

# Relatório de Estágio

Bernardo António Gonçalves Guerra

Curso Técnico Superior Profissional em  
Desportos de Montanha

jun | 2023

GUARDA  
POLI  
TÉCNICO



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

---

## **Estágio em Desportos de Montanha**

---

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO  
PARA OBTENÇÃO DO DIPLOMA DE TÉCNICO SUPERIOR PROFISSIONAL EM  
DESPORTOS DE MONTANHA**

**BERNARDO ANTÓNIO GONÇALVES GUERRA Nº1703562**

**Junho / 2023**

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

---

## **Estágio em Desportos de Montanha**

---

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO  
PARA OBTENÇÃO DO DIPLOMA DE TÉCNICO SUPERIOR PROFISSIONAL EM  
DESPORTOS DE MONTANHA**

Professor(a) Orientador(a): **Natalina Roque Casanova**

**BERNARDO ANTÓNIO GONÇALVES GUERRA Nº1703562**

**Junho / 2023**

## **FICHA DE IDENTIFICAÇÃO**

Estabelecimento de Ensino: Instituto Politécnico da Guarda

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

Presidente do IPG- Professor Doutor Joaquim Brigas

Diretor da ESECD: Professor Rui Formoso

Diretora do Curso: Professora Doutora Natalina Casanova

Docente Orientador: Professora Doutora Natalina Casanova

Supervisor de Estágio: Professor Jorge dos Santos Casanova

Local de Estágio: Instituto Politécnico da Guarda- ESECD

Endereço: Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro, 50 - 6300-559 - Guarda

Contacto: (+351) 271 220 135 / (+351) 271 220 100

E-mail: esecd-geral@ipg.pt

Aluno: Bernardo António Gonçalves Guerra

Número de Aluno: 1703562

Duração do Estágio: 20 setembro a 21 de abril

Total de Horas: 750 H

## **AGRADECIMENTOS**

Desde já, quero agradecer a todos aqueles que de forma direta ou indireta, contribuíram para o sucesso deste estágio. Considero estar numa das etapas de maior importância do curso, onde, de facto, colocamos na prática os principais conhecimentos adquiridos durante o estudo.

Agradeço também à minha família que sempre me deu todo o apoio necessário para concretizar este curso.

Gostaria de agradecer, em primeiro lugar, a todos os colegas de turma e amigos, que sempre estiveram presentes e disponíveis para me ajudar nas diversas situações durante o curso.

Gostaria de agradecer, também, aos principais representantes do Instituto Politécnico da Guarda/ Escola Superior de Educação e Desporto, nomeadamente:

- A todos os docentes do Curso Técnico Superior Profissional de Desporto de Montanha, pela sua dedicação na formação dos alunos;
- Ao Coordenador, professor Jorge dos Santos Casanova;
- À professora orientadora, Professora Doutora Natalina Casanova, diretora do curso.

## Índice

Índice.....	iii
Índice de Tabelas.....	v
Índice de Figuras.....	v
RESUMO.....	vii
INTRODUÇÃO.....	1
Caracterização da cidade da Guarda.....	3
CONTEXTUALIZAÇÃO DO LOCAL DE ESTÁGIO.....	4
Inventário do material da escola IPG.....	7
Empresa Terra de aventura.....	8
A História da Quinta do Crestelo.....	9
Plano de Estágio.....	11
Objetivos Gerais do estágio.....	11
Objetivos específicos.....	12
Atividades desenvolvidas.....	15
Bicicleta de Todo o Terreno (BTT).....	15
Realização da atividade de BTT.....	15
Vias ferratas.....	16
Realização da atividade – vias ferratas.....	16
Paintball.....	17
A realização da atividade de Paintball.....	17
Rapel.....	19
A realização da atividade de Rapel.....	19
Escalada.....	20
Realização da atividade de escalada.....	20
Realização da atividade de Pedestrianismo.....	21
Alpinismo.....	22
Realização da atividade de Alpinismo.....	22
Orientação.....	23
Realização da atividade de orientação.....	23
Outras atividades que realizei ao longo do estágio.....	24
Limpeza de parede de escalada.....	24
Via ferrata de Castro Daire.....	25
Algumas tarefas realizadas de manutenção.....	26

Plano de ação e aspetos logísticos das atividades .....	27
Formação:.....	30
Conclusão .....	30
Referências Bibliográficas .....	31
Anexos .....	32
Quadro resumo das atividades desenvolvidas semanalmente.....	32

## Índice de Tabelas

Tabela 1- Inventário do material de Desportos de Montanha .....	7
Tabela 2 Material necessário para cada atividade.....	27
Tabela 3- Atividades desenvolvidas .....	28

## Índice de Figuras

Figura 1- Braço da Guarda.....	3
Figura 2- Instituto Politécnico da Guarda .....	4
Figura 3- Instituto Politécnico da Guarda .....	5
Figura 4- Autocarro do IPG.....	13
Figura 5- Carrinha do IPG .....	5
Figura 6- Logo da Empresa .....	8
Figura 7- Quinta do Crestelo .....	9
Figura 8- Atividade de BTT .....	16
Figura 9- Via Ferrata de Oleiros.....	23
Figura 8- Atividade de BTT .....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Figura 9- Via Ferrata de Oleiros.....	17
Figura 10 – Paintball.....	24
Figura 9- Via Ferrata de Oleiros.....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Figura 10 - Paintball.....	18
Figura 11 - Marcadores de Paintball.....	25
Figura 10 - Paintball.....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Figura 11 - Marcadores de Paintball .....	18
Figura 12- Rappel em Castelo de Vide.....	25
Figura 11 - Marcadores de Paintball .....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Figura 12- Rappel em Castelo de Vide .....	19
Figura 13- Parede de escalada.....	27
Figura 12- Rappel em Castelo de Vide .....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Figura 13- Parede de escalada .....	20
Figura 14- estagiários colaborados na escalada.....	28
Figura 13- Parede de escalada .....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Figura 14- estagiários colaborados na escalada.....	21
Figura 15- Pedestrianismo.....	28
Figura 14- estagiários colaborados na escalada.....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Figura 15- Pedestrianismo.....	22
Figura 16- Alpinismo em Gredos.....	29
Figura 15- Pedestrianismo.....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Figura 16- Alpinismo em Gredos.....	23
Figura 17- Lagoa dos Cortes do Meio.....	30
Figura 16- Alpinismo em Gredos .....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>

Figura 17- Lagoa dos Cortes do Meio.....	24
Figura 18- Limpeza de uma parede.....	31
Figura 17- Lagoa dos Cortes do Meio.....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Figura 18- Limpeza de uma parede.....	24
Figura 19- Via Ferrata de Castro Daire.....	32
Figura 18- Limpeza de uma parede.....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Figura 19- Via Ferrata de Castro Daire.....	26
Figura 20 – Tirolesas.....	33
Figura 19- Via Ferrata de Castro Daire.....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Figura 20 - Tirolesas.....	26
Figura 21- Limpeza de bicicleta.....	33
Figura 20 - Tirolesas.....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>
Figura 21- Limpeza de bicicleta.....	27
Figura 22- Bicicleta Limpa.....	34
Figura 21- Limpeza de bicicleta.....	27
Figura 22- Bicicleta Limpa.....	27
Tabela 3 Material necessário para cada atividade.....	34
Figura 22- Bicicleta Limpa.....	<b>Erro! Marcador não definido.</b>

## RESUMO

Este relatório tem por base o cumprimento de setecentos e cinquenta (750) horas de estágio curricular realizado durante o período de 20 de setembro a 21 de abril de 2023, no Instituto Politécnico da Guarda, Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD).

O Estágio foi desenvolvido em diferentes áreas de intervenção, nomeadamente no apoio à lecionação de modalidades desportivas de montanha, na organização e orientação de atividades de lazer, na manutenção e reparação de material desportivo e outras.

Através da intervenção nas referidas áreas, o estágio teve como principais objetivos a aquisição de conhecimentos nas áreas de planeamento, de monitorização, de empreendimento e de aprendizagem técnica, pedagógica e científica das diferentes modalidades desportivas abordadas: BTT; Alpinismo; Pedestrianismo; Escalada; *Trail Running*; Orientação; Slide; Paintball; Ponte dos Himalaias; Canoagem e *Vias Ferratas* e Rapel.

Além das atividades realizadas na ESECD, houve ainda oportunidade de colaborar com uma empresa de atividades de animação e Lazer que desenvolve programas desportivos de animação e lazer destinadas a crianças e jovens em idade escolar.

Palavras-chaves: Estágio; Alpinismo; Atividade Logísticas; Vias Ferratas.

## INTRODUÇÃO

O presente relatório foi realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, do curso Técnico Superior Profissional de Desportos de Montanha, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, do Instituto Politécnico da Guarda. Teve início a 20 de setembro de 2022 e terminou a 21 de abril de 2023, num total de 750 horas.

Todos os conhecimentos adquiridos durante o curso foram essenciais para a realização do estágio, nomeadamente, os conteúdos de UC manobras com cordas, socorrismo, escalada, rapel, alpinismo, pedestrianismo, canoagem e BTT (bicicleta de todo-o-terreno).

O estágio foi realizado na ESECD, na área da monitorização, acompanhamento de tarefas de enquadramento, planeamento e organização e execução das atividades práticas. Particpei num projeto com o professor António Matias na Quinta do Crestelo em Seia aprendi a fazer montagem de slide Tiro ao Arco, Jogos Noturnos, Passeio de Charrete, Paintball, Jogos Tradicionais, Ponte dos Himalaias, Canoagem, rapel e escalada através do apoio a programas desportivos destas atividades destinados a jovens.

Neste relatório registei de uma forma sumária diversas atividades, fleyer de quase todas as atividades que desenvolvi, formações realizadas, ao longo do estágio, nomeadamente de formação de voleibol e de Primeiros Socorros consolidei alguns temas o seminário de montanhismo.

O relatório está subdividido em pontos devidamente estruturado organizados desde a caracterização do estágio, população alvo (alunos do IPG), objetivos, horários de estágio, organização de planeamento das atividades do estágio e ainda a conclusão.

## **Parte - I**

### **Localização do Local de Estágio**

## Caracterização da cidade da Guarda

Conforme informação existente na página do município, a Guarda é uma cidade portuguesa com 1 056 metros de altitude máxima, sendo a cidade mais alta do país. A cidade possui cerca de 26 446 habitantes (2021) no seu perímetro urbano, é capital de Distrito, e está situada na região estatística do Centro e sub-região das Beiras e Serra da Estrela.

No dia 27 de novembro de 1199 a cidade teve o seu primeiro Foral, concedido por D. Sancho I e agrega uma riqueza histórica e cultural única. Dentro das suas muralhas podemos encontrar a Torre de Menagem, o que leva a Guarda a ser considerada a cidade mais alta de Portugal e, ao centro da praça principal, a Catedral da Sé, que é um verdadeiro símbolo do local. A cidade é conhecida como a cidade dos cinco Fs:

- Forte - a torre do castelo, as muralhas e a posição geográfica demonstram a sua força;
- Farta - devido à riqueza do vale do Mondego;
- Fria - a proximidade à Serra da Estrela explica este F;
- Fiel - porque Álvaro Gil Cabral – Alcaide-Mor do Castelo da Guarda e trisavô de Pedro Álvares Cabral – recusou entregar as chaves da cidade ao Rei de Castela durante a crise de 1383-85. Teve ainda fôlego para combater na batalha de Aljubarrota e tomar assento nas Cortes de 1385 onde elegeu o Mestre de Avis (D. João I) como Rei;
- Formosa - pela sua natural beleza.



Figura 1- Braço da Guarda

## CONTEXTUALIZAÇÃO DO LOCAL DE ESTÁGIO

O Instituto Politécnico da Guarda é uma instituição pública, portuguesa, de ensino superior politécnico, com a sede na cidade da Guarda onde se localizam três das quatro escolas superiores, situando-se a outra escola superior na cidade de Seia.

O Instituto é constituído pelas seguintes escolas: Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto; Escola Superior de Saúde; Escola Superior de Tecnologia e Gestão e Escola Superior de Turismo e Hotelaria (Seia).

Na Guarda, a primeira instituição de ensino superior foi a Escola Superior de Educação, criada em 1979 pelo Decreto-Lei nº 513 – T/79, de 26 de dezembro.

A criação do Instituto Politécnico da Guarda verificou-se apenas em 1980, através do Decreto-Lei nº 303/80, de 16 de agosto, que criou também os Politécnicos de Leiria, Portalegre e Viana do Castelo.

Com a criação do Instituto Politécnico da Guarda, a Escola Superior de Educação passou, por força do artigo 2º do mesmo Decreto-Lei, a ser uma escola integrada.



*Figura 2- Instituto Politécnico da Guarda*

O Instituto Politécnico da Guarda, situa-se na cidade da Guarda.

O IPG tem também várias formações de ensino, como os Cursos Técnicos Superiores Especializados (Tesp), tem licenciaturas, os mestrados e as pós-graduações que oferecem o tempo letivo, profundidade científica, ligação ao mercado de trabalho que mais se adequa ao seu potencial.

O estágio foi realizado na Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, na Unidade Técnico Científica de Desporto e Expressões mais especificamente no âmbito da intervenção em atividades de desportos de montanha desenvolvidas no âmbito dos cursos de formação em desporto.



*Figura 3- Instituto Politécnico da Guarda*

De seguida iremos descrever alguns dos espaços e equipamentos existentes no IPG e utilizados para a prática desportiva de montanha.

Meios de transporte: O IPG possui 2 Carrinhas e 1 Autocarro



*Figura 4- Autocarro do IPG*



*Figura 5- Carrinha do IPG*

Algumas das atividades são realizadas no pavilhão de São Miguel rapel, trepar e destrepar, bem como alguns jogos de aprendizagem realizados na parede (ex: só agarrar as pegas vermelhas) para apanhar prática e posteriormente evoluir por ex: para a realização de uma via ferrata.

O espaço do Tintinholho foi também utilizado para algumas atividades como caminhadas com saída da escola com os alunos de Desporto para aprender algumas técnicas como subir sem magoar os joelhos, subir em zig zag, em descida com apoio do calcanhar no chão.

## Inventário do material da escola IPG

Apresento um quadro ilustrativo do inventario, realizado por mim do material existente para as atividades de montanha.

Tabela 1- Inventário do material de Desportos de Montanha

Modalidad	Material	Quantidade Inicial	Quantidade atual	Abates
Canoagem	Capacetes de canoagem	25	não existe	não existe
	Coletes de canoagem	16	16	0
	Canoas	13	13	0
	Pagais	14	13	1
BTT	Capacetes de Bicicleta	10	5	5
	Scott	5	5	0
	specialized	5	5	0
	Bicicletas Doadas ao IPG	7	7	0
Escalada/alpinismo	Baudrier ROCA	3	3	0
	Baudrier Petzl	4	3	1
	Baudrier petzl corax size 1	7	0	7
	Baudrier SIMOND ROCK BLUE	7	7	0
	Ice axe SIMOND Ocelot hyperlight	9	9	0
	GRAMPOS SIMOND MAKALU HYBRID	11	11	0
	STOP PETZEL azul	3	3	0
	Ascension PETZEL dourado	1	1	0
	Roldana PETZEL oscillante pulley	9	9	0
	Roldana compacta Petzl Fixe	1	1	0
	BLOQUEADOR TIBLOC PETZL	3	3	0
	DA DE ESCALADA INTERIOR SIMOND ROCK - AZUL 10 MM X	1	1	0
	CORDA DINAMICA - LARANJA 114M	1	1	0
	CORDA ESTATICA- BRANCAS RISCAS 52M	1	1	0
	CORDA DINAMICA - LARANJA 22M	1	1	0
	CORDA ESTATICA- VERDE 28M	1	1	0
	CORDA ESTATICA- BRANCA 31M	1	1	0
	CORDA ESTATICA- BRANCA 20 M	1	1	0
	Capacete Armour Masc Camp branco	0	0	0
	Capacete Armour Masc Camp laranja	1	1	0
	Capacete SIMOND ROCK CINZENTO	7	7	0
	PETZL PICCHU CAPACETE LARANJA	1	1	0
	Garmim etrex 20 GPS	4	4	0
	Bussolas	16	16	0
	Expresses	27	27	0
	Entaladores	32	32	0
	Gri-Gri	1	1	0
	Oitos	10	10	0
	Langes laranjas duplas	3	3	0
	Langes Azuis	5	5	0
Fitas Azuis e Laranjas	8	8	0	
Fitas Azuis e Pretas	5	5	0	

## Empresa Terra de aventura

A empresa encontra-se localizada na cidade da Guarda e dedica-se exclusivamente ao desenvolvimento de atividades de aventura no âmbito competitivo e recreativo. Foi criada a 24 de junho de 1996 e tem dois sócios, António Matias e Lucinda Matias.

A principal área de intervenção encontra-se centrada na organização de corridas pedestres ou caminhadas em natureza principalmente nos períodos de 1998 a 2002, em 2006. Nos anos de 2006 a 2016 realizaram alguns trabalhos para a Federação Portuguesa de Montanhismo e Escalada (FPME) designadamente: criação do regulamento de corrida em montanha da FPME; de 2003 a 2016 organização do Circuito Nacional de Montanha com um quadro competitivo de corrida em montanha, e norte a sul do país, que contava com uma média de 10 provas /ano e 300 participantes por prova; a partir de 2016 assumiram a responsabilidade na gestão das atividades em natureza no concelho de Castro Daire num conjunto de 8 a 10 provas/ano que percorrem os trilhos pedestre de Castro Daire dentro do quadro competitivo denominado "(Per)correr Castro Daire"; desde 2021 a empresa organiza para a Federação de Atletismo, as provas pertencentes ao campeonato nacional de corrida em montanha.

A empresa Terras de Aventura começou com eventos de âmbito local ou concelhio, passaram por provas de âmbito regional e, mais, tarde, alguns dos eventos ganharam expressão nacional, como as provas que receberam, os campeonatos nacionais de corrida em montanha ou taça de Portugal de corrida em montanha. Desde o ano passado que uma das provas tem âmbito mundial com a integração do MONTEMURO VERTICAL RUN no calendário da Taça do Mundo de corrida em montanha.



Figura 6- Logo da Empresa

## A História da Quinta do Crestelo

A quinta foi comprada em 1993, por um casal que ficou encantado com toda a envolvente onde a quinta agrícola se encontrava. Composta por 20 hectares, estende-se por um vale verdejante, tem uns bosques de carvalhos, três ribeiros e delimitada a oeste onde o sol se põe pela mata de pinheiros-bravos. A quinta agrícola encontrava-se em estado de degradação, existindo apenas parte do módulo central, na zona mais elevada no afloramento granítico onde hoje se encontra o hotel. Foi alvo de recuperação cuidada, mantendo a sua traça original. Abriu em 1995, apenas com a vertente Hotel Apartamento. Atualmente a quinta já tem 30 apartamentos, área verde envolvente, uma parede de rapel, duas paredes de escalada, o slide, arborismo, um campo de paintball, campos de jogos e discoteca.



*Figura 7- Quinta do Crestelo*

## **Parte II – O Estágio**

## Plano de Estágio

O presente estágio foi realizado no Instituto Politécnico da Guarda de 20 de setembro de 2022 a 21 Abril de 2023 num total de 750 h, Durante a realização do estágio, foram implementados objetivos específicos em coerência com os objetivos gerais que a seguir descrevemos.

### Objetivos Gerais do estágio

O Este estágio tem como objetivo colocar em prática toda a aprendizagem adquirida no curso de Tesp em Desporto de Montanha, participando dentro do planeamento, organização e execução das atividades de desportos de montanha, realizadas na ESECD, em cumprimento dos seguintes objetivos gerais:

- Prestar apoio técnico e logístico às atividades letivas de Desportos de Montanha,
- Realizar a manutenção e reparação de materiais e equipamentos específicos;
- Promover e divulgar as atividades de Desportos de Montanha;
- Atualizar o inventário de Material específico de prática desportiva de montanha;
- Desenvolver e operacionalizar projetos de prática de desportos de montanha;
- Apoiar a operacionalização de eventos desportivos de montanha com instituições parceiras do estágio.

## Objetivos específicos

### **Prestar apoio técnico e logístico às atividades letivas de Desportos de Montanha**

- Interagir de forma direta com os alunos;
- Apoiar do ponto de vista técnico a realização das atividades;
- Coordenar a logística de desenvolvimento das atividades

### **Realizar a manutenção e reparação de materiais e equipamentos específicos**

- Verificar o estado de conservação de equipamentos e materiais;
- Efetuar a reparação de material danificado;
- Manter limpo o material equipamento.

### **Promover e divulgar as atividades de Desportos de Montanha**

- Realizar material de divulgação (flyers, cartazes);
- Construir pequenos vídeos de divulgação/promoção;
- Realizar a comunicação de promoção.

### **Atualizar o inventário de Material específico de prática desportiva de montanha**

- Verificar o estado de conservação de equipamento e material;
- Abater o material que não esta em condições de utilização;
- Propor a aquisição de material.

### **- Desenvolver e operacionalizar projetos de prática de desportos de montanha;**

- Elaborar e apresentar projetos de desenvolvimento d programas desportivos e de lazer.

### **- Apoiar a operacionalização de eventos desportivos de montanha com instituições parceiras do estágio.**

- Colaborar do ponto de vista técnico nas atividades desportivas desenvolvidas pela empresa Terras de Aventura e a Quinta do Crestelo .

Relativamente ao horário do estágio, das 9:00h às 13h, e das 14h às 18h, com cerca de 40 Horas semanais.

O horário no estágio foi o seguinte:

- Horário era das 09:00h às 13:00 horas, e das 14:00h às 17:00
- Projeto caminhada das Quintas- feiras 17:00h às 18:00 horas

## **Parte III - Atividades Desenvolvidas**

## Atividades desenvolvidas

Nesta parte do relatório apresenta de uma forma descritiva as atividades desenvolvidas durante o estágio, em cada uma das áreas de intervenção referidas.

### Bicicleta de Todo o Terreno (BTT)

É uma modalidade caracterizada pelo uso da bicicleta de todo-o-terreno (BTT) ou bicicleta de montanha. É um desporto de montanha no qual o objetivo principal é percorrer um percurso acidentado e transpor vários tipos de obstáculos. Trata-se de um desporto que requer muita técnica, resistência e habilidade dos seus praticantes. Pode ser praticado em locais de difícil acesso o que implica que o praticante deva ser autossuficiente. [https://pt.wikipedia.org/wiki/Bicicleta\\_de\\_montanha](https://pt.wikipedia.org/wiki/Bicicleta_de_montanha)

### **Realização da atividade de BTT**

Para a realização de BTT, é necessária uma bicicleta, roupa adequada para a prática, capacete, luvas, óculos, impermeável e calçado adequado. Nas aulas de BTT realizei diferentes atividades de apoio os alunos.

Para a iniciação, a turma foi para um campo de ténis para fazer uma iniciação de domínio da bicicleta, como, contornar pinocos, andar aos Zigzag. Mas antes de começarem, precisavam de saber um pouco mais sobre o desporto de BTT:

- Técnicas de subir; ter o peso do corpo distribuído pelas duas rodas; baixar o tronco em direção ao guidador para não fazer cavalinho; sentar-se na ponta do selim ou pedalar em pé com o tronco sobre o tubo horizontal;

- Técnicas de descer: ter os braços semi-fletidos com efeito de amortecimento; levar as mãos a agarrarem as manetas de travão, para controlar a velocidade das descidas; levar as pernas fletidas para o efeito de amortecimento, e afastadas para não sofrer vibrações do quadro da bicicleta.



*Figura 8- Atividade de BTT*

### Vias ferratas

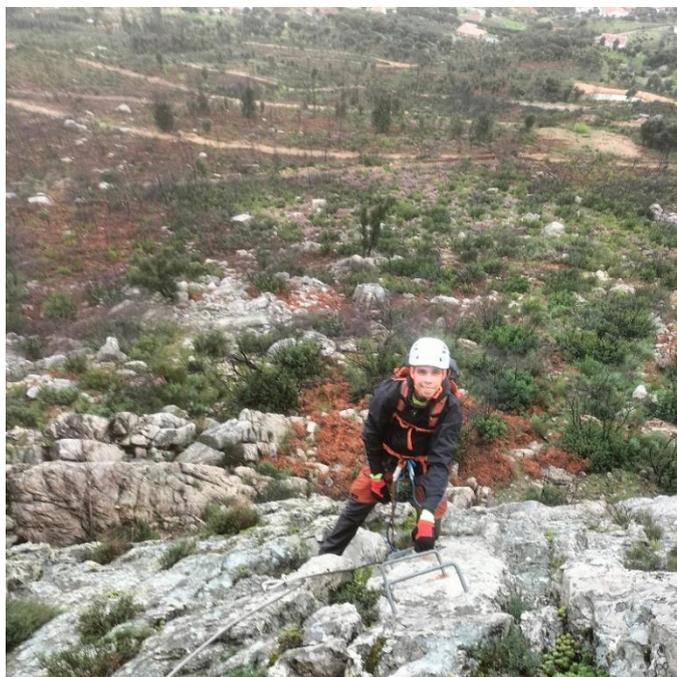
A Via ferrata é um itinerário preparado nas paredes rochosas da montanha - com escadas, cabos, pitões etc. - destinado a facilitar a progressão e otimizar a segurança dos montanhistas, com sete graus de dificuldade, que vão de Fácil a Extremamente Difícil. Existem vários tipos de vias ferratas com diferentes distâncias de percurso.

### **Realização da atividade – vias ferratas**

Eu tive a possibilidade de realizar algumas vias ferratas, tais como, a via ferrata de Oleiro e Castelo de Vide, via ferrata de Castro Daire Pombeira (Viseu) que tive a possibilidade de fazer com alunos do IPG e com utentes da comunidade externa ao Politécnico. Para a prática das vias ferratas é necessária uma boa preparação física, em especial no que respeita à força de resistência dos membros inferiores e superiores.

Algumas das tarefas por mim realizadas foram: ajudar os alunos a vestir um arnês e a ajustá-lo para que fique bem apertado; ensinar e ajudar a meter as langes no arnês; verificar se o capacete fica bem apertado; dar algumas instruções de segurança enquanto se está a subir a perna; meter uma lange dupla no cabo de vida e, caso não sinta muita segurança, pode também meter uma lange simples no degrau; subir primeiro as pernas e

depois os braços e, como o cabo de vida tem vários sectores, passar um mosquetão primeiro e depois passar o outro. Nunca se devem tirar os dois ao mesmo tempo.



*Figura 9- Via Ferrata de Oleiros*

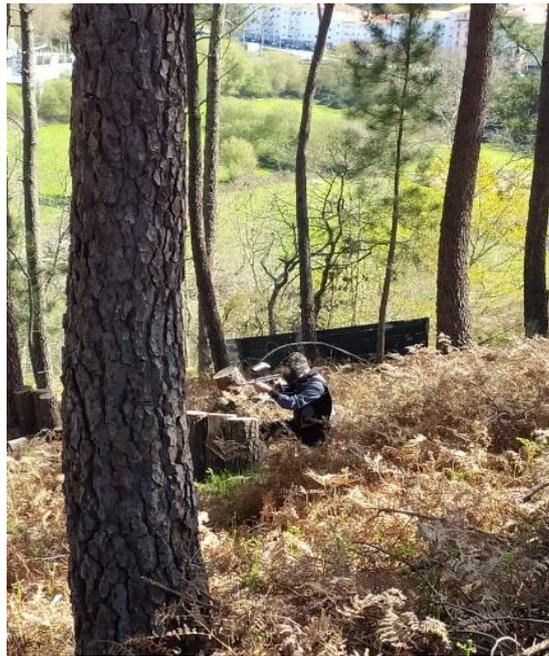
## Paintball

É um desporto de combate que pode ser jogado individualmente ou em equipa, usando marcadores de tinta, nitrogénio de C02 que atira bolas de tinta coloridas. O objetivo é atingir o outro adversário com tinta. Para se participar neste desporto é necessário máscara para proteção da cara, joalheiras, luvas, cotoveleiras, uma proteção para o pescoço e um colete para o peito.

### **A realização da atividade de Paintball**

Esta é uma atividade com qual eu já tive várias experiências e é muito fácil de fazer. Adquiri muitos conhecimentos, sei como encher as garrafas de nitrogénio de C02, como montar e desmontar o marcador de tinta, como meter o carregador das bolas de tinta.

As minhas funções eram: dizer aos alunos ou clientes para ter as armas preparadas; equipar os participantes; preparar o campo de jogo; explicar como vai ser o jogo e algumas precauções que devem ter; explicar que sempre que estão em jogo nunca devem tirar a máscara; quando se vai para o campo de paintball os marcadores de tinta vão com a chupeta onde sai a bola de tinta, de modo de segurança. Caso seja atingido deve levantar as duas mãos e o marcador e sair fora.



*Figura 10 - Paintball*



*Figura 11 - Marcadores de Paintball*

## Rapel

Rapel (em francês: rappel) é uma atividade vertical, praticada com uso de cordas e equipamentos adequados para a descida de paredões e vãos livres bem como outras edificações.

Trata-se de uma atividade criada a partir das técnicas do alpinismo o que significa que requer preocupação com a segurança do praticante. Este deve ter instruções básicas e acompanhamento de especialistas. Cursos preparatórios são indispensáveis. (<https://pt.wikipedia.org/wiki/Rapel>)

### **A realização da atividade de Rapel**

Preparamos o rapel para os alunos de 3º Ano de Licenciatura. Essa atividade foi realizada em Castelo de Vide. Foi explicado um pouco sobre rapel, como fazer e que tipo de material é preciso. Para fixar a corda para fazer rapel pode-se utilizar 2 ou 3 pontos para ter mais segurança, caso parta um lado segura-se nas outras duas.

Para realizar esta atividade é necessária uma corda, capacete, luvas, um oito, mosquetões e uma lanteira.



*Figura 12- Rapel em Castelo de Vide*

## Escalada

É um desporto que surgiu a partir do montanhismo, perante a dificuldade de subir algumas montanhas e adequando algumas técnicas para que os montanhistas pudessem chegar até ao seu objetivo.

### Realização da atividade de escalada

Quando estamos a escalar devemos estar concentrados na via, ver e estudar a via, vê-la mentalmente antes de a fazer. Nunca se deve ter medo de cair. Quando caímos, estamos a ganhar experiência na progressão e na queda. Uma coisa que um escalador deve saber é saber cair, se não o souber vai sempre escalar com medo.

Colaborei com o docente responsável pela escalada a organizar um concurso de escalada com os que melhor sabem escalar de forma a saber quantas presas conseguiam agarrar ou quem fazia o top da via. Ajudámos a dar segurança, a fazer a contagem das presas para ser mais fácil, no início. Exemplificámos para eles verem como fazer a via. Cada via tinha uma pessoa que mostrava como fazer e para eles verem em que sitio deviam colocar as mãos e fazerem a seguir.



Figura 13- Parede de escalada



*Figura 14- estagiários colaborados na escalada*

## Pedestrianismo

Também conhecida por marcha de montanha, o pedestrianismo pode ser definido com o desporto de andar a pé geralmente na natureza, mas também pode ser praticado em meio urbano. Podemos dizer que o pedestrianismo é uma atividade multidisciplinar pois está incluída dentro no Desporto, no Turismo e no Meio Ambiente.

### **Realização da atividade de Pedestrianismo**

Nalguns dias de estágio, o meu supervisor o professor Casanova deu-me a função de andar com um grupo de alunos de licenciatura do 3ºano de Licenciatura, a fazer um pequeno percurso, com saída do IPG (Politécnico da Guarda) às 7 h 30m, e ir de Loriga até à Serra da Estrela.

Ia com os alunos até um ponto que o professor Jorge Casanova estabelecia, parava para bebermos água, tirar alguma roupa, comer alguma coisa e esperar por alguns colegas que ficavam para trás.

Algumas vezes, eu tinha que ficar para trás para ficar com algumas alunas que não se aguentavam tanto, ajudar a subir e dar apoio moral para conseguirem fazer a atividade até ao fim.



*Figura 15- Pedestrianismo*

## Alpinismo

Apesar dos termos montanhismo e alpinismo terem o mesmo significado, o alpinismo pode ser definido como atividade de montanhismo praticada em alta montanha e que exige aclimação.

### **Realização da atividade de Alpinismo**

Fui convidado pelo professor Jorge Casanova para ir até Gredos (Espanha) subir ao Pico Morezon ( 2389m). Foi um dia diferente, aprendendo um pouco mais sobre como subir uma montanha mais a pique e ver paisagens incríveis (ver fotos), aprender que a descer temos que colocar o calcanhar primeiro e descer em Zigzag. Foi um dia diferente e divertido. Voltaria lá a conhecer um pouco mais sobre Gredos.



*Figura 16- Alpinismo em Gredos*

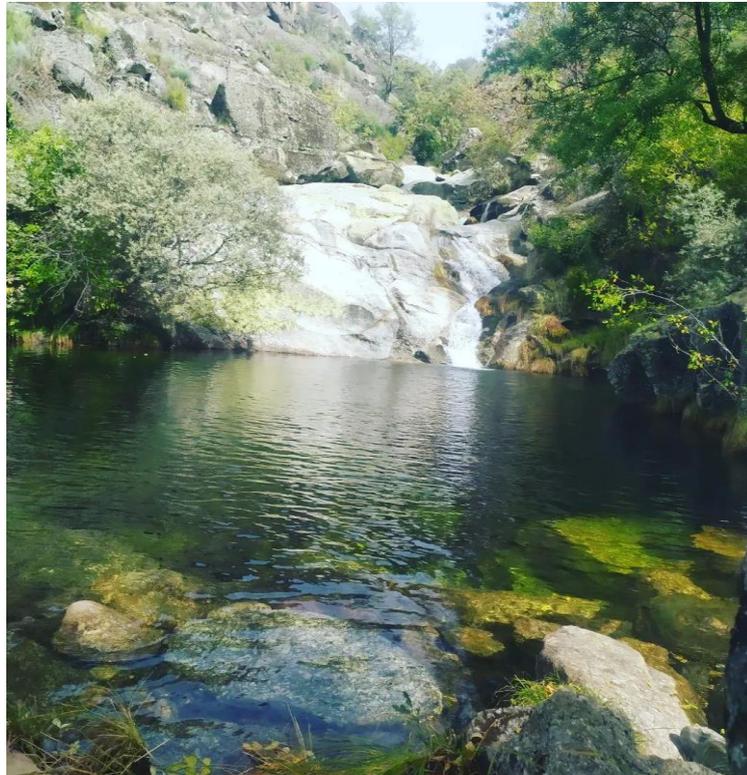
## Orientação

Tem como objetivo, navegar entre os pontos de controlo marcados no mapa e, na vertente do desporto, o desafio é concluir o percurso no menor tempo possível, escolhendo as melhores opções.

### **Realização da atividade de orientação**

No dia 5 de Outubro, fui convidado pelo professor Jorge Casanova para fazer uma pequena caminhada, a Rota dos Cortes do Meio. Tivemos que realizar a atividade com um GPS, aprender como isso funcionava. No dia antes de fazer esse percurso, tivemos que ir ao wikiloc para sacar o percurso e meter o percurso no GPS.

No princípio parecia um pouco complicado porque estava sempre a sair, mas depois fui mexendo mais para ver caso saísse para outro caminho e, no GPS, já dava sinal que estava a sair do percurso que estava marcado.



*Figura 17- Lagoa dos Cortes do Meio*

Outras atividades que realizei ao longo do estágio

### **Limpeza de parede de escalada**

Fui à Meda ajudar os colegas a limpeza de parede num projeto da Longroiva.



*Figura 18- Limpeza de uma parede*

## **Via ferrata de Castro Daire**

Fui com o professor Jorge Casanova fazer esta via ferrata para o enquadramento para os alunos de desporto Montanha.

Via Ferrata de Castro Daire - Pombeira

Ainda fechada ao público

Impecável. Pontes, tirolesas, travessias.

O Município de Castro Daire vai criar um parque de aventura no lugar da Pombeira, um ponto de interesse da Rota da Água e da Pedra. O projeto, agora adjudicado, tem como objetivo a atração turística ao território através da valorização dos recursos. O parque irá disponibilizar uma série de atividades de exploração, com particular destaque para o Canyoning, que permitirá a descida do leito do rio a partir da zona do Miradouro e a Via ferrata. A subida até à zona do Miradouro será efetuada através da via ferrata que será construída e que acompanhará o curso do Rio, subindo e descendo as paredes rochosas, alternando entre a margem direita e esquerda, que serão ligadas por 3 pontes tibetanas e que possibilitarão, também, a vista panorâmica das magníficas lagoas deste local <https://www.sp-reinforcement.pt/pt-PT/projectos/ancoragem-quimica-numa-ferrata-pombeira-adventure-park-viseu-portugal>.

A Via ferrata é um itinerário preparado nas paredes rochosas da montanha com escadas, cabos, pitões etc. destinado a facilitar a progressão e otimizar a segurança dos montanhistas. A aventura começa com uma pequena caminhada desde o ponto de encontro até ao local de início da ferrata, passando pela Quinta dos baloiços e pelos moinhos da Rocha, iniciando poucos metros a frente a nossa verdadeira aventura. A via ferrata da Pombeira (Castro Daire) é uma das mais belas do país, o seu percurso percorre as duas margens do rio Videeiro proporcionando desta forma imagens e sensações únicas. Esta é uma atividade para quem tem experiência em montanha, boa condição física e acima de tudo não sofra de vertigens ou problemas com alturas e grandes escarpas.



Figura 19- Via Ferrata de Castro Daire



Figura 20 - Tirolesas

### Algumas tarefas realizadas de manutenção

Durante este período de estágio, fui realizando diversos tipos de trabalho de manutenção de equipamento. Alguns destes trabalhos foram:

- Limpeza de Bicicletas;
- Manutenção das Bicicletas;
- Manutenção de alguns capacetes de Bicicleta;
- Manutenção das bicicletas estáticas;
- Manutenção de algumas máquinas de musculação;
- Manutenção dos Skates;
- Em todas as atividades desenvolvidas em diferentes áreas de montanha realizei um relatório onde descrevi o tipo de atividade o vestuário utilizado, alimentação, hidratação e como me senti;
- Também foi-me solicitado por vezes a condução da carrinha para o local das atividades Serra da estrela, Escola de Seia, cântaro magro, Barragem do Caldeirão e Garbike;
- Realização de Inquéritos acerca das atividades com promoção dos fleyer;
- Em todas essas atividades foram realizados relatórios escritos a descrever as ocorrências.

Estes trabalhos que fui fazendo ao longo do estágio foram concretizados devido a alguns conhecimentos que adquiri com amigos, assim como aprendi alguns conhecimentos com a docente e orientadora Professora Natalina Casanova.



Figura 21- Limpeza de bicicleta



Figura 22- Bicicleta Limpa

### Plano de ação e aspetos logísticos das atividades

Para a preparação das atividades, levamos um plano de trabalho que nos indica o número de alunos ou clientes, a atividade que vamos fazer, os veículos que se vão utilizar, o material e equipamento que se vai ser necessário

Bicicletas Piolet e Crampons		Data:	
Monitores			
Nome:	Tipo	Guia	
	Cordenador		
Logistica			
Veiculos		Condutor	

Tabela 2 Material necessário para cada atividade

Clientes /Alunos Total:			
Nome:			

Material preciso para a atividade:			
Quantidade	Observaçã	Quantidade	Observaçã
	Grigri		Capacetes
	Arnes		Densensor
	Cordas		Piolets
	Lange		Cintas
	Espresses		Pagaias
	Mosquetoes		Canoas
	Cordelinhos		Coletes
	Descensor oito		Crampons
			Descensor duplo de alum
			Entaladores
			Ascendente
			Foldanas
			Bloqueadores
			Densensor duplo de Alum

Avaliação da atividade:			

Este quadro em baixo representa todas as atividades desenvolvidas ao longo do meu estágio.

Tabela 4- Atividades desenvolvidas

<b>Atividades</b>	<b>Número de Aulas</b>	<b>Tarefas</b>	<b>Horas</b>	<b>Datas</b>	<b>Participantes</b>	
<b>BTT</b>	5	- Fechar o grupo.	8	27/09/2022		
		-Ensinar os alunos que não sabiam andar de bicicletas fazer dar técnicas para eles começarem andar.	8	17/10/2022		
		-Fechar grupo e caso o setor diga para eu ir para a frente ia	6	22/11/2022		
		- Orientar os alunos e acompanhar os últimos	4	29/11/2022		
		- Acompanhar o prof que estava a fazer exame com o Duarte.	3	30/01/2023		
<b>Via Ferratas</b>	3	.Ajudar alguns alunos que não conseguiam passar os setores.	7	05/01/2023		
		-Dar segurança no rapel e fechar grupo na via ferrata	8	01/02/2023		
		- Fechar grupo e ajudar o Miguel que estava com medo	8	24/03/2023		3
		-Via ferrata de castro Daire Pombeira		26/05/2023		2
<b>Quinta do Crestelo</b>	6	-Dar segurança no Sleid, e escalada.	12	14/02/2023		
		-Ensinar aos jovens como se fazia o tiro ao arco, escalada.	10	15/02/2023		
		-Ajudar a montar sleid, tiro ao arco e escalada.	8	09/03/2023		
		-Dar segurança ponte Himalaia, e escalada.	8	10/03/2023		
		-Montar jogos tradicionais, paragem do sleid, e ponte himalaia.	12	25/03/2023		
		-Formação do Paintball fazer a ponte himalaia.	10	26/03/2023		
		- Dar segurança em rapel.	4	26/10/2022		
		-Dar segurança na escalada e segurança no rapel.	5	02/11/2022		

<b>Rapel</b>	5	-Subir para cima montar o rapel mas os alunos poderem fazer rapel.	6	04/01/2023	
		-Montar o rapel em 2 ou 3 pontos e descer em densor ou com um oitão.	4	11/01/2023	
		- Fazer rapel com os alunos de Licenciatura	8	18/04/2023	
<b>Escalada</b>	8	-Tregar e destregar no pavilhão do inatel.	4	19/10/2022	
		-Treinar quedas quem esta a dar segurança tem que saber o que esta a fazer.	4	09/11/2022	
		-Apanhar mais pratica na escalada.	4	16/11/2022	
		-Tregar e destregar agarrar só numa cor ou subir e fazer um boneco.	4	23/11/2022	
		-Tregar e destregar e ensinar como se veste o arnês	5	30/11/2022	
			7	07/12/2022	
			7	13/12/2022	
<b>Pedestrianismo</b>	6	-Fechar o grupo e ver se sabiam orientarem-se bem pelo mapa.	8	28/11/2022	
		-Fechar grupo.	4	29/11/2022	
		-Ensinar o percurso e dizer como se deve fazer subir em subidas acentuadas.	8	10/01/2023	
		- Primeiro estava a fechar o grupo e ajudar as pessoas que não conseguiam subir depois o setor chamou-me para a frente para poder ver o percurso ate há Torre	6	12/01/2023	
			6	13/01/2023	
			8	11/04/2023	
<b>Alpinismo</b>	1	Gredos Morezon	8	31/03/2023	2
<b>Cortes do Meio</b>	1	Reconhecimento de percursos	8	05/10/2022	3
<b>Projeto + 65</b>	4	- Estive /à frente indicar o caminho para onde era a caminhada enquanto o meu colega de estagio ficha o grupo.	2reflei	23/03/2023	
			2	30/03/2023	
			2	13/03/2023	
			2	20/03/2023	
<b>Trail Running</b>	I	Acompanhar os últimos para fechar grupo		17/11/2022	

## Formação:

- Socorrismo;
- III Encontro de Montanha;
- Andebol;
- Voleibol;
- Seminário de Gestão do Desporto;
- Colóquio A importância da Mulher no treino Desportivo;
- Análise e observação;
- Suporte Básico de Vida

## Conclusão

O estágio do presente relatório foi realizado durante o período de 7 meses aproximadamente com a realização de 750 horas. Este estágio foi de grande importância já que me levou os conhecimentos adquiridos no Curso Técnico Superior de Desportos de Montanha ao plano profissional.

Durante o período de estágio foram desempenhadas Limpeza de Bicicletas; manutenção das Bicicletas; manutenção de alguns capacetes de Bicicleta; manutenção das bicicletas estáticas; manutenção de algumas máquinas de musculação; manutenção dos Skates e diversas outras atividades envolvidas nos desportos de montanha.

Em todas as atividades houve reuniões com o professor na preparação após avaliação como o decorrer.

Foi com mais-valia a realização de flyer de promoção de atividades desenvolvidas. Realçar os relatórios realizados após a atividade para retirar conclusões de possíveis incidentes, materiais, meteorologia, número de participantes.

Foi um desafio ultrapassado de extra responsabilidade onde adquiri matéria e caráter.

## Referências Bibliográficas

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Guarda>

Alencão, A. et al.(2011). Percurso pedestre. UTAD: Minfo GRAFICA

Alencão, A. et al.(2010) Pedestrianismo uma abordagem multidisciplinar: ambiente, aptidão física e saúde. UTAD: Minfo GRAFICA

Pilcher, A. et al.(1993) Resposta a tudo Desporto UTAD: Minfo GRAFICA

## Anexos

### Quadro resumo das atividades desenvolvidas semanalmente

Durante o período de estágio, realizei diversas atividades, como canoagem, vias ferratas, orientação, paintball, escalada, BTT, trail Running, pedestranismo e alpinismo, entre outras.

No quadro a seguir, vou especificar as horas e as diversas atividades.

Tabela 4 – Atividades de Setembro

Estagio do mês de Setembro							Horas
20/09/2022	Falar um pouco sobre as bicicletas, vestuario sapatilhas legnis calções capacete luvas com dedo para proteger os dedos e as 3 camadas de vestir						3H
22/09/2022	Que atividades vamos fazer nesta disciplina e fazer um horario ao longo da semana e o que vou fazer						3H
26/09/2022	Estive haver das bicicletas se estavam boas a meter ar e se perderam ar haver quantas bicicletas havia furadas a contar quantos capacetes há. E de tarde fazer um, fleiyer						5h30
27/09/2022	Estive a remendar 3 bicicletas meter peneus novos e ver se as bicicletas estavam com ar de tarde fomos ate as eolicas zona do Barrocal a praticar tecnicas de subir e descer						8H
28/09/2022	Desmontar duas bicicletas que estavam furadas e remendar						3H
29/09/2022	Fazer um Fleiyer						2H
<b>Total:</b>							<b>24H30</b>

Tabela 5 – Atividades de Outubro

Estagio do mês de Outubro							Horas	
03/10/2022	Fazer o inventario do material da escola e ver se as bicicletas estavam boas para a proxima aula						5H	
04/10/2022	Como meter trilhos no Wikiloc para o GPS e como trabalhar com elever se as bicicletas estam boas para logo há tarde. Dar uma volta de bicicleta ate ao polis						8H	
05/10/2022	Cortes do Meio local muito giro paisagens incriveis tem varios sitios para tomar banho						8H	
06/10/2022	Fazer uma Via Ferrata monte Gordo						8H	
07/10/2022	Fazer um fleiyer da atividade Cortes do meio e monte gordo						4H	
10/10/2022	Acabar o inventario que há na escola.						4H	
11/10/2022	Ver se as bicicletas estam boas, tive que ir há garbike meter uma jante a uma das bicicletas.						8H	
12/10/2022	Apresentação do professor de escalada a dizer os varios materiais que se uteliza na escalada.						4H	
13/10/2022	Explicar o que vamos fazer na proxima quinta feira dia 20 de Outubro apresentar o alexandre que vou fazer algumas atividades com ele e teve me a mostrar as difrenças de corda de escalada e rapel.						4H	
17/10/2022	Estive a fazer um pequeno atividade de bicicleta com os alunos de EV.						8H	
18/10/2022	Estive em contacto com o 1 Ano Desporto Montanha esteve a dizer que tipo de material presisavam ao longo da cadeira e de tarde fomos a fazer um pequeno percurso de bicicleta.						8H	
19/10/2022	Escalada inatel apreder ou recordar alguns nos de pescador, no de oitoas varias maneiras de dobrar cordas						4H30	
24/10/2022	Ver se as bicicletas estavam boas, ver do fleiyer cantaro magro.						4H	
25/10/2022	Demanha fui apresentar um fleiyer do cantaro magro ao 1 ano desporto montanhade tarde era aula de btt como estava mau tempo teve que ser aula teorica a falar sobre as tecnicas de subir e descer.						6H	
26/10/2022	Segurança em toe fizemos uma longe montamos rapel descemos em rapel com uma coragem so num ponto						4H30	
							<b>Total:</b>	<b>88H</b>

Tabela 6 – Atividades de Novembro

Estagio do mês de Novembro							Horas
02/11/2022	Escalada aprender e recordar como descer em rapel.						5H30
03/11/2022	Explicar o que é um piole como se utiliza os Grampons aprender algumas tecnicas que se utiliza para andar de esqui no gelo e na neve						4H
07/11/2022	Tirar uma camara de ar que estava furada e meter outra medir algumas cordas com a fita o meio da corda e no meio da ponta pintar conforme os metros						4H
08/11/2022	Turma do 1 ano aprenderem a fazer o no de oito, aprender como se veste o arnes, como utelizar a lanja para fazer a via ferrata						6H
09/11/2022	Escalada fazer o no de pescadorn prende num ponto com o no de oito meter o mosquetão onde temos que fazer o prosudimento de rapel						4H30
10/11/2022	Os colegas da turma desporto montanha de 2 ano estiveram apresentar algum trabalhos						4H
14/11/2022	Fazer um fleiyer de uma caminhada 1056 escadas que vai ser realizada dia 14 de Dezembro.						4H
15/11/2022	Logo demanha a marcar as cordas de quantos metros tem, e de tarde manutenção de bicicletas.						6H
16/11/2022	Escalada no de pescador treinar quedas quem esta a dar segurança tem que saber o que esta a fazer.						4H30
17/11/2022	Um pequeno percurso de 6Km ate as eolicas cada um ao seu ritmo						4H
21/11/2022	Ver que tipo de material é preciso comprar.						2H30
22/11/2022	Btt 18Km em 1h 30m.						6H
23/11/2022	Escalada treinar quedas como descer e subir com o descensor ou gri-gri.						4H30
24/11/2022	Logo demanha a levar aguas preparar o aquecimento preparar coluna onde ia ser a formaçãoe de tarde montar a rede de voleibol para depois o pessoal da formação mostrar como se joga.						8H
28/11/2022	Preparar varias cordas de 30 m e 20 m fazer uma caminhada ate ao tintinolho e depois tinham um mapa tinham que saber guiar cada dois guias para saber como se guia um arudo						8H
29/11/2022	Logo demanha fazer uma caminhada ate ao tintinolho com os alunos de 1 ano desporto montanha de tarde fomos fazer btt.						8H
30/11/2022	Escalada recordar e apanhar mais pratica das atividades que temos feito nas ultimas aulas.						5H30
						Total	88H30

Tabela 7 – Atividades de Dezembro

Estagio do mês de Dezembro		Horas
05/12/2022	Treinar escalada com o professor Alexandre como subir e descer com 3 apoios. E por fim uma colega caiu e magou-se como fazer uma maca so com corda.	4H
06/12/2022	Com o 1 ano apresentação de alguns trabalhos falar de algum material para levar quando fazemos vias ferratas. Falar como se mete a roupa a corda o cantil da agua e primeiro socorros	8H
07/12/2022	Escalada no pavilhao C+S a praticar e destrepar fazer jogos so agarrar as amarelas ou so as vermelhas e de tarde fomos fazer um percurso de 1056 escadas para depois dia 14 de Dezembro irmos com os alunos e professores a fazer.	7H30
09/12/2022	Fui a uma apresentação de um colega que foi apresentar a falar um pouco da sua experiencia que teve durante o estagio dele que esteve a estagiar numa empresa espanhola "Somos Aventura" e que aprendeu muitas coisa que não sabia e foi para la para apanhar mais pratica.	3H
12/12/2022	Ver se as bisicletas tinham ar ou se estavam furadas havia uma que não tinha ar metemos ar para ver se ao outro dia tinha caso tinha o furo era pequeno.	2H
13/12/2022	Praticar trepar e destrepar e como se coloca o arnes com os alunos de 1 ano desporto montanha de tarde fomos aprender um pouco mais sobre a manutençãoi das bicicletas como afinar os travoes na Garbike	7H
14/12/2022	Escalar trepar e destrepar subir la em cima e montar o rapel montar em dois pontos e descer. De tarde tinhamos o percurso de 1056 escadas mas apareceram pouca gente mas fomos igual o tempo estava de chuva.	8H
15/12/2022	Fomos a praticar patinagem no gelo na pista de gelo ao pe da sé Guarda.	4H
<b>Total</b>		<b>43H30</b>

Tabela 8 – Atividades de Janeiro

Estagio do mês de Janeiro							Horas
03/01/2023	Utilizar crampons e o piolet e como se sobe em montanha usando técnica ao zinganz, como usar o piolet a subir ou a descer.						6H
04/01/2023	escalada subir la em cima montar o rapel em pelo menos 2 pontos ou 3 pontos e fazer o rapel, para ganhar alguma resistência fazíamos jogos subir só com as peças de vermelho						6H30
05/01/2023	Via Ferrata Serra das Talhadas						7H
06/01/2023	Fazer uma complicação de fotos e videos da atividade de ontem da Serra das Talhadas e por fim fazer um fleiyer de uma atividade de dia 18 de Janeiro						2H
09/01/2023	Levar alguns capacetes e alguns arnes para a escola e arrumar, estive a fazer numa folha A4 alguns jogos com cones de sinalização para a iniciação de BTT.						4H
10/01/2023	Fomos com o 1 Ano Desporto Montanha fazer uma caminhada da Aldeia Viçosa ver os baloiços da Rapa, de tarde fazer um btt de 19Km.						8H
11/01/2023	Montar um rapel em 2 ou 3 pontos e descer o rapel com um descensor ou com um oito, depois ajudar alguns colegas como fazer o oito encordado ao arnês e dar segurança aos colegas para eles poderem trepar ate ao topo.						4H30
12/01/2023	Realizar a atividade ate aos baloiços da rapa com os alunos 2 ano Desporto Montanha						6H
13/01/2023	Atividade ate ao Baloiços da rapa com os alunos de tesp Desporto Montanha 2 Ano alunos que não foram no dia atrás.						4H
16/01/2023	ver como estavam as bicicletas e planear uma atividade que vamos fazer amanhã dia 17 de janeiro com os alunos de 1 ano.						2H
17/01/2023	Ajudar o professor Casanova a fazer rapel com os alunos de 1 ano. De tarde os alunos de 2 ano estiveram a apresentar trabalhos.						8H
18/01/2023	Ajudar o professor José Coelho ajudar a fazerem rapel ajudar a montar as cordas e dar segurança para os alunos poderem subi.						4H30
19/01/2023	Acampamento com professor Alexandre no Fundão						8H
20/01/2023	Acampamento com professor Alexandre no Fundão						8H
23/01/2023	Estive a organizar algum material que levamos para o acampamento do dia 19 e 20 de janeiro no fundão. E organizar material para Serra da Estrela que vamos fazer no próximo dia.						3H
24/01/2023	Ajudar o professor Casanova a trasportar os alunos de 2 ano para a serra da estrela e fechar o grupo.						8H
25/01/2023	Dar segurança ao alunos e ajudar o professorra Jose Coelho no que precisava						6H30
26/01/2023	Ajudar a Professora Natalina a levar os alunos até há covilha para ir a buscar o professor Pedro ir ate há serra explicarem la a metrelogia dar trasporte ate seia onde iamos comer na escola de hotelaria.						8H
27/01/2023	Fazer um cartaz a divulgar a Serra da Estrela.						3H
30/01/2023	Dar uma pequena volta de bicicleta com um dos alunos de 2 ano de desportos montanha para se preparar para o exame que vai fazer o exame pratico de 30Km em 3Horas.						3H
31/01/2023	Organizar alguns materiais capacete, lunge, arnês, para atividade que vamos realizar par o dia 1 de fevereiro com o 1 ano desportos montanha.						3H
Total:							113H

Tabela 9 – Atividades de Fevereiro

Estagio do mês de Fevereiro							Horas
01/02/2023	Ajudar a montar o rapel e a fechar o grupo na via ferrata de Castelo de Vide						8
02/02/2023	Estive a preparar algumas coisas já como se deve fazer o relatório de estágio final.						4
03/02/2023	Realização do relatório de estágio e ver se as bicicletas estão boas se não há nenhuma furada						2
06/02/2023	Planeamento de atividades e de trade reunião de estágio						8
07/02/2023	Verificar os materiais de escalada, btt e canoagem e de tarde ver uma formação relacionada há área de desporto montanha						6
08/02/2023	Realização de um fleiyer da Serra das talhadas e de tarde uma pequena reunião com o professor Antonio Matias						4
09/02/2023	Dar um pequeno percurso de bicicleta pela a guarda 21Km.						2
10/02/2023	Castro Daire ajudar a organizar o corta-mato						8
13/02/2023	Fazer uma pequena avaliação com o Duarte e depois fazer um pequeno percurso de btt, fleiyer do cantaro magro e cantaro gordo						5
14/02/2023	Quinta do Crestelo monitor ajudar um pouco a fazer tiro ao arco sleid, desmontar material arrumar ajudar a meter comida aos alunos						12
15/02/2023	Quinta do Crestelo monitor ajudar e de tarde fazer um pequeno percurso de iniciação de btt						7
16/02/2023	Limpeza de bicicletas ver dos travoes ver se havia alguma furada fazer um percurso citadino pela Guarda para fazer as terças-feiras com os professores						8
17/02/2023	Fazer o nosso escritorio fazer um pequeno trabalho sobre o que é a condição física e como se trabalha a preparação física fazer o fleiyer do percurso que realizamos ontem						8
22/02/2023	De manha organizar um inquérito de satisfação ao cliente no parque de Aventura da Quinta do crestelo e criar um código QR e acabar o inventario.						8
23/02/2023	Fazer alguma coisa no relatório final e fazer uma pequena pesquisa sobre a classificação de nível no esforço da caminhada						8
24/02/2023	Realizar uma pesquisa antes e pós caminhada que vamos realizar em breve a parte da tarde realizei uma pesquisa orçamento de atividades do Rafting no Rio Paiva, e ainda fomos ao ginásio treinar um pouco braços.						8
27/02/2023	Pesquisa do orçamento de rafting no rio Paiva e ver os atletas que ficaram em 3 lugar de tarde						8
28/02/2023	demanha apresentar trabalhos para os de desporto de Licenciatura de 3 ano e falar um pouco dos materiais que vai ser preciso para as atividades que vam ser realizadas ao longo deste semestre						8
						Total:	122

Tabela 10 – Atividades de Março

Estagio do mês de Março						Horas
01/03/2023	De manha fazer os passadiços do Mondego e de tarde acabar de fazer os 3 melhores atletas					8
02/03/2023	Organizar o material todo para montar slide, rapel, tiro ao arco, os jogos tradicionais, ponte himalaia. Preparar depois o jantar ajudar a servir o jantar e tirar a mesa.					12
03/02/2023	Organizar material meter tudo em condições nas prateleiras meter mosquetões nos sítios corretos, fitas, capacetes, e preparar as coisas para depois quando eles vierem da Serra da Estrela irem la almoçar					8
06/03/2023	Organizar o material todo para amanhã podermos fazer trepar e destrepar na parede de são Miguel e acabar de organizar as tabelas dos primeiros 3 atletas					8
07/03/2023	Aprender a trepar e desprepar como utilizar a lunge no caso de fazer a via ferrata, usar uma expresse numa parede de escalada os alunos de Licenciatura.					8
08/03/2023	escola					8
09/02/2023	Organizar os materiais todos com os monitores Daniela e Afonso ajudar a montar o slide e travagem, tiro ao arco, escalada e ajudar a servir os almoços para os alunos do Porto.					12
10/03/2023	Fazer um pouco de slide ponte himalaia e organizar o material todo que utilizarmos no dia atrás com os alunos ajudar a servir o almoço para eles se prepararem todos para ir para o Porto					8
13/03/2023	Da parte da amanhã estive a organizar os sumários das aulas anteriores a analisar as estatísticas da atividade de trepar e destrepar					8
14/03/2023	Um percurso com os alunos 3ºano de Desporto de Licenciatura e o seguinte percurso foi IPG- eólicas -cabreira- quinta da maunça -polis-					8
15/03/2023	Acabar os sumários que me faltavam de tarde fomos ajudar o Professor José Coelho que estava a organizar um concurso de escalada de os melhores que sabem escalar					8
16/03/2023	Fazer uma horario de uma semana com atividades na escola e de tarde estar a ver quantas pessoas entravam no ginasio e mais tarde fazer uma caminhada com os funcionarios do IPG.					8
17/03/2023	Fazer a manutenção ao ginásio deitar óleo as maquinas que precisavam e de tarde depois do outro estagiário ir embora tivemos a tomar conta do ginásio e ajudar no que era preciso					8
18/03/2023	Fazer os passadissos com os alunos e funcionarios					8
20/03/2023	Formação de andebol e fazer pratica					8
21/03/2023	Caminhada com os alunos de Licenciatura até ao tintinolho e de tarde fazer pilates e crosefit					8
22/03/2023	Demanha ver de uma pelaleira da bicicleta de delite e arranjar uma mola para a musculação e de tarde acabar de fazer o relatorio semanal					8
23/03/2023	Fazer o quadro da atividade durante uma semana aqui na escola do IPG com alunos. E conhecer um pouco mais sobre as atividades do Instituto Politécnico da Guarda.					8
24/03/2023	Via ferrata Oleiros					8
25/03/2023	Começamos a montar as coisas todas, das atividades que fomos realizar slide, escalada, jogos tradicionais, montar a paragem de escalada, tiro ao arco					12
26/03/2023	Formação de Paintbol fazer atividade ponte himaleia, jogos tradicionais e charete					10
27/03/2023	Limpeza de bicicletas encher pneus e fazer um reconhecimento do percurso para amanhã para o pessoal de Licenciatura, remendar camara de ar					8
28/03/2023	Ir com os alunos de Licenciatura de 3º ano andar de bicicleta					8
29/03/2023	Fazer os sumários que tínhamos em atraso e fazer um trabalho que a professora natalina nos mandou fazer sobre covão dos conchos.					8
30/03/2023	Acabar de realizar a ficha do professor Antonio Matias ver sem se escreveu para a corta-mato e para lamego					8
31/03/2023	Gredos					8
						Total: 222

Tabela 11– Atividades de Abril

Estagio do mês de Abril							Horas
11/04/2023	Caminhada com os alunos de licenciatura Loriga Torre						8
17/04/2023	Realização do relatorio de estagio						8
18/04/2023	Fazer rapel com os alunos de 3 ano de Licenciatura						8
19/04/2023	Demanha realização do relatorio de estagio e de tarde levar os alunos de tesp para a barragem do caldeirão						8
20/04/2023	Logo demanha realização de uma palestra de Gestão, realização do relatorio de estagio						8
21/04/2023	Realização do relatorio de estagio e meter um pedal para uma bicicleta estatica						8
						<b>Total:</b>	<b>48</b>

1757

	<h2>PLANO DE TRABALHO</h2> <p>Ensino Clínico Estágio</p> <p>Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados</p>	<p>MODELO GESP.004.05</p> <p>Ano Letivo ____/____</p>
---	--	---

Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - CONVENÇÃO.

Escola:  ESECD     ESS     ESTG     ESTH

Tipologia:  Curricular     Extracurricular     Outro: \_\_\_\_\_

Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa?  Sim. Qual? \_\_\_\_\_

Informação adicional: (se aplicável) \_\_\_\_\_

Designação: \_\_\_\_\_

Ano curricular: \_\_\_\_\_ Semestre: \_\_\_\_\_  1.º período     2.º período     3.º período

### 1. IDENTIFICAÇÃO DOS INTERVENIENTES

Estudante: Bernardo Antonio Gonçalves Coenna    N.º de estudante: 1703562

Docente orientador(a): Natália Popue Casanova

Supervisor(a)/Tutor(a): Jorge dos Santos Casanova

### 2. PLANO DE TRABALHO

Participação nas atividades desportivas de montanha realizadas no Politécnico (IPG)

- Apoio técnico e logístico de atividades letivas de Desporto de Montanha,
- Manutenção e arranjo dos materiais e perspectiva específicas.
- Apoio e promoção de atividade Desportiva de Montanha;
- Atualização do Inventário de Material específico de Montanha.

### 3. ASSINATURAS

<p>O(A) Estudante</p> <p><u>1271102022</u> D D M M A A A A</p> <p><u>Bernardo Coenna</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Docente Orientador(a)</p> <p><u>1271102022</u> D D M M A A A A</p> <p><u>Natália Casanova</u> (assinatura)</p>	<p>O(A) Supervisor(a)/Tutor(a):</p> <p><u>1271102022</u> D D M M A A A A</p> <p><u>Jorge dos Santos Casanova</u> (assinatura e carimbo)</p>
---	--	---



## DEM PASSAR UM DIA DIFRENTE

Bernardo Guerra  
 (+351) 969830801  
 bernardoguerra123456@gmail.com  
 Professor: Jorge Casanova



## CASTELO DE VIDE

Escola: Superior de Educação,  
 Comunicação e Desporto.

Tesp Desportos Montanha  
 01/02/2023



### VIA FERRATA DE CASTELO DE VIDE

Foi a terceira Via Ferrata a ser aberta em Portugal, resulta de uma parceria da Câmara Municipal de Castelo de Vide com o projeto Alentejo Feel Nature, da Comunidade Intermunicipal do Alto Alentejo (CIMAA).

É uma via de iniciação e está localizada no penhasco do topo da serra de S. Paulo.

O acesso à via inicia-se junto ao parque de estacionamento da Ermida da Nossa Senhora da Penha seguindo a sinalética amarela até à base do Penhasco onde se inicia a Via. O acesso é de muito difícil identificação, fomos em direção à base do penhasco abrindo caminho por entre a vegetação...

A via ferrata compreende cerca de 200 metros de extensão com magníficas panorâmicas sobre Castelo de Vide terminando no topo junto à Ermida da Nossa Senhora da Penha. O regresso ao parque de estacionamento.

### FICHA TÉCNICA:

- Ano de construção - 2015;
- Distancia 1,71Km;
- Dificuldade técnica - fácil;
- Tipo de trilho - Circular;
- Iniciação - Sim.

### METEOLOGIA

Tempo no dia 5 de Janeiro  
 27°C Humidade 41%, Ventos de 11Km/h.

**IMPORTANTE**, por muito "acessível" que pareça uma via ferrata, a progressão deve-se fazer sempre utilizando um sistema específico de auto-asseguramento cuja principal característica é a capacidade de dissipar a altíssima energia que advém dos elevados factores de queda que se geram nos acidentes nas vias ferratas.





## VEM DISFRUTAR

Bernardo Guerra  
(+351) 969330801  
bernardoguerra123456@gmail.com  
Professor: Jorge Casanova



# SERRA DAS TALHADAS

Escola: Superior de Educação,  
Comunicação e Desporto.

Tesp Desportos Montanha  
05/01/2023



## VEM DIVERTIR-TE E TRÁS UM AMIGO/AMIGA

Bernardo Guerra  
Miguel Esteves  
Ruben Lemos  
Professora Natalina Casanova

Saída: As 18H da Escola Comunidade (IPG) Instituto Politécnico da Guarda.  
Para: Comunidades  
O percurso é de 1h30.



## PERCURSO CIDADINO IPG

Escola: Superior de Educação, Comunicação e Desporto.

Tesp Desportos Montanha  
28/02/2023



### Pontos chave do percurso:

- Caragens do IPG
- Restaurante alegria,
- Lamcirinhas,
- Prisão,
- Hospital,
- Escadaria,
- Torre,
- Hotel,
- Fontanário,
- Calçada romana,
- E por fim IPG

### O QUE LEVAR??

- Deve levar sapatilhas,
- Roupa confortável que ofereça liberdade de movimento,
- Impermeável, água para hidratar e alimentos,
- Óculos de sol;
- Chapéu.

### BENEFÍCIOS DA CAMINHADA

- Mantém o peso em equilíbrio e emagrece;
- Melhora a circulação;
- Afasta a depressão;
- Deixa o cérebro mais saudável;
- Protege contra derrames e infartos;
- Aumenta a sensação de bem-estar;
- Fortalece a musculatura.



### METEOROLOGIA

Tempo no dia 28 de Fevereiro  
Ventos de 17Km/h probabilidade de precipitação 42 %, cobertura de nuvens 86%, humidade 80%, chuva 0.4 mm, 6°Craus.

de  
atos,

FEIRA  
PAÇÃO  
RITÓRIO,  
MUNICIPAL



## TRAZ A TUA FAMILIA PARA PASSARES UM DIA DIFRENTE

Bernardo Guerra  
(+351) 969330801  
bernardoguerra123456@gmail.com  
Professor: Jorge Casanova

POLI  
TÉCNICO  
QUARADA



## CORTES DO MEIO

Escola: Superior de Educação,  
Comunicação e Desporto.

Tesp Desportos Montanha  
05/10/2022

Caminhar alivia o stress, reduz a pressão sanguínea, favorece o equilíbrio e fortalece os membros inferiores. Exercita os músculos abdominais e membros inferiores..



### MATERIAL NECESSÁRIO:

- Mochila;
- Botas e roupa adequada para as caminhadas
- Casaco impermeável em épocas de chuvas (Verificar sempre a meteorologia);
- Bastões de caminhada;
- Comida e água;
- Protetor solar, chapéu e óculos de sol;
- Um saquinho para colocarem o vosso lixo
- GPS;
- Kit de primeiros socorros.

### METEOROLOGIA

Tempo no dia 5 de Outubro  
37°C Humidade 8%, Ventos de 11,8Km/h.

### O EQUIPAMENTO PRECISO

- Botas ou sapatilhas com aderência,
- Roupa confortável que ofereça liberdade de movimento,
- Impermeável, água para hidratar e alimentos.

### VENHA CONHECER O TRILHO CORTES DO MEIO

- Descubra os segredos do vale das Cortes!
- Pontes, azenhas, lagares, levadas, poços e piscinas naturais, juntam-se a uma ribeira única para lhe proporcionar um percurso surpreendente.
- Percorrendo caminhos rurais, este é um percurso acessível mas que pode apresentar algumas dificuldades técnicas em particular com o piso molhado pois grande parte desenvolve-se em caminhos com piso irregular.
- É uma experiência que se recomenda lenta, por forma a poder desfrutar de todos os poços e piscinas que irá encontrar, ao longo do percurso.
- Melhor altura para ir: Recomendável fazer todo o ano, ter atenção em tempos de chuva pois em certas zonas tem pedra e fica escorregadio.



### Quem pode fazer:

- Este percurso exige uma condição física devido as condições do terreno inclinação acentuada mas é uma percurso que o pessoal mais velho pode fazer não é complicado fazer.
- A caminhada é de 11,8Km aproximadamente 2 h 57.



O ciclismo ajuda fortalecer os músculos do coração e a reduzir os níveis de açúcar no coração.

## TRAZ OS TEUS AMIGOS E VEM DIVERTIR-TE

Bernardo Guerra  
 (+351) 969330801  
 bernardoguerra123456@gmail.com  
 Professor: Jorge Casanova



POLI  
TÉCNICO  
GUARDA



## BTT ZONA EOLICAS - BARROCAL

Escola: Superior de Educação, Comunicação e Desporto.

Tesp Desportos Montanha  
 21/01/2023



### BENEFÍCIOS DE PEDALAR

- Andar de bicicleta ajuda a prevenir doenças cardiovasculares, como derrame, pressão alta e ataque cardíaco, melhora o funcionamento do pulmão e estimula a circulação sanguínea, o que também auxilia na prevenção de outros problemas de saúde.

### Técnica de Subir

- Ter o peso do corpo distribuído pelas duas rodas;
- Baixar o tronco em direção ao guidador para não fazer cavalinho;
- Sentar-se na ponta do selim ou pedalar em pé com o tronco sobre o tubo horizontal;
- Pedalar redondo para não perder tração, com mudança adequada.

### METEOROLOGIA

Tempo no dia 21.  
 15°C Humidade 51%, Ventos de 11Km/h.

### TECNICAS DO BTT

- Equilíbrio;
- Desmultiplicação;
- Mudança de direção;
- Técnicas a descer;
- Técnicas a subir.



### Equipamento Preciso:

- Bicicleta
- Roupa adequada para fazer o BTT;
- Capacete;
- Luvas;
- Óculos;
- Impermeável, água e alimentos;
- Bomba e câmara de ar.

### Técnica de Descer :

- Ter os braços semi-fletidos com efeito de amortecimento;
- Levantar as mãos para agarrarem as manetas de travão, para controlar a velocidade das descidas;
- Levantar as pernas fletidas para o efeito de amortecimento, e afastadas para não sofrer vibrações do quadro da bicicleta,



## VEM CONHECER MAIS UM POUCO DE PORTUGAL

Bernardo Guerra  
(+351) 969330801  
bernardoguerra123456@gmail.com  
Professor: Jorge Casanova



## CANTARO MAGRO - CANTARO GORDO

Escola: Superior de Educação,  
Comunicação e Desporto.

Tesp Desportos Montanha  
25 e 26/02/2023

A caminhada ajuda a diminuir o inchaço das pernas e do tornozelo, pois favorece a circulação sanguínea e diminui a retenção de líquidos.



### ATIVIDADE CANTARO GORDO

- Do alto do Cântaro Gordo, contemplamos a paisagem da Estrela. A partir deste ponto, um dos três Cântaros da Estrela (Raso, Magro e Gordo), que durante a última Idade do Gelo esteve acima das neves perpétuas, iniciamos o nosso percurso de aproximadamente quatro quilómetros e de dificuldade mediana. Descendo as paredes deste pico rochoso, chegamos ao Covão Cimeiro, o mais imponente circo glaciário da serra da Estrela. À nossa volta, as paredes graníticas pardacentas evidenciam a acção da enorme massa de gelo.
- Depois de contemplarmos a imensidão deste local, que nos faz sentir pequenos perante a natureza que se agiganta, continuamos a caminhada. Comolhospostosnumoutro Cântaro, o Magro, descemos cuidadosamente até ao Covão da Ametade, um local que tem tanto de belo como de enigmático. No meio de outros dois Covões (Cimeiro e o de Albergaria) (o que talvez justifique o topónimo invulgar), refrescamos-nos nas águas cristalinas do Zêzere que se despenha pela montanha.

#### Programa ascensão:

- Não há transporte até ao local da atividade
- 8h30- Início da atividade saída do covão d'ametade para o cântaro gordo;
- 10h- Hidratar e alimentar;
- 12h- Lagoa do cântaro Almoço;
- 13h30- Cume do cântaro;
- 14h- pausa de 10 minutos para hidratar e alimentar;
- 14h10- Descer devagar passamos pelo covão cimeiro e avistamos nascente do Zêzere até baixar novamente ao covão d'ametade;
- 16h- Fim da atividade.
- Dormida e jantar livre aconselhamos locais.

### MATERIAL NECESSÁRIO:

- Água;
- Botas e roupa adequada para a atividade;
- Protetor solar, chapéu e óculos de sol;
- Saco para o lixo;
- Deve levar:
- 2 almoços em pic-nic;
- 1 jantares no acampamento;
- Protector Solar (fator 50);
- Casaco e Calças impermeáveis;
- Lanterna frontal (com pilhas novas);
- Cantil de Chá quente;
- Bastões de caminhada;
- Kit de primeiros socorros.



### ATIVIDADE CANTARO MAGRO

- Cântaro Magro tem de (altitude 1928 m) da serra da Estrela, concelho de Manteigas em Portugal, situado na cabeceira do vale glaciário do rio Zêzere, destacando-se do planalto da Torre.
- O Cântaro Magro no Covão d'Ametade até ao seu cume existe um desnível (parede vertical) de aproximadamente 300m, tratando-se por isso de um dos locais mais interessantes para a prática de escalada.
- A Força de Operações Especiais de Lamego utiliza este local nos seus exigentes treinos de escalada

#### Programa ascensão:

- 8h30- Início da atividade do covão d'ametade até ao cântaro gordo;
- 10h- Hidratar e alimentar;
- 11h- Nascente do Zêzere, avistamos vários corredores: do inferno, da ponte e mercedores e subimos até ao cume a 1980m;
- 12h- Pausa para hidratar e alimentar;
- 12h30- Descendo pelo trilho do major e nave de Santo António e o covão d'ametade. É uma rota circular;
- 14h30- Almoço na Santa
- 16h- Fim da atividade do Cântaro magro.



