

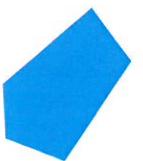
# Relatório de Estágio

Diogo Jorge Loureiro Pinto

Curso Técnico Superior Profissional em  
Desportos de Montanha

jun | 2023

GUARDA  
POLI  
TÉCNICO



# POLI TÉCNICO GUARDA

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

---

## RELATÓRIO DE ESTÁGIO

---

ESTÁGIO COM RELATÓRIO FINAL  
PARA OBTENÇÃO DO DIPLOMA DE TÉCNICO(A) SUPERIOR PROFISSIONAL  
EM DESPORTOS DE MONTANHA

Diogo Pinto  
Junho / 2023

# POLI TÉCNICO GUARDA

Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto

---

## RELATÓRIO DE ESTÁGIO

---

ESTÁGIO COM RELATÓRIO FINAL  
PARA OBTENÇÃO DO DIPLOMA DE TÉCNICO(A) SUPERIOR PROFISSIONAL  
EM DESPORTO DE MONTANHA

Professor(a) Orientador(a): Professor Jorge Casanova

Professor(a) Coorientador(a): Professor Carlos Manuel Carmo Bombas

Diogo Pinto

Junho / 2023

## Ficha de identificação

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

**Diretor da Escola:** Professor Rui Formoso

**Diretora de Curso:** Professora Natalina R. Casanova

**Docente orientador:** Professor Jorge Casanova

**Local de Estágio:** Centro de Formação Desportiva – Desportos Náuticos (Agrupamento de Escolas Afonso de Albuquerque)

**Contactos:**

**Correio Eletrónico:** [direcao@aeaag.pt](mailto:direcao@aeaag.pt)

**Telefone:** 271 223 377

**Site:** [www.aeaag.pt](http://www.aeaag.pt) ou <http://cfdnauticasguarda.blogspot.pt/>

**Morada:** Avenida Dr. Afonso Costa, 6300-551 Guarda

**Localidade:** Guarda

**Docente Coorientador:** Professor Carlos Manuel Correia do Carmo Bombas

**Discente:** Diogo Jorge Loureiro Pinto

**Número de Aluno:** 1706792

**Data de Início de Estágio:** 13 de fevereiro 2023

**Data de Término de Estágio:** 30 de junho de 2023

**Duração do Estágio:** 750 horas

## Agradecimentos

Em primeiro lugar queria agradecer á minha família pela ajuda que me deram durante estes dois anos.

Agradeço ao Instituto Politécnico da Guarda por me ter proporcionado esta experiência.

Agradeço ao Agrupamento de Escola Afonso de Albuquerque, onde se encontra sediado o Centro de Formação Desportiva de Atividades Náuticas da Guarda, o meu local de estágio. Agradeço ao professor Carlos Bombas, que aceitou ser meu tutor de estágio, onde agradeço todo o conhecimento transmitido durante o estágio e nas disciplinas mencionadas pelo mesmo.

Agradecer também todos os professores da área do Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto, em especial á diretora do curso professora Natalina Casanova e ao professor Jorge Casanova que me apoiaram e orientaram durante o meu percurso no Instituto e no meu local de estágio.

Agradeço a todos os professores que me ajudaram e transmitiram conhecimento durante este percurso.

Agradeço aos estagiários que tiveram e ajudaram durante este período de estágio, sendo eles Leonardo Silva, Arine Shynkovyy, Fabiana Rodrigues, Monica Carriço e Beatriz Vaz.

Por fim, agradeço a todos os meus amigos e colegas de turma, que partilharam momentos e experiências únicas durante estes dois anos de curso Desportos de Montanha.

## Resumo

A elaboração deste relatório reflete a realização de um estágio, com a duração de 750 horas, no Centro de Formação Desportiva de Atividades Náuticas (CFD Náutico AEAAG), que está sediado na Escola Secundária Afonso de Albuquerque/Agrupamento de Escolas Afonso de Albuquerque na Guarda, início em 13 de fevereiro de 2023 e término a 30 de junho de 2023.

As principais tarefas iniciaram na organização e monitorização de atividade, treinos e de toda a sua logística. Com estas aprendi os cuidados a ter com o material do clube e das instituições parceiras e com os praticantes das diferentes modalidades praticadas no clube náutico.

Foram também realizados treinos nas náuticas, treino este feito nas Piscinas Municipais da Guarda e na Barragem do Caldeirão. Estes treinos visavam com crianças e pessoas de todas as faixas etárias relativas ao Clube Náutico, de outras escolas do país e ainda outros países no âmbito projeto de Erasmus.

A formação na área dos desportos náuticos incidiu no paddle, canoagem no lazer como de competição.

Foram feitas também caminhadas, orientação, desportos de neve – visita a uma estação de ski em Béjar e Surf na praia de Matosinhos.

Do conjunto de atividades realizadas, destaco aspetos positivos como um bom espírito de equipa, experiência com pessoas de outros países, competências ganhas tal como melhoramento do conhecimento de desportos náuticos e nos desportos de montanha, competência na organização de atividades entre outros.

Palavras-Chaves: Desporto Náutico, Monitorização, Organização, Equipamento

# Índice

Ficha de identificação.....	III
Agradecimentos formatar .....	IV
Resumo .....	V
Introdução.....	1
Parte I - Caracterização do Local de Estágio.....	3
1. Caracterização da Cidade da Guarda.....	4
1.2. Caracterização da escola Afonso de Albuquerque/Agrupamento de Escolas Afonso de Albuquerque .....	5
1.3. Caraterização do Centro de Formação Desportiva de Atividades Náuticas da Guarda .....	6
1.3.1. Equipamento.....	7
1.4. Caracterização das Piscinas Municipais da Guarda .....	8
1.5. Caracterização da Barragem do Caldeiram .....	10
1.6. Caracterização quinta do crestelo .....	11
1.7. Caracterização do público-alvo .....	12
Parte II – Objetivos.....	13
2.1. Objetivos Gerais .....	13
2.2. Objetivos Específicos .....	13
Parte III – Atividades Desenvolvidas .....	14
3.1. Horário.....	15
3.2. Atividade desenvolvidas.....	15
3.3. Treinos de canoagem do clube – Piscinas Municipais .....	16
3.4. Aulas de adaptação ao meio aquático dos alunos do curso Desportos de Montanha-Piscinas Municipais .....	17

3.5. Treinos de canoagem do clube – Barragem do Caldeirão .....	18
3.6. Aulas de canoagem dos alunos do curso Desportos de Montanha – Barragem do Caldeirão.....	19
3.8. Atividade náutica com Agrupamento de Escolas a Lã e a Neve Covilhã, multideficiência e 1.º ano de desporto .....	22
3.11. Atividades Complementares .....	27
3.11.1. Atividade de Orientação .....	27
3.11.2. Atividade na Quinta do Crestelo .....	29
3.11.3. Caminhada com o 1.º ano de desporto .....	30
3.11.4. Atividade de surf .....	31
3.12. Erasmus .....	33
3.12.1. Atividade de Béjar .....	33
3.12.2. Atividade Passadiços do Mondego.....	35
3.12.3. Atividade de Náuticas.....	36
3.12.4. Atividade de Escalada .....	37
3.13. Logística .....	38
3.13.1. Manutenção do clube Náutico .....	38
3.13.2. Restauração da Parede de Escalada da Escola Afonso de Albuquerque .....	39
3.14. Divulgação/Promoção do clube Náutico .....	41
3.14.1. Cartaz.....	41
3.14.2. Folhetos .....	42
4. Reflexão Final .....	43
Bibliografia.....	44
Anexo	

## Índice de figuras

Figura 1- Cidade da Guarda.....	4
Figura 2- Escola Afonso de Albuquerque/Agrupamento de Escolas Afonso de Albuquerque .....	5
Figura 3- Logotipo do Centro de Formação Desportiva de Atividades Náuticas da Guarda ( CFD Náutico AEAAG) .....	6
Figura 4 - Foto das Instalações e Equipamento Fonte: Própria.....	7
Figura 5 - Foto do Equipamento do Clube .....	7
Figura 6- Piscinas Municipais da Guarda.....	8
Figura 7- Barragem do Caldeirão .....	10
Figura 8- Quinta do Crestelo .....	11
Figura 9 - Público-alvo Adolescentes.....	12
Figura 10 - Público-alvo Crianças .....	12
Figura 11 - Aquecimento Aula de canoagem Piscinas Fonte. Própria.....	17
Figura 12 - Aula de canoagem na Barragem do Caldeirão Fonte: Própria.....	19
Figura 13 - Atividade com 2ºano de Desporto Barragem do Caldeirão Fonte: Própria .	20
Figura 14 - Material Preparado para Receber os Participantes Fonte: Própria .....	22
Figura 15 - Atividade do Dia da Criança no Parque da Cidade Fonte: Própria.....	23
Figura 16 - Atividade Náutica e limpeza da Barragem do Caldeirão Fonte: Própria .....	25
Figura 17 - Slide da Quinta do Crestelo Fonte: Própria .....	29
Figura 18 - Parede de Escalada da Quinta do Crestelo Fonte: Própria.....	29
Figura 19 - Percurso da Caminhada Fonte: Própria .....	30
Figura 20 - Grupo da Atividade de Surf .....	31
Figura 21 - Estação de Ski LA COVATILLA Fonte: Própria .....	33
Figura 22 - Realização dos passadiços Erasmus Fonte: Própria .....	35
Figura 23 - Atividade de Náuticas Erasmus Fonte: Própria .....	36
Figura 24 - Atividade de Escalada Erasmus Fonte: Própria .....	37
Figura 25 - Lavagem dos Equipamentos do Clube Fonte: Própria.....	38
Figura 26 - Secagem do Equipamento Fonte: Própria.....	38
Figura 27 - Desenho escolhido parede de escalada Fonte: Própria .....	39

Figura 28 - Parede de Escalada Antes da Restauração Fonte: Própria .....	40
Figura 29 - Parede de Escalada Depois da Restauração Fonte: Própria .....	40
Figura 30 - Cartaz de publicidade do Centro de Formação Desportivo Náutico .....	41
Figura 31 - Folheto Sobre Canoagem.....	42
Figura 32 - Folheto Publicitário do Clube .....	42
Figura 33 - Folheto Sobre Vela.....	42
Figura 34 - Plano de Estágio .....	1

## Índice de tabela

Tabela 1 - Inventário de material do Centro de Formação .....	7
Tabela 2- Horário.....	15
Tabela 3 - Atividades realizadas no estágio .....	15
Tabela 4 - Atividade de Orientação com o Grupo da Ilha da Reunião Fonte: Própria ..	28
Tabela 5 - Orçamento do Projeto da Parede de Escalada .....	40
Tabela 6 - Inventario do Material de Escalada .....	2

## Introdução

O presente relatório surge no âmbito da formação em contexto de trabalho do Curso de Técnicos de Especialização Superior Profissional (TESP) em Desportos de Montanha, tendo-me sido pedido a preparação de um relatório final de estágio.

A instituição onde decorreu o estágio foi o Centro de Formação Desportiva (CFD) de Desportos Náuticos, sediado na escola Afonso de Albuquerque/Agrupamento de Escolas Afonso de Albuquerque entre os dias 13 de fevereiro e 30 de julho de 2023, com uma carga horária de 8 horas por dia, no qual tive a oportunidade de adquirir conhecimentos e habilidades para a minha formação académica e profissional.

O CFD Desportos Náuticos é enquadrado pelo Desporto Escolar, sendo a sua maior atividade as provas promovidas pelo Desporto Escolar, nomeadamente Canoagem e vela.

Os desportos náuticos, são todos aqueles praticados exclusivamente na água, seja em barcos, pranchas ou qualquer outra embarcação. Esta lista pode incluir windsurf, vela, esqui aquático, remo, entre outros.

O motivo pelo que escolhi o CFD Desportos Náuticos como local de estágio, deve-se ao facto de ter uma oportunidade de trabalhar na área dos desportos náuticos, de aprender a manejar as diferentes embarcações e equipamentos, bem como em melhorar as técnicas relativas aos desportos náuticos, tais como canoagem e paddle, o que me levou também a escolher o meu local de estágio foi ter já feito parte do clube como atleta e ter estudado na escola onde está sediado o clube.

A minha ação enquanto elemento interventivo, durante o período de estágio, no qual serviu para reforçar conhecimentos e capacidades que foram adquiridas ao longo do curso TESP Desportos de Montanha, nomeadamente organização e trabalho de equipa.

Organizar e realizar as atividades, foi uma mais-valia para mim, pois procedi não só à prática como também há organizações e preparação das mesmas. Durante este estágio foi-me dada a oportunidade de pôr em prática alguns conhecimentos, que me foram ensinados durante o curso Desportos de Montanha.

O mesmo forneceu-me importantes conhecimentos teóricos e práticos, que enriquece a minha futura vida profissional. A aptidão de diálogo e interação social, foi muito

fortificada nesta experiência, as horas de estágio permitiram um trabalho motivador, onde houve um bom relacionamento com os restantes colegas.

O relatório seguirá uma metodologia, iniciando por uma pequena caracterização a cidade da Guarda, partindo-se posteriormente para a caracterização do local onde esta sediado o local de estágio, caracterização do local de estágio, caracterização dos espaços das atividades e por fim serão explicadas todas as atividades realizadas durante o estágio.

## Parte I - Caracterização do Local de Estágio

## 1. Caracterização da Cidade da Guarda

A instituição onde decorreu o estágio situa-se na cidade da Guarda. Esta localiza-se no centro da região da beira de Portugal continental, sendo considerada a cidade mais alta de Portugal.



Figura 1- Cidade da Guarda

O Concelho da Guarda está situado no centro da região beirã, entre o Planalto Guarda-Sabugal e a Serra da

Fonte: <https://ointerior.pt/wp-content/uploads/2021/09/Guarda.jpg>

Estrela. Esta localização privilegiada permite-lhe que os seus cerca de 712,11 km<sup>2</sup> de área sejam partilhados pelas bacias hidrográficas de cursos de águas tão importantes como são os Rios Mondego, Zêzere e Côa. O Concelho da Guarda confina a nascente com os Concelhos de Pinhel, Almeida e Sabugal, a sul com os de Belmonte e Covilhã, e a poente com Manteigas, Gouveia e Celorico da Beira. (Câmara Municipal da Guarda, 2022)

O distrito da Guarda tem um conjunto de 14 concelhos, a saber Aguiar da Beira, Almeida, Celorico da Beira, Manteigas, Sabugal, Meda, Trancoso, Seia, Gouveia, Pinhel, Vila Nova de Foz Côa, Fornos de Algodres e Figueira de Castelo Rodrigo.

A Guarda foi elevada a cidade a 27 de novembro de 1199 pelo rei D. Sancho I. Esta atribuição surgia com a necessidade de defender a fronteira da beira, para controlar o comércio, tendo como vizinho os reinados de Leão e Castela de Espanha. (Câmara Municipal da Guarda, 2022)

Sendo a cidade da Guarda capital de distrito e segundo os censos de 2011 o concelho é constituído por 42 541 habitantes. (Câmara Municipal da Guarda, 2022)

A cidade da Guarda é conhecida como a cidade dos "5F": **Forte** dada a dureza do granito e ao sistema de defesa, **Farta** pelos seus vales ricos de recursos, **Fria** pelo clima de montanha, **Fiel** Devido as características das pessoas das beiras, **Formosa** pelos monumentos e praças da cidade.

Os habitantes da cidade da Guarda são chamados de guardenses e egitanienses, este último nome deve-se a circunstância da mudança da sede episcopal da Egitânia da Idanha-

a-Nova para a cidade da Guarda, em 1203. Tal monumento merecedor de uma construção de raiz digna da sua importância, constrói-se a atual Sé da Guarda ou Sé Catedral, monumento mais visitado e importante da Cidade da Guarda. (Câmara Municipal da Guarda, 2022)

## 1.2. Caracterização da escola Afonso de Albuquerque/Agrupamento de Escolas Afonso de Albuquerque

O Agrupamento de escola Afonso de Albuquerque, Escola Secundária Afonso de Albuquerque, situa-se na rua Avenida Dr. Afonso Costa na cidade da Guarda, destinando-se ao ensino do 3º ciclo e para o secundário.

O nível de ensino com história e tradição na cidade da Guarda.

Com origem no antigo Liceu Nacional da Guarda, a escola secundária Afonso de Albuquerque, proporciona atualmente formação nas áreas das ciências e Tecnologias e Línguas e Humanidades e em dois cursos técnico profissionais, o de Apoio à Gestão Desportiva e o de Informática de Gestão. (AEAAG, 2023)

Aos alunos é proporcionado um ensino de excelência que prepara os alunos para o prosseguimento de estudos no Ensino Superior em várias áreas.

Esta oferta formativa é potenciada pela qualidade das infraestruturas, laboratórios e demais projetos pedagógicos em que os alunos participam. (AEAAG, 2023)

A funcionar em instituições históricas da cidade, o 2.º CEB, na escola de Santa Clara, e o 3.º CEB, na escola secundária Afonso de Albuquerque, oferecem aos alunos ensino de qualidade com equipas pedagógicas experientes.

Estes ciclos de ensino distinguem-se pela qualidade, exigência e rigor das suas atividades pedagógicas.



Figura 2- Escola Afonso de Albuquerque/Agrupamento de Escolas Afonso de Albuquerque

Fonte: <https://i0.wp.com/beira.pt/wp-content/uploads/2020/12/transferir-1.jpg?resize=275%2C184&ssl=1>

Os vários projetos em que os alunos participam, do ensino articulado às artes, passando pelas bibliotecas escolares e o desporto, completam a formação dos nossos alunos. (AEAAG, 2023)

### 1.3. Caracterização do Centro de Formação Desportiva de Atividades Náuticas da Guarda

O Centro de Formação Desportiva de Atividades Náuticas localiza-se no edifício do Agrupamento de Escolas Afonso de Albuquerque/Escola Secundaria Afonso de Albuquerque.



*Figura 3- Logotipo do Centro de Formação Desportiva de Atividades Náuticas da Guarda ( CFD Náutico AEAAG)*

O Centro de Formação Desportiva de Atividades Náuticas da Guarda é um polo (AEAAG C. N.) de desenvolvimento desportivo, criado no âmbito do Ministério da Educação e Ciência através do programa nacional do Desporto Escolar, dinamizado pelo Agrupamento de Escolas Afonso de Albuquerque, em parceria com federações, municípios e parceiros locais. Este visa a melhoria do desempenho desportivo através da concentração de recursos humanos e materiais em locais para onde possam convergir alunos de vários agrupamentos, quer nos períodos letivos, quer em estágios de formação desportiva especializada, nas interrupções letivas. ( CFD Náutico AEAAG)

Fonte: CFD Náutico AEAAG

Os rios, albufeiras, rias e mar são o nosso espaço de atuação preferencial no qual a formação, o treino e a competição se desenvolvem num jogo de confronto e cooperação onde a imprevisibilidade dos fatores climáticos desafiam os mais audazes a aplicar os conhecimentos, capacidades e habilidades cognitivo-motoras fomentando hábitos salutarres de atividade física regular e sistemática. ( CFD Náutico AEAAG)

Se gostas de ar livre, aventura e liberdade aproveita a oportunidade e vem navegar connosco promovendo e representando a região da Beira Alta nos diversos eventos, campeonatos e circuitos locais, regionais e nacionais, demonstrando que a cultura náutica está na alma e no sangue dos portugueses. ( CFD Náutico AEAAG)



Figura 4 - Foto das Instalações e Equipamento Fonte: Própria



Figura 5 - Foto do Equipamento do Clube

### 1.3.1. Equipamento

Nesta tabela um está referenciado o material que se encontra à disposição do clube náutico, como equipamentos de canoagem, vela e os equipamentos de segurança.

Tabela 1 - Inventário de material do Centro de Formação

Equipamento/material	Marca/Modelo	Quantidade
<b>Canoagem</b>		
K1	Nelo Ocean Ski 510 1	6
Kayak	Ocean Duo	16
K1 Competição	Thunder Kid	5
K1 Competição	K1 First	2
K1 Competição	Sot	4
K1 Remos	Cadet	2
K2 Remos	Cadet	1
Pagaias		14
Aranha		3
<b>Vela</b>		
Laser Baiha		3
Carpa		1
Laser Standart		1
Laser Pico		6
Bug		4
<b>EPI</b>		

Capacetes azuis		7
Coletes secumas	Nelo	5
Coletes	Baltic	20
Coletes Tribord	Tribord	2
Fatos neopreno	Tribord (Curto) 14 anos	2
	Tribord (Curto) 8 anos	1
	Tribord (Curto/Cinza)	3
	Tribord (Curto/Cinza) 16 anos	1
	Tribord (Curto/Cinza) 15 anos	1
	Tribord (Azul)  M	3
	Tribord (Azul)  L	2
	Decathlon 14 anos	2
	Tribord (Verde escuro) 14 anos	1
	Decathlon(Verde claro) 14 anos	2
	Body Glove (Preto) L	1
	Waterline (Roxo) 16 anos	1
	Tribord (Vermelho) 12 anos	1
	Tribord (Cinza/Vermelho) 44	1
	Tribord (Preto/Verde) 14 anos	4
	Tribord (Preto/Verde) 12 anos	3
Tribord (Curto/Preto) 14 anos	1	
Tribord (Curto/Preto) 16 anos	1	
Tribord (Comprido/Sem mangas) 8 anos	1	

#### 1.4. Caracterização das Piscinas Municipais da Guarda

A piscina municipal da Guarda localiza-se na estrada da Pocarixa, próximo da VICEG que dá acesso a A23 e A25 e ao centro da cidade, tendo uma capacidade de 200 viaturas no parque de estacionamento.

O Complexo de Piscinas da Guarda é composto por espaços interiores e exteriores que potenciam o desenvolvimento de atividades diversas em todas as épocas do ano:

- Espaço interior é predominantemente constituído por:
- áreas amplas com boas entradas de luz natural;



Figura 6- Piscinas Municipais da Guarda

Fonte: <https://cms.infoportugal.info/thumb/resize/x280/media/fotos/final/Guarda/GUA212.jpg>

- tanque semiolímpico (25 metros) com 8 pistas e com profundidade variável de 1,80m a 2,00m e o qual se encontra homologado pela Federação Portuguesa de Natação para a realização de competições nacionais e internacionais;
- tanque de aprendizagem com 18m x 10m, profundidade variável de 1,30 m a 0,70cm;
- bancadas com capacidade aproximada de 300 lugares sentados;
- Ginásio;
- espaço de acesso gratuito à internet.
- Espaço exterior é composto por:
  - zona relvada ampla e com sombras;
  - solário;
  - zona multiusos;
  - dois campos de ténis;
  - três tanques, um de água aquecida e dois de água fria que funcionam na época de verão (julho a setembro) com uma vertente lúdico-recreativa. (Câmara Municipal da Guarda, 2022)

O Centro de Formação Desportiva – Desportos Náuticos criou uma parceria com as Piscinas Municipais da Guarda com o intuito de desfrutar das suas instalações para a prática de desportos náuticos, apenas quando o tempo não permitia que os treinos de náuticas fossem realizados em contexto outdoor.

## 1.5. Caracterização da Barragem do Caldeirão

A barragem do Caldeirão localiza-se no concelho de Guarda, distrito de Guarda, Portugal. Situa-se na ribeira do Caldeirão, abrangendo as freguesias de Maçainhas e das Uniões de Freguesia de Corujeira e Trinta, Mizarela, Pero Soares e Vila Soeiro. O projeto de construção foi feito em 1988 e a barragem foi inaugurada em 1993. Tem como objetivo o abastecimento de água e a produção de energia. (Wikiwand)



Figura 7- Barragem do Caldeirão

Fonte: <https://www.nit.pt/wp-content/uploads/2021/07/08859bd0750b24d4a0b436b0067eb992-754x394.jpg>

A albufeira da barragem apresenta uma superfície inundável ao NPA (Nível Pleno de Armazenamento) de 0,66 km<sup>2</sup> e tem uma capacidade total de 5,52 Mio. m<sup>3</sup> (capacidade útil de 3,47 Mio. m<sup>3</sup>). As cotas de água na albufeira são: NPA de 702 metros, NMC (Nível Máximo de Cheia) de 703,7 metros e NME (Nível Mínimo de Exploração). (Wikiwand)

## 1.6. Caracterização quinta do crestelo

Na serra da Estrela, a cerca de 2 km da cidade de Seia, onde em tempo remoto terá sido um castro, encontramos a 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 22 hectares, estende-se por um vale verdejante bordejado por encostas povoada de bosques de carvalhos onde serpenteiam três ribeiros e delimitada a oeste onde o sol se põe pela mata de pinheiros-bravos. (Crestelo)

Tendo um parque de aventura onde se pode realizar atividades com slide, pontes himalaias, arborismo e jogos tradicionais entre outros, recebendo escolas de todo o país e de fora do país.



*Figura 8- Quinta do Crestelo*

Fonte: <https://lifecooler.com/files/registos/imagens/332477/56887.jpg>

## 1.7. Caracterização do público-alvo

O CFD de Desportos Náuticos trabalha com alunos dos diversos agrupamentos, independentemente da idade.

Fornece formação a adultos, exteriores ao agrupamento, na área das náuticas. A maior parte das atividades desenvolvidas pelo Centro Náutico enquadram-se no âmbito do Desporto Escolar e na formação de alunos e professores. Para além das atividades náuticas o Centro Náutico organiza atividades de desportos de montanha, nomeadamente, snowboard, pedestrianismo e orientação, técnicas de transposição e manobras de cordas que são utilizadas nas náuticas e nas diversas atividades de montanha como por exemplo de escalada.



*Figura 10 - Público-alvo Crianças*



*Figura 9 - Público-alvo Adolescentes*

## Parte II – Objetivos

## 2.1. Objetivos Gerais

Para uma boa dinâmica e conexão no trabalho foram definidos objetivos a alcançar durante as 750 horas de estágio. Os mesmos foram estabelecidos em colaboração com professor Carlos Bombas.

- Conhecer a dinâmica de um Centro de Formação Desportivo;
- Reconhecer as competências requeridas aos seus peritos e a natureza das tarefas que lhe estão relacionadas;
- Aplicar em contacto real os conhecimentos adquiridos no curso TESP de Desportos de Montanha.

## 2.2. Objetivos Específicos

- Adquirir novos conhecimentos na área das náuticas e na área dos desportos de montanha;
- Consolidar técnicas e conhecimentos aprendidos, através de atividades práticas;
- Realizar atividades de acordo com as normas de segurança específicas para cada atividade;
- Preparar o material necessário para a realização das diversas atividades;
- Cuidar da manutenção do material;
- Organizar todo o material;
- Promover o espírito de equipa entre os alunos praticantes;
- Fomentar a relação-supervisor-estagiário;
- Incentivar um bom relacionamento com os diversos profissionais;
- Reconhecer os materiais de cada modalidade;
- Identificar os diversos materiais;

## Parte III – Atividades Desenvolvidas

### 3.1. Horário

Na tabela dois encontra-se o horário que era realizado durante o estágio para conseguir cumprir com as 750H.

Tabela 2- Horário

Dias da semana	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
Horário	8h30mim – 12h30 e das 13h30mim – 17h30mim	8h30mim – 12h30 e das 13h30mim – 17h30mim	8h30mim – 12h30 e das 13h30mim – 17h30mim	8h30mim – 12h30 e das 13h30mim – 17h30mim	8h30mim – 12h30 e das 13h30mim – 17h30mim

### 3.2. Atividade desenvolvidas

Na tabela três encontra-se as atividades desenvolvidas durante a realização do estágio nomeadamente o número de participantes e as horas realizadas

Tabela 3 - Atividades realizadas no estágio

Atividade	Número de atividades	Número de Participantes	Tarefas	Funções	Horas
Canoagem e paddle	8	1563	Preparar material, preparar participantes, manter a segurança num setor	Monitor	44
Orientação	3	85	Manter grupo em segurança, não deixar o grupo perder-se	Acompanhar grupo	12
Caminhada Passadiços	4	40	Manter grupo em segurança, não deixar o grupo perder-se	Guia	24
Quinta do crestelo	1	50	Preparar participantes para as diferentes atividades, manter a segurança do grupo	Monitor	8
Treinos do Clube	4	16	Organizar treinos, manter a segurança dos atletas	Ajudante de treinador	16
Manutenção e limpeza do material	17		Fazer manutenção do material, limpar material, limpar o clube	Limpar e fazer manutenção	120
Aula de canoagem do curso desportos de montanha	6	16	Manter a segurança dos alunos, ajudar na realização da aula	Ajudante do Professor	24
Atividade de Béjar	1	30	Participante e monitor	Monitor	36
Escalada	2	42	Dar segurança aos participantes	Assegurador	8

Atividade de surf	1	26	Monitorizar o grupo e participante	Monitor e Participante	12
Restauração da parede de escalada	1	4	Restaurar parede de escalada	Restaurador	92

### 3.3. Treinos de canoagem do clube – Piscinas Municipais

Os treinos dos atletas do clube nas piscinas municipais, tinham com objetivo de fazer adaptação ao meio aquático e prepará-los para os diferentes tipos de espaços onde trabalhamos ou de competição.

Trabalhávamos com equipamentos do clube que estão o ano todo nas piscinas através de um acordo entre o clube náutico e as piscinas municipais.

Utilizávamos pranchas de surf para treinar o equilíbrio, este exercício servia para quando transitassem para os k1 de velocidade tivessem mais destreza para navegar sem virar.

Também utilizávamos k1 de águas bravas para treinar com deviam pagaiar, a postura correta na embarcação e para treinarem com controlar a direção das embarcações.

Os treinos nas piscinas municipais apenas decorriam se não houvesse condições de treinar na barragem do caldeirão nas terça-feira entre as 14h00 e as 16h30mim.

Nos treinos nas piscinas começava por me dirigir às piscinas no transporte do NDS (Núcleo Desportivo e Social), o mesmo dos atletas.

Já nas piscinas vestia o equipamento de natação e dirigi-me para a piscina grande ficando à espera que os atletas equipados.

Estando os atletas prontos, ia com os mesmos a buscar o equipamento que iríamos utilizar no treino, antes de os atletas entrarem para água realizavam o aquecimento, enquanto isso preparava os exercícios que os atletas iriam realizar, ajudando os mesmo nos exercícios.

No fim do treino com a colaboração dos atletas arrumava o equipamento ficando a secar para o próximo treino, depois deslocava-me para o balneário trocava de roupa e apanhava o transporte do NDS com os atletas até a escola, terminando assim o treino.

### 3.4. Aulas de adaptação ao meio aquático dos alunos do curso Desportos de Montanha- Piscinas Municipais

As aulas da disciplina de canoagem dos alunos do primeiro ano do curso desportos de montanha começaram nas piscinas municipais, estas aulas nas piscinas serviam para os alunos que não sabiam nadar que aprendessem o mínimo da natação, tivessem uma boa adaptação no meio aquático e que tivessem o primeiro contacto com as embarcações num espaço com o plano de água calmo.



*Figura 11 - Aquecimento Aula de canoagem Piscinas Fonte. Própria*

Os alunos realizavam vários de exercícios na parte da natação como por exemplo fazendo piscinas de 25m em diversos tipos de maneiras de nadar, iniciação ao polo-aquático e iniciação a formação de salvamento. No fim realizaram provas de natação e salvamento para avaliação e para que o professor pudesse ver se houve avanços nos alunos que tinham dificuldades na natação

Também realizaram exercícios nos k1 de águas bravas, fazendo por exemplo realização de oitos, treino do reviramento e como voltar para a embarcação, prova de slalom no fim para ver o avanço dos alunos na adaptação as embarcações.

Nas aulas do curso de desporto de montanha, deslocava-me da escola para as piscinas com o professor na carrinha da escola ou com boleia dos meus colegas, quando chegava ia me equipar e deslocava-me para junto do professor, este explicava o que íamos fazer e como devíamos fazer. Com os alunos prontos levávamos o equipamento necessário para a piscina grande.

No decorrer da aula ajudava a realizar os exercícios dando explicações aos alunos sobre o exercício que estavam a realizar, algumas vezes fazia parte da aula aproveitando para treinar ou até mesmo por falta de aluno para a realização de exercícios.

No fim arrumava tudo com os alunos, deslocava-me para os balneários para me trocar e de roupa e volta para a escola na mesma maneira que ia para as piscinas.

### 3.5. Treinos de canoagem do clube – Barragem do Caldeirão

O treino na barragem do caldeirão com os atletas do clube consistia em prepara-los para as provas do desporto escolar.

Realizavam exercícios em vários tipos de embarcações com k1 velocidade, kayaks, k1 de águas bravas e nas pranchas de paddle.

Os atletas trabalhavam a parte do equilíbrio e a forma correta de pagaiar em embarcações mais leves, onde o equilíbrio e a forma de pagaiar é fundamental para o controlo das mesmas.

No início dos treinos fazíamos sempre o aquecimento para evitar lesões nos atletas, fazíamos um aquecimento em terra e outro na água que consistia em dar duas voltas no triangulo montado com as boias.

Realizaram exercícios para treinar o equilíbrio com pranchas de paddle, colocando-se de joelhos, na posição de índio e de pé navegando contra o vento e a favor do vento, para treinar a pagaiada corretamente realizavam oitos, triângulos através das boias.

No fim do treino os atletas treinavam o reviramento onde o objetivo era que os atletas perdessem o medo e mantivessem a calma, para estarem por alguns segundos de baixo de água durante o reviramento, com isso também treinavam com deviam voltar para a embarcação aprendendo e treinando as técnicas de subir para a embarcação.

No treino do clube apareciam uma média de quatro atletas por treino sendo 2 atletas nos últimos treinos deste ano.

Nos treinos antes de nos deslocar para a barragem, fazia a preparação do equipamento no atrelado e na carrinha, estando o equipamento pronto com o professor deslocámo-nos para a barragem.

Na barragem a primeira coisa que fazia era colocar as bandeiras do desporto escolar para identificar o que andávamos a realizar e limitar o local do treino, depois colocava as lonas na margem para a colocação das embarcações das pranchas.

Durante o treino ajudava na realização do treino, dando exercícios para os atletas e ajudando os atletas com mais dificuldades a realizar os exercícios.

No fim do treino lavava o equipamento e ajudava a colocar o equipamento no atrelado e na carrinha, retirava as bandeiras que eram sempre as últimas a serem tiradas dando fim do treino.

Deslocamo-nos para o clube e no clube tiro do equipamento do EPI (Equipamento de Proteção Individual) a secar para estarem secos para as próximas utilizações.

### 3.6. Aulas de canoagem dos alunos do curso Desportos de Montanha – Barragem do Caldeirão

Nas aulas dos alunos do curso Desportos de Montanha, depois de realizarem as aulas nas piscinas municipais e do professor visse que estavam prontos, as aulas passavam para a barragem do caldeirão.



*Figura 12 - Aula de canoagem na Barragem do Caldeirão Fonte: Própria*

Os alunos realizavam exercícios em vários tipos de embarcações com k1 velocidade, kayaks, k1 de águas bravas e nas pranchas de paddle.

Na barragem os alunos realizavam sempre em primeiro lugar um aquecimento, para que não houvesse lesões durante o resto da aula.

Os exercícios consistiam em trabalhar o equilíbrio, a pagaiada, a resistência e na continuação da adaptação ao meio aquático. Realizavam oitos, triângulos, salsichas e manobras de resgate nas embarcações.

Os exercícios eram sempre realizados num campo montado com boias, onde os alunos deveriam andar e tentar evitar ficar muito longe desse campo que eram também um campo de segurança montado pelo professor.

No fim das aulas realizávamos sempre uma conversa sobre toda a logística necessária para as atividades e até mesmo para as aulas.

Antes de nos deslocar para a barragem, fazia a preparação do equipamento no atrelado e na carrinha, tendo o equipamento pronto com o professor deslocávamo-nos para a barragem.

Na barragem a primeira coisa que fazia era colocar as bandeiras do desporto escolar para identificar o que andávamos a realizar e limitar o local da aula, depois colocava as lonas na margem para a colocação das embarcações das pranchas.

Durante a aula ajudava na realização da mesma, dando exercícios para aos alunos que o professor indicava, ajudando os alunos com mais dificuldades a realizar os exercícios.

No fim do treino lavava o equipamento e ajudava a colocar o equipamento no atrelado e na carrinha em conjunto com os alunos, as bandeiras que eram sempre as últimas a serem tiradas.

Deslocamo-nos para o clube e no clube tiro do equipamento do EPI (Equipamento de Proteção Individual) a secar para estarem secos para as próximas utilizações.

### 3.7. Atividade de náutica com segundo ano de desporto

No dia 13 de junho na parte da tarde realizamos uma atividade para os alunos do segundo ano do curso de Desporto da escola Afonso de Albuquerque.

Este consistia em proporcionar uma experiência de canoagem e paddle. Começamos por explicar aos alunos o que iríamos fazer durante, de seguida realizaram um aquecimento em terra e por ensinar com se devia utilizar as pagaias dos kayaks, das pranchas e paddle corretamente, fazendo um aquecimento dentro de água realizavam umas pequenas voltas nas boias onde estavam dois alunos em cada kayak que tinham por treinar a coordenação.

Dividimos a turma em dois grupos, onde um grupo ia para as pranchas e o outro ia para os kayaks, passado algum tempo os grupos trucavam de estação.

Nas pranchas, faziam-se exercícios de iniciação, começando fazendo uma salsicha entre as boias deitados fazendo uma braçada de surf fazendo uma braçada curta, depois passarão de deitados para joelho remando com as mãos fazendo salsicha de joelhos,



*Figura 13 - Atividade com 2ºano de Desporto Barragem do Caldeirão  
Fonte: Própria*

depois passam o para a posição de índio, mas já remam com a pagaia de paddle, por fim realizam uma salsicha de pé.

Na parte dos kayaks realizavam voltas no triangulo marcado com boias, estando um aluno em cada kayak, onde treinavam a pagaiada e a resistencia, realizavam jogos como por exemplo ao sinal do apito tinham de juntar o número de embarcações que fosse indicado pelo professor, e realizavam pequenas partidas de velocidade entre duas boias.

No fim da atividade todos ajudaram a arrumar o material corretamente e reunimos para fazermos um briefing final da atividade ouvindo as opiniões dos alunos sobre atividade.

Antes de nos deslocar para a barragem, fazia a preparação do equipamento no atrelado e na carrinha, tando o equipamento pronto com o professor deslocávamo-nos para a barragem.

Na barragem a primeira coisa que fazia era colocar as bandeiras do desporto escolar para identificar o que andávamos a realizar e limitar o local da atividade, colocava as lonas na margem para a colocação das embarcações das pranchas, depois colocava em cima do atrelado o equipamento de proteção individual pronto para receber os participantes.

Durante a atividade ajudava na realização da mesma, ficando nas pranchas de paddle, onde ensinava o processo de iniciação do paddle.

No fim da atividade lavava o equipamento e ajudava a colocar o equipamento no atrelado e na carrinha em conjunto com os alunos, as bandeiras que eram sempre as últimas a serem tiradas, só saímos do local quando também todos os participantes tinham ido embora sendo os últimos a abandonar o local da atividade.

### 3.8. Atividade náutica com Agrupamento de Escolas a Lã e a Neve Covilhã, multideficiência e 1ºano de desporto

No dia 14 de junho realizamos uma atividade para os alunos da escola da Covilhã, para os alunos da multideficiência e para os alunos do primeiro ano do curso de desporto da escola Afonso de Albuquerque, esta atividade decorreu o dia todo, onde proporcionando a todos uma pequena amostra que o clube náutico consegue fazer e uma pequena amostra de canoagem e paddle.



Figura 14 - Material Preparado para Receber os Participantes Fonte: Própria

Começamos por fazer uma pequena volta marcado com boias com os alunos da multideficiência, onde tínhamos de ajudar a colocar os alunos no kayak, sendo nós a remar, tendo sempre uma atenção redobrada pelos alunos que se fazia sempre acompanhados por uma professora que que pudesse ajudar durante o trajeto. Sendo os primeiros a andar de kayak para que pudessem andar no fresco e para irem de volta para a escola mais cedo para não apanharem temperaturas muito altas.

Depois de terminarmos com os alunos da multideficiência, começamos com os alunos da escola da Covilhã e com os alunos do primeiro ano do desporto.

Começamos por dividir o grupo de 50 em dois grupos, um para de manhã e o outro para a parte de tarde, e ainda dividimos o grupo da manhã e de tarde em dois onde metade ia para as pranchas e a outra metade ia para os kayaks.

Nas pranchas realizaram a iniciação do paddle onde começaram deitados fazendo uma volta marcado por uma boia em braçada de surf braçada curta, depois passavam de deitados para joelho remando com as mãos, depois passam para a posição de índio, mas já remam com a pagaia de paddle, por fim de pé.

Nos kayaks realizavam voltas no triangulo marcado com boias, estando dois alunos em cada kayak, onde aprendiam com remar e como utilizar as pagaias.

Os alunos de desporto ajudaram na organização durante o dia menos na hora de almoço, onde tiveram uma prova de triatlo tendo 3 estações que eram nadar até a uma boias ir e

voltar, navegar de kayak e por fim de prancha de paddle, estando em avaliação foram retirados tempos para avaliação.

No fim da atividade reunimos e fizemos um briefing sobre a atividade onde perguntamos se os alunos da Covilhã tinham gostado da atividade e tiramos uma foto de grupo.

Antes de nos deslocar para a barragem, fazia a preparação do equipamento no atrelado e na carrinha, estando o equipamento pronto com o professor deslocávamo-nos para a barragem.

Na barragem como sempre primeira coisa que fazia era colocar as bandeiras do desporto escolar para identificar o que andávamos a realizar e limitar o local da atividade, colocava as lonas na margem para a colocação das embarcações das pranchas, depois colocava em cima do atrelado o equipamento de proteção individual pronto para receber os participantes.

Durante a atividade ajudava na realização da mesma, ficando nas pranchas de paddle, onde ensinava o processo de iniciação do paddle, mas antes disso ajudei a colocar coletes e capacetes a todos os participantes verificando sempre se estão devidamente colocados

No fim da atividade como nas outras atividades lavava o equipamento e ajudava a colocar o equipamento no atrelado e na carrinha em conjunto com os alunos, as bandeiras que eram sempre as últimas a serem tiradas, só saímos do local quando também todos os participantes tinham ido embora sendo os últimos a abandonar o local da atividade.

### 3.9. Atividade do Dia da Criança

Atividade do Dia da Criança não decorreu propriamente no dia 1 de junho, teve se ser adiado por motivos de mau tempo para os dias 21 e 22 de junho.

Atividade em geral foi organizada pela Camara Municipal da Guarda com várias estações de atividades, uma das estações era atividade de canoagem que foi organizada pelo centro de



*Figura 15 - Atividade do Dia da Criança no Parque da Cidade Fonte: Própria*

formação desportivo náutico, onde proporcionamos uma amostra de canoagem no lago do parque da Cidade da Guarda.

Antes dos dias da atividade tivemos reuniões com o professor Tutor de estágio Professor Carlos Bombas, com o Professor Luís Ramos responsável pela turma do primeiro ano de desporto e com os alunos do primeiro ano de desporto, um estagiário do IPG (Instituto Politécnico da Guarda) e um aluno do curso de desportos de montanha do IPG, onde organizámos toda a atividade, cada pessoa envolvida tinha uma tarefa ou tarefas em conjunto, as tarefas eram:

- todos ajudavam a levar o equipamento para o local da atividade;
- todos ajudavam a preparar o local da atividade;
- seis tinham de estar dentro de água para conduzir o kayak;
- Seis a ajudar a colocar os participantes dentro dos kayaks
- Quatro colocar os coletes de segurança os participantes;
- Dois apontar o número de participantes de cada escola;
- Um guardar o material dos organizadores da atividade e ajudar no que fosse necessário.

As tarefas serviram para os dois dias de atividade.

O local da atividade foi marcado com fita sinalizadora tendo uma entrada, uma zona para colocarem os coletes, uma zona onde o participante podia deixar as mochilas, uma zona de trabalho e uma saída.

Os seis que estavam dentro de água poderiam trocar com os colegas de trabalho, os seis dentro de água realizavam uma volta no lago com os participantes, alguns participantes que eram mais velhos realizavam a volta a remar mais sempre acompanhados, os mais novos podiam levar remos, mas eram os seis que conduziam o kayak.

Em alguns momentos os professores não podiam estar presentes, quem tomava conta da atividade eramos nós os estagiários do centro de formação desportivo Náutico.

A atividade teve aproximadamente 1400 participantes nos dois dias, sendo a estação com mais participantes na fila de espera.

Antes da atividade, estive reunido com professor para organizarmos a atividade todos os pormenores da mesma.

Preparei as matérias que seriam levados pelos alunos do 1ºano de desporto, antes disse reuni com os alunos e com o professor para definir últimos pormenores da atividade.

No local da atividade fiz a montagem do local, montando as bandeiras e com fita limitando o local de atividade.

Durante atividade comecei por estar dentro de água a guiar as embarcações com as crianças, a meio trocava com um dos alunos e ia verificar a colocação dos coletes e verificar se todos os alunos estavam a realizar as suas tarefas corretamente.

No fim da atividade recolhi com os alunos todo o material sendo o último as bandeiras do desporto escolar, depois deslocamo-nos para o clube e coloquei todo o equipamento a secar para a próxima atividade.

No segundo dia fiz basicamente o mesmo, mas fiz mais a parte de monitorizar a atividade por motivo de o professor não poder estar no local da atividade por motivos escolares.

### 3.10. Atividade de náuticas e limpeza da praia da Barragem do Caldeirão

No dia 27 de junho na barragem do Caldeirão foi realizado uma atividade para os alunos do terceiro e quarto ano da escola Básica das Lameirinhas.

A atividade foi realizada com o apoio do aluno do primeiro ano do curso de desporto da escola Afonso de Albuquerque onde tiveram um papel importante na atividade.



*Figura 16 - Atividade Náutica e limpeza da Barragem do Caldeirão Fonte: Própria*

Esta atividade teve uma forma de organização diferente das outras atividades, onde tivemos de colocar um aluno do desporto em cada kayak e em cada prancha de paddle, para ajudar os alunos que ainda eram pequenos para conseguirem remar.

Começamos pela turma do terceiro ano que foi dividida em dois grupos, um para os kayaks e o outro para as pranchas realizando uma troca passado 20 minutos, decorreu assim também com a turma do quarto ano.

Nas pranchas colocava-se o aluno da primaria na parte da frente da prancha e o aluno de desporto na parte de trás para ajudar a remar e controlar a prancha, os alunos da primaria começavam deitado, de seguida de joelho e por fim com a prancha parada e segura pelo aluno de desporto punham-se de pé, tínhamos uma boia de referência para que fizessem o percurso de margem boia e de boia margem, realizando esse percurso três vezes com cada aluno da primaria.

Nos kayaks tínhamos dois alunos da primaria nos dois assentos da frente e um aluno de desporto na parte de trás, onde tinha de remar controlando o kayak, um dos alunos da primaria propriamente o da frente também tinha um remo para aprender a remar, passado algum tempo passava o remo para o seu colega que estaria no meio do kayak, o percurso que realizavam era uma salsicha marcado com duas boias, realizavam esse percurso durante os 20 minutos definidos no início da atividade.

Enquanto a turma do terceiro ano fazia canoagem e paddle o 4º ano tinha jogos diferenciados para jogar, como futebol corrido de sacos e lançamento de arcos para acertar no alvo, e quando trocaram as turmas o terceiro ano realizou o mesmo.

No fim de todos terem participado na atividade de náuticas realizamos uma última atividade onde foi distribuído sacos do lixo e luvas a cada aluno dos dois anos, a atividade consistia em apanhar o lixo que se encontrava na zona da praia da barragem, esta atividade serviu para chamar atenção dos alunos que não devemos deitar lixo para o chão, principalmente em espaços na natureza, motivando desde modo para alertarem a família para também não deitar lixo para o chão.

Antes de nos deslocar à barragem, fazia a preparação do equipamento no atrelado e na carrinha, tendo o equipamento pronto com o professor deslocávamo-nos para a barragem, depois reuni com o professor e com os alunos para detalharmos as tarefas de cada um na atividade.

Na barragem como sempre primeira coisa que fazia era colocar as bandeiras do desporto escolar para identificar o que andávamos a realizar e limitar o local da atividade, colocava as lonas na margem para a colocação das embarcações das pranchas, depois colocava em cima do atrelado o equipamento de proteção individual pronto para receber os participantes, ajudando a colocar o equipamento nos mesmos.

Durante a atividade ajudava na realização da mesma, ficando nas pranchas de paddle, onde ajudava a colocar as crianças nas pranchas e dava informações das crianças aos alunos que os acompanhavam, tendo assim a monitorizar a parte das pranchas de paddle.

No fim da atividade como nas outras atividades lavava o equipamento e ajudava a colocar o equipamento no atrelado e na carrinha em conjunto com os alunos, as bandeiras que eram sempre as últimas a serem tiradas, e como sempre e como imagem do clube saímos do local quando também todos os participantes tinham ido embora sendo os últimos a abandonar o local da atividade.

### 3.11. Atividades Complementares

As atividades complementares são todas as atividades onde fomos convidados a fazer parte das mesmas, convidados pelo tutor de estágio ou até mesmo os professores da escola Afonso de Albuquerque.

#### 3.11.1. Atividade de Orientação

A atividade de orientação foi levada a cabo em conjunto com o 1º ano do curso de desporto e com os estagiários da UBI (Universidade da Beira Interior), atividade consistia em testarmos uma aplicação (iOrienteering) e para pôr em prática todos os conhecimentos dos alunos do desporto que se encontravam a realizar o módulo de orientação.

Os alunos tinham um mapa citadino na aplicação onde tinham de picar os pontos e em cada ponto tinham uma tarefa para realizar com por exemplo tirar o azimute do altar principal da Sé catedral.

Esta atividade foi organizada pelos estagiários da UBI (Universidade da Beira Interior), onde também realizaram a prova.

Esta atividade servia também para preparar a atividade de orientação para ser realizada no projeto de Erasmus que iríamos receber. No fim da atividade reunimos para debatermos os pontos positivos e negativos que seriam colmatados para a próxima atividade de orientação.

A atividade de orientação dos Erasmus foi realizada para todos os grupos de Erasmus, a atividade

consistia em visitar a cidade com um mapa de orientação cidadão através da aplicação iOrienteering.

Os pontos estavam marcados nos pontos históricos e culturais da cidade dando assim a conhecer a história e cultura da região da beira interior, em cada ponto tinham tarefas como, por exemplo, tirar foto de grupo incluindo edifícios históricos.

Os grupos eram divididos em quatro alunos de fora, dois portugueses e um ou dois monitores, para que não se perdessem pela cidade e houvesse algum problema os monitores informavam de imediato os organizadores do projeto.

O percurso de Orientação como referido em cima foi testado evitando erros durante a atividade.

Nas atividades de orientação começava por me ser atribuído um grupo, onde ia a ser o monitor do mesmo.

Tinha de acompanhar o grupo pelos pontos do mapa não deixando que o grupo se perdesse na cidade e verificava se realizavam as tarefas de cada ponto.

No fim de percorrerem todos os pontos levava o grupo de volta á escola para entregarem as tarefas realizadas, ajudando os organizadores a verificar se estavam todos os grupos e todos os participantes.



*Tabela 4 - Atividade de Orientação com o Grupo da Ilha da Reunião Fonte: Própria*

### 3.11.2. Atividade na Quinta do Crestelo

No dia 2 de março foi convidado para ser monitor de um grupo que se deslocou á quinta

do crestelo, passando dois dias na quinta, para realizar atividades de natureza, mas so foi convidado a ficar um dia, dia da atividade de aventura.

O grupo era constituído por alunos entre 14 e 15 anos, oitavo e nono ano de uma escola da cidade de Alcochete.

No total eramos 4 monitores cada um ficou com um grupo de 10 pessoas, deslocando-se sempre com o grupo para as várias

estações de atividades de aventura, onde tínhamos de preparar esse grupo nas diferentes atividades com toda a segurança necessária, ainda havia outros dois monitores que ajudavam no que fosse necessário.

As estações eram com pontes, escalada, tiro ao arco, slide, jogos tradicionais e charrete.

No fim das atividades de aventura tivemos de acompanhar o grupo até á caserna. Na hora do jantar, cada monitor tinha a sua mesa e cuidava do grupo que ficasse na sua mesa e por fim na discoteca até a meia-noite.

Nesta atividade começou pelo transporte até ao local da atividade feito por uma carrinha da entidade organizadora de atividade,

quando chegamos realizamos uma reunião onde me foi explicado as tarefas da atividade.

Foi me atribuído um grupo onde ia ser o seu monitor, tinha de acompanhar o grupo e prepara los nas diferentes atividades e fazer acontecer as atividades explicando ao grupo o que íamos fazer, explicando todo o processo para não terem medo, colocava os participantes por exemplo nas pontes colocava os participantes nas pontes com todo o equipamento de segurança colocado no seu devido local.

No fim da atividade reuni com os outros monitores e fizemos um briefing onde todos relatavam que não houve nenhum problema nas diferentes estações.



Figura 17 - Slide da Quinta do Crestelo Fonte: Própria



Figura 18 - Parede de Escalada da Quinta do Crestelo Fonte: Própria

Na hora de jantar tive de ficar numa mesa com um grupo, onde tive de os servir e controlar as saídas da mesa para não haver confusões no local de jantar, depois do jantar foi organizada uma busca ao tesouro, onde tive de andar pela quinta para não houvesse problemas com os participantes.

No fim da busca ao tesouro, acompanhei os participantes para uma discoteca da quinta para que pudessem se divertir antes de irem para a camarata, desloquei-me de volta para a Guarda no carro do professor Matias que nos tinha convidado para fazer a monitorização de um grupo na atividade.

### 3.11.3. Caminhada com o 1ºano de desporto

Esta atividade foi realizada com a turma do 1ºano do curso de desporto da escola Afonso de Albuquerque, com parceria com a professora Luísa e com o GIC (Gabinete de Intervenção Comunitária em Saúde Mental), uma caminhada de 6,70 Km em 2h, tendo no fim uma pequena palestra sobre a saúde mental.



Figura 19 - Percurso da Caminhada Fonte: Própria

Esta caminhada serviu para chamar atenção dos alunos que a doença mental cada vez é mais frequente e é uma doença com a qual nos devemos preocupar.

A caminhada começou no parque da cidade passando pelo hospital que trata as doenças mentais, fazendo um troço da ciclovia em direção as eólicas, nas eólicas viramos para o campo do Zambito, de seguida subimos a calçada romana até ao chafariz da Dorna e seguimos para a escola, onde GIC realizou uma palestra para os alunos de desporto explicando o que era saúde mental e como poderíamos evitar as doenças mentais.

Terminando esta caminhada e palestra com umas pequenas lembranças com folhetos, canetas e camisolas do GIC.

Antes de começar a caminhada reuni com os organizadores para saber o que iríamos fazer e como iríamos fazer.

A minha função foi ser guia do grupo ajudando os organizadores a manter a segurança dos participantes tornando uma caminhada mais segura para todos.

### 3.11.4. Atividade de surf

No dia 16 de junho realizamos uma atividade de iniciação de surf na praia de Matosinhos, esta atividade foi em conjunto com os alunos do 1º e 3º ano do curso de desporto da escola Afonso de Albuquerque.

Sáímos 8h da manhã da escola local de encontro, metemos o material preparado no dia anterior e fizemos a viagem até á praia de Matosinhos chegando as 10h da manhã, preparamos tudo onde íamos ficar na praia e esperamos pela escola de surf Fisher man surf school que nos ia a dar formação de surf.



Figura 20 - Grupo da Atividade de Surf

Fonte: [https://scontent.fopo5-1.fna.fbcdn.net/v/t39.30808-6/354568565\\_708089734660202\\_52070345423187733\\_98\\_n.jpg?stp=dst-jpg\\_s370x247&nc\\_cat=103&ccb=1-7&nc\\_sid=8024bb&nc\\_ohc=druY\\_qRWYdkAX-PSfko&nc\\_ht=scontent.fopo5-1.fna&oh=00\\_AfDLzvBBSUCCI21WPSUMc6QnKTjwxApQ-HbodpFAHBIBvA&oe=64A69661](https://scontent.fopo5-1.fna.fbcdn.net/v/t39.30808-6/354568565_708089734660202_52070345423187733_98_n.jpg?stp=dst-jpg_s370x247&nc_cat=103&ccb=1-7&nc_sid=8024bb&nc_ohc=druY_qRWYdkAX-PSfko&nc_ht=scontent.fopo5-1.fna&oh=00_AfDLzvBBSUCCI21WPSUMc6QnKTjwxApQ-HbodpFAHBIBvA&oe=64A69661)

Começamos por ajudar a transportar o material de surf que a escola de surf fornecia e por distribuir o material por todos os participantes, antes de irmos para a água visualizamos com se prepara uma prancha acabada de comprar colocando uma proteção, depois realizamos os passos iniciais do surf na areia, com os passos minimamente aprendidos fomos para a água.

Tivemos uma prática de cerca de 3h00 sempre dentro de água onde estávamos sempre acompanhados por três professores de surf, que iam dando indicações para melhorarmos as técnicas de surf, na última hora de atividade andamos mais à vontade, mas sempre supervisionados pelos professores.

No fim da atividade lavamos o material e entregamos o material limpo aos professores da escola de surf, para terminar retiramos uma foto de grupo com a escola que nos ensinou o básico do surf.

Nesta atividade foi participante, mas também foi monitor do grupo, comecei por preparar todo o material que iríamos utilizar na atividade no dia anterior ficando todo pronto, no dia da atividade de manhã com os participantes levamos o material para o autocarro para fazermos viagem até Matosinhos.

Quando cheguei á praia comecei a distribuir material par que todos pudessem ajudar a transportar todo o material para o local da atividade, até a escola de surf chegar estive a vigiar os alunos que não sabiam nada, para que não lhes acontecesse nada de mal.

Quando a escola chegou ajudei a transportar o material para o local da praia, começando a atividade como participante.

Depois da atividade estive a limpar o material da escola e transportá-lo para o transporte da escola de surf, arrumamos também o material do clube não deixando nada na praia, meti todo o material no autocarro direito para que pudesse caber todo, no fim regressamos à Guarda.

Quando chegamos voltei a distribuir o material por todos e transportamos o material para o clube ficando tudo arrumado para serem utilizados noutra atividade.

## 3.12. Erasmus

No Erasmus recebemos países que fazem parte de um projeto de Erasmus com a escola Afonso de Albuquerque, recebendo duas vezes França (França e da Ilha da Reunião), duas vezes Alemanha e uma vez Grécia, Finlândia, Hungria e Itália, tendo alunos da escola Afonso de Albuquerque acompanhar os grupos de Erasmus, realizando várias atividades, como Bêjar, escalada, náuticas e passadiços.

### 3.12.1. Atividade de Bêjar

Atividade de Bêjar teve uma duração de três dias que decorreu nos dias 20,21 e 22 de março, esta atividade foi realizada em conjunto com os estagiários UBI (Universidade da Beira Interior), com os alunos do 1ºano de desporto da escola Afonso de Albuquerque e com o grupo de Erasmus das escolas primarias.

Dando início da viagem dia 20 as 7h da manhã, durante a viagem para Bêjar e de volta fizemos uma paragem em Salamanca onde aproveitamos para conhecer a cidade e para almoçar, e para quem quisesse compara lembranças.

Depois da paragem por Salamanca deslocamo-nos até a uma aldeia montanhosa Candelário onde demos uma caminhada para conhecer a aldeia, onde percebemos que por falta de neve não tem muita população, uma coisa que nos chamou atenção foi haver um tipo de escoamento pela aldeia que serve só para a água do degelo da serra de Bêjar.

A dormida era feita no Albergue juvenil Llano Alto, onde cada quarto tinha três camas, por isso tivemos de fazer grupos de três, onde ajudamos as professoras da primaria com os alunos da primaria.

No segundo dia, deslocamo-nos até a estância de ski de La Covatilla, que infelizmente estava fechada por não haver neve para a prática de ski. Por não haver neve realizamos uma visita pela instância para percebermos como funcionava e para vermos todo o mecanismo que tem de ter uma instância de ski.

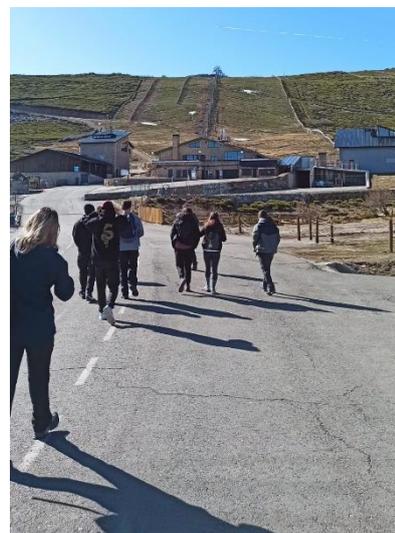


Figura 21 - Estação de Ski LA COVATILLA  
Fonte: Própria

Por não haver neve realizamos uma prova de orientação pela serra, mas antes disso demos uma volta em Béjar para conhecer melhor a cidade.

Depois de almoço realizamos a prova de orientação que começava na aldeia de Candelário e acabava no albergue, a prova tinha 9 pontos, esta prova foi realizada pelos alunos de desporto tando divididos em grupos de 4, eu e os estagiários ficávamos distribuídos pelos pontos mais propícios a perderem-se na serra, tendo um mapa na aplicação iOrienteering e os telemóveis para qualquer emergência.

No terceiro dia deslocamo-nos até Salamanca onde visitamos o museu dos carros até há hora de almoços que foi realizado na plaza mayor, no fim de almoço tivemos um tempo para descansar e aproveitar a beleza da plaza.

Por volta as 16h00 realizamos a viagem de volta á Guarda, terminando assim a atividade de Béjar.

Antes de partirmos tive reunido com os organizadores e com o participante onde foi explicado o que iríamos fazer nos três dias de atividade.

No primeiro dia, tive a ajudar os professores a dar conta dos alunos em Salamanca primeira paragem. Depois no albergue tive de ajudar a distribuir e organizar os quartos por todos os participantes, principalmente os alunos da primaria, ficando com um grupo de alunos da primaria nos jantares, nos almoços e nos pequenos-almoços.

Ainda no primeiro dia, estive reunido com os meus colegas e professor organizador, onde construímos um mapa de orientação para os alunos de desporto realizarem na serra de Béjar.

No segundo dia foi acompanhar dando conta dos alunos de desporto o centro de ski “La Covatilla” e na cidade de Béjar na parte da manhã, na parte de tarde realizamos a atividade de orientação. A minha função era ficar num ponto do mapa propício para os participantes se perderem.

No terceiro dia ajudei os alunos a preparar as malas, deixar os quartos limpos e a tirar os lençóis, deixando livre para ser preparado para outras pessoas.

Deslocamo-nos a Salamanca para visitar o museu dos carros e para almoçar. Aí cuidei de um grupo de alunos no museu dos carros não deixando que acontecesse algum acidente. Ajudei os professores a distribuir o almoço por os alunos todos, antes da viagem

estive com os estagiários da UBI a cuidar dos alunos da primaria na plaza mayor até chegar a hora da viagem.

Realizamos a viagem e quando chegamos tive de ajudar a desembarcar os alunos dando as malas aos pais que os esperavam na central de camionagem da Guarda, verificando que não ficava nada no autocarro.

### 3.12.2. Atividade Passadiços do Mondego

Atividade dos passadiços realizou-se com participantes oriundos de vários países. Foi realizada três vezes com os grupos de França, para realização desta atividade tiveram de contactar as entidades que dão conta dos passadiços para ser pago o seguro do mesmo.



As atividades tinham aproximadamente uma duração de cinco horas, fazendo algumas paragens para comer, beber água e que o professor responsável pela atividade falasse um bocado dos edifícios que se encontram durante o percurso.

*Figura 22 - Realização dos passadiços Erasmus Fonte: Própria*

Deslocamo-nos de autocarro até Videmonte, verifiquei que estavam todos e que não deixaram nada no autocarro, nestas atividades a minha função era ser guia pelos passadiços.

Durante o percurso realizavam-se paragem, onde verificava que todos estavam bem e que estavam todos, no fim entrava no autocarro e deslocamo-nos para a escola.

### 3.12.3. Atividade de Náuticas

A atividade de náuticas era sempre realizada na barragem do Caldeirão, mostrando uma parte do que o centro de formação fazia, realizando uma amostra de canoagem e de paddle.

Esta atividade foi realizada com participantes de vários países, na barragem dividíamos os grupos em dois, um para as pranchas e outro para os kayaks,

passado algum tempo realizava-se uma troca para que todo pudessem experimentar as duas modalidades.

Nas pranchas realizaram a iniciação do paddle, os participantes começavam deitados fazendo uma volta marcado por uma boia em braçada de surf braçada curta, depois passavam da posição de deitados para a de joelhos remando com as mãos, mas já remam com a pagaia de paddle, por fim de pé.

Nos kayaks realizavam voltas no triangulo marcado com boias, estando dois alunos em cada kayak, onde aprendiam com remar e como utilizar as pagaias.

Durante a atividade os grupos estavam sempre acompanhados por monitores que garantiam a segurança dos participantes.

No fim da atividade, realizamos o já habitual *briefing* com os vários grupos sobre a atividade realizada e a avaliação da mesma.

Nas atividades náuticas, preparava o equipamento, sempre no dia anterior, de modo a ficar tudo operacional.

Na barragem como sempre primeira coisa que fazia era colocar as bandeiras do desporto escolar para identificar o que andávamos a realizar e limitar o local da atividade, colocava as lonas na margem para a colocação das embarcações das pranchas, depois colocava em cima do atrelado o equipamento de proteção individual pronto para receber os participantes.



Figura 23 - Atividade de Náuticas Erasmus  
Fonte: Própria

Durante a atividade ajudava na realização da mesma, ficando nas pranchas de paddle, onde ensinava o processo de iniciação do paddle, mas antes disso ajudei a colocar coletes fatos e capacetes a todos os participantes verificando sempre se estão devidamente colocados

No fim da atividade como nas outras atividades lavava o equipamento e ajudava a colocar o equipamento no atrelado e na carrinha em conjunto com os alunos, as bandeiras que eram sempre as últimas a serem tiradas, só saímos do local quando também todos os participantes tinham ido embora sendo os últimos a abandonar o local da atividade.

### 3.12.4. Atividade de Escalada

A atividade de escalada foi só realizada com o grupo da Ilha da Reunião no ginásio da escola Afonso de Albuquerque onde se encontrava parede de escalada.

No início explicamos o que íamos fazer, começando com o aquecimento através de uns exercícios nos espaldares do ginásio e na parede

Depois do aquecimento começamos a pôr os participantes da Ilha da Reunião a subir fazendo uns exercícios com por exemplo subir só com uma perna ou só com um braço ou com os olhos vendados, dificultando sempre um bocadinho para terem uma boa experiência de escalada.

Na escala, começava por explicar o que iríamos realizar e como era feita a segurança, durante a atividade assegurava-me das condições de segurança dos participantes, aproveitando para tirar fotografias dos mesmos a escalar.



Figura 24 - Atividade de Escalada  
Erasmus Fonte: Própria

### 3.13. Logística

No que diz respeito à logística, vou falar sobre a manutenção do material do clube e como era feita, também me vou referir a toda a logística do projeto da parede de escala, tendo sido convidados a restaurar a parede de escalada da escola Afonso Albuquerque.

#### 3.13.1. Manutenção do clube Náutico

No tocante ao clube náutico, refiro-me à manutenção do equipamento e das instalações, em que a manutenção e limpeza é fundamental para uma boa resposta do clube e das embarcações em treino, em competições e nas diversas atividades.

Manutenção e a limpeza eram realizados no clube, em que tínhamos de fazer a limpeza sempre das embarcações e o equipamento de segurança pessoal quando regressavam de uma atividade, para ficarem prontos para a próxima atividade.

A manutenção era feita através de ferramentas para o efeito, a manutenção era sempre feita em conjunto com o tutor de estágio professor Carlos Bombas, que nos ia dizendo como devíamos fazer a manutenção e explicava-nos quais o procedimento por exemplo num remendo de uma embarcação, as embarcações mais difíceis de remendar são as de competição por serem feitos em fibra de carbono.

Já na limpeza utilizava-se uma mangueira, esponjas e panos, a limpeza e a secagem do equipamento é fundamental para a imagem do clube. O material, quando chegava de uma atividade, demorava pelo menos dois a três dias a secar por completo.



Figura 25 - Lavagem dos Equipamentos do Clube Fonte: Própria



Figura 26 - Secagem do Equipamento Fonte: Própria

### 3.13.2. Restauração da Parede de Escalada da Escola Afonso de Albuquerque

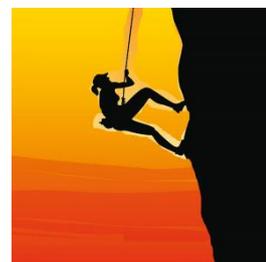
Foi-nos proposto realizar um projeto que consistia na restauração da parede de escalada e chamar atenção da parede de escalada.

Começamos por verificar as condições da parede. Vimos presas soltas, muita sujidade, espuma da parede à mostra e algumas plaquetas mal colocadas. De seguida, verificamos as condições da parede, fechamo-la e aceitamos a proposta da parede de escala que se encontrava no ginásio da escola.

Começamos por verificar todo o material de segurança de escalada da escola e as condições das mesmas, confirmando que se encontravam em condições para serem utilizados, realizando um inventário do material de escalada (ver nos anexos), como o material de segurança estava em boas condições, começamos a retirar as presas e plaquetes da parede. Depois desta etapa, começamos a elaborar um projeto que inclui pintar a parede para chamar a atenção dos alunos.

Procuramos desenhos relacionados com a escala e realizamos um orçamento do material necessário para a restauração da parede.

Antes de concluirmos o orçamento apresentamos um PowerPoint a todos os professores de educação física, onde tínhamos várias propostas de desenho para a parede de escalada, esta apresentação servia para que os professores de educação física dissessem qual o desenho que queria na parede de escala.



*Figura 27 - Desenho escolhido parede de escalada Fonte: Própria*

Com o desenho escolhido, concluirmos o orçamento e, em conjunto com o tutor de estágio, deslocamo-nos à direção da escola para apresentar o projeto e o orçamento para a restauração da parede.

Apresento a seguir, o orçamento do material para o restauro da parede de escalada:

Tabela 5 - Orçamento do Projeto da Parede de Escalada

Produto	Quantidade	Preço
Tinta Primária 5l	1	?
Tinta Preta 1l	2	?
Tinta Laranja 1l	2	?
Tinta Amarela 1l	1	?
Tinta Vermelho 1l	2	?
Mosquetão 10mm	6	?
Trincha	2	?
Rolo	1	?
Tabuleiro de Pintura	1	?
Silicone	1	?
Fita cola	1	?

A restauração da parede realizou-se na interrupção letiva da Páscoa. Limpamos, colocamos silicone onde se juntavam as placas da parede, pintamos como o primário, desenhamos, marcamos o desenho com fita-cola, pintamos o desenho com as suas respetivas cores e realizamos de três vias de diferentes níveis.

Isto foi possível com a montagem de andaimes que nos facilitou todo o processo, durante a restauração tínhamos todo o equipamento de segurança necessário. A segurança dos andaimes foi supervisionada pelo tutor do estágio, Professor Carlos Bombas, que também acompanhou todo o processo do projeto.

Esta projeto teve uma duração de 2 semanas, tendo um resultado positivo, conseguindo chamar atenção dos alunos da escola.

Resultado do projeto:



Figura 28 - Parede de Escalada Antes da Restauração Fonte: Própria



Figura 29 - Parede de Escalada Depois da Restauração Fonte: Própria

### 3.14. Divulgação/Promoção do clube Náutico

#### 3.14.1. Cartaz

O cartaz serviu para recrutar atletas novos, foram colocados pela escola Afonso de Albuquerque e na escola Santa Clara, com a autorização do diretor do Agrupamento de Escola Afonso de Albuquerque.

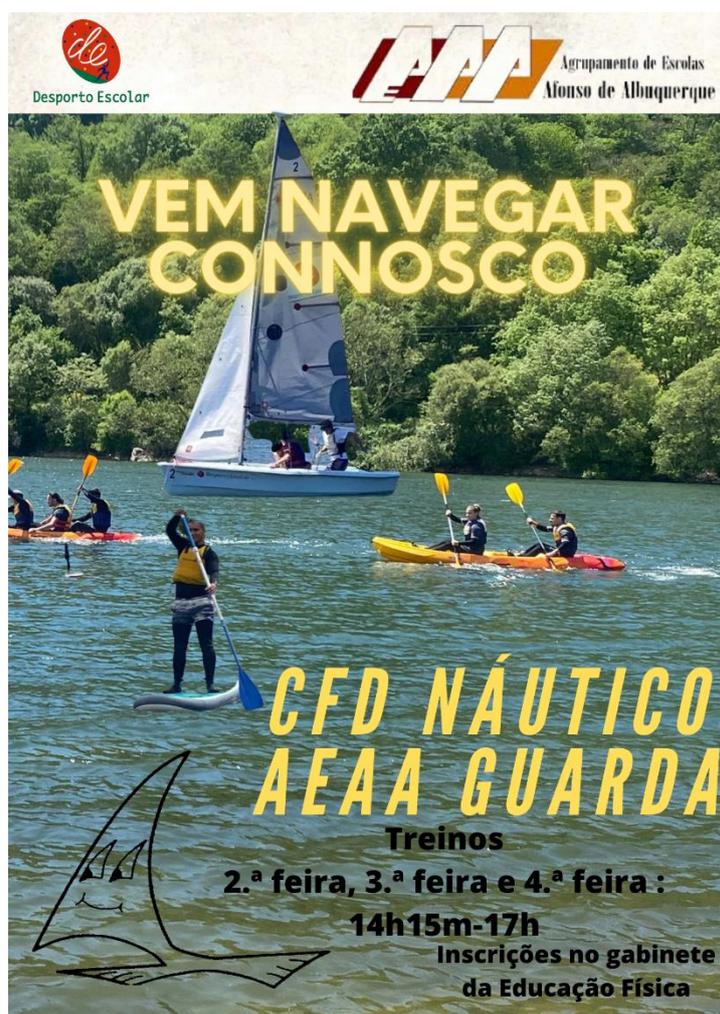


Figura 30 - Cartaz de publicidade do Centro de Formação Desportivo Náutico

### 3.14.2. Folhetos

Foi realizado um folheto de publicidade do centro de formação, onde se fala sobre o centro, do trabalho que é realizado no centro e dos tipos de modalidades que se pode praticar no centro de formação, este folheto foi entregue em algumas turmas da escola da Santa Clara e na escola Afonso de Albuquerque, também foram realizados mais dois folhetos sobre canoaagem e Vela.

**ONDE PRATICAMOS?**  
De fins de semana, fins de mês, em o nosso espaço de atuação performar no qual a formação, o treino e a competição se desenvolvem num jogo de equilíbrio e cooperação entre a imprevisibilidade dos fatores climáticos desafiando os seus sentidos e testando os conhecimentos, capacidades e habilidades cognitivo-motoras fomentando hábitos salutares de saúde física regular e sistemática.

**INSCREVE-TE JÁ!**

**FICHA DE INSCRIÇÃO NO DESPORTO ESCOLAR**

Entregar no gabinete de Educação Física  
Língua Alameda de Albuquerque

**QUEM SOMOS?**  
Olá marinheiros!  
O Centro de Formação Desportiva de Atividades Náuticas da Guarda é um polo de desenvolvimento desportivo criado através do programa nacional do Desporto Escolar, dinamizado pelo Agrupamento de Escolas Afonso de Albuquerque.  
Se gostas de ar livre, aventura e liberdade aprende a oportunidade e vem navegar conosco promovendo o respeito pela Boira Alta.

**DISCIPLINAS QUE PRATICAMOS:**

- Natação:
  - Natação Pura Desportiva;
  - Polo Aquático;
  - Waterpolo;
- Canoagem:
  - Velocidade;
  - Sleem;
  - Funil;
  - Novas Pólo;
- Vela:
  - Optimist;
  - Laser;
  - Rapido;
  - Pinak-Sail;
  - Race;
  - Turbinas

**HORÁRIOS**

2ª feira | 14:15-17:00  
3ª feira | 14:15-17:00  
5ª feira | 14:15-17:00

Figura 32 - Folheto Publicitário do Clube

**Seja Feliz e Venha Praticar Canoagem**  
O QUE É A CANOAGEM?

**CANOAGEM:**  
A Canoagem é um desporto náutico que pode ser praticado em Canoas ou Kayak, em águas tranquilas em terra ou no rio, lago ou no mar. A diferença entre remar em águas tranquilas ou bravas é que nas primeiras a força é o ritmo da propagação e que costam, enquanto que em águas bravas o remador tem que possuir boa técnica para manobrar o barco na periferia e assim conseguir melhores resultados.

**DISCIPLINAS DA CANOAGEM:**

- Canoagem de Lazer;
- Canoagem de Mar;
- Kayak Polo;
- Kanokid e Wakeski;
- Maratona;
- Rafting;
- Sleam;
- Velocidade.

**CENTROS/CLUBES:**

Figura 31 - Folheto Sobre Canoagem

**Seja Feliz e Praticar Vela**  
O QUE É VELA?

**VELA:**  
A vela é um desporto náutico que pode ser praticado em pequenas embarcações que aproveitam a força do vento. Os primeiros barcos a ser utilizados a vela foram os barcos do Egito há mais de 5000 anos e os primeiros desportistas a usar a vela foram os portugueses. Hoje, mais de 100 milhões de pessoas usam a vela para recreio ou para competir em eventos de vela. O primeiro campeonato nacional de vela foi realizado em 1980 em Vila Real. O primeiro campeonato nacional de vela foi realizado em Vila Real em 1980. O primeiro campeonato nacional de vela foi realizado em Vila Real em 1980.

**DISCIPLINAS DA VELA:**

- Optimist
- Laser
- Rapido
- Veloc

**CENTROS/CLUBES:**

**Associação Naval de Lisboa**  
A vela náutica mais antiga de Portugal é o clube de Península de Lisboa e a Associação Naval de Lisboa. Foi formalmente constituído em 20 de Abril de 1856, no nome de Real Associação Naval, e em 1858, no nome de Associação Naval de Lisboa. O seu objetivo era manter a tradição e promover o desenvolvimento da vela em Portugal. A desorganização foi alterada para Associação Naval de Lisboa em 1911, e em 1912, o clube passou a chamar-se Associação Naval de Lisboa. Anos depois, em 1916, foi organizada a primeira regata Cruzada Efetuada em Portugal, com o nome Porto-Castelo, o que foi ganha pelo veleiro "Vila" de Santa D. Amália.

Figura 33 - Folheto Sobre Vela

## 4. Reflexão Final

Finalizado o estágio curricular, é altura de refletir sobre tudo o que foi desenvolvido. O facto de ter estagiado no CFD de Desportos Náuticos deu-me uma certa vantagem, pois acabei por desenvolver muitas atividades de desportos náuticos e de desportos de montanha.

Uma das principais reflexões que surgiram durante o estágio foi a importância do trabalho em equipe. No clube náutico, pude perceber como cada membro da equipe desempenhava um papel fundamental para o bom funcionamento das atividades. A troca de ideias, experiências e a cooperação entre os colaboradores foram essenciais para alcançarmos resultados positivos.

Além disso, pude perceber a importância de se adaptar a diferentes situações e lidar com imprevistos. No mundo náutico, muitas vezes nos **deparamo-nos** com condições climáticas adversas ou problemas técnicos em embarcações.

Nesses momentos, foi necessário ter uma postura proativa e buscar soluções rápidas e efetivas para garantir a segurança dos usuários do clube.

Por fim, a experiência no clube náutico também permitiu aprimorar diversas habilidades técnicas, como manutenção de embarcações, organização e planeamento de atividades. Esses conhecimentos foram adquiridos por meio do trabalho em campo e também através da interação com profissionais experientes da área.

A conclusão de que chego ao finalizar esse estágio é que, para ser um profissional de sucesso em um clube náutico, é necessário ir além do conhecimento técnico. É preciso ter habilidades sociais, capacidade de adaptação e uma postura proativa no trabalho em equipe. Acredito que essas experiências e lições aprendidas durante o estágio serão essenciais para minha futura carreira profissional.

Posso concluir que foram todos os objetivos concretizados com ajudas dos conhecimentos requeridos de todas as disciplinas, mas principalmente das disciplinas de canoagem, planeamento, escalada e de orientação e pedestrianismo.

Consegui adquirir várias competências ao nível de organização/planeamento, canoagem e paddle, trabalho de equipa, manutenção, soft skills.

## Bibliografia

AEAAG. (2023). *AEAAG*. Guarda: AEAAG.

AEAAG, C. N. (s.d.). AEAAG, CFD Náutico. Guarda.

Câmara Municipal da Guarda. (2022). Piscinas Municipais da Guarda.

Crestelo, Q. d. (s.d.). Quinta do Crestelo. Obtido em 15 de 06 de 2023, de <https://quintadocrestelo.pt/>

Quendera, I., & Pereira, L. M. (2017). *Desporto com sentido : canoagem* (Vol. 2). Seixal: APCAS - Associação de Paralisia Cerebral. Obtido em 2 de Junho de 2023

Wikiwand. (s.d.). Barragem do caldeirão. *Barragem do caldeirão*. Obtido em 15 de 06 de 2023, de [https://www.wikiwand.com/pt/Barragem\\_do\\_Caldeir%C3%A3o](https://www.wikiwand.com/pt/Barragem_do_Caldeir%C3%A3o)

# Anexos

<b>POLI TÉCNICO GUARDA</b>	<b>PLANO DE TRABALHO</b> Licenciaturas Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)	<b>MODELO</b> EA.125.07 2022 / 2023
	Este documento é um complemento do formulário EA.124 - Convenção.	
Tipologia: <input checked="" type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____ Ao abrigo de protocolo ou especificidade formativa? <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____ Informação adicional: (se aplicável) Designação: _____ Ano curricular: _____    Semestre: _____ <input type="radio"/> 1.º período <input type="radio"/> 2.º período <input type="radio"/> 3.º período		
<b>1. IDENTIFICAÇÃO DOS INTERVENIENTES</b>		
Estudante: <u>Diogo Jorge Louzeiro Pinto</u> Curso: <u>Técnico Superior Profissional em Desportos de Montanha</u> N.º de estudante: <u>1706792</u> Docente orientador(a): <u>Forge do Sinto Casanova</u> Supervisor(a)/Tutor(a): <u>Carlos Bombas</u>		
<b>2. PLANO DE TRABALHO</b>		
<p>normação: Cursos, ações, unidades curriculares, etc. em matéria de Atividades desportivas e de aventura (Formação Profissional e Sinto desporto alpinismo)</p> <p>Teórico e competências: Orientação e Preparação Supervisionada das equipas de Vela, Canoagem e Canoagem de Desporto, escalas. (Atividades regulares e sistemática)</p> <p>Experiências / Estágios / Módulos: Equipamento supervisionado de atividades náuticas adaptadas (Vela, canoagem, remo, stand-up-paddle, surf) e técnicas, grupos - equipa, associações de solidariedade social (IPSS) (atividade pontuais)</p> <p>Gestão e manutenção de Equipamentos: Inventários, manutenção da frota de embarcações e faldamentos de segurança, propetas de Bianhas para desportos de deslize.</p> <p>Planeamento e programas de atividades outdoor (náuticas e alpinismo), Snowcat, Rafting, parashooting, de canoagem, orientação aplicada, Berbas Louzadas, I.º e II.º orientamento GPS Guarda cidade challenge, Educativas, Bate Estremo / Bate Estremo, Montanha, Hungria, Itália, Grécia, Escócia, França).</p>		
<b>3. DATAS E ASSINATURAS</b>		
O(A) Estudante Data: <u>13/02/2023</u> Assinatura: <u>Diogo Pinto</u> (assinatura)		
O(A) Docente Orientador(a) Data: <u>7/3/2023</u> Assinatura: _____ (assinatura)		
O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) Data: <u>13/02/2023</u> Assinatura: <u>Carlos Bombas</u> (assinatura e carimbo de validade)		

Figura 34 - Plano de Estágio

Tabela 6 - Inventário do Material de Escalada

## Inventário do equipamento de Escalada

### Equipamento de Proteção Individual (EPI)

Equipamento/Material	Marca/ Modelo	Tamanho	Quantidade	Estado de Conservação	Preço Unitário
Capacete	Camp- Rockstar	Universal	4	75%	40,00 €
Arnês (Type C)	Aventure Verticale- AVES01	XL	2	75%	30,00 €
Arnês (Type C)	Beal- AeroTeam III	Universal	8	50%	?
Arnês	Edelweiss- Multiflex	Universal	2	25%	?
Arnês	Snap	?	1	50%	?

### Acessórios de Conforto

Equipamento/Material	Marca	Quantidade	Estado de Conservação	Preço Unitário
Saco para Magnésio	Quechua	1	50%	?
Bola de Magnésio	Simond	1	100%	3,00 €
Bola de Magnésio	Simond	2	25%	3,00 €

	Valor não encontrado
	Valor incerto
	Valor real

### Material de Escalada

Equipamento/Material	Marca/ Modelo	Cargas de Rutura/ kN	Quantidade	Estado de Conservação	Preço Unitário
Roldana Tandem "Coração"	Petzl- Tandem Speed	↔27kN↕7kN	1	75%	60,00 €
Mosquetão "D"	Faders- Twin(laranja)	↔22kN↕7kN	1	75%	22,00 €
Mosquetão	Faders(cinzentos)	↔22kN↕7kN	3	75%	22,00 €

Mosquetão "D"	Black Diamond(pretos )	↔23kN↕9	4	75%	15,00 €
Mosquetão "Pêra"	Simond	↔22kN↕7kN	4	75%	11,00 €
Mosquetão "Pêra"	Kong(vermelho)	↔22kN↕8kN	1	25%	17,00 €
Mosquetão "Pêra"	Kong(cinzentos)	↔30kN↕10k N	3	25%	20,00 €
Express	Simond- Rocky	↔23kN↕8kN	10	50%	50,00 €
Oito	Simond	30kN	5	75%	15,00 €
GriGri	Petzl	-	2	75%	80,00 €
Corda	(cinzenta)	-	1	50%	?
Corda	(azul/roxa)	-	2	1ª-75%   2ª-0%	?
Corda	(vermelha)	-	1	100%	?
Corda	(azul grande)	-	1	80%	?
Corda	(azul pequena)	-	2	80%	?
Cordotele	(roxo)	-	4	75%	?