, *Ballet Moderno* (nível 1-Iniciação, nível 2-Progressão), *Jazz Musical*, Ritmos Localizados, Ritmos Africanos, Dança do Ventre e Projeto Conservatório (preparação de alunos para os pré-requisitos de Ensino Superior – Curso de Dança).

Este localiza-se no shopping Garden, na cidade da Guarda, e encontra-se no seio de vários movimentos infanto-juvenis, como escolas, atl's, e outras instituições desta faixa etária.

Esta escola foi fundada em 2008 por Joaquim Manuel Ferreira Trinta, sendo este também o gestor e professor com maior carga horária da escola.

A *30ShoolDance* localiza-se no Centro Comercial Garden, Loja nº 6 - Largo de D. João, Guarda.



Figura 2, Montra lateral direita de instituição.

Esta escola oferece um espaço com cerca de 49 m², contém dois espelhos, um individual e outro de grupo, e ainda um escritório particular destinado à direção. Possui, também, protocolos em atividade com várias instituições:

- Instituto Politécnico da Guarda
- Centro de Estudos 100% Cool
- ADM Estrela
- Colégio da Sagrada Família
- ADRP – Penafiel
- IAM

No *Ballet Moderno*, *Hip Hop Kids*, Intermédios, Médios, Ritmos Africanos e *Jazz Musical* temos o Professor Trinta, no *Funky Styles* temos o Ivo Teles, no *Hip Hop* Grandes temos o Edison Varela, na Dança do Ventre a Alejandra Maldonado. Os Ritmos Localizados, foi, sem dúvida, a modalidade que abraçámos e nos envolvemos com toda a garra. Assumimos, na íntegra esta aula.

Todas estas modalidades contam com professores formados e com experiência em cada uma.



Figura 3, Montra lateral esquerda/entrada da instituição.

1.2.1. Descrição das modalidades

As seguintes descrições, visam cada modalidade presente na instituição, e tais foram retiradas do Documento Orientador – “Projeto de Conservatório”.

Hip Hop

O *Hip Hop* é uma cultura artística que iniciou-se durante a década de 1970 nas áreas centrais de comunidades jamaicanas, latinas e afro-americanas da cidade de Nova Iorque. Este tem seis pilares essenciais na sua cultura, que são:

- DJ (Disc Jockey);
- Rap;
- Beat Box;
- MC (Master of Cerimonies);
- Break Dance;
- Grafite.

A origem do nome joga com os movimentos de dança da época, quadris “*hip*” e saltos “*hop*” ou o significado de “*hip*”= “*cool*” e “*hop*”= “*dance*”. Disto tudo resulta uma interpretação coreográfica complexa, exigente técnica e musicalmente.

Nas aulas de *Hip Hop*, pretende-se que os alunos estejam à vontade com as seguintes características:

- Controle de todas as formas de dança *hip hop*;
- Conhecimento lexical e terminologia de danças de *hip hop*;
- O conhecimento da história das artes na cultura *hip hop*;
- A aquisição de conhecimento legal e enquadramento jurídico do dançarino profissional *hip hop*;
- Preparação para as batalhas;
- Análise de música;
- Trabalho Coreográfico.

Ballet Moderno

A Dança Moderna é um estilo diferente e muito emocional, mas para se praticar a dança moderna é necessário primordialmente ter formação na dança clássica. Os diferentes estilos correspondem cada um a um treino particular que aprofunda certos aspetos, como, as contrações e alongamentos, o sentido de equilíbrio, deslocação no espaço, respiração, etc.

A expressão dança moderna refere-se às escolas e movimentos da história da dança referentes ao período da modernidade.

Esta pretende ser a expressão da vida moderna, não procura fundamentalmente a beleza e pode também mostrar o feio, a violência, a sensualidade... O corpo não tem estética definida, mas deve ser forte e leve, devido aos movimentos muitas vezes acrobáticos. A elevação tem menos importância, antes pelo contrário, o bailarino pode inclinar-se, cair, fazer movimentos no chão, segundo os sentimentos que quer exprimir.

Muitas vezes, não há propriamente uma história, mas mais um ambiente que expressa ideias e sentimentos. Os bailarinos podem vestir um *maillot* justo (dando a ideia do nu), com um vestuário casual ou fatos de fantasia. Não é obrigatório o uso de sapatilhas e, às vezes dança-se descalço.

Ritmos Africanos

Os Ritmos Africanos é um aglomerado de danças do continente africano, temos cinco países africanos de expressão portuguesa, mas outras também se realçam pelas suas características (outras do continente africano, e não de expressão portuguesa).

Os ritmos africanos são uma mistura de sons, ritmos e movimentos tradicionais com realce a espontaneidade dos corpos no passo certo ao som da música africana. (dançada em linha). A proximidade de dois corpos num só movimento, e a inevitável sensualidade que se une num só, são notórias enquanto dançam. Ao ritmo do *Semba*, *Funaná*, *Kuduro*, *Sakiss*, *Puïta*, *Marrabenta*, e outros sons da música folclórica, são dançadas em pequenas coreografias, trabalhando assim os movimentos da anca, o rebolar da “bunda”, e a facilidade de juntar a agilidade dos braços, pernas e cabeça, num só movimento culminando num trabalho de ritmo corporal.

Ritmos Localizados

Esta modalidade visa a melhoria do estado de saúde das pessoas, o seu equilíbrio físico e mental e a coordenação motora, entrando na sua prática o movimento, o ritmo e a alegria, para originarem uma aula com uma componente prática muito agradável, para além de benéfica.

O principal objetivo das aulas de Ritmos Localizados, consiste no treino da força de resistência, fortalecimento e tonificação muscular, combate à flacidez, alongamento das estruturas músculo-tendinosas e melhoramento da postura.

Desse trabalho resultam como principais benefícios para a saúde a melhoria do funcionamento do sistema cardiovascular, a alteração salutar da composição corporal e a prevenção das alterações metabólicas que acompanham o processo de envelhecimento.

Ao nível psíquico, contribui positivamente para o equilíbrio psíquico e social das pessoas, ao melhorar a sua auto-imagem e auto-estima.

Dança do Ventre

É composta por uma série de movimentos vibrações, impacto, ondulações e rotações que envolvem o corpo como um todo. Na atualidade ganhou aspetos sensuais exóticos, sendo excluída de alguns países árabes de atitude conservadora.

A Dança do Ventre favorece tudo o que tem a ver com o facto de ser mulher, embora o homem caiba também nesta dança, mas com um papel específico.

Através desta dança expressamos sentimentos e encontra-mos a nossa própria essência. O seu fim não é provocação, mas sim transmitir beleza e espiritualidade feminina.

No fundo, a música é o meio através do qual, encontramos e conhecemos o nosso “eu” e o conseguimos transportar e deixar transparecer de forma natural.

A nível físico pretende-se que as pessoas obtenham:

- Coordenação motora e respiração;
- Domínio e consciência do corpo, uma vez que se trabalha isoladamente as várias partes do corpo.
- Trabalho cardiovascular relacionado com a reaprendizagem da respiração;
- Tonificação muscular através de movimentos específicos que trabalham os diversos grupos musculares (abdómen é o mais evidente);
- Correção da postura e melhoramento de problemas de coluna;
- Por ser um exercício físico, melhora a circulação e condição física. À primeira vista parece uma dança “suave”, mas durante uma aula poderão perder-se 300 calorias.

A nível mental e emocional:

- São muitos e variam de pessoa para pessoa (aumenta a auto-estima, capacidade de expressão, serenidade, melhor perceção do próprio corpo);
- Trabalha a própria energia interna, não é só exercitar os músculos do corpo, mas sim estabelecer um equilíbrio físico e emocional, só assim conseguimos expressar através dele.

1.3. Descrição da População

Nas modalidades de *Hip Hop*, *Funky Styles*, e *Ballet Moderno* temos alunos dos 5 aos 19 anos. Nas modalidades de *Ritmos Africanos* e *Localizados* temos alunos dos 17 aos 44 anos. E na *Dança do Ventre*, temos alunos dos 17 aos 33 anos.

1.4. Descrição do Local de Estágio

1.4.1. Administração

Durante este estágio, foram várias as tarefas desenvolvidas, uma delas sendo a administração da instituição. Neste parecer, foi a organização da escola, comunicação de informação da escola/aulas aos encarregados de educação e alunos, realização de documentos orientadores aos alunos, relatórios mensais do estágio, preparação de reuniões da instituição e protocolos, etc.

1.4.1.1. Condições Gerais

Como qualquer instituição, esta também apresenta regulamentos, horários de funcionamento e certas obrigatoriedades.

Na ficha de inscrição, encontra-se toda a identificação do aluno e encarregado de educação, as modalidades que pratica, e no verso o regulamento e obrigações a cumprirem. Estas são devidamente autenticadas com a assinatura do encarregado de educação e carimbo da instituição, e data da inscrição, conforme obriga a lei (Anexo I).

Nas aulas, todos os alunos têm de comparecer com vestuário adequado à prática, como por exemplo, no *Ballet Moderno* os alunos têm de se apresentar de *leggings*, *sabrinhas* ou *pontas* (conforme o nível), e *t-shirt*. Nas modalidades de *Hip Hop*, *Funky Styles* e *Ritmos*, os alunos apresentam-se com fato de treino e sapatilhas. E na Dança do Ventre, os alunos apresentam-se de igual forma de fato de treino e descalços.

Para participarem nas aulas, todos os alunos devem usar calçado que não seja utilizado no exterior, e devem trazer sempre pelo menos uma garrafa de água para se hidratarem.

1.4.1.2. Organização da escola

Toda a instituição requer uma boa organização para se “manter de pé”. Logo, esta não é exceção à regra, e a nossa organização passa por várias áreas, tais como:

- Organização dos quadros dos professores, alunos e aulas da escola;
- Organização de todos os eventos realizados;
- Criação de um documento que não pode ser facultado, devido a destinar-se somente aos alunos de Projeto de Conservatório. Denomina-se por “Documento Orientador – Projeto Conservatório”, e é como se fosse um livro com tudo o que será abordado dentro daquela disciplina.

Em relação ao corpo docente da instituição, todo ele tinha linhas orientadoras a cumprir e cada elemento tinha uma pasta onde era divulgada e guardada toda a informação necessária saber. A nossa função proporcionou o desenvolvimento de uma melhor organização, ao qual desenvolvemos mapas de presenças tanto para o corpo docente como para alunos, a assiduidade é uma referência de grande valor, pois esta definia que alunos poderiam participar nas atividades, e permitia a avaliação do corpo docente. A proposta de reuniões intercalares com o corpo docente de pelo menos três em três meses, permitiu uma melhor orientação da escola, criação de novos projetos, discussão de assuntos relacionados com escola, pontos de referência que também não podem ser facultados.

Todos os projetos e atividades desenvolvidas, foram sempre organizadas com a colaboração do corpo docente e alunos da instituição.

A criação do “Documento Orientador – Projeto de Conservatório”, é destinado apenas ao alunos que estão inscritos na disciplina de Projeto de Conservatório, e que pretendem ingressar no ensino superior, nos cursos de dança. Esta disciplina, trabalha e ensina todas as bases e competências necessárias para a preparação dos pré-requisitos de ingresso. Tem como objetivo tornar os alunos autônomos, e capazes de coreografar as suas próprias apresentações. Para tal, como já referido atrás, os alunos aprendem as bases de várias e diferentes estilos da dança, e adquirem competências musicais e de interpretação.

Outro aspeto, que nos serviu de instrumento para avaliarmos a escola, foi a realização de um questionário a todos os alunos da escola, em formato papel. Esse questionário continha várias perguntas que se encontravam divididas por categorias, como funcionamento da escola, funcionamento das aulas, trabalho dos professores, atividades exteriores às aulas, e uma resposta de sugestão (ver Anexo II).

As questões foram avaliadas de um a cinco, sendo um – mau, e cinco – muito bom. Os dados resultantes não são facultados.

1.4.1.3. Organograma

De seguida, apresenta-se o organograma da nossa instituição.

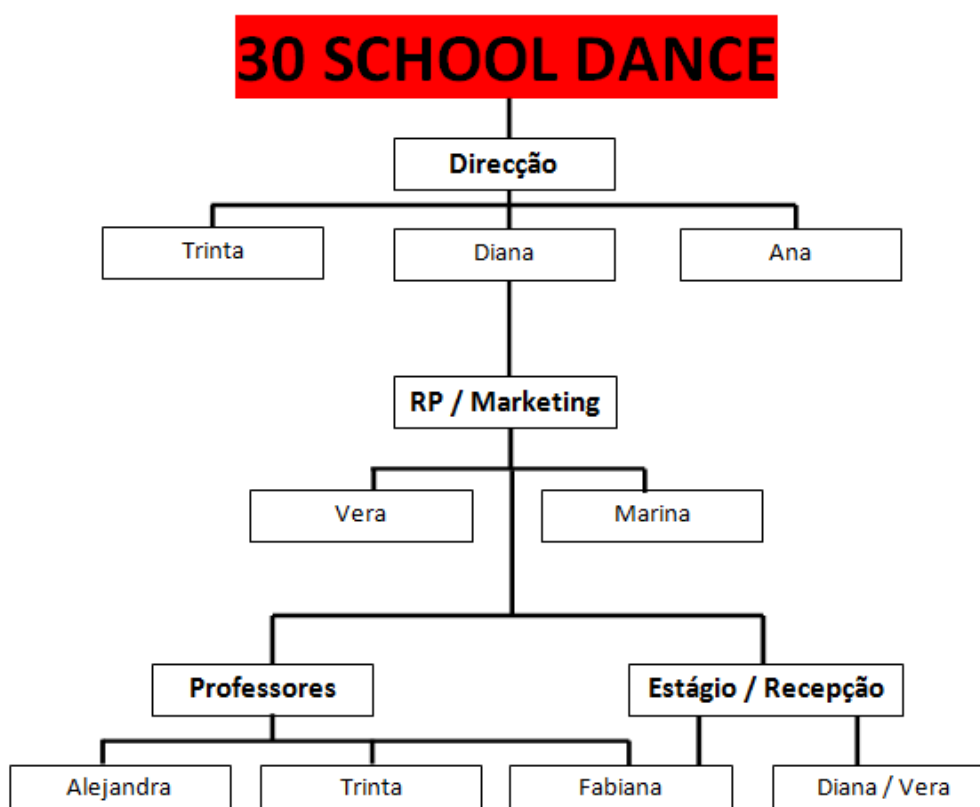


Figura 4, Organograma da instituição.

1.4.2. Gestão

A gestão é um fator de desenvolvimento, e que rapidamente se está tornando numa ciência. É a maneira como o gestor, em função de todas as circunstâncias desenvolve as suas tarefas, tais como: liderança, processamento de informação, e organização do tempo.

A gestão planeia, organiza, controla e lidera (coordena e comanda). Esta gere os recursos, humanos, materiais, de informação de tempo e de dinheiro. Gere-se para atingir objetivos pré-determinados.

1.4.2.1. Identidade Visual

A identidade visual é bastante importante hoje em dia na sociedade, porque é esta que faz com que haja procura dos nossos serviços, e angariação de clientes. Assim sendo, qualquer instituição deve ter uma “imagem de marca”, ou seja o logótipo da instituição e um *slogan*, tal como se apresenta de seguida:



Figura 5, Logótipo da instituição.

Slogan:

“Dança e o teu corpo e alma agradecem!”

1.4.2.2. *Marketing Mix ou Política dos 4P's*

O objetivo do marketing é vender produtos e/ou serviços, conquistar possíveis clientes, manter o interesse dos mesmos, e aumentar o número dos mesmos. Para isso este fornece métodos específicos para as tais conquistas. Esses métodos são um dos fatores que promovem o bom desenvolvimento das instituições, tais como:

Política de Produtos/Serviços – esta produz produtos/serviços inerentes aos interesses dos consumidores. Ou seja, a nossa instituição criou modalidades da dança inerentes a vários consumidores, de várias faixas etárias, para chegar às necessidades do povo da Guarda, como o *Hip Hop*, o *Ballet Moderno*, os Ritmos Localizados e Africanos, o *Funky Styles*, a Dança do Ventre, e o *Jazz Musical*.

Política de Preço – esta aplica-se de forma conquistadora, pois devido à concorrência por vezes os preços são alterados para angariar mais clientes.

Tivemos necessidade de criar vários preços, mas com conceitos diferentes. Por exemplo, temos o “Livre-trânsito” que permite a qualquer cliente, frequentar qualquer modalidade, em qualquer dia e hora à sua escolha conforme o nosso horário.

Temos os packs promocionais, permitiam frequentar grupos de modalidades a determinados preços, como por exemplo, se frequentar as aulas de *Ballet Moderno* e *Hip Hop* tem um certo preço, mas se frequentar as aulas de Ritmos Localizados e Africanos tem outro preço, diferentes obviamente dos preços das modalidades individuais, ou seja fica mais acessível se frequentar duas modalidades em vez de uma.

Nos *workshops*, os preços diferem dos nossos alunos para as pessoas que não frequentam a escola, ou seja, o preço de um *workshop* para uma pessoa de fora é mais caro do que para um nosso aluno.

No caso de existirem irmãos a frequentar a nossa escola, a política de preço atribuída foi que a segunda inscrição (irmão) tem desconto de 10% sobre o valor da segunda inscrição.

E a caução que se paga ao inscrever-se é válida durante todo o período em que frequenta a nossa escola, sejam meses ou anos, e se o aluno estiver com intenção de desistir, não paga o último mês que frequenta, que é referente à caução.

Modalidade/s Pretendida/s		Preço
Jazz Musical		20€
Hip Hop		25€
Hip Hop Kids		25€
Dança do Ventre		20€
Ritmos Localizados		15€
Ritmos Africanos		25€
Ballet Moderno		30€
Projecto de Conservatório		45€

Pack/s de Modalidades			Preço
Ritmos Localizados +	* todas as horas disponíveis no horário	Ritmos Africanos	35€
Hip Hop +		Ballet Moderno	40€
Ballet Moderno +		Jazz Musical	45€

NOVO Livre Trânsito = 50€

Figura 6, Política de preço aplicada na instituição.

Política de Publicidade – esta serve para transmitir os serviços que oferecemos, através de *flyers* e cartazes (ver Anexo V) espalhados pela cidade da Guarda, e sempre com estratégia de sítios onde os deixar e colocar. Outros meios que também utilizámos para publicitar a nossa infraestruturas, foi através do nosso *blog* e do *facebook*.

Quando enviamos informação, através de *e-mail*, para os nossos alunos e encarregados de educação, também publicitamos os nossos clientes, como atrás referido, para os mantermos na nossa instituição, e possivelmente comunicar a colegas interessados.

Por último, temos *t-shirts* e camisolas de capuz canguru personalizadas, com o nosso logótipo e nome da escola, que também são utilizadas em apresentações



Figura 7, Camisolas da instituição.



Figura 8, T-shirt da instituição.

Política de Distribuição – esta não é propriamente muito utilizada, simplesmente encontra-se pelos lugares estratégicos que escolhemos para deixar a publicidade da nossa escola, como por exemplo, perto das escolas, em cafés, salões de cabeleireiros, padarias/pastelarias, etc. Essencialmente escolhemos estes sítios porque sabemos que por ali passam os clientes em que estamos interessados, e que podem recorrer de imediato à nossa informação.

De qualquer forma, os contatos disponíveis através de telefone e *e-mail*, estão sempre atentos, para esclarecer os nossos consumidores e futuros.

1.3.3. Recursos

1.3.3.1. Recursos Humanos

Fazem parte da instituição os seguintes membros:

- Professor Joaquim Trinta (tutor, diretor da instituição, e professor de *Hip Hop, Ballet Moderno, Jazz Musical* e Ritmos Africanos);
- Fabiana Ferreira (estagiária, e professora em Ritmos Localizados);
- Ivo Teles (professor de *Funky Styles*);
- Edison Varela (professor de *New Styles*);
- Alejandra Maldonado (professora de Dança do Ventre);
- Vera Marques (publicidade da escola).

1.3.3.2. Recursos Materiais

O espaço onde foi desenvolvido este estágio, conta com:

- Escritório Administrativo (onde se encontra toda a documentação da escola);
- Espelhos de sala;
- Tapetes de Fitness;
- Documento Orientador – Projeto de Conservatório.

1.3.3.3. Recursos Financeiros

Dos recursos financeiros fazem parte:

- Pagamento das mensalidades dos alunos;
- Lucro nas *t-shirts* e camisolas da escola;
- Lucro nos *Workshops*;
- Lucro no Espetáculo Musical.

Parte II – Estágio

2.1. Objetivos

Os objetivos são o resultado desejado que se pretende alcançar dentro de um determinado período, numa organização. É importante conhecer os objetivos essenciais da organização. Os objetivos devem ser focalizados em um resultado, consistentes, mensuráveis, relacionados com um determinado período, e acima de tudo alcançáveis.

2.1.1. Objetivos Gerais

- Pôr em prática/aprofundar as noções gerais sobre o exercício e a condição física, nas componentes associadas á saúde, ao bem-estar e, á qualidade de vida;
- Estabelecer e orientar programas de treino desportivo e preparação física;
- Realizar a avaliação e controle do treino;
- Participar na direção técnica da instituição, aprofundando conteúdos de organização e gestão, e coordenação de carácter administrativo;
- Desenvolver novos projetos na instituição.

2.1.2. Objetivos Específicos

Uma vez que o estágio se engloba em várias vertentes, foi essencial criarmos objetivos que desenvolvessem o todo, tais como:

- Estar presente na instituição, para além dos momentos de realização das aulas de Ritmos Localizados, aproveitar para preparar os planos de aula e treino dos mesmos;
- Desenvolver novos projetos (protocolos, *ateliers*, *workshops*, etc);
- Atualizar e tratar toda a informação relativa aos alunos e à instituição (organização e gestão da mesma);
- Divulgar e promover a escola/aulas por *e-mail*, telefone, rede social (*Blog* e *Facebook* da escola) e colaborar na elaboração de *flyers* e cartazes publicitários da escola pela cidade da Guarda.

- Apoiar outras aulas, nomeadamente na atividade funcional e retorno á calma em aulas lecionadas por outros professores;
- Participar em Workshops, Espetáculos Musicais, e em todo o tipo de eventos que envolvessem a escola.

2.2. Planificação

O planeamento de tudo que fazemos contribui para uma boa organização do nosso trabalho. Daí foi importante termos os nossos objetivos definidos e o nosso trabalho calendarizado.

2.2.1. Horário de Estágio

Durante o estágio adaptámos o horário à nossa disponibilidade de acordo com as aulas lecionadas no IPG. Este estágio foi realizado no decorrer das semanas e sempre que solicitado, pelo nosso tutor, também aos fins-de-semana, como podemos constatar:

- Terça-Feira (das 19:00 às 20:30 horas);
- Quarta-Feira (das 17:00 às 21:00 horas);
- Quinta-Feira (das 15:00 às 21:00 horas).

*Calcula-se 11:30 horas semanais.

Este foi o horário estimulado inicialmente, mas era bastante flexível, porque dependendo da disponibilidade, por vezes também estagiava:

- Sexta-Feira (das 16:30 às 20:00 horas);
- Sábado (das 10:00 às 13:00 horas).

2.2.2. Contabilização horária

Conforme o que nos foi solicitado, devíamos cumprir com 30 semanas de estágio (15 semanas no primeiro semestre, e outras 15 no segundo) e de carga horária de 10 horas semanais.

A seguinte tabela, apresenta a contabilização anual do estágio referente a cada mês, e o total obtido.

Mês	Semanas p/ Mês	Horas p/ Mês
Setembro	2 Semanas	14:00 Horas
Outubro	4 Semanas	55:30 Horas
Novembro	4 Semanas	53:15 Horas
Dezembro	3 Semanas	37:45 Horas
Janeiro	2 Semanas	20:35 Horas
Fevereiro	4 Semanas	29:30 Horas
Março	4 Semanas	86:35 Horas
Abril	4 Semanas	52:35 Horas
Maiο	5 Semanas	19:25 Horas
Junho	1 Semanas	01:55 Horas

Contabilização:	Nº de Semanas	Nº de Horas
Estágio Curricular Anual	33 Semanas	371:05 Horas

Tabela 1, Contabilização horária do estágio.

Durante o estágio foram disponibilizadas reuniões de tutoria com o nosso orientador da escola (IPG), para que nos ajudar a desenvolver o nosso estágio e relatório, podíamos contar com 2 horas semanais que o orientador disponibilizava aos seus orientandos.

2.2.3. Plano de Atividades

Várias foram as atividades desenvolvidas durante o estágio e ao qual tivemos oportunidade de grande agrado presenciar.

Ainda no ano de 2011, entre Outubro e Dezembro as atividades desenvolvidas (ver Anexo III) correram bem, realizámos *workshops*, promovemos atividades com outras instituições, e participámos em espetáculos de Natal como o do IAM e o da ADME.

A única atividade que não correu bem foi o Atelier de Natal, que não foi possível realizar devido a motivos externos à nossa instituição, uma vez que este era em parceria com o Centro de Estudos 100% Cool. A atividade estava toda programada e definida, mas a tardia abertura do nosso parceiro não permitiu a realização do mesmo.

Em 2012, desde Janeiro até Junho, realizaram-se várias atividades (ver Anexo IV), como *workshops*, *atelier* de Páscoa, musical “Telas”, e ainda participação em atividades que fomos convidados, como o musical “Numa bola de sabão”, *Eurobattle’12*, Festival da Canção da Guarda, Guarda Gym, *Flashmobs* da “Liga Portuguesa Contra o Cancro” e apresentação à Seleção Nacional de Futebol em Viseu.

Todas elas correram bem, os alunos da nossa escola participaram ativamente, e demonstraram desenvolvimento, empenho e maturidade, provando-se como grandes bailarinos.

O espetáculo musical “Telas”, foi sem dúvida, das melhores experiências que passámos, tantos os alunos como todo o grupo envolvente na organização se esforçou ao máximo, pois um dos grandes objetivos da sua realização foi para os encarregados de educação avaliarem toda a aprendizagem adquirida e desenvolvida pelos seus educandos, durante a sua permanência na nossa instituição.

O balanço, deste, foi bastante positivo, pois as críticas de todos os presentes e inclusive os encarregados de educação, foi de grande agrado e de apoio em projetos futuros. Por parte interna, também concluímos que o espetáculo foi dos melhores até à data desenvolvidos, pois daí se justifica todo o árduo trabalho que tivemos para chegar a este grande “*show*”.

Tudo isto não seria possível se não houvesse uma grande e boa gestão por de trás destas atividades todas.

2.2.3.1. Descrição das Atividades

Por ordem de data de realização, de seguida apresentamos as atividades desenvolvidas durante o estágio e a descrição e balanço das mesmas.

- *Workshop “New Styles”*, dia 1 de Outubro de 2011, com a bailarina Cláudia Rocha – Bulota. Este foi desenvolvido para os alunos da nossa instituição com o intuito de ganharem novas bases específicas desta modalidade. Contudo, este correu muito bem, e houve adesão por parte dos alunos. A função assumida desde início foi a organização deste evento, tratando de toda a parte burocrática, e comunicação. No dia do evento, assume-se a orientação dos nossos alunos para este dia, e o registo fotográfico do mesmo.

- *Workshop “New Styles”*, dia 15 de Outubro de 2011, na *Decathlon* Guarda. Este foi desenvolvido para alunos da nossa instituição, bem como para os alunos do *Fitness Bibi* e todas as pessoas que gostassem de aderir a este evento. Este, correu muito bem, e a função assumida foi apenas comunicação, orientação dos alunos, e registo fotográfico.

- *Workshop “Hip Hop New Styles”*, dia 19 de Novembro, com o bailarino/coreógrafo Pedro Reis. Este foi desenvolvido para os alunos da nossa instituição com o intuito de ganharem novas bases específicas desta modalidade. Contudo, este correu muito bem, e houve adesão por parte dos alunos. A função assumida desde início foi a organização deste evento, tratando de toda a parte burocrática, e comunicação. No dia do evento, assume-se a orientação dos nossos alunos para este dia, e o registo fotográfico do mesmo.

- *Casting Bailarinas (os)* – Guarda, dia 22 de Novembro de 2011, seleção de bailarinas (os) para dançarem em eventos de empresas. Função assumida: organização.

- *Abertura do Centro de estudos 100% Cool*, dia 28 de Novembro de 2011, presença na abertura/inauguração do estabelecimento da nossa parceria.

- *Workshop “Hip Hop”*, dia 22 de Novembro de 2011, destinado aos alunos da Escola Secundária Afonso Albuquerque. Este foi desenvolvido a pedido da associação de estudantes desta escola. Assumimos somente a função de organização do *workshop*, e comunicação deste e da escola

- *Workshop “Dança do Ventre”*, dia 3 de Dezembro de 2011, destinado aos nossos alunos com intuito de formarem melhores bases nesta modalidade. Este correu bem, e assumimos toda a organização deste evento.

- Espetáculo de Natal ADME, dia 17 de Dezembro de 2011, festa de Natal dos alunos com deficiência da ADME. Função assumida: coreografa da dança de Natal e acompanhamento dos mesmos.

- *Workshop “Contemporâneo”*, dia 23 de Fevereiro de 2012. Função assumida: organização.

- Musical “Telas”, dia 22 de Março de 2012, espetáculo com os alunos da 30 SD e do IAM. As funções assumidas neste evento foram a organização de todo o espetáculo, comunicação do mesmo, coreografa de algumas turmas, acompanhamento dos alunos, e no dia do evento, foi a parte intercetora entre o palco e camarins das crianças, para que todo o espetáculo decorre-se da melhor forma possível, que correu.

- *Atelier* de Páscoa, dia 26 a 30 de Março de 2012. Atividades de dança destinadas aos nossos alunos durante as férias de Páscoa. Função assumida: organização, comunicação e realização de aulas de localizada.

- *Workshop* de “*Hip Hop*”, dia 25 de Abril de 2012, Jornadas de Desporto-IPG. Função assumida: participação.

- *Workshop* de “*Ballet*”, dia 20 de Maio de 2012. Este evento foi destinado aos nossos alunos, com o intuito de adquirirem e desenvolverem as várias capacidades que já se apresentam presentes em cada um deles. Este *workshop* foi de autoria própria, e a organização, comunicação, e registo fotográfico, foi desenvolvido apenas pela estagiária. O balanço deste é bastante positivo pois correu muito bem e os alunos gostaram muito de presenciar este evento.

2.2.3.2 Plano Semanal

Semanalmente tínhamos algumas tarefas já pré-determinadas, outras eram preparadas conforme o trabalho necessário a desenvolver. O tempo foi passando, e outras competências foram adquiridas, logo a prestação foi aumentando.

As tarefas que foram pré-determinadas logo de início foram:

Aulas de Ritmos Localizados, foram direcionadas em aulas de Aeróbica, Zumba, Body Combat, Condição Física, Circuitos de treino personalizado para abdominais, pernas e braços.

- Terças-Feiras – 19:30 às 20:30 horas;
- Quintas-Feiras – 19:30 às 20:30 horas;
- Sábados – 10:00 às 11:00 horas.

O restante tempo presente na instituição, foi preenchido para, como já foi referido no ponto de caracterização do estágio:

- Administração e organização da escola;
- Gestão da escola.

As tarefas que fomos desenvolvendo, conforme a adesão de competências ao longo do estágio foram, inicialmente apoio em aulas de *Hip Hop*, *Funky Styles*, e *Ballet Moderno* aprendendo as bases essenciais para protagonizar estas aulas, contribuindo na ativação funcional e retorno à calma das mesmas. Após a aprendizagem destas bases, a participação foi mais ativa, começámos a realizar as aulas de *Hip Hop* lecionando-as aos alunos, a realização destas foi mais frequente aos Sábados. No *Ballet Moderno*, uma vez que já adquiria competências de flexibilidade, foi mais fácil a adaptação a esta modalidade, na realização destas aulas para além de já contribuir na parte inicial e final da aula, começámos a contribuir nas coreografias e realização das mesmas. Esta somente foi sucedida às Sextas-feiras, tanto no nível um como no nível dois.

Também participámos nas aulas de *Jazz Musical*, lecionando as coreografias que foram geradas pelo instrutor.

Conclusão

Em suma, todo este nosso trabalho que foi feito durante o estágio serviu para, como já foi referido na introdução, desenvolvimento das nossas competências adquiridas, melhoria da nossa prestação e empenho adaptando-se à vida real numa carreira futura.

Este foi bastante importante, pois sentimos que nos ajudou na construção da nossa carreira e foi muito útil.

Pessoalmente o estágio foi uma etapa muito boa, a experiência para além de importante foi fulcral. O fato de podermos pôr em prática os nossos conhecimentos e percebermos a importância de cada conteúdo lecionado nas unidades curriculares, foi instrutivo. Ao longo destes três anos do Curso de Desporto, aplicados no estágio, fez com que percebêssemos toda a teoria lecionada.

Podemos esclarecer que, de todas as unidades curriculares lecionadas, como a fisiologia do exercício, a saúde e nutrição, os desportos de academia, o marketing, a gestão, etc..., foram contribuintes para o melhor desempenho no estágio.

Relativamente aos objetivos e metas que foram definidos inicialmente, foram todos atingidos da melhor forma, e o balanço foi bastante positivo. Ao atingir estes, novos foram criados. Meta após meta, e depois dos balanços feitos de cada uma delas, permitiu-nos corrigir alguns erros cometidos, para a melhor atuação e realização nas seguintes metas criadas.

Tivemos possibilidade de nos tornar autónomos, e assumir a responsabilidade única em alguns dos projetos desenvolvidos, tais como, participação no espetáculo de Natal da ADME, organização do *Atelier* de Dança da Páscoa e *Workshop* de *Ballet Moderno*, e criação do “Documento Orientador – Projeto de Conservatório”.

Conclui-se que foi bastante positivo, melhorámos muitas das nossas competências, foi uma experiência única, a relação criada neste meio foi significativa, e fomos bem recebidos pela instituição.

Bibliografia

- Regulamento de Estágio/Projeto do Instituto Politécnico da Guarda, aprovado pelo Concelho Técnico-Científico em 20 de Outubro de 2010.
- Normas Orientadores de Estágio 2011/2012, Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto – Licenciatura em Desporto.
- Guia Funcional da Unidade Curricular – Estágio, 2011/2012.
- Relatório de Estágio de Pedro Miguel Mano Luís, 2011. Licenciatura em Desporto, IPG.
- Relatório de Estágio de Christopher Miguel Barroso Domingues, 2011. Licenciatura em Desporto, IPG.
- Documento Orientador “Projeto Conservatório”, 2011/2012. 30 School Dance.
- Conteúdos Programáticos da unidade curricular Marketing Desportivo, 2012. IPG.
- Conteúdos Programáticos da unidade curricular Organização e Gestão Desportiva, 2012. IPG.

Anexos

Anexo I – Ficha de Inscrição da Instituição;

Anexo II – Questionário de Avaliação da Instituição;

Anexo III – Plano de Atividades 2011;

Anexo IV – Plano de Atividades 2012;

Anexo V – *Flyers* e Cartazes;

Anexo VI – Registos Fotográficos;

Anexo VII – Plano de Estágio.

Anexo I

Ficha de inscrição da Instituição

FICHA DE INSCRIÇÃO



Ano Lectivo: _____

Data Inscrição: _____

INSCRIÇÃO
 RENOVAÇÃO

Nº Aluno

FOTO



ALUNO

Nome: _____

Data Nascimento: _____ Idade: _____ anos Peso: _____ kg

Morada: _____

Código Postal: _____ Localidade: _____

Telefone: _____ Telemóvel: _____ Profissão : _____

Email: _____

ENCARREGADO DE EDUCAÇÃO

MÃE

PAI

Nome Encarregado de Educação: _____

Profissão: _____ Telemóvel: _____

Email: _____

Modalidade/s Pretendida/s	Preço
Jazz Musical	20€
Hip Hop	25€
Hip Hop Kids	25€
Dança do Ventre	20€
Ritmos Localizados	15€
Ritmos Africanos	25€
Ballet Moderno	30€
Projecto de Conservatório	45€

Pack/s de Modalidades	Preço
Ritmos Localizados + Ritmos Africanos	35€
Hip Hop + Ballet Moderno	40€
Ballet Moderno + Jazz Musical	45€

* todas as horas disponíveis no horário

NOVO

Livre Trânsito = 50€

Descontos e Observações

Desconto – Irmãos a frequentarem em simultâneo

Mês de Caução.....

Anexo II

Questionário de Avaliação da Instituição

Questionário para todos os alunos da 30 School Dance

Modalidade que praticas:	Ballet Moderno
Hip Hop Kids	Ritmos Africanos
Hip Hop Médios	Ritmos Localizados
Hip Hop Intermédios	Jazz Musical
Hip Hop Grandes	Dança do Ventre
Funky Styles	Projecto Conservatório

De 1 a 5 (sendo 1-Mau, e 5-Muito Bom), responde às questões que a tua escola te propõe para nos ajudares a perceber o grau de satisfação que estás a ter com a nossa escola.

Funcionamento da Escola	
• O que achas da disponibilidade da escola em relação aos alunos (para tirar dúvidas, transmissão de troca/não haver aula, etc)?	
• O que achas dos horários atribuídos às aulas das modalidades que praticas?	
• A mensalidade da/s modalidade/s que praticas é acessível?	
• As modalidades existentes na escola são interessantes e apelativas?	
Funcionamento das Aulas	
• As aulas que praticas são dinâmicas?	
• Notas que as aulas promovem evolução ao longo do teu percurso nesta escola?	
• O género de música utilizado nas aulas é o mais apropriado?	
Trabalho dos Professores	
• O/s teu/s professore/s são assíduos e responsáveis?	
• São cativantes e motivantes nas tuas aulas?	
• Como é a relação dos professores para contigo?	
Actividades exteriores às aulas	
• O que achas de a escola organizar Workshop's de várias modalidades?	
• E o que achas da organização de Espectáculos Musicais ou participações em outros?	
Diz o que pensas em relação ao que a escola poderia melhorar ou oferecer mais aos nossos alunos:	

Muito Obrigado, com a tua ajuda, vamos melhorar todo o funcionamento da escola, e ter novas ideias para todos os alunos desfrutarem!

A tua Escola:

Anexo III

Plano de Atividades de 2011

PLANO DE ATIVIDADES DE NOVEMBRO / DEZEMBRO

Abaixo estão indicadas todas as actividades a desenvolver durante o estágio, na escola de dança *30 School Dance*.

Atividades	Data/Hora prevista; Local	Recursos	Organização
<i>Workshop “New Styles”</i>	01-10-11 / 15:00h; Fitness Bibi	Humanos: Bailarina Cláudia Rocha – Bulota.	30 SD
<i>Workshop “New Styles”</i>	15-10-11 / 16:30h; Decathlon Guarda	Humanos: Prof./Coreografo Trinta.	Decathlon Guarda e Fitness Bibi
<i>Workshop “ Hip Hop New Styles”</i>	19-11-11 / 15:00h; Fitness Bibi	Humanos: Bailarino / Coreografo Pedro Reis.	30 SD
<i> Casting Bailarinas(os) Guarda</i>	22-11-11 / 30 SD		30 SD
Abertura do Centro de Estudos 100% Cool	28-11-11; 100% Cool		100% Cool
<i>Workshop “Hip Hop”</i>	22-11-11 / 14-17.00h; Escola Secundária Afonso Albuquerque	Humanos: Trinta, Ivo e Edy. Materiais: Flyers, Aparelho de Som.	30 SD / Afonso Albuquerque
<i>Workshop “Dança do Ventre”</i>	03-12-11 / 15:00h 30 SD	Humanos: Prof de Dança do Ventre.	30 SD
Jantar de Natal da 30 SD	07-12-11 / 20:30h; Guarda	Humanos: alunos, pais e docentes da escola.	30 SD
Espectáculo de Natal IAM	16-12-11 / IAM		IAM
Espectáculo de Natal IAM	17-12-11 / IAM		IAM
Espectáculo de Natal ADM Estrela	17-12-11 / Auditório da Câmara Municipal da Guarda		ADM Estrela
<i>Atelier de Natal</i>	19 a 23-12-11; 100% Cool e 30SD	Prof’s e alunos.	100% Cool e 30 SD

Anexo IV

Plano de Atividades de 2012

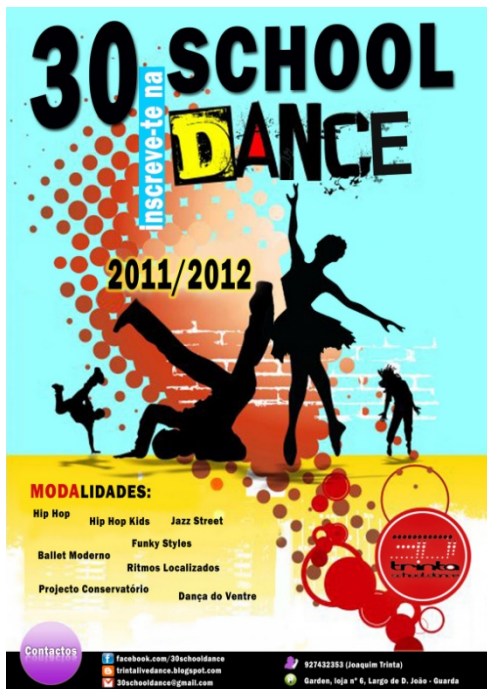
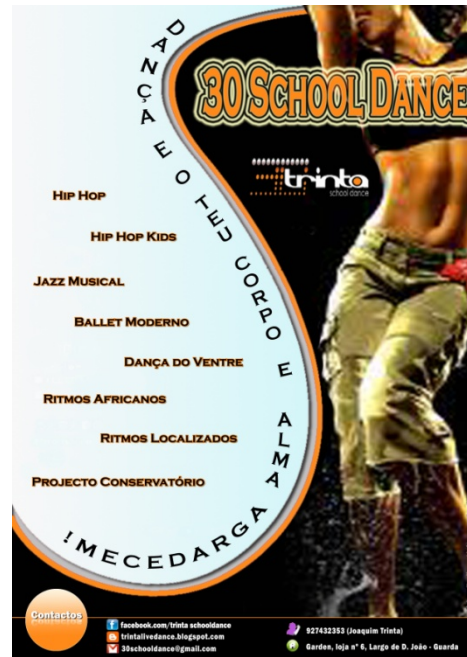
PLANO DE ACTIVIDADES DE JANEIRO A JULHO

Abaixo estão indicadas todas as atividades a desenvolver durante o estágio, na escola de dança *30 School Dance*.

Atividades	Data/Hora prevista; Local	Recursos	Organização
Numa Bola de Sabão	07-01-12 / 21:30h; TMG	Humanos: Bailarino / Coreógrafo Joaquim Trinta.	Diplix áudio/TMG/30 SD
Convenção: <i>Urban Dance Project</i>	15-01-12; Lisboa		<i>Urban Dance Project</i>
<i>Workshop “Afro-Dance”</i>	22-01-12 /16.00h: Celorico da Beira	Humanos: Trinta.	Espaço Moove
<i>Workshop “Comtemporâneo”</i>	23-02-12 / 20h; Fitness Bibi	Humanos: Coreógrafa/Bailarina Filipa Peraltinha	30 SD
Musical “Telas “	22-03-12 / 21:00h Auditório da Câmara	Humanos: alunos da escola 30 SD e convidados.	30 SD
<i>Eurobattle2012</i>	27/28/29-03-12 Porto		Momentum crew
Atelier de Dança de Páscoa	26 a 30-03-12; 30 SD	Humanos: Professores e alunos.	30 SD
<i>Workshop de Hip Hop</i>	25-04-12 / 17:00h ; IPG	Humanos: Trinta e alunas.	IPG
Dia Mundial da Dança	29-04-12 / 15h Polis	Humanos: Alunos, pais e docentes.	30 SD
<i>Workshop de Hip Hop</i>	06-05-12 / 14:30; Vila Real	Humanos: Trinta e Tarik Chand.	Gimno - Clínica Fisioline, Unipessoal Lda
<i>I Love Dance Covilhã</i>	12-05-12 / 15h; Ginásio Covilhã Fitness	Humanos: Trinta e Mara Pacheco	30 SD
<i>Workshop de Ballet</i>	20-05-12 / 15h-17h; 30SD	Humanos: Prof. Mariana Parente (Prof. Ballet).	30 SD
Festival da Canção	02-06-12 / 21h Auditório de Bento Mani	Humanos: Alunos da escola-Abertura do Festival.	
Flashmob de Apresentação à Seleção Nacional	09-06-12 / Viseu (Tarde)	Humanos: Alunos da Escola.	
Guarda Gym	09-06-12 / Polis	Humanos: Alunos da escola.	Guarda Gym

Anexo V

Flyers e Cartazes



Aulas de Dança para Noivos

Não acreditamos em "Pés de Chumbo".
Nós adaptamos a coreografia aos noivos
e não os noivos à coreografia!

na 30 school dance

trinta
school dance

Garden, loja 6, Largo D. João - Guarda | 927432353 | 30schooldance@gmail.com | facebook.com/trinta schooldance

trinta
school dance

A 30 School Dance
deseja a todos uma
FELIZ PÁSCOA!

IV Jornadas de Desporto

"Desportos de Academia"

Step	Aerozumba
Cross - Training	HIP HOP
Treino Funcional	Dança do Ventre
Hidroginástica	Cardiofitness
Natação para Bebés	Power Cardio
Atividade Física e Populações Especiais	

25 de abril de 2012
9h - 19h

Local: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Organização: Unidade Técnico Científica de Desporto e Expressões
Gabinete de Formação, Cultura e Desporto

Apoios: Gelgurte / BES

Informações / Inscrições:
Instituto Politécnico da Guarda
Gabinete de Formação, Cultura e Desporto
Edifício Central
Tel: 271 220 100
Fax: 271 222 690
E-mail: gfc@ipg.pt
www.ipg.pt/gfcd

Masters

Instituto Politécnico da Guarda

I ♥ Dance

Covilhã 2012

12 maio | 15h00
Ginásio Covilhã Fitness

WORKSHOPS

Hip Hop
JOAQUIM TRINTA

Contemporâneo
MARA PACHECO

1ws = 10€ | 2ws = 15€

Contatos
Covilhã

facebook.com/trinta.schooldance
trintadance.blogspot.com
30schooldance@gmail.com

927432353 (Joaquim Trinta)

Gardes, loja n.º 6, Largo de S. João - Guarda

Musical

30 School Dance

Tejas

16/Março - 21:30h
Auditório C.M. da Guarda

bilhetes à venda: DX Fashion | 30 School Dance

facebook.com/trinta.schooldance
trintadance.blogspot.com
30schooldance@gmail.com

927432353 (Joaquim Trinta)

Gardes, loja n.º 6, Largo de S. João - Guarda

Projecto de Conservatório

INSCRIÇÕES e AUDIÇÕES
PARA O ANO LECTIVO DE 2012/2013

A 30 School Dance é uma escola de ensino articulado que tem como objectivo a formação de bailarinos.

AUDIÇÕES Sexta, 27 de julho de 2012
15h00 - na 30 School Dance

Inscrições até dia 27 de Junho

Contatos
Covilhã

facebook.com/trinta.schooldance
trintadance.blogspot.com
30schooldance@gmail.com

927432353 (Joaquim Trinta)

Gardes, loja n.º 6, Largo de S. João - Guarda

Mariana Parente

Workshop Ballet Moderno

06 maio | 11:00h - Na 30 School Dance

Contatos

facebook.com/trinta.schooldance
trintadance.blogspot.com
30schooldance@gmail.com

927432353 (Joaquim Trinta)

Gardes, loja n.º 6, Largo de S. João - Guarda

PÁSCOA

Atelier de Dança

26 a 30 de Março

Horas	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
10:30 - 12:00	Teatro	Magia	Jazz Musical	Teatro	Breakdance
14:30 - 16:00	Breakdance	Hip-Hop	Expressão Dramática	Magia	Expressão Dramática
18:00 - 17:30	Krump		Ritmos Localizados	Ritmos Localizados	

Inscrições
927434553
Garden, Loja nº6 - Guarda
30SCHOOLDANCE@GMAIL.COM

Filipa Peraltinha

Workshop Contemporâneo

Dia 23 / 20h
Local: ainda a definir

trinto
Fitness Bibi

Contactos
Facebook.com/30schooldance
trintalivedance.blogspot.com
30schooldance@gmail.com

927432353 (Joãoim Trinta)
Garden, loja nº 6, Largo de D. João - Guarda

CASTING BAILARINAS (OS)

GUARDA

trinto school dance

Bandas
Eventos
Animações
Discotecas

Inscrições: 927564581
Centro Comercial Garden, loja nº6
NA 30 SCHOOL DANCE
DIA 22 de OUTUBRO - 14:00H

Design: Verli Marques

DECATHLON
PARTICIPE GRATUITAMENTE
No seu loja Decathlon

FITNESS EXPERIENCE com Fitness Bibi

15 e 16 de OUTUBRO
SABADO e DOMINGO

Das 16h00 as 18h00

trinto Fitness Bibi

WORKSHOP

NEWS STYLE



COM
Claudia Rocha
 - BULOVA

1 Outubro 2011
 15h00

Contatos:
 facebook.com/30schooldance
 trinta@redance.blogspot.com
 30schooldance@gmail.com

#27432353 (Joaquim Trinta)
 Garden, loja nº 6, Largo de D. João - Guarda

trinta

SCHOOL'S OUT 8 JUNHO

22H30
 PAVILHÃO NERGA
 GUARDA *

KURIN

HOUSE/ELECTRO

VAN BREDA

HIP HOP/RNB

szolc

CRi\$E

DnB/SUBSTEP

travel

trinta schooldance

OM BASS

DJ PLASMOBOND

DJ LECTER

DJ PITCH PETER

PELSEBAS COMISSÃO FINALISTAS LICEU AÉ - AERÉ LICEU A VENDA
 CAPE AGUIAR LIXO - ENISI GUARDA
 COMISSÃO FINALISTAS SÁBADO - VILAS FORMOSO - CELEBRIO DA BEIRA
 ALMEIDA - FOUFEIRA DE CASTELO RODRIGOS - MEIA - BELMUNTE

Ritmos Africanos

3ª feiras: 19h às 20h

30 SCHOOL DANCE

Dança do Ventre

4ª feiras: 19h às 20h
 Sábados: 16h30 às 17h30

Loja nº 6, Rés do Chão, Centro Comercial Garden, Guarda - Telm. 927432353

Criado por: Vera Marques / design.vmarques@gmail.com

Anexo VI

Registros Fotográficos







30 SCHOOL DANCE

Horas		Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
10:00	10:30						Ritmos Localizados
10:30	11:00						
11:00	11:30						Jazz Musical
11:30	12:00						
12:00	12:30						Hip Hop
12:30	13:00						
14:00	14:30						
14:30	15:00						
15:00	15:30						Sala de Treino
15:30	16:00						
16:00	16:30						
16:30	17:00						Dança do Ventre
17:00	17:30	Ballet Moderno 2		Hip Hop Médios		Hip Hop Médios	
17:30	18:00						
18:00	18:30	Hip Hop Intermédios	Ritmos Localizados	Hip Hop Kids		Ballet Moderno 1	
18:30	19:00						
19:00	19:30	Projecto de Conservatório	Ritmos Africanos	Dança do Ventre	Funky Styles	Ballet Moderno 2	
19:30	20:00						
20:00	20:30				Ritmos Localizados		

Professores:

Ballet Moderno 1/2 - Trinta
 Funky Styles - Ivo Teles
 Hip Hop Kids - Trinta
 Hip Hop Intermédios - Trinta
 Hip Hop Médios - Trinta
 Hip Hop Grandes - Edy
 Jazz Musical - Trinta
 Ritmos Africanos - Trinta
 Ritmos Localizados - Fabiana
 Dança do Ventre



Tlm: 927564581

Anexo VII

Plano de Estágio