

# Relatório de Estágio

Cristiana Filipa Vaz

Curso Técnico Superior Profissional em  
Treino Desportivo

jul | 2022

GUARDA  
POLI  
TÉCNICO



# POLI TÉCNICO GUARDA

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

Instituto Politécnico da Guarda

---

## RELATÓRIO DE ESTÁGIO

CRISTIANA VAZ

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DO DIPLOMA DE TÉCNICO SUPERIOR

PROFISSIONAL EM TREINO DESPORTIVO

Julho/2022

## **Ficha de Identificação**

**Instituição de Formação:** Instituto Politécnico da Guarda (IPG) - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD)

**Presidente do IPG** – Professor Doutor Joaquim Manuel Fernandes Brigas

**Diretor da ESECD** – Professor Rui Manuel Formoso Nobre dos Santos

**Diretor do Curso** – Professor Doutor Pedro Esteves

**Docente Coordenador:** Professor Doutor Faber Sergio Bastos Martins

**Endereço:** Avenida Dr. Francisco Sá Carneiro nº 50 6300-559 Guarda

**Contato:** +351 271 220 100

**Correio Eletrónico:** ipg@ipg.pt

**Instituição Acolhedora:** Guarda Up - Escola Desportiva

**Endereço:** Avenida do Estádio Municipal- Sala de Clubes 6300-855 Guarda

**Contato:** 963663606

**Tutor de Estágio:** Daniel Branquinho

**Habilitações Académicas:** Licenciado em Ciências do Desporto – Educação Física

**Discente:** Cristiana Filipa Vaz

**Nº de aluno:** 1704915

**Data de Início:** setembro de 2021

**Data do Término:** junho de 2022

**Duração do Estágio:** 700 horas

## **Agradecimentos**

A realização do relatório final não se poderia ter concretizado sem a colaboração do Instituto Politécnico da Guarda e a todos os docentes, que diretamente ou indiretamente contribuíram para a sua realização.

Ao treinador Daniel Branquinho, pelos conhecimentos transmitidos ao longo do estágio, também ao resto dos treinadores envolvidos na equipa que me receberam de braços abertos e que se dedicaram para que aprendesse o máximo possível.

Ao Professor Faber Martins que me ajudou e incentivou na realização do relatório final de estágio.

À minha família por todo o apoio e incentivo que me deram, pois sem eles nada seria possível.

Aos meus amigos por todo o apoio, dedicação, companhia e carinho prestados em todos os momentos.

## **Resumo**

Este relatório de estágio foi construído por forma a apresentar o trabalho desenvolvido na Unidade Curricular do treino Desportivo, durante este ano letivo.

O meu estágio foi realizado no *Clube Guarda UP*, na cidade da Guarda, tendo desenvolvido estratégias e aplicado toda a prática e todos os conhecimentos adquiridos ao longo do curso. Este estágio teve início em setembro de 2021 e terminou em junho do presente ano, tendo sido realizado um total de 700 horas, com diversas atividades desenvolvidas, nomeadamente treinos semanais, torneios do escalão Minis e apoios enquanto oficial de Mesa em jogos de todos os escalões da *Guarda UP*, nomeadamente os minis 8 , mini 10 e mini 12.

Concluindo, este relatório de estágio pretende apresentar de uma forma muito objetiva e sucinta, todo o trabalho desenvolvido, culminando numa reflexão pessoal acerca do mesmo.

Palavras-Chave : Basquetebol, Treino de Minis; Planificação do treino; Observação e Análise do jogo

## **Abstract**

This internship report was built in order to present the work developed in the curricular unit of sports training, during this academic year.

My internship was held at *Clube Guarda UP*, in the city of Guarda, having developed strategies and applied all the practice and all the knowledge acquired throughout the course. This internship started in September 2021 and ended in June this year, having been performed a total of 700 hours, with several activities developed, including weekly training, tournaments of the Minis level and support as table official in games of all levels of *Guarda UP*.

In conclusion, this internship report aims to present in a very objective and succinct way, all the work done, culminating in a personal reflection about it.

Key Words: Basketball; minis training; training planning; game analysis

# Índice Geral

Ficha de Inscrição .....	I
Agradecimentos .....	II
Resumo .....	III
Abstract .....	IV
Palavras-Chave .....	IV
Introdução .....	1
Capítulo I.....	2
1. Caracterização, Organização e Estrutura da Equipa Guarda UP.....	3
1.1. Contexto Geográfico onde se insere o Local de Estágio .....	3
1.2. Caracterização da Entidade Acolhedora - Guarda UP-Escola Desportiva .....	3
1.3. Meios de Comunicação.....	5
1.4. Recursos Humanos.....	7
1.5. Recursos Materiais.....	8
1.6. Recursos Espaciais.....	8
1.6.1. Pavilhão Inatel.....	8
1.6.2. Pavilhão Azul.....	9
1.6.3. Pavilhão Estádio Municipal.....	9
2. Objetivos do Trabalho Desenvolvido.....	11
2.1. Objetivos Gerais .....	11
2.2. Objetivos Específicos .....	11
3. Desenvolvimento do Estágio.....	12
3.1. Horário de Estágio.....	12
3.2. Total de Horas Contabilizadas.....	12
4. Atividades Desenvolvidas em contexto de Estágio.....	14
4.1. Plano e unidade dos Treinos .....	16
4.2. Plano de Treino.....	17
4.3. Competição.....	17
4.4. Calendarização Minibasquete.....	18
4.5. Torneio de Minibasquete .....	19
5. Reflexão Final.....	20

6. Bibliografia..... 22

7. Anexos..... 23



# Índice de Figuras

Figura 1 - Sé Catedral da Guarda .....	3
Figura 2 - Brasão da Cidade da Guarda.....	3
Figura 3 . Cronograma da Guarda UP .....	4
Figura 4 - Logotipo da Guarda Up .....	5
Figura 5 . Layout da página do Tik ToK.....	5
Figura 6 - Layout da página do Facebook .....	6
Figura 7 - Layout da página do Instagram.....	6
Figura 8 - Pavilhão INATEL.....	8
Figura 9 . Imagem do Pavilhão Azul (IPG).....	9
Figura 10 - Imagem do pavilhão do Estádio Municipal .....	9
Figura 11 - Exemplo de um Layout e promoção de um Torneio .....	19

# Índice de Tabelas

Tabela 1 . Tabela descritiva dos recursos humanos, escalão e respetivas qualificações. ....	7
Tabela 2 - Tabela descritiva dos Recursos Materiais usados .....	8
Tabela 3 - Tabela com Horário Escolar.....	12
Tabela 4 - Tabela representativa das Unidades de Treino.....	16
Tabela 5 - Exemplo de uma sessão de treino aplicada para o escalão de minibasquetebol .....	17
Tabela 6 .Tabela referente à Calendarização de Jogos e Torneios de Minibasquete .....	18

## **Introdução**

O presente relatório foi realizado no âmbito da Unidade Curricular de Estágio, do Curso Técnico Superior Profissional Treino Desportivo, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do IPG.

Realizei o estágio na Equipa da Guarda UP - Escola Desportiva pois é uma equipa que já conhecia e que também por ter jogado na modalidade de basquetebol elevou a aprendizagem e desempenho a um nível mais agradável, uma vez que o basquetebol é uma paixão para mim. Inicialmente, fui-me adaptando e integrando na Equipa, tendo um papel numa fase inicial ligada à observação e de uma forma gradual intervindo, construindo laços de confiança e comecei a apoiar nas atividades desenvolvidas na planificação e execução.

O estágio teve uma importância significativa para a minha vida profissional, uma vez que me foi possível adquirir todos os conhecimentos e ter aprendido bastante sobre o que acontece nos bastidores do basquetebol, principalmente no que diz respeito à motivação e gestão de emoções da equipa, assim como me fez crescer a nível pessoal e profissional, dando-me novas orientações e motivações para o meu futuro, nomeadamente a candidatura à Licenciatura de Desporto e posteriormente ao meu futuro enquanto Treinadora de Basquetebol.

Este relatório está organizado em várias secções nos quais vou abordar a caracterização da Equipa Guarda Up no capítulo I. No segundo capítulo vou explicar os objetivos, pressupostos do estágio e as atividades que tive oportunidade de desenvolver ao longo deste e no último capítulo irei fazer uma reflexão final pessoal acerca de todo o trabalho desenvolvido nesta entidade.

# Capítulo I

# **1. Caracterização, Organização e Estrutura da Equipa Guarda UP**

## **1.1. Contexto Geográfico onde se insere o Local de Estágio**

A Guarda é uma cidade portuguesa com 1.056 metros de altitude máxima, sendo a mais alta cidade do país. Tem 26 446 habitantes, segundo os censos de 2021 e é a capital do Distrito da Guarda, estando situada na região estatística do Centro e sub-região das Beiras e Serra da Estrela. Estamos a falar de uma cidade composta por estruturas sociais, dando resposta a necessidades básicas de saúde, educação e jurídica.

Relativamente a turismo, podemos verificar na figura 1, a importância que a Sé Catedral tem na cidade, não só a nível religioso, mas também o que representa para os egitanienses a nível histórico e cultural, atraindo vários visitantes a para conhecer este monumento. Na figura 2 temos o brasão da cidade que tem várias representações e significados históricos enaltecendo o simbolismo da Sé Catedral e a contribuição do povo judeu na expansão económica da Guarda.



Figura 1 - Sé Catedral da Guarda



Figura 2 - Brasão da Cidade da Guarda

Neste sentido, o local de estágio insere-se numa cidade com grandes capacidades de desenvolvimento, sendo importante estimular a componente desportiva, não só pela criação de hábitos de vida saudável mas também o desenvolvimento de laços sociais.

## **1.2. Caracterização da Entidade Acolhedora - Guarda UP-Escola Desportiva**

A Escola Desportiva – Guarda UP, é uma Associação Promotora da Literacia Motora, constituída por um número ilimitado de sócios e associados sem fins lucrativos. Foi fundada no dia 7 de maio de 2019 e tem como objetivo a prática e organização de modalidades desportivas com

finalidades lúdicas, formativas educativas ou sociais. Pretende também promover atividades recreativas e organização de eventos desportivos, assim como funções de ocupação de tempos livres.

Foi fundada por um grupo multidisciplinar com áreas de formação desde as ciências do desporto, gestão e economia, informática, ciências sociais e humanas, linguística e medicina, com o intuito de implementar um processo de desenvolvimento desportivo, construído através de princípios essenciais na prossecução dos objetivos desportivos e sociais com base na Escola Desportiva – Guarda UP, Associação Promotora da Literacia Motora.

Este projeto teve início num programa de desenvolvimento desportivo e social com o intuito de promover boas práticas no âmbito desportivo e sociocultural, sendo essencial para o desenvolvimento de atividades onde seja garantido os critérios de êxito, ambicionando a ser uma referência na implementação de programas de prática multidesportiva. Atualmente a Escola Desportiva – Guarda UP é dirigida pela comissão, na qual destaco na figura 3:

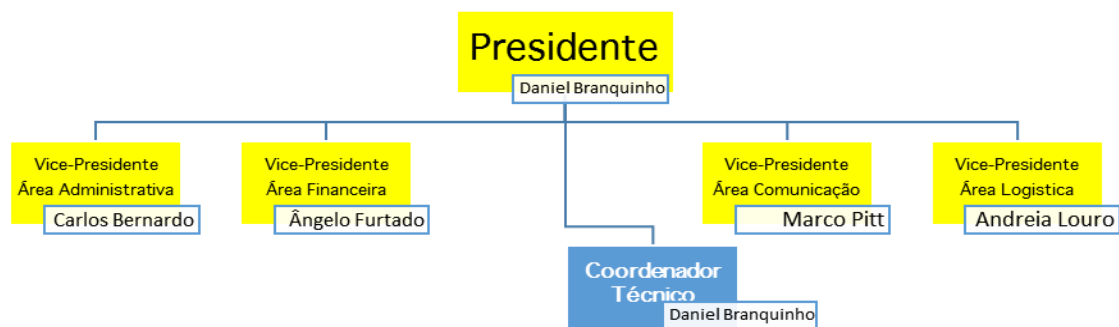


Figura 3 - Cronograma da Entidade Acolhedora (Guarda Up)

Escolhi este local de estágio, pois considero que é uma escola de educação não formal com uma enorme capacidade de desenvolvimento, promoção, orientação e implementação de comportamentos saudáveis, tendo como principal objetivo a promoção da literacia motora, na modalidade de basquetebol. Entende-se por literacia motora, “a motivação, confiança, competência motora, conhecimento e compreensão que possibilitam valorizar e assumir responsabilidade na filiação à prática desportiva ao longo de toda a vida, desde a infância até a idade adulta” (Guarda UP site, 2022).

Esta associação promove a aquisição e desenvolvimento de habilidades motoras fundamentais que estão na base do conceito da literacia motora, pretendendo construir esta competência ao longo de todas as atividades desenvolvidas.



Figura 4 - Logotipo da Entidade acolhedora (Guarda Up)

### 1.3. Meios de Comunicação

A Entidade Guarda Up – Escola Desportiva dispõe de vários meios de comunicação para dar a conhecer as atividades desenvolvidas ou que irão decorrer, nomeadamente torneios e ou campeonatos, escolhendo diferentes redes sociais para informação, promoção, e ou angariar maior número de atletas, tais como as plataformas Facebook, Instagram e TikTok.

#### ✓ Rede Social TikTok



guardaup  
Guarda UP

Seguir

186 Seguindo 140 Seguidores 919 Curtidas

#basketball  
#physicalliteracy  
#psicomotricidade  
#minibasquete  
#basquetebol

Figura 5 . Layout da página do Tik ToK

✓ Rede Social Facebook



Figura 6 - Layout da página do Facebook

✓ Rede Social Instagram



Figura 7 - Layout da página do Instagram



#### 1.4. Recursos Humanos

A Guarda Up – Escola Desportiva foi fundada e criada pelo Treinador Daniel Branquinho, Licenciado em Ciências do Desporto – Educação Física. Mestre em Treino Desportivo para Crianças e Jovens. Treinador Grau III. Esta escola integra diferentes profissionais, igualmente treinadores dos seguintes escalões: Motrikids (3 aos 5 anos), Minis (Sub8 e Sub10), Sub12/13, Sub16 Masculino (Aprendizagem / Aperfeiçoamento), Sub16 Feminino e Sub16/18 Masculino. Assim sendo, a equipa da Guarda Up é composta por um conjunto de pessoas qualificadas para cada escalão que se apresenta na tabela seguinte:

Tabela 1 . Tabela descritiva dos recursos humanos, escalão e respetivas qualificações.

<b>Treinadores</b>	<b>Escalão</b>	<b>Qualificação</b>
<b>Daniel Branquinho</b>	Sub-16 / Sub-18 / Sénior / Sub-12 Coordenador Técnico	Licenciado em Ciências do Desporto – Educação Física Mestre em Treino Desportivo para Crianças e Jovens. Treinador Grau III
<b>Carlos Bernardo</b>	Sub-10 / Sub-14M / Sub-16F / Senior Minibasquete	Licenciado em Ciências do Desporto - Educação Física. Treinador Grau II
<b>Andreia Louro</b>	Minibasquete / Motrikids	Licenciada em Reabilitação Psicomotora
<b>Gabriel Ângelo</b>	Sub-8 / Sub-16F Minibasquete	Licenciado em Desporto Treinador Grau I

## 1.5. Recursos Materiais

Os recursos materiais usados durante a prática das atividades desenvolvidas ao longo do estágio encontram-se descritos na tabela seguinte.

Tabela 2 - Tabela descritiva dos Recursos Materiais usados

Material	Unidades	Estado de Conservação
Tabelas de basquetebol	6	Razoável
Bolas de Basquetebol	40	Bom
Bolas de Rugby	4	Bom
Bolas de Volley	4	Bom
Cones sinalização	50	Bom
Coletes de identificação	20	Bom
Outros	--	

## 1.6. Recursos Espaciais

As infraestruturas que utilizamos para as sessões de treinos e onde decorreram os torneios e competições na Guarda: são os pavilhões da Cidade da Guarda.

### 1.6.1. Pavilhão Inatel



Figura 8 - Pavilhão INATEL

### 1.6.2. Pavilhão Azul



Figura 9 . Imagem do Pavilhão Azul (IPG)

### 1.6.3. Pavilhão Estádio Municipal



Figura 10 - Imagem do pavilhão do Estádio Municipal

# Capítulo II

## Objetivos

## **2. Objetivos do Trabalho Desenvolvido**

### **2.1. Objetivos Gerais**

- ❖ Desenvolver trabalho, em contexto real de treino, sob supervisão, visando a consolidação de competências técnicas, relacionais e organizacionais relevantes para o perfil de desempenho à saída do Curso de Treinadores, adquiridas na parte curricular do curso;
- ❖ Criar hábitos de reflexão crítica sobre as situações reais de treino e competição vividas com os praticantes desportivos, utilizando esta sua prática como meio e oportunidade de formação.

### **2.2. Objetivos Específicos**

- ❖ Realizar uma experiência concreta de orientação de treino e competição na função de treinador principal ou adjunto de uma equipa, nomeadamente nos escalões de mini-10;
- ❖ Concretizar, na função de treinador, um conjunto de experiências variadas e abrangentes que deem conteúdo prático e pedagógico, desde a planificação, ensino e monitorização das aprendizagens adquiridas;
- ❖ Participar na vida de um clube desportivo, ou de outra organização em que o Estágio decorra, envolvendo o relacionamento com os diferentes membros de uma comunidade desportiva;
- ❖ Desenvolver a necessidade de uma constante atualização nos domínios do conhecimento científico e pedagógico, através da participação ativa nas reuniões técnicas do clube.

### 3. Planeamento do Estágio

#### 3.1. Horário de Estágio

O estágio ocorreu em dois tempos diferentes. As aulas decorreram na escola (IPG) às segundas e terças-feiras, e o estágio propriamente dito, sinalizado a amarelo, decorreu Terça, Quinta, Sexta feiras e Sábado tal como ilustra a tabela seguinte.

Tabela 3 – Distribuição da Componente Letiva do Estágio

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Aulas	Aulas				
Aulas	Aulas				
Aulas	Aulas				Estágio 10:30-12h00
Aulas					
Aulas	Estágio 19h00-20h00		Estágio 19h00-20h00	Estágio 18h00-19h00	

#### 3.2. Total de Horas Contabilizadas

O total de horas de estágio realizadas na Entidade Guarda Up – Escola Desportiva foi de 700 horas, desde setembro de 2021 a junho do presente ano.

# Capítulo III

## Atividades desenvolvidas

#### 4. Atividades Desenvolvidas em contexto de Estágio

O basquetebol, embora seja uma atividade ou desporto coletivo onde as crianças visam desenvolver a cooperação entre elas é importante olharmos para cada uma com o objetivo de um desenvolvimento integral do ser humano. Neste processo, inicial de desenvolvimento da criança, deve dar-se importância aos instrumentos de progresso para a autonomia e para a convivência através das atividades desenvolvidas ao longo do seu percurso, em especial, nesta modalidade.

Na faixa etária dos 10 aos 12 anos procura-se uma aprendizagem diversificada dos conteúdos do basquetebol, como sejam finalizações, lançamentos, e técnicas defensivas ou ofensivas. Nesta fase, alguns autores (*Paes e Oliveira, 2005*) priorizam a resistência à rapidez e início à resistência aeróbica. Na faixa etária dos 12 aos 13 anos assimilam-se os conteúdos apreendidos até a data, os quais contemplam melhoria de técnica de jogo, transição e sistemas táticos de jogo. Assim sendo, é neste período que a criança está apta para a especialização do basquetebol.

As atividades desenvolvidas com as crianças em contexto de estágio tiveram como base trabalho o incentivo e aprendizagem aos conteúdos da modalidade que foram, consolidados e reforçados ao longo dos treinos e jogos ou torneios realizados ao longo do ano.

As atividades desenvolvidas durante os treinos assentaram nos seguintes pilares:

##### ❖ *Atividades de Manipulação de bola na Iniciação ao Basquetebol*

###### Passar a bola em volta do corpo

- Passar a bola em volta do corpo na altura da cintura;
- Passar a bola em volta do corpo na altura da cabeça;
- Passar a bola em volta do corpo na altura dos joelhos;
- Pelo menos 5 voltas para cada lado;
- Alunos maiores podem fazer até 10 voltas para cada lado.

###### Passar a bola por entre as pernas

- Segurar a bola com uma mão;
- Abrir as pernas a colocar uma perna à frente do corpo;
- Passar a bola por entre as pernas de uma mão para outra em movimento circular (a passar a bola em volta da perna que está à frente do corpo);



- Fazer o mesmo movimento a colocar a outra perna à frente do corpo;
- Fazer o mesmo movimento a alternar as pernas;
- Tentar fazer o mesmo movimento a caminhar para frente.

#### Lançar a bola de uma lateral sobre o corpo

- Segurar a bola com uma mão em um lado do corpo;
- Lançar a bola por cima da cabeça para o outro lado do corpo;
- Tentar segurar a bola com uma mão no outro lado do corpo.

#### Atividades de Drible no Basquetebol

- Driblar a bola à frente do corpo com uma das mãos;
- Driblar a bola à frente do corpo com a outra mão;
- Driblar a bola a passar de uma das mãos para outra, de um lado para o outro do corpo;
- Driblar a bola com uma mão, a flexionar os joelhos e a inclinar o tronco para frente (drible baixo);
- Abrir as pernas a colocar uma perna a frente com o joelho flexionado e passar a bola por entre as pernas, segurar do outro lado, e passar a bola de volta;
- Abrir as pernas e lançar a bola por trás do corpo por entre as pernas e segurar na frente do corpo. Repetir o movimento (alternar os lançamentos com a mãos direita e esquerda).
- Caminhar abrindo bem as pernas e lançando a bola por entre as pernas (dá um passo, lança a bola, segura a bola, dá outro passo, lança a bola, segura a bola e assim sucessivamente)

#### ❖ *Atividades de lançamento na Iniciação ao Basquetebol*

Os praticantes desportivos de iniciação ao Basquetebol, normalmente, não possuem muita forma, por isso indicamos o passe de “peito”.

#### 4.1. Plano e unidade dos Treinos

As atividades decorridas durante o período de estágio foram calendarizadas e efetuadas segundo um plano. Durante este tempo decorreram 8 (oito) unidades de treino por semana (quatro Mini-12; duas Mini-10 e duas Mini-8), num total de 400 unidades de treino por Ano, como mostra a Tabela seguinte.

Tabela 4 - Tabela representativa das Unidades de Treino

<b>Escalão</b>	<b>Unidades Treino Semana</b>	<b>Unidades Treino Ano</b>
Mini-12 Masculino	4	200
Mini-10 Masculino	2	100
Mini- 8 Masculino	2	100
<b>TOTAL</b>	<b>8</b>	<b>400</b>

## 4.2. Plano de Treino

Este plano de treino é um exemplo de uma sessão de treino aplicada para o escalão de minis.

Tabela 5 - Exemplo de uma sessão de treino aplicada para o escalão de minibasquetebol

<b>Exercício</b>	<b>Descrição do Exercício</b>	<b>Tempo</b>
<b>Aquecimento Jogo do Corcodilo</b>	Este jogo consiste num atleta que fica no meio de um quadrado e os outros atletas tem que passar por ele sem serem apanhados quando algum deles for apanhado vira “crocodilo”.	10 min
<b>Parte Fundamental</b>		
<b>Lançamento da passada</b>	Este exercício consiste em que os atletas treinei o lançamento da mão direita e esquerda.	20 min
<b>Iniciação ao Drible de proteção</b>	O exercício consiste no seguinte aos pares um atleta realiza o drible de proteção o outro tenta roubar a bola.	10 min
<b>Deslocamento drible de progressão</b>	O descolamento de drible consiste em que os atletas arrancam com a bola contornam os cones e finalização.	10 min
<b>Jogo</b>	Neste exercício o jogo será livre.	10 min

## 4.3. Competição

Todos os praticantes desportivos que com qualidade, se dedicam às etapas iniciais de aprendizagem encontram nesta etapa um reconhecimento da sua dedicação e trabalho. No entanto, o jogo deve privilegiar o prazer e a vontade em participar em jogos e torneios. Acima de tudo, é importante que a criança aprenda, participe e jogue. A classificação por equipas não é uma prioridade nem uma necessidade da criança. Há também momentos de convívio que promovem a cooperação e colaboração entre os participantes da modalidade.

#### 4.4. Calendarização Minibasquete

Apresento na tabela seguinte a calendarização dos jogos, torneios e convívios efetuados ao longo do meu estágio.

Tabela 6 .Tabela referente à Calendarização de Jogos e Torneios de Minibasquete

<b>Mês</b>	<b>Dia</b>	<b>Torneios e Jogos</b>
<b>Setembro</b>	26	Amigável Mini-12 Masculino
<b>Outubro</b>	10	Minibasquete Sangalhos
<b>Novembro</b>	13	Minibasquete CDC
<b>Dezembro</b>	18	Torneio Mini-12 Masculino (GUARDA)
<b>Janeiro</b>	15 e 16	Torneio Mini-12 Masculino (MAFRA)
<b>Fevereiro</b>	26	Convívio Sangalhos Minibasquete
<b>Março</b>	1	Convívio Fundação Minibasquete
<b>Abril</b>	23	Minibasquete (Mini 8, Mini 10 e Mini 12)
	30	Convívio Mini-10 Unidos do Tortosendo
<b>Mai</b>	7	Convívio mini-12 CDC
	14	Convívio minibasquete
	15	Mini-12 sporting
<b>Junho</b>	4	Convívio mini-12 CDC
	11 e 12	Torneio Minibasquete JUVEMAIA
	25 e 26	Torneio Nacional Mini-12 Rio Tinto

#### 4.5. Torneio de Minibasquete

Os escalões de minis ao longo da época foram tendo vários torneios no qual o mais importante nestes torneios para os escalões de minibasquete é seguramente valorizar uma das etapas mais importantes no desenvolvimento da modalidade do basquetebol.

**14 MAIO** 2022  
**TORNEIO DE MINIBASKET**

MINI 8 / SUB 10 / SUB 12 DAS 09H30 ÀS 17H30

**GUARDA UP**  
ESCOLA DESPORTIVA

**CIDADE DA GUARDA**

**PAVILHÃO DO INATEL E PAVILHÃO AZUL**  
( JUNTO ÀS RESIDÊNCIAS DO IPG )

MAIS INFO:  
GUARDAUP@GMAIL.COM / 963 663 606

Figura 11 - Exemplo de um Layout e promoção de um Torneio

## 5. Reflexão Final

Este relatório pretende demonstrar de forma objetiva e sucinta, todo o trabalho desenvolvido ao longo do período de estágio.

Com a realização deste estágio aprendi e sinto que evolui não só como profissional mas também ao nível pessoal, tratou-se de uma consolidação de competências técnicas, relacionais e organizacionais que fui adquirindo ao longo deste período, relevantes para o perfil de desempenho à saída do Curso de Treinadores bem como numa perspetiva de futuro e de projeto de vida ao integrar a licenciatura de Desporto.

Este estágio verificou-se essencial para que se possa ter uma noção real e concreta do percurso profissional pretendido, bem como a possibilidade de criação de hábitos de reflexão crítica sobre as situações reais de treino e competição vividas com os praticantes desportivos. Esta prática é sem dúvida um meio fundamental de conhecimento e formação para o nosso percurso académico e profissional.

A minha prática, enquanto estagiária na Guarda UP – Escola Desportiva mereceu esta reflexão, tendo sido concretizado este estágio com dedicação e empenho em todas as atividades desenvolvidas, tendo em vista uma melhoria significativa da prática desportiva e com o objetivo de futuramente, me continuarem a dar oportunidades de participação e iniciativa neste mundo que é o desporto e para que possa evoluir mais e melhor.

Avaliando no geral, considero que adquiri algumas competências pessoais e profissionais.

Ao longo do estágio, deparei-me com várias dificuldades, nomeadamente gerir situações de conflito ou resolução de problemas que exigiam uma resposta rápida e eficaz. Ressalvo, que estas situações promoveram a minha capacidade de tomada de decisão e, sem dúvida, a ser mais resiliente.

Com o estágio aprendi também a trabalhar em equipa e a ter mais confiança em mim mesma, também consegui planear e gerir melhor o meu tempo e ter mais espírito de liderança.

Neste momento, após a realização do estágio, sinto-me perfeitamente capaz de desenvolver e melhorar métodos de treino, correlacionar comportamentos treino-jogo e vice-versa, quantificar situações em momentos de treino e competição, qualificar todos os processos em que a equipa se envolve, desde processos táticos como movimentações e transições, a processos técnicos e físicos, tais como a qualidade de passe e receção, qualidade do lançamento, visão de jogo, velocidade, coordenação, flexibilidade, entre outros.

Por fim, mas não menos importante, a relação criada entre as crianças pais e treinadores proporcionou um bom ambiente e ajudou para que a motivação e a vontade de aprender fosse cada vez maior.


Estou grata a todos os profissionais que me acompanharam ao longo deste ano letivo e me possibilitaram este crescimento contínuo e fortaleceram a minha vontade em crescer mais e adquirir mais conhecimento nesta área desportiva e ingressar no Curso de Licenciatura para consolidar a minha formação e continuar o meu percurso académico.

## 6. Bibliografia

- **Guarda UP** site, 2022
- **Paes, Roberto Rodrigues;** processo de ensino e aprendizagem do basquetebol, perspectivas pedagógicas. Basquetebol: uma visão integrada entre ciência e prática, 2005.
- **Oliveira, Valdomiro de;** Pedagogia do Basquetebol: Novos conceitos acerca do conceito acerca do ensino e aprendizagem do Basquetebol: uma visão integrada entre ciência e prática, 2005.



7. Anexos

	<p><b>PLANO DE TRABALHO</b></p> <p>Ensino Clínico Estágio</p> <p>Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP) Licenciaturas Mestrados</p>	<p><b>MODELO</b> GESP.004.06</p> <p>Ano Letivo ____/____</p>																																				
<p><b>Este documento é um complemento do formulário GESP.003 - CONVENÇÃO.</b></p>																																						
<p><b>Escola:</b> <input type="checkbox"/> ESECD <input type="checkbox"/> ESS <input type="checkbox"/> ESTG <input type="checkbox"/> ESTH</p> <p><b>Tipologia:</b> <input type="checkbox"/> Curricular <input type="checkbox"/> Extracurricular <input type="checkbox"/> Outro: _____</p> <p>Ao abrigo de <b>protocolo ou especificidade formativa?</b> <input type="checkbox"/> Sim. Qual? _____</p> <p><i>Informação adicional: (se aplicável)</i></p> <p>Designação: _____</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 style="text-align: center;"><b>Regime específico COVID-19?</b> <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> Sim</p>																																						
<b>1. IDENTIFICAÇÃO DOS INTERVENIENTES</b>																																						
<p>Estudante: _____ N.º de estudante: _____</p> <p>Docente orientador(a): _____</p> <p>Supervisor(a)/Tutor(a): _____</p>																																						
<b>2. PLANO DE TRABALHO</b>																																						
<b>3. ASSINATURAS</b>																																						
<p><b>O(A) Estudante</b></p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"> </td><td style="width: 20px; height: 20px;"> </td><td style="width: 20px; height: 20px;"> </td><td style="width: 20px; height: 20px;"> </td><td style="width: 20px; height: 20px;"> </td><td style="width: 20px; height: 20px;"> </td><td style="width: 20px; height: 20px;"> </td><td style="width: 20px; height: 20px;"> </td><td style="width: 20px; height: 20px;"> </td><td style="width: 20px; height: 20px;"> </td><td style="width: 20px; height: 20px;"> </td><td style="width: 20px; height: 20px;"> </td> </tr> </table> <p>_____</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">(assinatura)</p>													<p><b>O(A) Docente Orientador(a)</b></p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"> </td><td style="width: 20px; height: 20px;"> </td><td style="width: 20px; height: 20px;"> </td><td style="width: 20px; height: 20px;"> </td><td style="width: 20px; height: 20px;"> </td><td style="width: 20px; height: 20px;"> </td><td style="width: 20px; height: 20px;"> </td><td style="width: 20px; height: 20px;"> </td><td style="width: 20px; height: 20px;"> </td><td style="width: 20px; height: 20px;"> </td><td style="width: 20px; height: 20px;"> </td><td style="width: 20px; height: 20px;"> </td> </tr> </table> <p>_____</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">(assinatura)</p>													<p><b>O(A) Supervisor(a)/Tutor(a):</b></p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"> </td><td style="width: 20px; height: 20px;"> </td><td style="width: 20px; height: 20px;"> </td><td style="width: 20px; height: 20px;"> </td><td style="width: 20px; height: 20px;"> </td><td style="width: 20px; height: 20px;"> </td><td style="width: 20px; height: 20px;"> </td><td style="width: 20px; height: 20px;"> </td><td style="width: 20px; height: 20px;"> </td><td style="width: 20px; height: 20px;"> </td><td style="width: 20px; height: 20px;"> </td><td style="width: 20px; height: 20px;"> </td> </tr> </table> <p>_____</p> <p style="text-align: center; font-size: small;">(assinatura e carimbo)</p>												

