



Instituto Politécnico  
de Castelo Branco

**Instituto Politécnico de Castelo Branco**

Ribeiro, Zara Patrícia de Brito

## **Relatório final de estágio**

<https://minerva.ipcb.pt/handle/123456789/4339>

### **Metadados**

<b>Data de Publicação</b>	2024
<b>Resumo</b>	A estrutura deste relatório está organizada da seguinte forma: inicialmente, apresento uma breve descrição da instituição. Em seguida, detalho as atividades desenvolvidas, os métodos utilizados e os resultados alcançados. Posteriormente, discuto as competências adquiridas e as dificuldades enfrentadas, e por fim, apresento as considerações finais. Este relatório visa não apenas documentar as atividades realizadas, mas também servir como uma reflexão crítica sobre a experiência de estágio, d...
<b>Palavras Chave</b>	Casa de Acolhimento para Jovens de Castelo Branco, Atividades relacionadas à área de Desporto
<b>Tipo</b>	report
<b>Revisão de Pares</b>	Não
<b>Coleções</b>	CTeSP - Desporto

Esta página foi gerada automaticamente em 2024-08-27T12:37:35Z com informação proveniente do Repositório

**Zara Patrícia de Brito Ribeiro**



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação



Instituto Politécnico  
de Castelo Branco  
Escola Superior  
de Educação

## **Curso Técnico Superior Profissional de Desporto**

### **Relatório Final de Estágio**

Zara Patrícia de Brito Ribeiro

Professor Doutor João Carlos Rodrigues Rocha

**Junho/2024**

## Índice

<b><i>Índice de figuras</i></b> .....	<b>3</b>
<b><i>Introdução</i></b> .....	<b>4</b>
<b><i>Objetivos</i></b> .....	<b>5</b>
<b><i>Caraterização da Instituição cooperante</i></b> .....	<b>6</b>
<b><i>Fundamentação teórica</i></b> .....	<b>7</b>
<b><i>Planificações</i></b> .....	<b>8</b>
<b><i>Descrição de Atividades desenvolvidas</i></b> .....	<b>9</b>
<b><i>Participações em eventos</i></b> .....	<b>11</b>
<b><i>Conclusão</i></b> .....	<b>11</b>
<b><i>Anexos</i></b> .....	<b>14</b>
<b><i>Reflexões Semanais</i></b> .....	<b>14</b>
<b><i>Plano individual de estágio</i></b> .....	<b>24</b>
<b><i>Registo de presenças</i></b> .....	<b>27</b>

## Índice de figuras

Figura 1 Ida à Barragem de Idanha-a-nova .....	32
Figura 2 Ida à Barragem de Idanha-a-nova .....	32
Figura 3 Ver o jogo da Seleção distrital de Castelo Branco no campo do Alcains .....	32
Figura 4 Jogar à bola com os jovens.....	33
Figura 5 Jogar à bola com os jovens.....	33
Figura 6 Acompanhar um jovem até ao autocarro .....	33
Figura 7 Torneio de futebol de rua .....	34
Figura 8 Torneio de futebol de rua .....	34
Figura 9 Torneio de futebol de rua .....	34
Figura 10 torneio de futebol inter-escolas em parceria com a associação Amato Lusitano .....	35

## Introdução

O presente Relatório foi realizado no âmbito da unidade Curricular de “Estágio”, que está integrada no 2ºano do Curso Técnico Superior Profissional da Escola Superior de Educação, pertencente ao Instituto Politécnico de Castelo Branco.

O estágio curricular supervisionado é uma etapa fundamental na formação académica, proporcionando aos estudantes a oportunidade de aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo do curso em situações práticas. Este relatório final de estágio tem como objetivo descrever as atividades desenvolvidas durante o período de estágio, analisar os resultados obtidos e refletir sobre a experiência adquirida.

Durante o estágio, realizado na Instituição Casa de Acolhimento para Jovens de Castelo Branco, foram desenvolvidas atividades relacionadas à área de Desporto. O período de estágio, compreendido entre 12 de fevereiro e 29 de junho de 2024, permitiu uma imersão no ambiente profissional e contribuiu significativamente para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

A estrutura deste relatório está organizada da seguinte forma: inicialmente, apresento uma breve descrição da instituição. Em seguida, detelho as atividades desenvolvidas, os métodos utilizados e os resultados alcançados. Posteriormente, discuto as competências adquiridas e as dificuldades enfrentadas, e por fim, apresento as considerações finais.

Este relatório visa não apenas documentar as atividades realizadas, mas também servir como uma reflexão crítica sobre a experiência de estágio, destacando sua importância na minha formação académica e profissional.

## Objetivos

### Objetivo 1

- Desenvolver em contexto de trabalho um tempo privilegiado para a construção de um saber prático e profissional estruturado e consistente, na área do saber do CTeSP;

### Objetivo 2

- Conceber, planear, organizar e acompanhar programas de atividades desportivas e de recreação, enquadrando de forma autónoma ou sob orientação.

### Objetivo 3

- Incentivar os jovens para a prática de Desporto e Atividade Física.

### Objetivo 4

- Desenvolver habilidades de liderança e gestão de conflitos.

## Caraterização da Instituição cooperante

### Descrição da Instituição

A instituição Casa de Acolhimento para jovens de Castelo Branco pretende ser uma respostas social desenvolvida em equipamento adequado, tendo por finalidade o acolhimento de crianças ou jovens em situação de risco, proporcionando condições de um acolhimento adequado e individualizado para cada jovem. Pretendem desta forma, estimular e educar os jovens para uma mudança reparadora, promovendo a integração dos jovens residentes sem meio familiar adequado, criando uma conjuntura favorável, de forma a promover o desenvolvimento social, pessoal e afetivo, com vista à concretização dos seus projetos de vida, apostando na sua plena integração social e profissional.

### Morada

- Alameda do cansado nº16,  
6000-075 Castelo Branco

### Contactos

- Telf: 272 343 847
- Telm: 927 967 824
- Email: [admestrela@admestrela.pt](mailto:admestrela@admestrela.pt)

### Horários

- 24h/7 dias

### Atividades que promove

- Desportivas
- Culturais
- Recreativas
- Lazer
- Sociais

**Zara Patrícia de Brito Ribeiro**

## **Número de Técnicos**

- 8 educadores
- 2 diretores técnicos

## **Fundamentação teórica**

O estágio realizado na Casa de Acolhimento para jovens de Castelo Branco teve como principal objetivo proporcionar uma experiência prática na área do desporto.

Durante o período de estágio foram desenvolvidas diversas atividades, nomeadamente, jogar futebol, jogar basquetebol, jogar matraquilhos, jogar ténis de mesa, organizar um torneio inter-escolas com os jovens, organizar um torneio de futebol de rua, assistir a um jogo de futebol, andar de bicicleta, participar em um jogo de Paintball, participar em um torneio de voleibol, ir a uma praia fluvial, fazer caminhadas, criar exercícios de motricidade física para um jovem.

Foram realizadas também abordagens mais a nível social e psicológico, para dar concelhos aos jovens, para lhes mostrar que o desporto é algo que devem manter presentes na vida deles.



## Planificações

Quanto às planificações efetuadas neste estágio, não foi possível seguir um plano definido, pois os jovens frequentemente não queriam participar nas atividades planeadas.

## Descrição de Atividades desenvolvidas

### Jogar futebol

- Íamos a um campo com o qual a instituição tem um protocolo. Normalmente, eu levava cerca de três jovens para o campo, onde jogávamos alguns jogos recreativos relacionados ao futebol.

### Jogar basquetebol

- Para jogar basquetebol, íamos até o campo de jogos do Amieiro com dois jovens. Optávamos sempre por jogos competitivos individuais, visando marcar mais cestas, além de realizar jogos de 2x2.

### Jogar matraquilhos e ténis de mesa

- Os jogos de matraquilhos e de ténis de mesa eram realizados no sótão da instituição, geralmente em dias mais chuvosos.

### Organizar um torneio inter-escolas de futebol

- A ideia do torneio inter-escolas de futebol não partiu de mim, mas sim da Associação Amado Lusitano, que tem uma parceria com a ADM Estrela. Eles convidaram-me para arbitrar os jogos de futebol do torneio, juntamente com outros estagiários de desporto de Licenciatura e de Ctesp.

### Organizar um torneio de futebol de rua

- O torneio de futebol de rua é organizado todos os anos pela instituição e, este ano, não foi diferente. O professor Tiago Machado pediu a minha ajuda para a organização do torneio, incluindo a criação do cartaz, a formação das equipas e a orientação do evento no dia.

### Assistir a um jogo de futebol

- A ideia surgiu de um dos jovens, que queria muito assistir ao jogo da seleção distrital de Castelo Branco, em Alcains.

### Andar de bicicleta

- Os passeios de bicicleta realizados em Castelo Branco eram uma atividade regular destinada aos jovens. Durante esses passeios, os participantes percorriam diversos

### **Zara Patrícia de Brito Ribeiro**

pontos da cidade, explorando as suas ruas. Esta atividade não só promovia a prática de exercício físico, mas também permitia aos jovens conhecer melhor a cidade onde vivem, fortalecendo o senso de comunidade e promovendo um estilo de vida saudável. Além disso, esses passeios de bicicleta eram oportunidades para socialização e desenvolvimento de habilidades, como orientação e segurança no trânsito.

### **Participar em um torneio de voleibol**

- O torneio de voleibol foi organizado por colegas estagiários de desporto de licenciatura na Escola Superior de Educação de Castelo Branco. Eles convidaram jovens, educadores e estagiários da casa de acolhimento para jovens de castelo branco a participar do evento. Esta iniciativa visava promover a interação entre diferentes grupos da comunidade escolar, incentivar a prática esportiva e proporcionar um ambiente de convivência saudável e competitivo. Durante o torneio, os participantes tiveram a oportunidade de demonstrar suas habilidades no voleibol, colaborar em equipa e desfrutar de momentos de lazer e desporto.

### **Participar em um jogo de paintball**

- O jogo de paintball foi uma proposta feita pela instituição, em que participei de forma lúdica. Esta atividade ofereceu uma oportunidade para os participantes de se envolverem em um desporto emocionante e dinâmico, promovendo a camaradagem e o trabalho em equipa. Durante o jogo, os participantes puderam desfrutar de uma experiência única que combinava estratégia, coordenação e diversão. O paintball não apenas proporcionou momentos de adrenalina e emoção, mas também serviu como uma ferramenta eficaz para fortalecer os laços entre os membros da equipa e desenvolver habilidades como liderança, comunicação e cooperação.

### **Fazer caminhadas**

- As caminhadas eram realizadas com os jovens com o objetivo de socializar e fortalecer os laços entre eles. Normalmente, essas caminhadas tinham como destino o campo de futebol e de basquetebol. Durante essas atividades, os jovens podiam conversar, compartilhar experiências e criar um ambiente de camaradagem e amizade.

### **Ir a uma praia fluvial**

- Propôs-se ir a uma praia fluvial com os jovens num momento mais descontraído e relaxado, especialmente após o retorno das férias. Esta atividade visava proporcionar um ambiente tranquilo e agradável, onde os jovens pudessem aproveitar a natureza, relaxar e socializar.

**Zara Patrícia de Brito Ribeiro**

## **Realizar exercícios de motricidade fina com um jovem**

- Foram realizados exercícios de motricidade fina com um jovem da instituição que apresentava certos problemas de mobilidade. Esses exercícios tinham como objetivo melhorar a coordenação motora, a destreza manual e a precisão dos movimentos.

## **Participações em eventos**

Particpei em diversos eventos organizados por mim e por outras entidades, destacando-se os seguintes:

### **Torneio de Futebol Inter-Escolas**

- Estive presente na organização deste evento, em colaboração com a associação Amato Lusitano. Este torneio reuniu diversas escolas e proporcionou um ambiente competitivo e saudável para os jovens praticarem desportos e interagirem entre si.

### **Torneio de Voleibol**

- Este evento foi organizado por alunos estagiários da Escola Superior de Educação, que convidaram a instituição da casa de acolhimento para jovens de Castelo Branco a participar. A iniciativa promoveu a integração e a prática desportiva entre os jovens da casa de acolhimento e os estudantes universitários.

### **Torneio de Futebol de Rua**

- Fui envolvida na organização deste torneio, que visava oferecer uma oportunidade para os jovens se engajarem em atividades desportivas em um ambiente comunitário e acessível. Este evento não apenas incentivou a prática do futebol, mas também reforçou o espírito de comunidade e cooperação entre os participantes.

Esses eventos foram fundamentais para promover a interação social, a prática de atividades físicas e o fortalecimento dos laços comunitários entre os jovens participantes.

## **Conclusão**

O estágio realizado na Casa de Acolhimento para Jovens de Castelo Branco, no âmbito da área de desporto, proporcionou uma experiência enriquecedora e multifacetada. Ao longo deste período, pude observar e participar ativamente no desenvolvimento de atividades desportivas que visam a promoção da saúde física e mental, bem como a integração social dos jovens acolhidos.

## Zara Patrícia de Brito Ribeiro

### Resultados e impactos

Os resultados obtidos durante o estágio foram extremamente positivos, tanto para os jovens como para a instituição. Os principais impactos observados incluem:

**Melhoria da Saúde Física e Mental:** As atividades desportivas regulares contribuíram significativamente para a melhoria da saúde física dos jovens, promovendo um estilo de vida mais ativo e saudável. Além disso, notou-se uma diminuição nos níveis de ansiedade e stress, reforçando a importância do desporto como ferramenta terapêutica.

**Desenvolvimento de Competências Sociais:** A participação em atividades desportivas em grupo facilitou o desenvolvimento de competências sociais e emocionais, como a cooperação, a comunicação e o espírito de equipa. Estas competências são fundamentais para a integração dos jovens na sociedade.

**Aumento da Autoconfiança e Autoestima:** Ao superarem desafios e alcançarem objetivos nas atividades desportivas, os jovens ganharam maior autoconfiança e autoestima. Este crescimento pessoal é essencial para a construção de uma identidade positiva e resiliente.

**Integração Social:** As atividades desportivas funcionaram como um meio eficaz de integração social, permitindo que os jovens interagissem com outros membros da comunidade, quebrando barreiras e estigmas associados à sua condição de acolhidos.

### Desafios e aprendizagens

Durante o estágio, enfrentei alguns desafios que contribuíram para o meu crescimento profissional e pessoal. Entre eles, destaco:

**Adaptação às Necessidades Individuais:** Foi necessário adaptar as atividades às diferentes capacidades e interesses dos jovens, o que exigiu criatividade e flexibilidade.

**Gestão de Conflitos:** Em algumas situações, surgiram conflitos entre os jovens que precisaram ser geridos de forma sensível e eficaz, utilizando técnicas de mediação e resolução de problemas.

**Recursos Limitados:** A limitação de recursos materiais e financeiros impôs a necessidade de maximizar a utilização dos disponíveis e de procurar alternativas criativas para a realização das atividades.

### Considerações finais

Este estágio foi uma oportunidade única de aplicar conhecimentos teóricos na prática e de contribuir para o bem-estar de jovens em situação de vulnerabilidade. As experiências vividas e os aprendizados adquiridos serão fundamentais para a minha futura carreira na área do desporto, reforçando o meu compromisso com a promoção da saúde e

### **Zara Patrícia de Brito Ribeiro**

da inclusão social através do desporto. Em suma, o estágio na Casa de Acolhimento para Jovens de Castelo Branco demonstrou a importância e o impacto positivo das atividades desportivas no desenvolvimento integral dos jovens, evidenciando que o desporto é uma ferramenta poderosa para a transformação social e pessoal.

## Anexos

### Reflexões Semanais

#### Reflexão Semanal nº1

<b>Reflexão n.º 1</b>	<b>Semana: 12 a 16 de fevereiro</b>	<b>Local:</b> Casa de acolhimento de jovens de castelo branco
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conhecer a instituição;</li><li>• Conhecer os jovens;</li><li>• Jogar à bola, jogar matraquilhos;</li></ul>	
<b>Aspetos Positivos</b>	Tive uma boa integração inicial.	

### Zara Patrícia de Brito Ribeiro

<b>Aspetos a melhorar:</b>	
<b>Observações:</b>	Não foram realizadas muitas atividades pois o tutor disse que a primeira semana era para ambientar, o facto de terem tido férias do carnaval influenciou para que não estivessem muitos jovens e dificultou-nos o trabalho nesse sentido pois só consegui conhecer 2 jovens.

### Reflexão Semanal n.º2

<b>Reflexão n.º 2</b>	<b>Semana: de 19 a 23 de fevereiro</b>	<b>Local: Casa de acolhimento de jovens de Castelo Branco</b>
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conhecer jovens;</li> <li>• Jogar à bola;</li> <li>• Jogar matraquilhos;</li> <li>• Jogar ténis de mesa.</li> </ul>	
<b>Aspetos Positivos</b>	Os jovens já procuram por mim para fazerem atividades.	
<b>Aspetos a melhorar:</b>		
<b>Observações:</b>		

### Reflexão Semanal n.º3

<b>Reflexão n.º 3</b>	<b>Semana: 26 de fevereiro a 1 de março</b>	<b>Local: Casa de acolhimento de jovens de castelo branco</b>
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Começar a organizar uma corrida de orientação;</li> <li>• Conhecer os jovens;</li> <li>• Jogar à bola;</li> <li>• Jogar matraquilhos;</li> <li>• Ver um jogo de futebol;</li> <li>• Preencher papeis de estágio.</li> </ul>	
<b>Aspetos Positivos</b>	Foi uma semana em que foram feitas muitas atividades com os jovens.	



### Zara Patrícia de Brito Ribeiro

<b>Aspetos a melhorar:</b>	
<b>Observações:</b>	Durante a semana preparei atividades para os jovens mas não foram realizadas pois houve 2 dias seguidos em que os jovens não vieram para a instituição.

### Reflexão Semanal nº4

<b>Reflexão n.º 4</b>	<b>Semana: de 4 a 8 de março</b>	<b>Local:</b> casa de acolhimento de jovens de castelo branco
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jogar à bola;</li><li>• Jogar basquetebol;</li><li>• Andar de bicicleta;</li><li>• Começar a preparar um torneio de futebol de rua;</li><li>• Jogar matraquilhos.</li></ul>	
<b>Aspetos Positivos</b>	Foram feitas muitas atividades com os jovens e sabemos que eles gostaram.	
<b>Aspetos a melhorar:</b>	Tenho de conhecer mais jovens para que possa realizar mais atividades com esses, pois ainda só fiz atividades com 5 deles, tendo em conta que são jovens bastante reservados e que não se dão a conhecer todos de igual forma.	
<b>Observações:</b>		

### Reflexão Semanal nº5

<b>Reflexão n.º 5</b>	<b>Semana: de 11 a 15</b>	<b>Local:</b> Casa de acolhimento para jovens de Castelo Branco
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Andar de bicicleta;</li><li>• Conversar com um jovem;</li><li>• Jogar matraquilhos;</li><li>• Assistir a pessoas a andarem de skate.</li></ul>	
<b>Aspetos Positivos</b>	Foram feitas atividades que os jovens gostaram.	
<b>Aspetos a melhorar:</b>	Conhecer mais jovens para conseguir trabalhar um pouco com todos.	



**Zara Patrícia de Brito Ribeiro**

<b>Observações:</b>	
---------------------	--

## Reflexão Semanal nº6

<b>Reflexão n.º 6</b>	<b>Semana: de 18 a 22 de março</b>	<b>Local:</b> casa de acolhimento para jovens de castelo branco
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Auxiliar na organização de um torneio de futebol de 7.</li><li>• Conversar com os jovens da casa.</li><li>• Realização do torneio de futebol de 7.</li></ul>	
<b>Aspetos Positivos</b>	Desenvolvimento em habilidades de liderança.	
<b>Aspetos a melhorar:</b>	Conhecer mais jovens para conseguir trabalhar um pouco com todos.	
<b>Observações:</b>		

## Reflexão Semanal nº7

<b>Reflexão n.º 7</b>	<b>Semana: de 8 a 12 de abril</b>	<b>Local:</b> Casa de acolhimento para jovens de castelo branco
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jogar à bola</li><li>• Jogar matraquilhos</li><li>• Jogar ténis de mesa</li><li>• Jogar basquetebol</li></ul>	
<b>Aspetos Positivos</b>	Desenvolvimento em habilidades de liderança.	
<b>Aspetos a melhorar:</b>	Conhecer mais jovens para trabalhar	
<b>Observações:</b>		

## Reflexão Semanal nº8

<b>Reflexão n.º 8</b>	<b>Semana: de 15 a 19 de abril</b>	<b>Local:</b> Casa de acolhimento para jovens de castelo branco
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jogar à bola</li><li>• Jogar matraquilhos</li><li>• Jogar ténis de mesa</li><li>• Jogar basquetebol</li><li>• Trabalhar motricidade fina com um jovem</li></ul>	
<b>Aspetos Positivos</b>	Desenvolvimento em habilidades de liderança.	
<b>Aspetos a melhorar:</b>	Tentar ter um maior número de jovens nas atividades.	
<b>Observações:</b>		

## Reflexão Semanal nº9

<b>Reflexão n.º 9</b>	<b>Semana: de 22 a 26 de abril</b>	<b>Local:</b> Casa de acolhimento para jovens de castelo branco
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jogar futebol</li><li>• Jogar matraquilhos</li><li>• Jogar basquetebol</li><li>• Exercícios de motricidade fina com um jovem</li></ul>	
<b>Aspetos Positivos</b>	Desenvolvimento em habilidades de liderança.	
<b>Aspetos a melhorar:</b>	Tentar ter um maior número de jovens nas atividades.	
<b>Observações:</b>		

## Reflexão Semanal nº10

<b>Reflexão n.º 10</b>	<b>Semana: de 29 de abril a 3 de maio</b>	<b>Local:</b> Casa de acolhimento para jovens de castelo branco
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jogar futebol</li><li>• Jogar basquetebol</li></ul>	
<b>Aspetos Positivos</b>	Desenvolvimento em habilidades de liderança	
<b>Aspetos a melhorar:</b>	Atividades mais diversificadas	
<b>Observações:</b>		

## Reflexão Semanal nº11

<b>Reflexão n.º 11</b>	<b>Semana: de 6 a 10 de maio</b>	<b>Local:</b> Casa de acolhimento para jovens de castelo branco
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Participação em um torneio de voleibol</li><li>• Jogar basquetebol</li><li>• Jogar futebol</li><li>• Caminhada com os jovens</li></ul>	
<b>Aspetos Positivos</b>	Desenvolvimento em habilidades de liderança	
<b>Aspetos a melhorar:</b>	Realizar um maior número de atividades	
<b>Observações:</b>	Participação em um torneio de voleibol de estagiários da Escola Superior de Educação	

## Reflexão Semanal nº12

<b>Reflexão n.º 12</b>	<b>Semana: de 13 a 17 de maio</b>	<b>Local:</b> Casa de acolhimento para jovens de Castelo Branco
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jogar futebol</li><li>• Jogar ténis de mesa</li><li>• Fazer caminhadas</li></ul>	
<b>Aspetos Positivos</b>	Desenvolvimento em habilidades de liderança	
<b>Aspetos a melhorar:</b>	Realizar mais atividades	
<b>Observações:</b>		

## Reflexão Semanal nº13

<b>Reflexão n.º 13</b>	<b>Semana: de 20 a 24 de maio</b>	<b>Local:</b> Casa de acolhimento para jovens de castelo branco
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jogar basquetebol</li><li>• Jogar futebol</li><li>• Caminhas</li></ul>	
<b>Aspetos Positivos</b>	Desenvolvimento em habilidades de liderança	
<b>Aspetos a melhorar:</b>	Realizar um maior número de atividades	
<b>Observações:</b>		

## Reflexão Semanal nº14

<b>Reflexão n.º 14</b>	<b>Semana: de 27 a 31 de maio</b>	<b>Local:</b> Casa de acolhimento para jovens de Castelo Branco
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jogar futebol</li><li>• Realizar um jogo de paintball</li><li>• Caminhada</li></ul>	
<b>Aspetos Positivos</b>	Desenvolvimento de habilidades de liderança	
<b>Aspetos a melhorar:</b>	Realizar um maior número de atividades	
<b>Observações:</b>		

## Reflexão Semanal nº15

<b>Reflexão n.º 15</b>	<b>Semana: de 3 a 7 de junho</b>	<b>Local: Casa de acolhimento para jovens de Castelo Branco</b>
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jogar futebol</li><li>• Jogar basquetebol</li><li>• Jogar matraquilhos</li><li>• Caminhadas</li></ul>	
<b>Aspetos Positivos</b>	Desenvolvimento de habilidades de liderança	
<b>Aspetos a melhorar:</b>	Realizar um maior número de atividades	
<b>Observações:</b>		

## Reflexão Semanal nº16

<b>Reflexão n.º 16</b>	<b>Semana: de 10 a 14 de junho</b>	<b>Local: Casa de acolhimento para jovens de Castelo Branco</b>
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jogar futebol</li><li>• Caminhadas</li></ul>	
<b>Aspetos Positivos</b>	Desenvolvimento em habilidades de liderança	
<b>Aspetos a melhorar:</b>	Realizar um maior número de atividades	
<b>Observações:</b>		

## Reflexão Semanal nº17

<b>Reflexão n.º 17</b>	<b>Semana: de 17 a 21 de junho</b>	<b>Local:</b> Casa de acolhimento para jovens de Castelo Branco
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogar futebol</li> <li>• Organizar o torneio de futebol de rua</li> </ul>	
<b>Aspetos Positivos</b>	Desenvolvimento em habilidades de liderança	
<b>Aspetos a melhorar:</b>	Realizar um maior número de atividades	
<b>Observações:</b>		

## Reflexão Semanal nº18

<b>Reflexão n.º 18</b>	<b>Semana: de 24 a 29 de junho</b>	<b>Local:</b> Casa de acolhimento para jovens de Castelo Branco
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogar futebol</li> <li>• Caminhadas</li> <li>• Ida à Barragem de Idanha-a-nova</li> <li>• Organizar o torneio de futebol de rua</li> <li>• Realização do torneio de futebol de rua</li> </ul>	
<b>Aspetos Positivos</b>	Desenvolvimento em habilidades de liderança	
<b>Aspetos a melhorar:</b>	Realizar um maior número de atividades	
<b>Observações:</b>	Terminei o estágio no dia do torneio de futebol de rua.	



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

Zara Patrícia de Brito Ribeiro

## Plano individual de estágio

Dados do Estudante	
<b>Nome:</b> Zara Patrícia de Brito Ribeiro	
<b>Curso:</b> Curso Técnico Superior Profissional de Desporto	
<b>Número do BI/CC:</b> 30926230	<b>Código do estudante:</b> 20221144
<b>Morada:</b> Cernache do Bonjardim Rua Dr. Antonio Correa Nunes 6100-322	
<b>E-mail:</b> zararibeiro04@gmail.com	
<b>Telemóvel:</b> 932465149	<b>Telefone:</b>
Orientador	
<b>Nome:</b> João Rocha	

Dados da Instituição de Acolhimento	
<b>Nome:</b> Casa de Acolhimento de Jovens de Castelo Branco	
<b>Morada:</b> Alameda do cansado nº 16; 6000-075 Castelo Branco	
<b>Sede:</b>	
<b>Local de Estágio:</b> Castelo Branco	
<b>NIPC:</b>	
<b>Tutor de Estágio:</b> Tiago Machado	
Duração e Horário de Estágio	
<b>Data de início do Estágio:</b> 13 de fevereiro de 2024	<b>Hora de entrada e saída:</b> 10h00 / 19h30
<b>Data de fim do Estágio:</b> 28 de junho de 2024	<b>Hora de almoço:</b> 13h00 / 15h30
Contatos	
<b>Email:</b> <a href="mailto:admestrela@admestrela.pt">admestrela@admestrela.pt</a>	
<b>Telemóvel:</b> 927 967 824	<b>Telefone:</b> 272 343 847
	<b>Fax:</b>



## Zara Patrícia de Brito Ribeiro

### **BREVE CARATERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DE ACOLHIMENTO:**

- Esta casa pretende ser uma respostas social desenvolvida em equipamento adequado, tendo por finalidade o acolhimento de crianças ou jovens em situação de risco, proporcionando condições de um acolhimento adequado e individualizado para cada jovem. Pretendem desta forma, estimular e educar os jovens para uma mudança reparadora, promovendo a integração dos jovens residentes sem meio familiar adequado, criando uma conjuntura favorável, de forma a promover o desenvolvimento social, pessoal e afetivo, com vista à concretização dos seus projetos de vida, apostando na sua plena integração social e profissional.

### **OBJETIVOS A DESENVOLVER EM ESTÁGIO:**

Objetivo Geral 1	Desenvolver em contexto de trabalho um tempo privilegiado para a construção de um saber prático e profissional estruturado e consistente, na área do saber do CTeSP.
Objetivo Especifico 1	Aplicar a contextos reais de trabalho os conhecimentos adquiridos nas várias disciplinas que compõem o curso;
Objetivo Especifico 2	Tomar consciência da dinâmica inerente ao mundo do trabalho;
Objetivo Especifico 3	Observar, reconhecer e executar as regras de higiene e segurança no trabalho;
Objetivo Especifico 4	Desenvolver hábitos saudáveis no domínio da sociabilização, solidariedade, respeito pelos outros e por si próprio;
Objetivo Especifico 5	Desempenhar tarefas auxiliares inerentes à prática de Atividades Físicas e Desportivas, incluindo preparação e arrumação de equipamento, manutenção da material e apoio à atividade letiva;
Objetivo Especifico 6	Acompanhar, vigiar e orientar utentes ou alunos nas entradas, saídas das instalações ou das atividades.
Objetivo Especifico 7	Desempenhar tarefas administrativas de acordo com a supervisão e orientação de um técnico superior.

### **COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER EM ESTÁGIO:**

Competências Gerais	Capacitar os alunos de conhecimentos por forma a preparar e desenvolver capacidades no sentido de desenvolver competências e tarefas próprias das suas especialidades, com vista à sua habilitação para o exercício para a atividade profissional a que se proponham.
Competência 1	Incentivar os jovens para a prática de desporto e atividade física
Competência 2	Desenvolver habilidades de liderança e gestão de conflitos



**Zara Patrícia de Brito Ribeiro**

**ATIVIDADES A DESENVOLVER EM ESTÁGIO:**

- Jogar futebol
- Jogar basquetebol
- Jogar matraquilhos
- Jogar ténis de mesa
- Andar de bicicleta
- Jogar ténis
- Jogar voleibol

**TECNOLOGIAS A UTILIZAR NO ESTÁGIO:**

Computador

**Data de entrega do Plano de Trabalho do Estágio** 14 / junho / 2024

O Estagiário

---

O Orientador

---

O Tutor

---

# Registo de presenças

## Registo de presenças fevereiro

### Registo de Presenças - Prática em Contexto de Trabalho (PCT)

Escola Superior de Educação Operação CENTRO-03-5368-FSE-000030Curso DesportoMês Fevereiro Ano 2024

Identificação do Formando: Zara Ribeiro

Entidade de Acolhimento: Casa de Acolhimento de Jovens de Castelo Branco

Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia	Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia
1			17		
2			18		
3			19	Presente	7
4			20	Presente	7
5			21	Presente	7
6			22	Presente	7
7			23	Presente	7
8			24		
9			25		
10			26	Presente	7
11			27	Presente	7
12	Presente	7	28	Presente	7
13			29	Presente	7
14	Presente	7			
15	Presente	7			
16	Presente	7			
<b>Total Horas do Mês</b>		<b>91</b>	<b>Total Dias do Mês</b>		<b>13</b>

Observações:

Assinatura do Responsável da Entidade:

Assinatura do Docente:

\* P - Presente

F - Faltou



## Zara Patrícia de Brito Ribeiro Registo de presenças março

### Registo de Presenças - Prática em Contexto de Trabalho (PCT)

Escola Superior de Educação Operação CENTRO-03-5368-FSE-000030

Curso Desporto

Mês Março Ano 2024

Identificação do Formando: Zara Ribeiro

Entidade de Acolhimento: Casa de acolhimento de jovens de Castelo Branco

Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia	Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia
1	Presente	7	17		
2			18	Presente	7
3			19	Presente	7
4	Presente	7	20	Presente	7
5	Presente	7	21	Presente	7
6	Presente	7	22	Presente	7
7	Presente	7	23		
8	Presente	7	24		
9			25	Presente	7
10			26	Presente	7
11	Presente	7	27		
12	Presente	7	28		
13	Presente	7	29		
14	Presente	7	30		
15	Presente	7	31		
16					
Total Horas do Mês		126	Total Dias do Mês		18

Observações:

Assinatura do Responsável da Entidade:

Assinatura do Docente:

\* P - Presente  
F - Faltou



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

## Zara Patrícia de Brito Ribeiro Registo de presenças abril

### Registo de Presenças - Prática em Contexto de Trabalho (PCT)

Escola Superior de Educação Operação CENTRO-03-5368-FSE-000030  
Curso Desporto  
Mês Abril Ano 2024

Identificação do Formando: Zara Ribeiro

Entidade de Acolhimento: Casa de Acolhimento para jovens de Castelo Branco

Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia	Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia
1			17	Presente	7
2			18	Presente	7
3			19	Presente	7
4			20		
5			21		
6			22	Presente	7
7			23	Presente	7
8	Presente	7	24	Presente	7
9	Presente	7	25		
10	Presente	7	26	Presente	7
11	Presente	7	27		
12	Presente	7	28		
13			29	Presente	7
14			30	Presente	7
15	Presente	7			
16					
Total Horas do Mês		105	Total Dias do Mês		15

Observações:

Assinatura do Responsável da Entidade:

Assinatura do Docente:

\* P - Presente

F - Faltou



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Educação

## Zara Patrícia de Brito Ribeiro Registo de presenças maio

### Registo de Presenças - Prática em Contexto de Trabalho (PCT)

Escola Superior de Educação Operação CENTRO-03-5368-FSE-000030

Curso Desporto

Mês Maio Ano 2024

Identificação do Formando: Zara Ribeiro

Entidade de Acolhimento: Casa de acolhimento para jovens de castelo branco

Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia	Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia
1			17	Presente	7
2	Presente	7	18		
3	Presente	7	19		
4			20	Presente	7
5			21	Presente	7
6	Presente	7	22	Presente	7
7	Presente	7	23	Presente	7
8	Presente	7	24	Presente	7
9	Presente	7	25		
10	Presente	7	26		
11			27	Presente	7
12			28	Presente	7
13	Presente	7	29	Presente	7
14	Presente	7	30		
15	Presente	7	31	Presente	7
16	Presente	7			
<b>Total Horas do Mês</b>		<b>140</b>	<b>Total Dias do Mês</b>		<b>21</b>

Observações:

Assinatura do Responsável da Entidade:

Assinatura do Docente:

\* P - Presente

F - Faltou



## Zara Patrícia de Brito Ribeiro

### Registo de presenças junho

#### Registo de Presenças - Prática em Contexto de Trabalho (PCT)

Escola Superior de Educação Operação CENTRO-03-5368-FSE-000030  
Curso Desporto  
Mês Junho Ano 2024

Identificação do Formando: Zara Ribeiro

Entidade de Acolhimento: Casa de acolhimento de jovens de Castelo Branco

Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia	Dia	Assiduidade do Formando*	Total horas/dia
1			17	Presente	7
2			18	Presente	7
3	Presente	7	19	Presente	7
4	Presente	7	20	Presente	7
5	Presente	7	21	Presente	7
6	Presente	7	22		
7	Presente	7	23		
8			24	Presente	7
9			25	Presente	7
10	Presente	7	26	Presente	7
11	Presente	7	27	Presente	7
12	Presente	7	28	Presente	7
13	Presente	7	29	Presente	7
14	Presente	7	30		
15			31		
16					
Total Horas do Mês		147	Total Dias do Mês		21

Observações:

Assinatura do Responsável da Entidade:

Assinatura do Docente:

\* P - Presente  
F - Faltou

## Figuras



*Figura 1 Ida à Barragem de Idanha-a-nova*



*Figura 2 Ida à Barragem de Idanha-a-nova*



*Figura 3 Ver o jogo da Seleção distrital de Castelo Branco no campo do Alcains*

## Zara Patrícia de Brito Ribeiro



*Figura 4 Jogar à bola com os jovens*



*Figura 5 Jogar à bola com os jovens*



*Figura 6 Acompanhar um jovem até ao autocarro*

## Zara Patrícia de Brito Ribeiro



*Figura 7 Torneio de futebol de rua*



*Figura 8 Torneio de futebol de rua*



*Figura 9 Torneio de futebol de rua*

