

Relatório de Estágio

Francisco de Abreu Almeida Pimenta Mateus

Curso Técnico Superior Profissional em
Desportos de Montanha

jul 2023

GUARDA
POLI
TÉCNICO



POLI TÉCNICO GUARDA

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

RELATÓRIO DE ESTÁGIO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA SÉ

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

**Francisco de Abreu Almeida Pimenta Mateus
Julho / 2023**

POLI TÉCNICO GUARDA

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



RELATÓRIO DE ESTÁGIO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA SÉ

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

Professor Orientador: Jorge dos Santos Casanova

Francisco de Abreu Almeida Pimenta Mateus

Julho / 2023

Ficha de Identificação

Entidade Formadora | Instituto Politécnico da Guarda – Escola Superior de Educação
Comunicação e Desporto

Presidente do Instituto | Professor Doutor Joaquim Manuel Fernandes Brigas

Diretor da Escola | Professor Doutor Rui Formoso

Curso | Desportos de Montanha

Diretora do Curso | Professora Doutora Natalina R. Casanova

Orientador | Professor Mestre Jorge dos Santos Casanova

Entidade Acolhedora | Agrupamento de Escolas da Sé

Telefone | 271 227 004

Site | <https://aese.edu.pt/joomla/>

Supervisor da organização | Professor José Coelho

Grau académico do supervisor | Licenciatura

Aluno | Francisco de Abreu Almeida Pimenta Mateus

Número de estudante | 1706747

Data de início de estágio | 23 de fevereiro de 2023

Data de fim de estágio | 7 de julho de 2023

Total | 750 horas

Agradecimentos

Este relatório assinala o fim de uma caminhada que foi feita ao longo destes dois anos de Curso Técnico Superior Profissional de Desportos de Montanha e não poderia deixar de agradecer a todos aqueles que, direta ou indiretamente, me ajudaram e estiveram presentes neste percurso.

Em primeiro lugar, agradecer ao Instituto Politécnico da Guarda (IPG) e à Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) por me terem possibilitado a formação numa área que tanto gosto e pelas aprendizagens e experiências vivenciadas. Ainda dentro do Instituto, um agradecimento especial ao meu orientador, o professor Jorge Casanova, que tanto me ensinou sobre as montanhas. É um gosto enorme ter tido a oportunidade de aprender e realizar atividades com ele e, certamente, recordarei esses momentos para a vida.

De seguida, quero agradecer a todo o Agrupamento de Escolas da Sé, tanto aos diretores e professores, como também aos alunos, por me terem acolhido com tanto carinho e por tornarem os dias de trabalho em dias cheios de aprendizagem e diversão.

Não há como não agradecer ao meu professor de escalada e supervisor, José Coelho, pela forma incrível como me acolheu. Uma pessoa que, além da enorme experiência que tem e do tanto que me ensinou, me marcou pela pessoa que é. Vai ser sempre alguém que me inspira a ser melhor e foi um prazer enorme poder trabalhar com ele.

Por fim, quero agradecer aos meus pais e avós que tornaram tudo isto possível. O enorme apoio que me foi dado, apesar das dificuldades, vale tudo para mim e espero que a finalização do curso seja a recompensa de todo o amor que me deram. À minha namorada agradecer a paciência, o amor e a força que me deu para não desanimar quando algo não corria da melhor forma. Agradecer aos excelentes escaladores Diogo, Gabriel e Rafael pelos conselhos que me deram e que fizeram de mim um escalador melhor. Não menos importante, agradecer ao José e à Susana, do Clube de Montanhismo da Guarda (CMG), por toda a ajuda e carinho. Um enorme obrigado a todos.

Resumo

O presente relatório baseia-se na descrição do que foram as 750 horas de estágio ao serviço do Agrupamento de Escolas da Sé, com início a 23 de fevereiro e fim a 7 de julho, contando também, com as colaborações feitas com o CMG e o IPG.

O asseguramento do funcionamento da parede de escalada do Pavilhão de S. Miguel foi a principal tarefa realizada, a qual consistiu no acompanhamento e monitorização de atletas, manutenção da parede e partilha de conhecimentos da modalidade.

Por ter realizado o estágio num Agrupamento de Escolas, algumas das tarefas passaram pela organização de atividades no âmbito do desporto escolar e monitorização dos alunos nas mesmas. Dentro do desporto escolar, as atividades relacionadas com desportos de montanha foram de modalidades como a Escalada, o BTT e as Multiatividades.

Em parceria com o CMG e o IPG, desenvolvi atividades ligadas à Escalada e Rapel, tendo efetuado algumas deslocações a zonas de escalada e rocódromos. Realizei uma atividade de escalada em rocha, em Penha Garcia, e duas atividades de escalada de bloco em Salamanca.

Palavras-Chave: Escalada, Bloco, Pavilhão de S. Miguel, Desporto Escolar

Índice Geral

Ficha de Identificação.....	I
Agradecimentos.....	II
Resumo.....	III
Índice Geral.....	IV
Índice de Figuras.....	VI
Índice de Tabelas.....	VIII
Lista de Acrónimos e Siglas.....	IX
Glossário.....	X
Introdução.....	1
1. A organização e o espaço envolvente.....	2
2. Objetivos do trabalho.....	4
3. Contextualização geral.....	5
4. Atividades e Tarefas realizadas.....	9
4.1 Tarefas no Pavilhão de S. Miguel.....	11
4.2 Desporto Escolar.....	14
4.2.1 Campeonato Distrital de Escalada.....	14
4.2.2 Campeonato Distrital de Multiatividades ao Ar Livre.....	16
4.2.3 Campeonato Distrital de BTT-XCO.....	17
4.3 Escalada e Rapel- Licenciatura em Desporto.....	19
4.4 IFSC European Youth Cup Soure.....	20
4.5 La Ola Centro de Escalada.....	23
4.6 Pedestrianismo Passadiços do Mondego.....	25
4.7 Encontro de Escalada em Penha Garcia.....	27
4.8 Circuito Nacional de Escalada de Dificuldade.....	29
4.9 Projeto de manutenção de zonas de escalada.....	30
4.9.1 Longroiva.....	30
4.9.2 Caldeirão.....	31
4.10 Encontro de Montanha.....	32

5. Reflexão Final	33
Webgrafia/ Bibliografia.....	34
Anexos.....	35
Lista de anexos	36

Índice de Figuras

Figura 1- Sé Catedral da Guarda	2
Figura 2 - Instituto Politécnico da Guarda.....	2
Figura 3 - Logótipo Agrupamento de Escolas da Sé.....	3
Figura 4 - Parede de Escalada - Pavilhão de S. Miguel.....	3
Figura 5-BTT.....	5
Figura 6- Pedestrianismo.....	6
Figura 7- Rapel.....	6
Figura 8- Escalada	7
Figura 9 - Logótipo FPME	8
Figura 10 - Logótipo IFSC	8
Figura 11 - Zona de escalada pronta.....	11
Figura 12 - Monitorização dos atletas	12
Figura 13 - Treino de escalada a abrir	12
Figura 14 – Criação de “Ursinho Paddington”.....	12
Figura 15 - Manutenção da parede de escalada.....	13
Figura 16 - Logótipo do Desporto Escolar	14
Figura 17 - Foto de grupo - 3ª concentração Campeonato Distrital de Escalada	14
Figura 18 - Mesa do júri	15
Figura 19 - Almoço no final das MAAL	16
Figura 20 - Estação de escalada.....	17
Figura 21 - Equipas recebendo instruções	17
Figura 22- Início da prova de BTT-XCO	17
Figura 23- Iniciação a Escalada.....	19
Figura 24- Aluno a iniciar Rapel	19
Figura 25- Pavilhão Desportivo Municipal da Encosta do Sol	20
Figura 26- Reunião técnica.....	21
Figura 27- Membro do Staff.....	21
Figura 28- Blocos das finais	22
Figura 29- La Ola Centro de Escalada.....	23
Figura 30- Testar os Blocos.....	24
Figura 31- Fazer Blocos Mentalmente	24

Figura 32- Entrada dos Passadiços do Mondego.....	25
Figura 33- Saborear a Natureza	25
Figura 34- Quadro informacional Passadiços do Mondego	26
Figura 35- Zona de escalada de Penha Garcia.....	27
Figura 36-Gabriel, o escalador	27
Figura 37- Conhecer Penha Garcia.....	28
Figura 38- Material de escalada.....	28
Figura 39- Parede de escalada do CEB	29
Figura 40- Via 9.....	29
Figura 41- Escalada em Musgo	30
Figura 42- Longroiva Depois	31
Figura 43- Longroiva Antes	31
Figura 44- Caldeirão Antes 2.....	31
Figura 45- Caldeirão Antes 1.....	31
Figura 46- III Encontro de Montanha.....	32

Índice de Tabelas

Tabela 1- Horário.....	9
Tabela 2- Atividades e Tarefas Realizadas.....	9

Lista de Acrónimos e Siglas

BTT – Bicicleta Todo-o-Terreno

CEB – Clube de Escalada de Braga

CMG – Clube de Montanhismo da Guarda

ESECD – Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

FPME – Federação Promotora de Montanhismo e Escalada

GR – Grande Rota

IPG – Instituto Politécnico da Guarda

IFSC – *International Federation of Sport Climbing*

MAAL – Multiatividades Ao Ar Livre

PR – Pequena Rota

XCO – *Cross-Country Olympic*

Glossário

Escalar a abrir – Técnica de escalada que consiste na progressão no itinerário, passando a corda nos pontos de segurança.

Escalar em *top-rop*e – Técnica de segurança em escalada que consegue eliminar em grande parte os riscos associados à queda, por ser passada a corda previamente no topo da via.

Expressar – Expressão utilizada por escaladores para definir o ato de colocar a cinta express na plaquete.

Expresse – Dois mosquetões ligados por uma fita que são essenciais para se progredir numa via com segurança.

Grigri – Equipamento de escalada, descensor.

Plaquete – Peça metálica que serve de ponto de ancoragem.

Reverso – Equipamento de escalada, descensor.

Via – Itinerário de escalada previamente estabelecido, numa parede ou montanha.

Introdução

No âmbito do Curso Técnico Superior Profissional de Desportos de Montanha, é realizado um estágio curricular de 750 horas no último semestre, onde colocamos em prática os conhecimentos adquiridos anteriormente, finalizando com a apresentação de um relatório descritivo do mesmo.

Esta componente final da formação, o estágio, permite ao aluno ter uma maior perceção do que é o mercado de trabalho, adquirir novos conhecimentos e evoluir enquanto profissional na área dos desportos de montanha.

O presente relatório retrata o estágio curricular realizado ao serviço do Agrupamento de Escolas da Sé, entre 23 de fevereiro e 7 de julho, tendo como supervisor da entidade o professor José Coelho. Foi com ele que defini qual seria o plano de estágio (Anexo I), ou seja, as tarefas a realizar durante o período estipulado. Os motivos que me levaram a escolher esta entidade consistiram na oportunidade de trabalhar com o professor supervisor e na minha procura por evoluir na modalidade de escalada.

Este documento encontra-se dividido por capítulos, numerados de 1 a 5, dos quais o quarto inclui subcapítulos mais específicos.

No primeiro capítulo é feita uma breve apresentação da entidade acolhedora e da cidade em que a mesma se encontra, incluindo as infraestruturas de maior interesse da mesma, seguindo-se os objetivos gerais e específicos da realização do estágio.

De modo a contextualizar o leitor para as atividades e tarefas desenvolvidas, o terceiro capítulo aborda os desportos de montanha e as modalidades praticadas ao longo do estágio. Este capítulo facilitará a compreensão do restante relatório por abordar alguns aspetos mais técnicos das modalidades em questão.

O capítulo seguinte, sendo também o mais importante, trata da descrição detalhada do trabalho efetuado nas 750h. Inicialmente abordarei as tarefas desenvolvidas no Pavilhão de S. Miguel, por representarem a maior percentagem de carga horária e, em seguida, as restantes atividades realizadas.

Por fim, é feita uma reflexão final. Neste capítulo farei uma avaliação pessoal do estágio com um comentário acerca da sua importância, apontando os aspetos positivos e negativos desta etapa.

1. A organização e o espaço envolvente

Cidade da Guarda

A Guarda é a cidade mais alta de Portugal, alcançando os 1056 metros de altitude no seu ponto mais alto (Torre de Menagem). Localiza-se na região centro e sub-região das Beiras e Serra da Estrela e subdivide-se em 14 municípios. Esta belíssima cidade é também conhecida pela cidade dos 5 F's, devido à sua história e características.



Figura 1- Sé Catedral da Guarda

Forte, Fria, Farta, Fiel e Formosa.

O turismo e a gastronomia são fortes apostas do município. Ao visitar a Guarda, não há como deixar escapar a oportunidade de conhecer a Sé Catedral, o Teatro Municipal e o Museu da Guarda, aproveitando para provar alguns dos pratos típicos da região. O Caldo de Grão, o Bacalhau à Conde da Guarda e o Cabrito Assado são alguns dos pratos de destaque nesta aventura gastronómica.

Relativamente à educação, esta cidade conta com a presença de um Instituto Politécnico composto por 3 escolas, formando alunos nas áreas de Saúde, Educação, Comunicação, Desporto, Tecnologia e Gestão.

Nesta cidade podemos encontrar igualmente alguns Agrupamentos de Escolas.



Figura 2 - Instituto Politécnico da Guarda

Agrupamento de Escolas da Sé

O Agrupamento de Escolas da Sé é uma entidade educativa situada na cidade da Guarda, com sede na Escola da Sé. Tem como objetivo proporcionar aos alunos uma educação de qualidade, promovendo o desenvolvimento intelectual, cultural, cívico e social. Além dos

currículos regulares, também são desenvolvidas atividades extracurriculares, como desporto, música, teatro e projetos educativos.

O agrupamento engloba um vasto número de escolas, abrangendo desde o pré-escolar ao ensino secundário, entre as quais estão inseridas a Escola Básica da Póvoa do Mileu, a Escola Carolina Beatriz Ângelo, a Escola da Sé e a Escola de S. Miguel. Junto desta última, encontra-se o Pavilhão Municipal de S. Miguel, utilizado não só pela escola nas suas atividades desportivas, mas também por outras instituições pertencentes ao município. Este pavilhão caracteriza-se por ser um polidesportivo amplo e moderno, possuindo uma bancada com mil lugares e uma parede de escalada com 13 metros de altura. Realizam-se diariamente atividades de diversas modalidades, incluindo Futsal, Patinagem, Basquetebol e, como é óbvio, Escalada.

Devido ao baixo investimento do município na modalidade de escalada, muito do material que se encontra disponível neste pavilhão pertence ao professor José Coelho.



Figura 3 - Logótipo Agrupamento de Escolas da Sé



Figura 4 - Parede de Escalada - Pavilhão de S. Miguel

2. Objetivos do trabalho

A realização do estágio curricular é feita no seguimento da aprendizagem dos conteúdos necessários para formar um bom técnico superior profissional em desportos de montanha.

Os objetivos gerais desta unidade curricular passam por colocar em prática os conhecimentos adquiridos anteriormente e evoluir nesse sentido.

Ao realizar o estágio com o Agrupamento de Escolas da Sé, tendo como supervisor o professor José Coelho e dispondo de uma parede de escalada como a presente no Pavilhão de S. Miguel, foram definidos alguns objetivos específicos:

- Evoluir enquanto escalador, tanto tecnicamente, como também em termos de conhecimento de procedimentos da modalidade;
- Contribuir para a evolução dos jovens escaladores que treinam diariamente no pavilhão;
- Criar vias e desafios de escalada;
- Fazer a manutenção da parede de escalada;
- Avaliar semanalmente o material utilizado;
- Realizar projetos de limpeza de zonas de escalada;
- Enquadrar e monitorizar grupos diferenciados;
- Analisar e refletir sobre a prestação do escalador.

3. Contextualização geral

Desportos de Montanha

Quando falamos de Desportos de Montanha, referimo-nos a um vasto conjunto de atividades desportivas que podem ser praticadas em ambientes montanhosos. Geralmente envolvem desafios físicos e técnicos, exigindo habilidades específicas. Estas modalidades destinam-se aos apaixonados pela adrenalina e aos que pretendem desafiar-se física e psicologicamente. O contacto com a Natureza e a sua pacificidade é um dos fatores que torna todas estas atividades mais atrativas. O Montanhismo/Alpinismo, Canyoning, BTT, Escalada, Canoagem e Espeleologia são exemplos de algumas modalidades.

Durante a realização do estágio, apenas estive envolvido em atividades de BTT, Pedestrianismo, Rapel e Escalada, as quais passo a descrever, dando maior ênfase a esta última pela frequência com que foi praticada e a quantidade de conceitos que irei abordar, posteriormente, na descrição das tarefas realizadas.

BTT

Esta vertente da modalidade do ciclismo caracteriza-se pela realização de percursos, pedalando, transpondo irregularidades e obstáculos. Apesar da sua prática ser mais usual em ambientes montanhosos, por estradas de terra e trilhos, até mesmo na cidade a podemos praticar. Envolve resistência, destreza e autossuficiência.

A vertente de BTT tem várias disciplinas, contudo, o Desporto Escolar apenas desenvolve atividades de *Cross-Country Olympic (XCO)*. As provas de XCO são realizadas em circuitos ondulados e variados, incluindo descidas técnicas, caminhos pelo meio da floresta, terreno rochoso e vários obstáculos (Portuguesa, BTT, s.d.) .

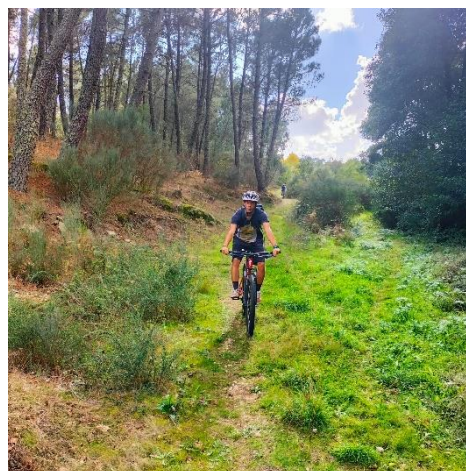


Figura 5-BTT

Pedestrianismo

Esta modalidade pode ser definida, de forma simples, pelo ato de andar a pé. Pode ser realizada no meio da natureza, por caminhos tradicionais e trilhos, ou até mesmo em meios urbanos. Apesar da sua simplicidade, é uma modalidade multifacetada, ligada às áreas do desporto, turismo e ambiente.

Portugal conta com uma extensa rede de Percursos Pedestres de enorme beleza, intitulados de Pequena Rota (PR) e Grande Rota (GR) consoante a sua distância, inferior ou superior a 30km, respetivamente.



Figura 6- Pedestrianismo

Rapel

O Rapel é uma atividade vertical que consiste numa descida controlada de lugares altos através da utilização de corda. Esta técnica é utilizada em várias modalidades integrantes dos desportos de montanha, tais como o montanhismo, a escalada e a espeleologia. Os diferentes estilos de rapel que podem ser praticados são o inclinado, o vertical e o suspenso. Ao contrário dos dois primeiros, o rapel suspenso distingue-se pela falta de apoios para colocar os pés ou mãos.



Figura 7- Rapel

Escalada

A escalada é uma das modalidades mais completas inseridas no grupo dos desportos de montanha. Podemos definir a modalidade como a “atividade que consiste na progressão quadrúpede sobre um plano que tende para vertical” (Cunha, Manual de Escalada- Técnicas de Segurança e Progressão, 2019). Esta atividade exige força, resistência, flexibilidade, equilíbrio, concentração, coordenação e técnica. Pode ser praticada em terreno rochoso, nevado, gelado ou misto. Com a sua evolução, foram aparecendo paredes artificias de vários tipos.

Devido à sua complexidade, diversidade de técnicas e equipamentos utilizados, podemos dividir a escalada por submodalidades, destacando-se, neste estágio, as seguintes duas:

Desportiva

Consiste na escalada de vias totalmente equipadas, ou seja, já com pontos de segurança fixos. Nesta prática, o escalador procura atingir o topo da via sem utilizar o equipamento de que dispõe, quer para descansar, quer para avançar.

Bloco (Boulder)

Esta submodalidade da escalada distingue-se das restantes por consistir na escalada de pequenos blocos de rocha. Dispensando o uso de corda, nesta vertente o escalador procura solucionar o problema que enfrenta apenas utilizando o próprio corpo. Geralmente, estes blocos de rocha atingem uma altura em que, em caso de queda, a mesma seja segura.



Figura 8- Escalada

Existe a vertente competitiva destas duas submodalidades.

Em Portugal, as competições existentes são proporcionadas pela Federação Promotora de Montanhismo e Escalada (FPME), sendo as de maior importância o Circuito Nacional de Bloco e o Circuito Nacional de Escalada de Dificuldade.

A nível internacional, a *International Federation of Sport Climbing* (IFSC) é a responsável pela organização de competições.



Figura 9 - Logótipo FPME



Figura 10 - Logótipo IFSC

4. Atividades e Tarefas realizadas

Este capítulo aborda o trabalho desenvolvido no decorrer do estágio curricular, entre o dia 23 de fevereiro e 7 de julho.

Previamente ao começo do estágio foi definido o horário de trabalho (tabela 1), período em que estaria em execução de tarefas no Pavilhão de S. Miguel. O horário apenas era alterado caso existisse alguma atividade que impossibilitasse o seu cumprimento.

Tabela 1- Horário

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
10h – 14h	11h – 14h	10h – 14h	11h – 14h	10h – 14h
15h – 19h	16h – 21h	15h – 19h	16h – 21h	15h – 19h

De modo a sumariar as atividades desenvolvidas, a tabela 2 apresenta informações referentes às mesmas.

Tabela 2- Atividades e Tarefas Realizadas

Atividade	Tarefas	Participantes	Horas
Pavilhão de S. Miguel	<ul style="list-style-type: none"> - Monitorização de atletas; - Treino de jovens atletas; - Manutenção da parede de escalada. 	Aprox. 30	608 horas
Desporto Escolar	<ul style="list-style-type: none"> - Monitorização de alunos; - Organização de torneios; 	Aprox. 50	30 horas
Escalada e Rapel- Licenciatura em Desporto	<ul style="list-style-type: none"> - Monitorização de alunos; - Partilha de conhecimentos. 	27	8 horas

European Youth Cup	- Logística dos atletas.	258	24 horas
La Ola Centro de Escalada	- Acompanhamento de atletas; - Treino de escalada.	10	16 horas
Passadiços do Mondego	- Monitorização de alunos.	21	6 horas
Encontro de Escalada	- Organização da atividade; - Treino de escalada.	3	14 horas
Circuito Nacional de Escalada de Dificuldade	- Acompanhamento de atletas.	2	12 horas
Projetos de manutenção	-Manutenção de zonas de escalada.	3	24 horas
Encontro de Montanha	- Ação de formação	-	8 horas
Total			750 horas

4.1 Tarefas no Pavilhão de S. Miguel

Como previsto, grande parte do estágio foi passado no Pavilhão de S. Miguel. É no interior deste pavilhão que se encontra a maior parede artificial de escalada da cidade da Guarda, o que faz com que seja palco de diversas atividades relacionadas com a modalidade. Tanto os treinos do Clube de Escalada Escola de S. Miguel como também os do CMG e, pontualmente, aulas lecionadas para os alunos do IPG, são realizados nesta parede de escalada. A minha presença possibilitou ainda que os alunos da Escola Básica de S. Miguel pudessem escalar nos seus tempos livres.

Um dos objetivos incluídos no plano de estágio era assegurar o funcionamento da parede de escalada e fazer a sua devida manutenção, permitindo, assim, haver maior segurança nas atividades lá realizadas.

Assim que chegava ao pavilhão, iniciava a preparação da zona de escalada, montando os equipamentos necessários nas vias existentes, efetuando um nó de 8 duplo com mosquetão na ponta da corda, do lado do top da via e, no reenvio da corda, colocando o descensor (grigri ou reverso) com um mosquetão. Após esse procedimento, como mostra a figura 11, juntava os dois mosquetões e pendurava na rede, dobrando a corda restante, de modo a não deixar as cordas no chão.

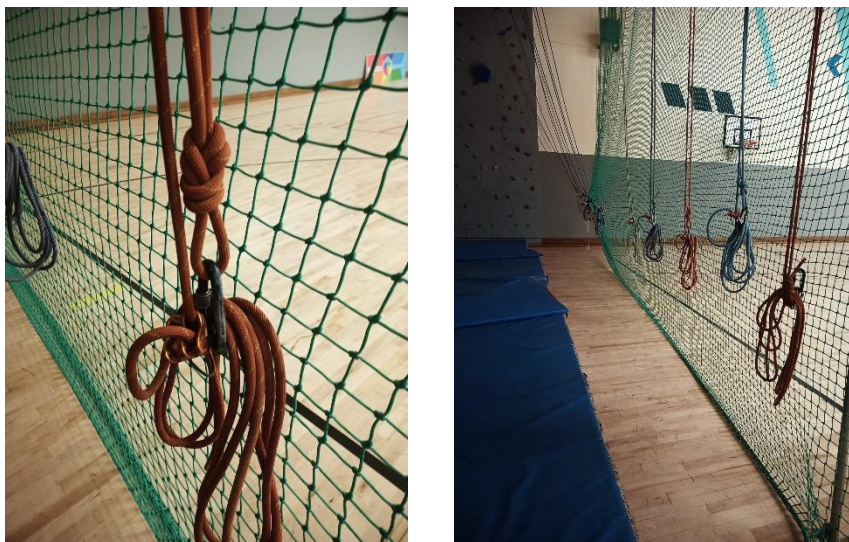


Figura 11 - Zona de escalada pronta

Com a zona de escalada pronta para atividades, começava, então, com as tarefas relativas ao asseguramento do funcionamento e manutenção da parede. De maneira a descrever com mais pormenor as tarefas realizadas, irei, de seguida, dividi-las por tópicos:

Monitorização dos atletas

Aquando da presença de atletas, a minha tarefa consistia em garantir a segurança da prática de escalada e do espaço em redor:

- Antes do atleta começar a escalar, confirmar se o arnês está corretamente colocado e o mosquetão fechado;
- Assegurar o escalador e certificar que a segurança, por parte de outros, é bem executada;
- Transmitir conhecimentos de escalada;
- Sugerir exercícios a realizar, como, por exemplo: escalar até à primeira plaquete, expressar e descalar; fazer travessias (escalar na horizontal ao longo da parede); escalar em *top-rope* com os procedimentos de escalada a abrir.



Figura 12 - Monitorização dos atletas

Treino de jovens atletas

Comecei a acompanhar 7 atletas que competem no Circuito Nacional de Bloco, a representar o CMG. No sentido de melhorar a performance dos mesmos, criei desafios, vias e planos de treino, incluindo sessões de prática de certos procedimentos inerentes à escalada. Notou-se uma grande melhoria nos atletas mais dedicados. Lamentavelmente, não senti evolução em todos eles.



Figura 13 - Treino de escalada a abrir



Figura 14 - Criação de "Ursinho Paddington"

Manutenção da parede de escalada

Esta manutenção inclui os cuidados necessários a ter com o material que é utilizado na prática de escalada, desde:

- Substituir e apertar presas;
- Trocar a corda de uma via, caso necessário, e cortar as cordas em que se verificavam danos em pedaços pequenos, reutilizando esses pedaços para outras funções que não a segurança na escalada;
- Controlar o estado dos equipamentos de segurança;



Figura 15 - Manutenção da parede de escalada

Ainda que não fosse uma tarefa imposta, aproveitava o tempo que tinha livre para praticar também a modalidade, treinar alguns procedimentos e adquirir conhecimentos sobre a mesma, através da leitura de livros e pesquisa de informação na internet. Por muito experiente que se seja, é importante o conhecimento e a prática contínua, principalmente quando estamos responsáveis pela segurança de outros.

Evoluí, enquanto profissional, com cada uma destas tarefas. Enfrentei algumas dificuldades, mas sinto que as ultrapassei com facilidade.

Existiram momentos de frustração por não conseguir transmitir informação aos atletas da melhor maneira, porém, fui tentando perceber o modo correto para o fazer.

Apesar da dificuldade que houve para a criação de vias, por falta de experiência, concluí 5 projetos, criando vias para praticamente todos os níveis de escalador.

Dei origem a diversos desafios de bloco, tentando ao máximo assemelhar ao seu verdadeiro formato, o que é uma tarefa complicada devido à parede de escalada que existe no pavilhão.

4.2 Desporto Escolar

Definido no Decreto-Lei nº95/91, de 26 de fevereiro, como o “conjunto de práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres”, o Desporto Escolar desenvolve atividades nas escolas de ensino básico e secundário. Tem como missão garantir uma oferta desportiva variada aos alunos, envolvendo as comunidades escolar e local (Portuguesa, Visão, Missão e Valores, s.d.).

No âmbito do Desporto Escolar, estive envolvido em algumas atividades, nomeadamente no Campeonato Distrital de Escalada, Campeonato Distrital de Multiatividades e Campeonato Distrital de BTT XCO.



Figura 16 - Logótipo do Desporto Escolar

4.2.1 Campeonato Distrital de Escalada

Foram realizados, no Pavilhão de S. Miguel, dois torneios pertencentes ao Campeonato Distrital de Escalada da Guarda, nos dias 15 de março e 4 de maio. Este campeonato destina-se a alunos com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos, promove a prática da modalidade e o espírito competitivo dos atletas.



Figura 17 - Foto de grupo - 3ª concentração Campeonato Distrital de Escalada

Repartidos por escalões, os atletas escalam, em *top-rope*, tentando alcançar o ponto mais alto das vias atribuídas, obtendo uma pontuação de acordo com a presa que alcançam. Para cada escalão foram selecionadas 3 vias, acrescentando-se uma, no caso de eventual empate entre atletas. De seguida, apresento os escalões existentes:

Infantis A (masculinos e femininos) – 10 e 11 anos

Infantis B (masculinos e femininos) – 12 e 13 anos

Iniciados (masculinos e femininos) – 14 e 15 anos

Juvenis (masculinos e femininos) – 16 a 18 anos

Ambos os torneios exigiram planeamento e preparação prévia do local. Juntamente com o professor José Coelho, organizei o torneio e preparei a zona de escalada. Apresento as tarefas relativas a cada uma dessas funções.

Organização do torneio

- Entrega de fichas de inscrição
- Divisão dos atletas por escalões
- Escolha das vias de acordo com o escalão
- Contagem de presas por via
- Distribuição de pessoal pelas diferentes funções

Preparação da zona de escalada

- Retirar baliza e rede da zona de escalada
- Montagem dos dispositivos de segurança
- Colocação de papeis com numeração das vias e respetivo número de presas
- Verificação e substituição de presas
- Colocação de cadeiras para os atletas



Figura 18 - Mesa do júri

No fim de todos os atletas escalarem as três vias a que estavam destinados, realizei a pontuação para obter a classificação e verificar se existia algum empate entre atletas. Nos casos em que isso se verificava, realizou-se o desempate na via acrescentada e foram feitas as classificações finais.

O torneio de dia 4 de maio marcou o final do campeonato distrital de escalada da Guarda e, portanto, foi feita a entrega de prémios. Todos os participantes tiveram direito a uma medalha de participação, entregando medalhas especiais aos 3 primeiros classificados.

4.2.2 Campeonato Distrital de Multiatividades ao Ar Livre

Realizaram-se 2 torneios de MAAL nos dias 27 de abril e 1 de junho, em Manteigas e Guarda, respetivamente. Esta modalidade caracteriza-se pela prática de várias atividades de aventura e exploração da natureza, tais como Escalada, Canoagem, BTT, Tiro com Arco, Manobras com Cordas e Jogos de dinâmicas de grupo, tendo como base um percurso de Orientação. O principal objetivo das MAAL é promover o trabalho de equipa e desenvolver as atividades referidas (Portuguesa, MAAL, s.d.).

Manteigas

Nesta atividade, a tarefa que me competia passava pela monitorização dos alunos da Escola de S. Miguel.

Assim que chegámos ao local da atividade, distribuí os lanches que a escola preparou para os alunos e dividi os alunos pelas equipas formadas. Fiquei responsável pela



Figura 19 - Almoço no final das MAAL

monitorização de uma dessas equipas e ao longo de duas horas, fui acompanhando a mesma, dando sugestões acerca das atividades que deveriam fazer, de acordo com as competências e qualidades de cada elemento.

No final, reuni com todos os alunos para fazer uma apreciação da atividade.

Guarda

No torneio MAAL realizado na cidade da Guarda, fiquei responsável pela organização e funcionamento da estação com a modalidade de escalada.

No dia anterior à atividade foi feita a seleção dos desafios de escalada que cada escalão teria de enfrentar e assinalei os mesmos devidamente.

No dia da atividade contei com a ajuda de alunos do Curso Profissional de Desporto da Escola Secundária de Afonso de Albuquerque para o funcionamento da estação. Foi feita a organização e preparação das equipas que chegavam à estação, a realização do desafio em questão e a pontuação que obtiveram na mesma.



Figura 20 - Estação de escalada



Figura 21 - Equipas recebendo instruções

4.2.3 Campeonato Distrital de BTT-XCO

No dia 30 de março realizou-se, na cidade da Guarda, junto da Escola de S. Miguel, um torneio de BTT-XCO do qual fiz parte da organização.

No dia anterior ao evento foi feita a marcação do percurso e montagem de algumas estruturas necessárias.

Na manhã do dia 30, juntamente com colegas de curso, monitorizei os alunos da Escola de S. Miguel que participavam na competição e fiz algumas reparações a bicicletas. Numa das provas foi necessário assumir o cargo de carro vassoura, seguindo atrás do último classificado e verificando se algum dos participantes sofreu um acidente.



Figura 22- Início da prova de BTT-XCO

Finalizada a prova e a entrega de medalhas, iniciei a limpeza das marcações feitas do percurso e a arrumação dos equipamentos utilizados no evento.

Estas experiências permitiram compreender melhor o processo de organização das atividades no âmbito do Desporto Escolar. Sem dúvida que a maior dificuldade enfrentada é a constante preocupação com os alunos pelos quais estou responsável, no entanto, quando a comunicação entre monitor e alunos é boa, tudo corre da melhor forma possível.

4.3 Escalada e Rapel- Licenciatura em Desporto

No âmbito da unidade curricular de Desportos de Montanha, foram lecionadas duas aulas para os alunos da Licenciatura em Desporto no Pavilhão de S. Miguel.

Na primeira aula foram abordados os princípios da escalada. Foi feita a explicação de em que consiste a modalidade, mostrei alguns dos equipamentos e a sua utilização na escalada e sugeri alguns exercícios de iniciação à prática.

Para finalizar esta aula de iniciação, os alunos escalaram algumas das vias mais acessíveis, tendo-se verificado alguma dificuldade na maioria.

Na segunda aula foi feita a explicação da técnica de rapel e, um de cada vez, os alunos subiram para a plataforma existente no topo da parede de escalada e realizaram o rapel. Com exceção dos primeiros dois metros, o rapel é suspenso. Esta atividade, apesar de ser simples, torna-se demorada por ter de ser um de cada vez a realizá-la. Os alunos que não estava a realizar o rapel continuaram com os exercícios da aula anteriormente mencionada.



Figura 23- Iniciação a Escalada



Figura 24- Aluno a iniciar Rapel

4.4 IFSC European Youth Cup Soure

Realizou-se, na localidade de Soure, distrito de Coimbra, nos dias 21, 22 e 23 de abril, a sétima edição do *IFSC European Youth Cup Soure*. Como sugestão do professor José Coelho, voluntariei-me para participar na organização deste grande evento de escalada de Bloco.

Esta edição contou com a presença de 258 atletas de 24 países diferentes, 57 treinadores, 60 voluntários e 7 *route setters*.

Desloquei-me, no dia 21, até ao Pavilhão Desportivo Municipal da Encosta do Sol, local onde fui recebido por alguns membros da organização que me começaram a orientar acerca do que se iria suceder e as tarefas que iria realizar. Mais tarde, após o jantar, foi feita uma reunião técnica com todo o pessoal envolvido para dar a conhecer as funções de cada grupo. Fiquei inserido no grupo responsável pela logística dos atletas. Nessa mesma reunião, foi realizada uma palestra onde nos deram a conhecer as regras da competição de escalada de bloco.



Figura 25- Pavilhão Desportivo Municipal da Encosta do Sol



Figura 26- Reunião técnica

Nesta prova, os atletas escalam 4 blocos diferentes, tentando alcançar o *top*, dispondo de 4 minutos para cada um. A classificação dos atletas é feita de acordo com o número de tentativas necessárias para alcançar o *top*.

O segundo dia marcou o início da competição com a fase de qualificação para as finais, que iriam ser realizadas no dia seguinte. Os horários de abertura da zona de aquecimento e início da qualificação foram planeados ao pormenor, não tendo ocorrido nenhuma situação que causasse a sua alteração.

Como elemento do grupo responsável pela logística dos atletas, as tarefas efetuadas consistiram na chamada dos atletas para os seus devidos lugares e indicação do bloco para o qual se teriam de deslocar, explicando os procedimentos a realizar antes e após a tentativa de cada bloco.

Devido às condições meteorológicas, foram feitas algumas alterações quanto à zona de chamada. Inicialmente estava previsto que os atletas permanecessem do lado de fora do pavilhão antes de começar a escalar, no entanto, a zona de chamada alterou-se para o interior.

As classificações foram feitas imediatamente a seguir à finalização da tentativa do último atleta, apurando os 10 melhores de cada escalão para as finais.



Figura 27- Membro do Staff

No terceiro e último dia, realizaram-se as finais deste torneio a nível europeu. Foram feitas algumas alterações quanto à logística dos atletas, mantendo-se o modelo dos 4 blocos. Durante a final, os atletas não podem observar os restantes aquando da sua tentativa. Para tal se suceder, foi criada uma zona, fora do pavilhão, para a qual os atletas finalistas se deslocavam após o aquecimento e aguardavam pela sua vez.

Estas alterações fizeram com que existisse mais uma tarefa para o grupo, que tinha de acompanhar os atletas da zona de aquecimento até à zona de espera.

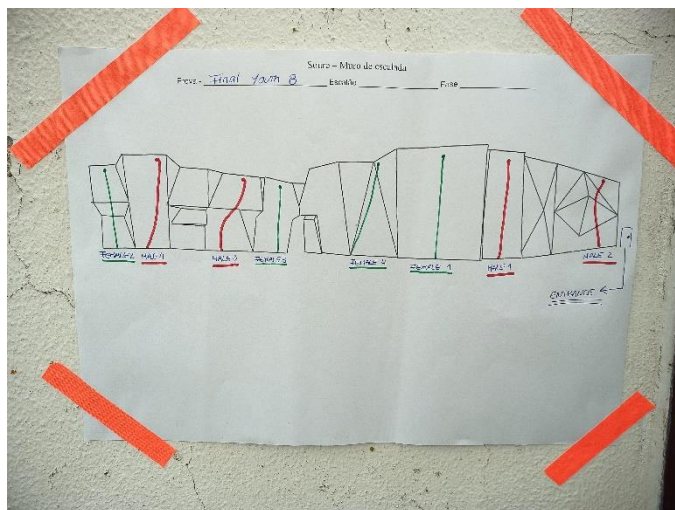


Figura 28- Blocos das finais

Este evento teve enorme importância para mim. Permitiu ter a experiência de ver, ao vivo, alguns dos melhores escaladores jovens do mundo e conversar com jovens escaladores portugueses. Pertencer à equipa da logística dos atletas fez-me compreender melhor como tudo se processa e aproveitar algumas das ideias para torneios realizados no pavilhão de S. Miguel.

É de realçar que é óbvia a diferença de preparação entre atletas portugueses e atletas de alguns países, como, por exemplo, a Suíça, a França e a República Checa. Algumas das causas podem dever-se à falta de investimento na modalidade e ao tardio desenvolvimento da mesma, em Portugal.

4.5 La Ola Centro de Escalada

Como já foi mencionado, alguns dos jovens atletas que treinam no Pavilhão de S. Miguel competem no Circuito Nacional de Bloco. De modo a realizar um treino que permita aos escaladores o contacto com uma parede de escalada indoor mais adequada à prática de escalada de bloco, nos dias 25 de abril e 6 de junho, realizei uma deslocação ao La Ola Centro de Escalada, em Salamanca.

O La Ola Centro de Escalada é um rocódromo com cerca de 700 m² que dispõe de instalações e profissionais aptos a receber escaladores de todos os níveis. As suas instalações incluem balneários, bar, ginásio, zona de aquecimento, autosseguradores e slackline (La Ola, 2021).



Figura 29- La Ola Centro de Escalada

Neste espaço, ao longo da tarde, os atletas puderam testar as suas capacidades nos blocos existentes, utilizando técnicas e movimentos pouco habituais nos treinos deles. Por não terem a facilidade de praticar escalada de bloco num local apropriado para a modalidade, a satisfação e o entusiasmo dos atletas foi notório. Dei liberdade a cada um para enfrentar os desafios da sua preferência, corrigindo os movimentos ou sugerindo algumas alterações.



Figura 30- Testar os Blocos



Figura 31- Fazer Blocos Mentalmente

4.6 Pedestrianismo Passadiços do Mondego

Na manhã de 25 de maio, monitorizei 21 alunos da Escola Básica de S. Miguel numa caminhada pelos Passadiços do Mondego, inseridos num território reconhecido pela UNESCO como Geoparque Estrela.

O trajeto, com cerca de 12km, estende-se ao longo do Rio Mondego e de dois afluentes, o Rio Caldeirão e o Ribeiro do Barrocal, contando com 6,7km em cima de passadiços de madeira (Guarda, 2022). O restante percurso é feito por trilhos e caminhos já existentes.

Iniciámos esta aventura na Barragem do Caldeirão, um dos pontos de entrada para os passadiços, local onde, após a entrega dos bilhetes, foi feita a apresentação dos passadiços mais bonitos do país. Aproveitei este momento para expor aos participantes as regras e dar alguns conselhos fundamentais para a segurança da atividade.

Desfrutámos das magníficas paisagens que os passadiços nos oferecem, incluindo cascatas, antigas fábricas de lanifícios, de tecelagem e de produção de eletricidade, finalizando esta aventura em Videmonte.



Figura 32- Entrada dos Passadiços do Mondego



Figura 33- Saborear a Natureza

Monitorizar crianças em atividades ao ar livre é uma tarefa que exige sentido de responsabilidade, disciplina e paciência, uma vez que o comportamento das mesmas é imprevisível. Ao longo da atividade lidei com situações de má conduta e não foi fácil impor respeito. Foi necessário haver momentos de repreensão e relembrar quais as regras a cumprir.

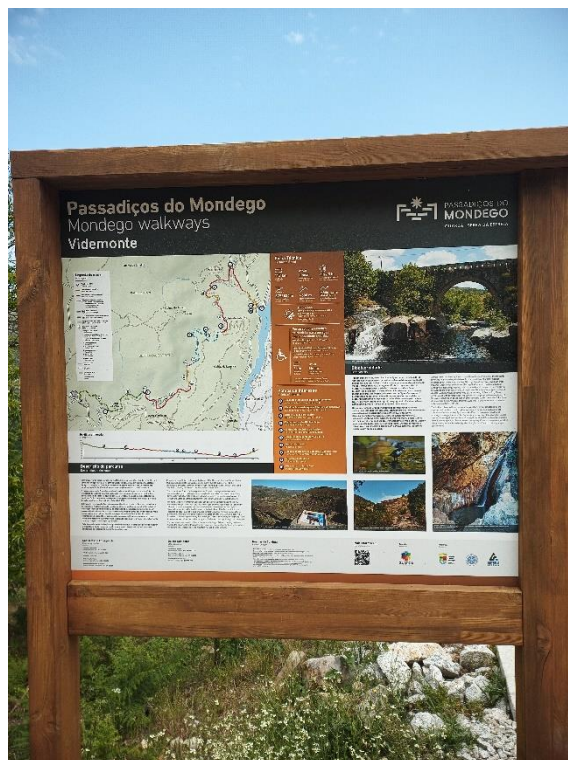


Figura 34- Quadro informacional Passadiços do Mondego

4.7 Encontro de Escalada em Penha Garcia

Uma das atividades incluídas no plano de estágio era o encontro de escalada em Penha Garcia, com atuais e ex atletas do Clube de Escalada Escola de S. Miguel. Este encontro costuma realizar-se anualmente, organizado pelo professor José Coelho, podendo, este ano, ter contado com a minha colaboração na organização. Infelizmente, a atividade foi adiada duas vezes devido a condições meteorológicas. No entanto, foi possível realizá-la, mais tarde, com três escaladores do Clube de Montanhismo da Guarda.



Figura 35- Zona de escalada de Penha Garcia

“As origens de Penha Garcia perdem-se no tempo. Rica em vestígios da Era Paleozóica, o seu Parque Iconológico é um marco do Geoparque Naturtejo, o primeiro português inserido na Rede Mundial de Geoparques da UNESCO” (Mateus & Rebordão, 2019).

A zona de escalada de Penha Garcia é composta por 6 setores, com vias classificadas entre III e 7C, na escala francesa. É o local ideal para realizar uma atividade de escalada adequada a todos os níveis de escalador.

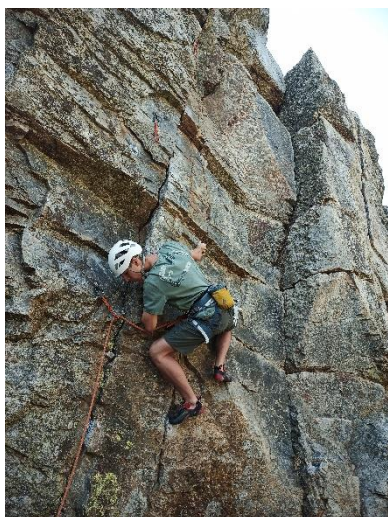


Figura 36-Gabriel, o escalador

Foi para as cristas quartzíticas do vale em que passa o rio Ponsul que, no dia 29 de junho, nos deslocámos para escalar. Tal como estava planeado, reunimos às 7h da manhã junto do Pavilhão de S. Miguel, onde fiz um briefing da atividade que ia ser realizada. Os 3 escaladores presentes na atividade comigo possuem uma experiência de escalada maior que a minha, porém, é sempre necessário falar sobre o que vai ser feito e lembrar alguns procedimentos e cuidados a ter para que tudo corra da melhor maneira. Chegámos à Barragem de Penha Garcia por volta das 9h, local onde estacionámos o carro e carregámos o material que ia ser necessário.

Decidimos iniciar o nosso encontro de escalada no Setor Marrocos, por ser o que se encontrava à sombra durante a manhã. Todos os participantes estavam familiarizados com os procedimentos necessários para ser segurador, não dispensando que antes de qualquer escalada, tanto o segurador como o escalador devem verificar se o nó que liga a corda ao

escalador está bem efetuado e se o descensor está colocado corretamente na corda. Depois de um bom aquecimento, escalámos à vez, variando o segurador, 4 das vias encontradas



Figura 37- Conhecer Penha Garcia

neste Setor: *Rabat V+*; *Essauira 6 A*; *Casa Blanca 6 A+*; (nome desconhecido) Uma via que não se encontrava no croqui, mas que entre os quatro foi classificada como 6 A. Já um pouco cansados, caminhámos até à zona balnear do Pego para dar um mergulho refrescante antes de almoço. Ao fim de almoçados, demos um passeio pela vila de Penha Garcia, aproveitando para conhecer o Castelo Templário e a “Rota dos Fósseis” (PR3).

Continuámos a escalar por volta das 16h, desta vez no Setor Placa das Tartarugas. Este Setor é composto por 25 vias, das quais escolhemos sete para escalar: *By The Crack IV+*; *Duplo Mortal Entornado V+*; *Passeio da Tartarugas V*; *Boa Broca 6 B*; *Baltazar V*; *H2O Tinto 6 B*; *Pablo Escovar 6 B*.

Finalizámos a atividade por volta das 19h, arrumámos o material e transportámos para o carro.

Regressámos à cidade da Guarda e chegámos ao mesmo local do início às 21h.

Esta atividade foi especial, por marcar a minha primeira vez a escalar em rocha e conseguindo encadear uma via classificada como 6B. Tudo correu pela positiva, não houve acidentes nem imprevistos, o que, de certa forma, mostra o bom planeamento e preparação que esta atividade teve.

Material Utilizado

- Cordas 2x40 metros e 1x80 metros
- 20 cintas express
- 4 arneses
- 8 mosquetões
- 2 descensores GriGri
- 1 descensor Reverso
- 4 capacetes
- 4 longes



Figura 38- Material de escalada

4.8 Circuito Nacional de Escalada de Dificuldade

Realizou-se no dia 1 de Julho, em Braga, um dos encontros incluídos no Circuito Nacional de Escalada de Dificuldade, que contou com a presença de dois atletas do Clube de Montanhismo da Guarda. O Clube de Escalada de Braga (CEB) dispõe de uma parede artificial outdoor com cerca de 15 metros.

Acompanhei os atletas durante a competição, que apenas se iniciou ao final da tarde, devido ao calor que estava. Nesta prova, os atletas escalam a abrir 4 vias, obtendo a pontuação de acordo com a presa que alcançam.

Os resultados obtidos estavam dentro da expectativa, obtendo o quarto e quinto lugares, num escalão composto por 7 atletas. A organização da prova não foi a melhor, notando-se algum desleixo por parte dos responsáveis pela observação e pontuação do escalador. Foi-me perguntado duas vezes se os atletas por quem estava responsável já tinham escalado, dizendo que não estava registada a pontuação, o que mostra alguma falta de responsabilidade.



Figura 39- Parede de escalada do CEB



Figura 40- Via 9

4.9 Projeto de manutenção de zonas de escalada

Uma das tarefas previstas a realizar era a limpeza da zona de escalada do Caldeirão, surgindo, mais tarde, a oportunidade de me envolver num outro projeto de limpeza elaborado por colegas de curso, em Longroiva. Estes projetos pretendiam incentivar a prática de escalada em rocha e a contínua manutenção das zonas de escalada, permitindo que as atividades nesses locais sejam realizadas com maior segurança.

4.9.1 Longroiva

Em Longroiva, o projeto consistia na limpeza do musgo existente na parede, substituição de pontos de segurança que mostravam sinais de deterioração e aperfeiçoamento do espaço envolvente. Devido a condições meteorológicas e falta de meios de deslocação, apenas participei no projeto no dia do seu começo.



Figura 41- Escalada em Musgo

No dia 17 de maio, acompanhado por dois colegas de curso, desloquei-me para a localidade de Longroiva. Após uma curta caminhada por estrada de terra e trilhos, chegámos ao local onde se encontra um dos setores da zona de escalada de Longroiva. Deparámo-nos com uma parede com 4 vias cobertas de musgo. Planeámos a tarefa que iríamos realizar e de que modo, preparando o material necessário para tal. Decidimos que iríamos iniciar com a limpeza do musgo. Escalei a abrir uma das vias e montei o top nessa mesma via e um rapel na via do lado. Deste modo, poderíamos escalar uma das vias em top-rope e começar a limpar as duas à medida que íamos rapelando. As vias tinham cerca de 25 metros, dos quais conseguimos limpar por volta de 10.



Figura 43- Longroiva Antes

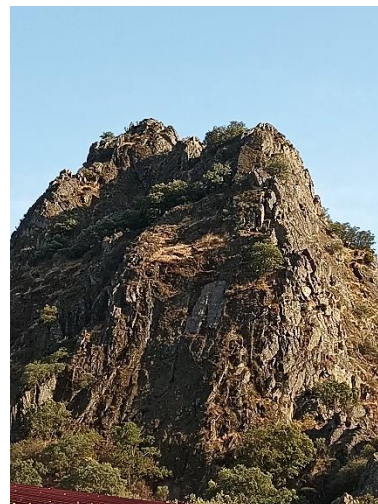


Figura 42- Longroiva Depois

4.9.2 Caldeirão

A poucos quilómetros da cidade da Guarda, junto da Barragem do Caldeirão, encontra-se uma zona de escalada que, há alguns anos, era local de algumas atividades realizadas pelo Clube de Montanhismo da Guarda. Deixou de ser efetuada a manutenção da zona e verificou-se um crescimento de vegetação. Com este projeto, o meu objetivo era recuperar a zona de escalada e permitir aos escaladores da Guarda rápido acesso a uma boa escola de escalada. Pelo facto de ter terminado o estágio, não avancei mais com o projeto, no entanto, a esperança de que alguém o continue é grande.



Figura 45- Caldeirão Antes 1

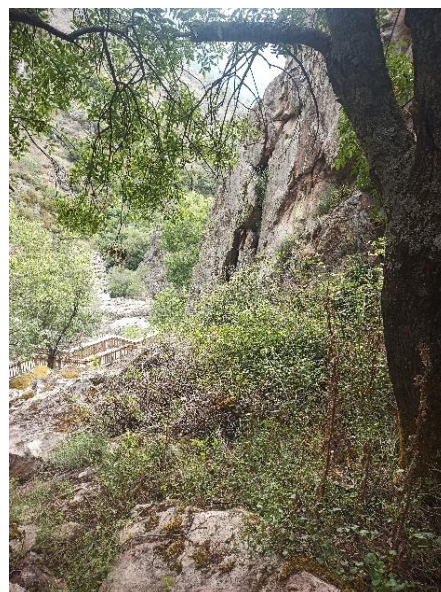


Figura 44- Caldeirão Antes 2

4.10 Encontro de Montanha

Decorreu, no dia 9 de maio, o III Encontro de Montanha no Auditório dos Serviços Centrais do IPG, onde fiz questão de estar presente.

Esta ação de formação pretende possibilitar a partilha de conhecimentos de boas práticas a ter em ambiente de montanha, bem como a partilha de experiências vividas pelos oradores convidados. O tema desta edição foi “Planeamento e gestão de risco em atividades de montanha” e contou com excelentes oradores, dos quais destaco Elísio Roque, em representação da Unidade de Emergência de Proteção e Socorro, e Paulo Roxo, alpinista português e fundador do Centro de Montanha, em Manteigas.

Da parte da manhã, a palestra abordou os fatores de risco existentes em atividades de montanha, os cuidados a ter quando se realiza uma atividade, o que fazer em caso de emergência e todo o processo que é efetuado para o resgate neste tipo de atividades.

Da parte da tarde, a psicóloga Maria Barbosa falou-nos sobre a complexa máquina que é o corpo humano e as emoções e sentimentos que o mesmo envolve, expondo algumas soluções para lidar com eles. Estes conhecimentos aplicam-se não só ao montanhista como indivíduo, mas também a um guia de montanha que tem de saber gerir com os sentimentos dos seus clientes.

Por fim, o alpinista Paulo Roxo partilhou algumas das suas experiências e conquistas de montanha. Tive o prazer de poder ter uma conversa com ele, partilhando também alguma da minha experiência de montanha.



Figura 46- III Encontro de Montanha

5. Reflexão Final

Concluído o estágio curricular, analisando a generalidade das tarefas desenvolvidas e os conhecimentos que adquiri, posso concluir que evoluí enquanto profissional na área dos desportos de montanha. Desenvolvi algumas *soft skills* essenciais em aspetos como a liderança, a comunicação com os atletas e a adaptação às pessoas e ao seu grau de conhecimento. Houve uma constante preocupação com a segurança das atividades, o que tornou certos procedimentos, geralmente esquecidos, tornarem-se hábitos. A dedicação, resiliência, paciência e perfeccionismo foram alguns dos fatores que tornaram a evolução possível.

Cumpri com os horários que eram dados, mostrei sempre disposição e prontidão para qualquer tarefa, procurei diariamente aprender mais sobre as modalidades que eram praticadas e realizei algumas tarefas sem que essas me fossem impingidas.

Nem todos os projetos foram finalizados, devido à falta de meios e condições meteorológicas, contudo, tive a oportunidade de me envolver em atividades que não estavam planeadas.

Gostaria de ter realizado atividades de modalidades como o Montanhismo e a Canoagem, com o objetivo de testar as minhas capacidades enquanto técnico de desportos de montanha, o que não foi possível.

As unidades curriculares anteriores ao estágio, que nos preparam para esta fase, foram, todas elas, essenciais para a minha aprendizagem e o bom desenvolvimento do estágio, destacando-se as unidades curriculares de Escalada, Pedestrianismo, Manobras com Cordas, BTT e Planeamento e Gestão de Programas de Desportos de Montanha. Isto porque, nas atividades realizadas, houve a transmissão de conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares da teoria para a prática, bem como da prática para a teoria.

Em suma, o Curso Técnico Superior Profissional em Desportos de Montanha foi uma mais-valia para o meu processo de formação, possibilitou o contacto com pessoas experientes na área e aumentou a minha paixão pela montanha e algumas das modalidades inseridas no mesmo contexto. A escalada era uma modalidade que nunca tinha praticado e, nos dias de hoje, é a que mais dá prazer praticar. O estágio permitiu a prática assídua desta belíssima modalidade.

Em conformidade com os fatores que ditam a avaliação de um aluno estagiário, estou convicto de que o meu desempenho foi entre bom e excelente.

Bibliografia

Cunha, N. (2019). *Manual de Escalada- Técnicas de Segurança e Progressão*. Viana do Castelo.

Guarda, M. d. (2022). *Home*. Obtido de Passadiços do Mondego: <https://www.passadicosdomondego.pt/passadicos-do-mondego.html>

La Ola, C. d. (2021). *Começar*. Obtido de La Ola Escalada: <https://www.laolaescalada.com/>

Mateus, N., & Rebordão, M. (2019). *Roteiro de Escalada da Beira Interior*. Associação Clube Raia Aventura.

Portuguesa, R. (s.d.). *BTT*. Obtido de Desporto Escolar: <https://desportoescolar.dge.mec.pt/btt>

Portuguesa, R. (s.d.). *MAAL*. Obtido de Desporto Escolar: <https://desportoescolar.dge.mec.pt/multiatividades-ao-ar-livre>

Portuguesa, R. (s.d.). *Visão, Missão e Valores*. Obtido de Desporto Escolar: <https://desportoescolar.dge.mec.pt/visao-missao-e-valores>

Anexos

Lista de anexos

Anexo I – Plano de estágio

Anexo II – Cartaz Campeonato Distrital de Escalada

Anexo III – Ficha de inscrição para Campeonato Distrital de Escalada

Anexo IV – Mapa MAAL Manteigas

Anexo V – Ficha de equipa MAAL

Anexo VI – Cartaz Campeonato Distrital de BTT

Anexo VII – Desafio Cor de Rosa

Anexo VIII – Via verde e laranja

Anexo I – Plano de Estágio

<p>POLI TÉCNICO GUARDA</p>	<p align="center">PLANO DE TRABALHO</p> <p align="center">Licenciaturas Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)</p>	<p align="center">MODELO</p> <p align="center">EA.125.07</p> <p align="center">2022 / 2023</p>
<p align="center">Este documento é um complemento do formulário EA.124 - Convenção.</p>		
<p>Tipologia: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outra: _____</p> <p> Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim, Qual? _____</p> <p>Intervenção adicional: <input type="checkbox"/> Sim <input type="checkbox"/> Não</p> <p>Período: _____</p> <p>Ano curricular: _____ Semestre: _____ <input type="radio"/> 1.º período <input type="radio"/> 2.º período <input type="radio"/> 3.º período</p>		
<p>1. IDENTIFICAÇÃO DOS INTERVENIENTES</p>		
<p>Estudante: <u>Francisco de Abreu Almeida Pimenta Mateus</u></p> <p>Curso: <u>Técnico Superior Profissional em Desportos de Montanha</u> N.º de estudante: <u>1306747</u></p> <p>Docente orientador(a): <u>Jorge das Santos Casanova</u></p> <p>Supervisor(a)/Tutor(a): <u>José Coelho</u></p>		
<p>2. PLANO DE TRABALHO</p>		
<p>Assegurar o funcionamento da parede de escalada Fazer a limpeza da parede de escalada do caldeirão; Preparar a realização de um passeio de BTT; Preparar a realização da caminhada aos passeios do Mondego; Encontro de escalada em Rocha (13 de Junho); Torneios de escalada (15 de março e 27 de abril); fazer a manutenção da parede de escalada de S. Miguel.</p>		
<p>3. DATAS E ASSINATURAS</p>		
<p>OOA) Estudante</p> <p>Data: <u>22/02/2023</u></p>	<p>Assinatura: <u>Francisco Mateus</u></p>	
<p>OOA) Docente Orientador(a)</p> <p>Data: <u>7/03/2023</u></p>	<p>Assinatura: _____</p>	
<p>OOA) Supervisor(a) / Tutor(a)</p> <p>Data: <u>22/02/2023</u></p>	<p>Assinatura: _____</p>	



Anexo II – Cartaz Campeonato Distrital de Escalada

Desporto Escolar



Desporto Escolar

Campeonato distrital de escalada
2ª Concentração

Dia 15 de março
(4ª feira)

PROGRAMA:

13H45 – Concentração

14H00 – Início da competição;

16:40 – Fim da competição



(Os alunos participantes encontram-se dispensados das aulas)
(Lei 51/2014 - Artº 7 – ponto 1, alíneas r) e t))

Anexo III –Ficha de inscrição para Campeonato Distrital de Escalada



Autorização do Encarregado de Educação

Agrupamento de Escolas da Sé, Guarda

Eu abaixo assinado, declaro que autorizo o meu educando _____, aluno nº ____ da Turma ____ do ____º Ano, da escola _____, cartão de cidadão nº _____, data de Nascimento: ____/____/____, a participar na **2ª prova do campeonato distrital de escalada de dificuldade, a realizar no próximo dia 15 de março de 2023 (quarta-feira), no Pavilhão de São Miguel, Guarda.** A concentração será às 13H45 no pavilhão.
O(A) encarregado(a) de educação: _____

Caso seja necessário, poderei ser contactado:

Telemóvel pai _____ Telemóvel mãe _____

Anexo VI – Cartaz Campeonato Distrital de BTT

CAMPEONATO DISTRITAL DE BTT DO DESPORTO ESCOLAR

30 DE MARÇO 23



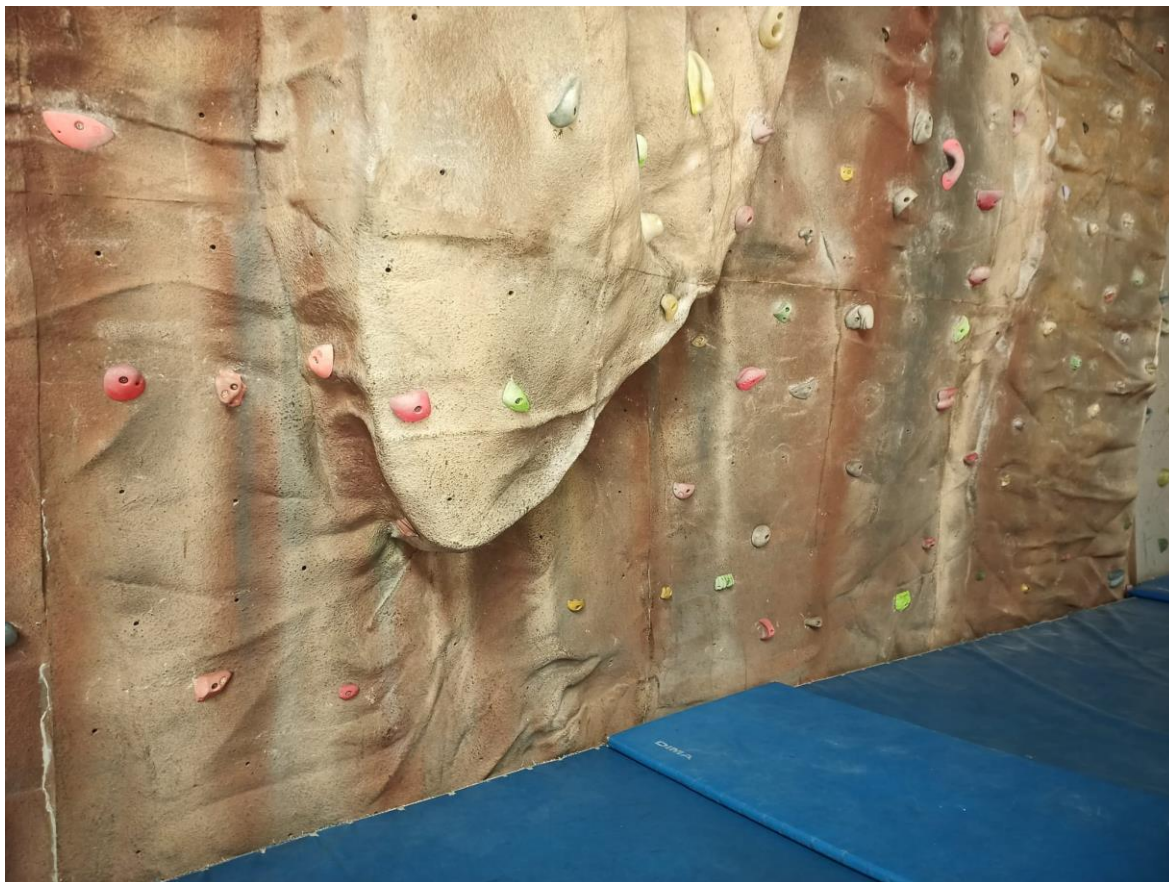
ESCOLA DE S. MIGUEL - GUARDA

INSCRIÇÕES: FALA COM O TEU PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Organização:  **APOSE** Associação de Escolas do Desporto Escolar

Apoios:  Município de Guarda  Município de Guarda  Município de Guarda  Município de Guarda  Município de Guarda  Município de Guarda  Município de Guarda  Município de Guarda  Município de Guarda

Anexo VII – Desafio cor-de-rosa



Anexo VIII – Via verde e laranja

