



Instituto Politécnico  
de Castelo Branco

**Instituto Politécnico de Castelo Branco**

Guerriapa, Eduardo Quintino

## **Relatório final de estágio**

<https://minerva.ipcb.pt/handle/123456789/4374>

### **Metadados**

<b>Data de Publicação</b>	2024
<b>Resumo</b>	No portefólio descrevo todas as aprendizagem e conhecimento adquirido ao longo do curso e mais precisamente no estágio, onde pude aplicar todo o conhecimento teórico adquirido. Lidar com crianças no meio desportivo tem sido fundamental para o meu desenvolvimento profissional, tem sido importante para verificar lacunas que no método teórico não somos capazes de observar em nós. Nesse sentido tenho vindo a melhorar para lidar da melhor forma nas situações que sinto mais dificuldade....
<b>Palavras Chave</b>	Desportivo de Castelo Branco, Meio desportivo, Crianças
<b>Tipo</b>	report
<b>Revisão de Pares</b>	no
<b>Coleções</b>	CTeSP - Desporto

Esta página foi gerada automaticamente em 2024-09-05T12:56:37Z com informação proveniente do Repositório



Instituto Politécnico  
de Castelo Branco  
Escola Superior  
de Educação

# **Curso Técnico Superior Profissional de Desporto**

## **Relatório Final de Estágio**

Eduardo Quintino Guerriapa

Professor Dr. João Rocha

**Julho 2024**

## Índice

Introdução.....	5
Objetivos .....	6
1. Caraterização da Instituição cooperante .....	7
1.1 História e origem:.....	7
1.2 Unidades Administrativas: .....	9
1.3 Meios materiais:.....	9
1.4 Horários:.....	11
1.5 Equipas técnicas:.....	11
2 Corpo do Relatório .....	12
2.1 Fundamentação teórica ( futebol de formação).....	12
3 Planificação e a descrição das atividades desenvolvidas e as suas reflexões semanais .....	13
4 Reflexões Semanais e atividades semanais: .....	14
5 Conclusão .....	31
6 Referências.....	32
7 Anexos.....	32
7.1 Encontros de traquinas: .....	32
7.2 Todos os planos de treino realizados de cada escalão: .....	35
7.3 Lista de Presenças .....	67
8 Apêndices.....	70

# Índice de Ilustrações

Figura 1.....	32
Figura 2.....	32
Figura 3.....	33
Figura 4.....	33
Figura 5.....	33
Figura 6.....	34
Figura 7.....	34
Figura 8.....	34
Figura 9.....	35
Figura 10 traquinas.....	70
Figura 11 traquinas.....	70
Figura 12 traquinas.....	71
Figura 13 infantis 7.....	71
Figura 14 traquinas.....	71



## **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 portefólio tem o objetivo de documentar todo o trabalho desenvolvido no âmbito desta unidade curricular, ou seja, retratar todo o trabalho desenvolvido no Desportivo de Castelo Branco no período de 12 de fevereiro a 30 de junho de 2024.

No portefólio descrevo todas as aprendizagens e conhecimentos adquiridos ao longo do curso e mais precisamente no estágio, onde pude aplicar todo o conhecimento teórico adquirido. Lidar com crianças no meio desportivo tem sido fundamental para o meu desenvolvimento profissional, tem sido importante para verificar lacunas que no método teórico não somos capazes de observar em nós. Nesse sentido tenho vindo a melhorar para lidar da melhor forma nas situações que sinto mais dificuldade.

Escolhi esta entidade, porque me permitiu uma simulação daquilo que eu pretendo para o meu futuro, ensinar e futebol. É uma entidade conhecida a nível nacional pelo seu prestígio e qualidade, que tem vindo a crescer. Foi sem dúvida alguma uma escolha acertada, foi de acordo com as minhas expectativas e conheci realidades e pessoas que melhoraram este percurso. Acima de tudo foi uma aprendizagem.

## 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, planejar, organizar e acompanhar programas de atividades desportivas e de recreação, enquadrando de forma autónoma ou sob orientação os participantes.

**Objetivo 3:** Aplicar a contextos reais de trabalho os conhecimentos adquiridos nas várias disciplinas que compõem o curso.

**Objetivo 4:** Ganhar consciência da dinâmica inerente ao mundo do trabalho.

### **Objetivos Específicos da Instituição**

**Objetivo 1:** Aplicar em contextos reais de trabalho, todos os conhecimentos adquiridos nas várias disciplinas que compõe o curso.

**Objetivo 2:** Tomar consciência da dinâmica inerente ao mundo do trabalho.

**Objetivo 3:** Desenvolver hábitos saudáveis no domínio da sociabilização, solidariedade, respeito pelos outros e por mim mesmo.

**Objetivo 4:** Ensinar, vigiar e educar os atletas.

**Objetivo 5:** Desempenhar tarefas a nível de análise (gravar jogos, analisar jogos, realizar estatísticas de diversas equipas).

## 1. Caracterização da Instituição cooperante

A instituição que integrei no meu estágio denomina-se por Desportivo de Castelo Branco, tendo como morada de sede, na Rua 13 Praceta Eng. Manuel da Silva Castelo Branco Tel./ Fax - 272 326 855. Os contactos são, 272 342 186 e 924 216 867 e existe também o email: [desportivocb@sapo.pt](mailto:desportivocb@sapo.pt).



### 1.1 História e origem:

O Desportivo de Castelo Branco é um dos mais emblemáticos clubes da cidade capital de distrital, atualmente está inteiramente ligado ao futebol de formação, onde é uma referência a nível distrital, mas conta com um passado no futebol sénior, onde foi campeão distrital por várias vezes e competiu na III.ª Divisão Nacional.

A criação do Desportivo de Castelo Branco está de certa maneira ligada ao Sport Benfica e Castelo Branco, na medida em que, na época de 1967/68, haviam apenas três equipas inscritas no campeonato distrital de Castelo Branco (que nas últimas três temporadas não se tinha realizado por falta de participantes), sendo que uma dessas equipas era o Benfica e Castelo Branco, que tinha o objetivo de ser campeão distrital para assim poder competir na III.ª Divisão Nacional, no entanto os estatutos da Federação Portuguesa de Futebol só permitiam a subida à III.ª Divisão, a clubes que conquistassem o respetivo campeonato distrital, desde que nesse mesmo campeonato houvessem no mínimo quatro equipas inscritas, e como nessa época apenas haviam três clubes interessados em competir no distrital, um grupo de sócios do Benfica

Castelo Branco decidiu a poucos meses antes do início da prova, criar um novo clube para assim poder ter o número de equipas necessárias para que o campeonato distrital se realizasse, nasce assim a 10 de outubro de 1967 o "Desportivo de Castelo Branco", que tem como emblema o brasão da cidade, adotando também as suas cores (preto e branco) que no seu equipamento são dispostas em riscas verticais.

O Benfica e Castelo Branco acabou por ver assim cumprindo o seu propósito, e terminou a temporada em primeiro lugar do campeonato distrital, a apenas dois pontos do segundo



classificado que era precisamente o Desportivo de Castelo Branco, no entanto o tiro saiu pela culatra aos "encarnados", pelo que a má inscrição de um jogador seu (no caso o guarda-redes que não tinha a 4.<sup>a</sup> classe obrigatória), e que levou à desclassificação do Benfica e Castelo Branco, tendo o Desportivo se sagrado campeão distrital na sua época de estreia, um caso muito caricato de uma equipa que entrou no campeonato quase que apenas para "fazer número" e acabou por ganhar a competição e subir à III.<sup>a</sup> Divisão Nacional, objetivo pelo qual lutavam os sócios do clube que lhe deu origem. O Desportivo competiu assim na III.<sup>a</sup> Divisão na época de 1968/69, mas haveria de ser novamente relegado para o campeonato distrital logo nesse ano após ficar em último lugar da sua série. De regresso ao campeonato distrital o Desportivo acaba por vencer de novo a competição, sagrando-se campeão da época de 1969/70 e assim regressa ao patamar nacional na época seguinte, a jogar a III.<sup>a</sup> Divisão a equipa termina de novo na última posição e desce para o distrital.

A história voltou-se a repetir para a equipa do Desportivo, de regresso ao campeonato distrital o clube acaba por vencer de novo a competição em 1971/72 e conseqüentemente sobe para a III.<sup>a</sup> Divisão Nacional, mas desta vez a estadia dos albicastrenses na prova foi mais longa, o clube conseguiu alcançar a manutenção e permanecer mais uma época em competição, porém na temporada de 1973/74 a equipa acaba por ser de novo despromovida. O Desportivo continuou com bons resultados a nível distrital nas épocas seguintes, tendo sido vice-campeão em 1974/75 e 1975/76, e depois conquista o seu quarto campeonato distrital ao vencer a prova em 1976/77, seguiu-se depois aquela que pode ser considerada como a melhor fase do futebol sénior no clube, que durante quatro temporadas consecutivas competiu na III.<sup>a</sup> Divisão Nacional, até que na época de 1979/80 termina em último lugar da tabela e desce para o distrital. Ainda na década de 70 o Desportivo tinha começado a destacar-se no futebol jovem, conquistando vários títulos em juvenis e juniores, então já a afirmasse como clube de referência no futebol de formação a nível regional. Os anos que se seguiram foram de estabilidade no campeonato distrital para a equipa sénior, onde se destacam alguns lugares a meio da tabela e um vice-campeonato na temporada de 1981/82. O Desportivo acabaria depois por ser despromovido para a 2.<sup>a</sup> Divisão Distrital pela primeira vez na sua história após terminar o campeonato de 1983/84 no último lugar, a jogar no patamar distrital inferior, o Desportivo acabou por conseguir o segundo lugar e regressar de novo à divisão principal. Após lutar pelo título nos anos seguintes, a equipa foi conseguindo cada vez piores resultados, terminando mesmo na última posição da tabela no campeonato de 1990/91, nessa que foi a última temporada da equipa sénior, tendo o clube se dedicado depois apenas aos escalões de formação e a outras modalidades desportivas, como foi o caso do então futebol de cinco (hoje futsal), em que o Desportivo de Castelo Branco chegou a participar com uma equipa sénior na primeira edição do campeonato distrital em 1993/94, nesse ano há ainda que destacar um jogo amigável realizado por altura do aniversário do clube, contra a equipa do Sporting, que já então era a maior referência nacional do futebol de cinco.

Em 1999 o Desportivo de Castelo Branco assinou um protocolo com o Boavista Futebol Clube, e passou assim a ser a sua filial oficial N.º 3, numa altura em que o clube portuense atravessava uma

fase de crescimento a nível nacional, porém e apesar de atualmente o Desportivo ainda ser considerado uma filial oficial do Boavista, as relações entre os dois clubes são inexistentes. Após passar a década de 90 dedicado ao futebol de formação, com a conquista de alguns títulos, o Desportivo regressa ao futebol sénior com participação no campeonato distrital da 2.ª Divisão em 1998/99, onde se viria a sagrar campeão na temporada de 2000/01 e regressar assim à principal divisão distrital. Em 2002/03 a equipa termina o campeonato nos últimos lugares e volta a descer para a 2.ª Divisão Distrital, mas a subida dá-se na época seguinte, onde apesar de terminar no 4.º lugar, a equipa acaba por ocupar uma vaga sobrança na 1.ª Divisão de outra equipa que tinha desistido. Na temporada 2004/05 ocorreu uma crise na equipa, ainda a meio da época, que levou a uma debandada de jogadores, o que fez com que tivessem de ser os juniores a colmatar as saídas até ao final do campeonato, com o Desportivo a terminar em último lugar, essa foi a última época competitiva da equipa sénior, e o clube voltou a dedicar-se somente ao futebol de formação, onde desde então tem obtido muito bons resultados, sendo não só uma referência na cidade como também a nível distrital.

## 1.2 Unidades Administrativas:

- Assembleia Geral;
- Conselho fiscal;
- Direção.

Quem trata de toda a organização e da articulação com as várias unidades é o coordenador Técnico, o professor André Marques.

## 1.3 Meios materiais:



Os treinos dos infantis e juvenis são realizados nos campos da zona de lazer e os traquinas no campo da sede.

Relativamente ao material, cada escalão tinha o próprio material, em que cada equipa técnica era encarregue do mesmo.

### Traquinas:

- 1 campo com dimensões de futsal, mas com piso sintético;

- 8 cones;
- 30 sinalizadores;
- 4 varas;
- 20 bolas;
- Equipamento de jogo;
- Equipamento de treino;
- Escada.

### **Infantis e juvenis:**

- 2 Campos de futebol de 11 e 1 de futebol de 7;
- 1 Equipamento de jogo principal;
- 1 Equipamento de jogo alternativo
- Equipamento de treino uniforme fornecido aos atletas;
- 2 Saco de transporte de bolas;
- 44 bolas;
- 50 coletes;
- 8 Balizas amovíveis;
- Barreiras;
- Escada;
- Corda;
- Varas e respetivas bases.

### **Materiais Universais:**

- 3 Carrinhas de 9 lugares para a realização do transporte dos atletas e respetiva equipa técnica para os jogos realizados nos campos dos adversários;
- 2 Equipamentos de jogo (um preto e outro branco);
- Sandes e sumos para os atletas depois de cada jogo;
- 2 Campos de futebol 11 de piso sintético e 1 de futsal com piso sintético;
- 4 Balizas amovíveis de futebol 7;
- 2 Balneários com chuveiros com água quente;

- 1 Arrecadação para todo o material de treino;
- 1 Sala de Massagista;
- 1 Sede do Clube

#### 1.4 Horários:

Cada escalão rege-se por um horário fixo, alternando ao fim de semanas consoante o adversário. Relativamente aos escalões que estou encarregue normalmente começam às 18H00 finalizando às 21:00. As análises de jogos apenas tinham prazos para ser entregues.

	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	Sábado	Domingo
Horário variável	Análise de jogo	Análise de jogo	Análise de jogo	Análise de jogo		Encontros de traquinas/ Jogos de juvenis/infantis 7	Jogos de Juvenis/infantis 7
18:00 20:00	Traquinas		Traquinas				
18:00 19:30		Infantis 7		Infantis 7	Infantis 9		
19:30 21:00		Juvenis		Infantis 9	Juvenis		

#### 1.5 Equipas técnicas:

Quanto às equipas técnicas que me acompanharam, no escalão de traquinas foram os treinadores:

- Luís Caetano;
- Caio Ribeiro;
- Joab Nsingi.

Escalão de infantis 7:

- Tiago Belo;
- Daniel Gomes;
- Estagiário Tomás Laranjo.

Escalão de Infantis 9:

- Nuno Esteves;
- Ricardo Gonçalves;
- Estagiário Guilherme Amorim.

Juvenis:

- José Gomes;
- João Saraiva.

## 2 Corpo do Relatório

### 2.1 Fundamentação teórica (futebol de formação)

O futebol de Formação é algo em constante mudança e nem todos os métodos utilizados são os mais corretos e, especialmente no futebol, em que, muitas vezes a criança é subordinada à aprendizagem de estereótipos descritos em manuais técnicos, que em suas "bulas" prometem resultados imediatos, e onde os doutrinadores não se preocupam em determinar uma posologia para adequar os graus de dificuldade que serão transmitidos às crianças. Como resultado, produz-se, às vezes, atletas espetaculares, mas, como nos diz *Medina*, não se dá conta do processo de desumanização que envolve os rituais para a sua produção. É este estereótipo de gestos técnicos aliada à automação de movimentos que deve dar lugar a uma pedagogia que humanize todo este processo, que não se preocupe somente em produzir um atleta, mas que, em primeiro lugar, produza o homem/cidadão, que virá a ser o atleta do futuro, mais completo e seguro das suas possibilidades. Uma boa pedagogia não é aquela que demonstra um gesto para ser imitado, automatizado, mas é aquela que permite ao educando vivenciar um processo de ensino aprendizagem, onde, através da possibilidade de exploração, a criança constrói o seu gesto motor.

***Segundo Incarbone: ao professor deve ter muito em conta que não deve modelar o atleta 'a semelhança de algo, e sim ele deve dar uma grande bagagem de experiências motoras contribuindo para o armazenamento de seu acervo motor, o qual permita desenvolver-se no futuro com grande variedade de habilidades motoras, que não só apontariam para um desporto, mas também à sua vida diária.*** Mas não é fácil formar homens quando o sistema pede robôs. Não é fácil desenvolver atletas cidadãos, críticos, conscientes, educados e criativos, quando o sistema pede apenas "máquinas" obedientes e automaticamente descartáveis quando deixam de produzir o rendimento esperado. Contudo, longe de uma especialização precoce, o futebol, como qualquer outro desporto, deve permitir à criança iniciante a obtenção de uma boa cultura motora, ou seja, proporcionando ao jovem uma aprendizagem adequada, além de estarmos tornando a prática possível a todos, possibilitamos que os aprendizes construam um rico repertório motor, útil não somente na prática futebolística, mas também na aprendizagem de outros desportos ou situações que exijam um certo nível de habilidade motora. Fica evidente a nossa posição ao afirmar que não basta saber jogar para saber ensinar a jogar; são coisas diferentes. Saber jogar ajuda em muito, mas de nada vale sem um conhecimento teórico básico, sem ter claro o seu papel e a sua responsabilidade quando se assume o papel de professor. Ao se propor a ensinar alguma coisa, deve-se ter em mente algo que direcione a sua ação, que aponte, se não todos, alguns fatores que são inerentes ao ato de ensinar, e, para INCARBONO. "Revista brasileira de ciência e movimento", deve-se ter algum conhecimento sobre as teorias pedagógicas e seus processos de ensino aprendizagem.

### **3 Planificação e a descrição das atividades desenvolvidas e as suas reflexões semanais**

**Todas as atividades semanais irão estar nos anexos.**

- Integração nas equipas técnicas nos escalões de traquinas, infantis 7, infantis 9 e juvenis. Realizar análises dos jogos de juvenis e infantis 7.
- Colaboração nos encontros nos fins de semana.
- Acompanhar as equipas em sejam precisos algum tipo de apoio (árbitro, gravação de jogos, equipa técnica) nos fins de semana.

#### **Atividades fora da planificação:**

- Encontros entre pais e atletas;
- Conferência do Desportivo Castelo Branco.

#### 4 Reflexões Semanais e atividades semanais:

<b>Reflexão n.º 1</b>	<b>Semana: de 12 a 16 fevereiro</b>	<b>Local: Quinta das Pedras e Zona de Lazer</b>
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<b>Treinador adjunto nos treinos de futebol.</b>	
<b>Aspetos Positivos</b>	<b>Aprendizagem do que é ensinar. Conhecimento de métodos para melhorar o funcionamento dos treinos</b>	
<b>Aspetos a melhorar:</b>	<b>Dinamizar o treino.</b>	
<b>Observações:</b>	<b>Preparar um treino requer muitas técnicas e dinâmicas, sendo assim uma tarefa complicada de se fazer. Esta primeira semana foi mais de observação adquirindo conhecimentos para no futuro os aplicar.</b>	

**Reflexões Semanais e atividades semanais:**

<b>Reflexão n.º 2</b>	<b>Semana: 19 a 25 fevereiro</b>	<b>Local: Quinta das Pedras e Zona de Lazer</b>
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<b>Treinador adjunto nos treinos de futebol.</b> <b>Gravação do jogo dos sub-17 e análise do mesmo.</b> <b>Responsável por uma equipa de traquinas no encontro de traquinas e petizes.</b>	
<b>Aspetos Positivos</b>	<b>Mais conhecimento</b>	
<b>Aspetos a melhorar:</b>	<b>Dinamização do treino.</b> <b>Maior qualidade na gravação do jogo.</b> <b>Conseguir e controlar o comportamento dos atletas com uma idade mais reduzida.</b>	
<b>Observações:</b>	<b>Preparar um treino requer muitas técnicas e dinâmicas, sendo assim uma tarefa complicada de se fazer.</b> <b>Gravação de um jogo requer bastante atenção.</b>	



**Reflexões Semanais e atividades semanais:**

<b>Reflexão n.º 3</b>	<b>Semana: de 26 a 2 março</b>	<b>Local: Quinta das Pedras e Zona de Lazer</b>
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<b>Treinador adjunto nos treinos de futebol.</b> <b>Análise do jogo anterior dos sub-17.</b> <b>Análise da próxima equipa adversária dos Sub-17.</b> <b>Gravação do jogo dos sub-17.</b>	
<b>Aspetos Positivos</b>	<b>Maior conhecimento naquilo que são os métodos para melhorar o funcionamento dos treinos tornando-me assim mais útil e mais pró-ativo.</b>	
<b>Aspetos a melhorar:</b>	<b>Dinamizar o treino.</b> <b>Controlar de forma correta o comportamento dos atletas.</b>	
<b>Observações:</b>	<b>Preparar um treino requer muitas técnicas e dinâmicas, sendo assim uma tarefa complicada de se fazer. Esta primeira semana foi mais de observação adquirindo conhecimentos para no futuro os aplicar.</b>	

**Reflexões Semanais e atividades semanais:**

<b>Reflexão n.º 4</b>	<b>Semana: de 4 a 9 março</b>	<b>Local: Quinta das Pedras e Zona de Lazer</b>
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<b>Treinador adjunto nos treinos de futebol. Responsável por uma equipa de traquinas no encontro e traquinas e petizes</b>	
<b>Aspetos Positivos</b>	<b>Maior conhecimento naquilo que são os métodos para melhorar o funcionamento dos treinos tornando-me assim mais útil e mais pró-ativo.</b>	
<b>Aspetos a melhorar:</b>	<b>Dinamizar o treino. Controlar de forma correta o comportamento dos atletas.</b>	
<b>Observações:</b>	<b>Preparar um treino requer muitas técnicas e dinâmicas, sendo assim uma tarefa complicada de se fazer. Uma maior facilidade ao organizar e comunicar com os atletas.</b>	

**Reflexões Semanais e atividades semanais:**

<b>Reflexão n.º 5</b>	<b>Semana: de 11 a 16 março</b>	<b>Local: Quinta das Pedras e Zona de Lazer</b>
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<b>Treinador adjunto nos treinos de futebol.</b> <b>Análise do jogo anterior dos sub-17.</b> <b>Análise da próxima equipa adversária dos Sub-17.</b> <b>Gravação do jogo dos sub-17.</b>	
<b>Aspetos Positivos</b>	<b>Maior conhecimento naquilo que são os métodos para melhorar o funcionamento dos treinos tornando-me assim mais útil e mais pró-ativo.</b> <b>Maior facilidade na análise dos jogos</b>	
<b>Aspetos a melhorar:</b>	<b>Dinamizar o treino.</b> <b>Controlar de forma correta o comportamento dos atletas.</b>	
<b>Observações:</b>	<b>Maior facilidade em todo o tipo de atividades e na comunicação com os atletas.</b>	

**Reflexões Semanais e atividades semanais:**

<b>Reflexão n.º 6</b>	<b>Semana: de 17 a 24 março</b>	<b>Local: Quinta das Pedras e Zona de Lazer</b>
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<p><b>Treinador adjunto nos treinos de futebol.</b></p> <p><b>Análise do jogo anterior dos sub-17.</b></p> <p><b>Análise da próxima equipa adversária dos Sub-17.</b></p> <p><b>Gravação do jogo dos sub-17.</b></p> <p><b>Responsável por uma equipa no encontro de petizes e traquinas.</b></p>	
<b>Aspetos Positivos</b>	<p><b>Maior conhecimento naquilo que são os métodos para melhorar o funcionamento dos treinos tornando-me assim mais útil e mais pró-ativo.</b></p> <p><b>Maior facilidade na análise dos jogos.</b></p> <p><b>Melhora na maneira de controlar o comportamento dos atletas.</b></p> <p><b>Maior à vontade com todos os envolvidos do clube.</b></p>	
<b>Aspetos a melhorar:</b>	<p><b>Dinamizar o treino.</b></p> <p><b>Controlar de forma correta o comportamento dos atletas.</b></p>	
<b>Observações:</b>	<p><b>Maior facilidade em todo o tipo de atividades e na comunicação com os atletas.</b></p>	

**Reflexões Semanais e atividades semanais:**

<b>Reflexão n.º 7</b>	<b>Semana: de 25 a 29 março</b>	<b>Local: Quinta das Pedras e Zona de Lazer</b>
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<b>Treinador adjunto nos treinos de futebol.</b> <b>Análise do jogo anterior dos sub-17.</b>	
<b>Aspetos Positivos</b>	<b>Maior conhecimento naquilo que são os métodos para melhorar o funcionamento dos treinos tornando-me assim mais útil e mais pró-ativo.</b>  <b>Maior facilidade na análise dos jogos.</b>  <b>Melhora na maneira de controlar o comportamento dos atletas.</b>	
<b>Aspetos a melhorar:</b>	<b>Dinamizar o treino.</b>  <b>Controlar de forma correta o comportamento dos atletas.</b>  <b>Limitar o nível de confiança com os atletas de forma a não estarem tão à vontade.</b>	
<b>Observações:</b>	<b>Maior facilidade em todo o tipo de atividades e na comunicação com os atletas.</b>	

**Reflexões Semanais e atividades semanais:**

<b>Reflexão n.º 8</b>	<b>Semana: de 1 a 7 de abril</b>	<b>Local: Quinta das Pedras, Zona de Lazer e IPDJ.</b>
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<b>Treinador adjunto nos treinos de futebol. Árbitro na taça pedagógica de benjamins. Conferência do Desportivo de Castelo Branco. Gravação do jogo dos sub-17.</b>	
<b>Aspetos Positivos</b>	<b>Melhora na maneira de controlar o comportamento dos atletas. Nova experiência no mundo do futebol (arbitragem)</b>	
<b>Aspetos a melhorar:</b>	<b>Dinamizar o treino. Controlar de forma correta o comportamento dos atletas.</b>	
<b>Observações:</b>	<b>Maior facilidade em todo o tipo de atividades e na comunicação com os atletas.</b>	

**Reflexões Semanais e atividades semanais:**

<b>Reflexão n.º 9</b>	<b>Semana: de 8 a 14 de abril</b>	<b>Local: Quinta das Pedras, Zona de Lazer.</b>
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<b>Treinador adjunto nos treinos de futebol.</b> <b>Análise do jogo dos sub-17.</b> <b>Análise da próxima equipa adversária dos sub-17</b> <b>Gravação do jogo dos sub-17.</b> <b>Responsável por uma equipa no encontro de petizes e traquinas.</b>	
<b>Aspetos Positivos</b>	<b>Melhora na maneira de controlar o comportamento dos atletas.</b> <b>Facilidade na improvisação em relação ao que é a organização de um treino-</b>	
<b>Aspetos a melhorar:</b>	<b>Controlar de forma correta o comportamento dos atletas.</b>	
<b>Observações:</b>	<b>Maior facilidade em todo o tipo de atividades e na comunicação com os atletas.</b> <b>Uma maior facilidade ao organizar um treino.</b>	

**Reflexões Semanais e atividades semanais:**

<b>Reflexão n.º 10</b>	<b>Semana: de 15 a 21 de abril</b>	<b>Local: Quinta das Pedras, Zona de Lazer.</b>
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<b>Treinador adjunto nos treinos de futebol.</b> <b>Análise do jogo dos sub-17.</b> <b>Análise da próxima equipa adversária dos sub-17</b> <b>Gravação do jogo dos sub-17.</b>	
<b>Aspetos Positivos</b>	<b>Melhora na maneira de controlar o comportamento dos atletas.</b> <b>Facilidade na improvisação em relação ao que é a organização de um treino-</b>	
<b>Aspetos a melhorar:</b>	<b>Controlar de forma correta o comportamento dos atletas.</b>	
<b>Observações:</b>	<b>Maior facilidade em todo o tipo de atividades e na comunicação com os atletas.</b> <b>Uma maior facilidade ao organizar um treino.</b>	



**Reflexões Semanais e atividades semanais:**

<b>Reflexão n.º 11</b>	<b>Semana: de 29 abril a 5 de maio</b>	<b>Local: Quinta das Pedras, Zona de Lazer e Campo desportivo de Alcains</b>
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<b>Treinador adjunto nos treinos de futebol.</b> <b>Análise do jogo dos sub-17.</b> <b>Análise da próxima equipa adversária dos sub-17</b> <b>Gravação do jogo dos sub-17.</b> <b>Adjunto no torneio de Traquinas em Alcains.</b>	
<b>Aspetos Positivos</b>	<b>Melhora na maneira de controlar o comportamento dos atletas.</b> <b>Facilidade na improvisação em relação ao que é a organização de um treino.</b>	
<b>Aspetos a melhorar:</b>	<b>Controlar de forma correta o comportamento dos atletas.</b>	
<b>Observações:</b>	<b>Maior facilidade em todo o tipo de atividades e na comunicação com os atletas.</b> <b>Uma maior facilidade ao organizar um treino.</b>	

**Reflexões Semanais e atividades semanais:**

<b>Reflexão n.º 12</b>	<b>Semana: de 29 abril a 5 de maio</b>	<b>Local: Quinta das Pedras, Zona de Lazer e Campo desportivo de Alcains</b>
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<b>Treinador adjunto nos treinos de futebol.</b> <b>Análise do jogo dos sub-17.</b> <b>Análise da próxima equipa adversária dos sub-17</b> <b>Gravação do jogo dos sub-17.</b> <b>Adjunto no torneio de Traquinas em Alcains.</b>	
<b>Aspetos Positivos</b>	<b>Melhora na maneira de controlar o comportamento dos atletas.</b> <b>Facilidade na improvisação em relação ao que é a organização de um treino.</b>	
<b>Aspetos a melhorar:</b>	<b>Controlar de forma correta o comportamento dos atletas.</b>	
<b>Observações:</b>	<b>Maior facilidade em todo o tipo de atividades e na comunicação com os atletas.</b> <b>Uma maior facilidade ao organizar um treino.</b>	

**Reflexões Semanais e atividades semanais:**

<b>Reflexão n.º 13</b>	<b>Semana: de 6 de maio a 12 de maio</b>	<b>Local: Quinta das Pedras, Zona de lazer</b>
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<b>Treinador adjunto nos treinos de futebol.</b> <b>Análise do jogo dos sub-17.</b> <b>Análise da próxima equipa adversária dos sub-17</b> <b>Gravação do jogo dos sub-17.</b>	
<b>Aspetos Positivos</b>	<b>Melhora na maneira de controlar o comportamento dos atletas.</b> <b>Autonomia.</b>	
<b>Aspetos a melhorar:</b>	<b>Controlar de forma correta o comportamento dos atletas.</b>	
<b>Observações:</b>	<b>Maior facilidade em todo o tipo de atividades e na comunicação com os atletas.</b>	

**Reflexões Semanais e atividades semanais:**

<b>Reflexão n.º 14</b>	<b>Semana: de 13 de maio a 20 de maio</b>	<b>Local: Quinta das Pedras, Zona de lazer</b>
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<b>Treinador adjunto nos treinos de futebol.</b> <b>Análise do jogo dos sub-17.</b> <b>Análise da próxima equipa adversária dos sub-17</b> <b>Gravação do jogo dos sub-17.</b>	
<b>Aspetos Positivos</b>	<b>Melhora na maneira de controlar o comportamento dos atletas.</b>	
<b>Aspetos a melhorar:</b>	<b>Controlar de forma correta o comportamento dos atletas.</b>	
<b>Observações:</b>	<b>Maior facilidade em todo o tipo de atividades e na comunicação com os atletas.</b>	

**Reflexões Semanais e atividades semanais:**

<b>Reflexão n.º 15</b>	<b>Semana: de 27 de maio a 2 de junho</b>	<b>Local: Quinta das Pedras, Zona de lazer</b>
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<b>Treinador adjunto nos treinos de futebol.</b> <b>Análise do jogo dos sub-17.</b> <b>Análise da próxima equipa adversária dos sub-17</b> <b>Gravação do jogo dos sub-17.</b>	
<b>Aspetos Positivos</b>	<b>Melhora na maneira de controlar o comportamento dos atletas.</b>	
<b>Aspetos a melhorar:</b>		
<b>Observações:</b>	<b>Maior facilidade em todo o tipo de atividades e na comunicação com os atletas.</b>	

**Reflexões Semanais e atividades semanais:**

<b>Reflexão n.º 16</b>	<b>Semana: de 3 de junho a 9 de junho</b>	<b>Local: Quinta das Pedras, Zona de lazer</b>
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<b>Treinador adjunto nos treinos de futebol.</b> <b>Análise de jogos.</b>	
<b>Aspetos Positivos</b>	<b>Melhora na maneira de controlar o comportamento dos atletas.</b>	
<b>Aspetos a melhorar:</b>		
<b>Observações:</b>	<b>Maior facilidade em todo o tipo de atividades e na comunicação com os atletas.</b>	

**Reflexões Semanais e atividades semanais:**

<b>Reflexão n.º 17</b>	<b>Semana: de 10 de junho a 16 de junho</b>	<b>Local: Quinta das Pedras, Zona de lazer</b>
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<b>Treinador adjunto nos treinos de futebol. Análise de jogos.</b>	
<b>Aspetos Positivos</b>	<b>Melhora na maneira de controlar o comportamento dos atletas.</b>	
<b>Aspetos a melhorar:</b>		
<b>Observações:</b>	<b>Maior facilidade em todo o tipo de atividades e na comunicação com os atletas.</b>	

**Reflexões Semanais e atividades semanais:**

<b>Reflexão n.º 18</b>	<b>Semana: de 17 de junho a 23 de junho</b>	<b>Local: Quinta das Pedras, Zona de lazer</b>
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<b>Treinador adjunto nos treinos de futebol. Análise de jogos.</b>	
<b>Aspetos Positivos</b>	<b>Melhora na maneira de controlar o comportamento dos atletas.</b>	
<b>Aspetos a melhorar:</b>		
<b>Observações:</b>	<b>Maior facilidade em todo o tipo de atividades e na comunicação com os atletas.</b>	

**Reflexões Semanais e atividades semanais:**

<b>Reflexão n.º 19</b>	<b>Semana: de 24 de junho a 28 de junho</b>	<b>Local: Quinta das Pedras, Zona de lazer</b>
<b>Tarefas Desempenhadas:</b>	<b>Treinador adjunto nos treinos de futebol. Análise de jogos.</b>	
<b>Aspetos Positivos</b>	<b>Melhora na maneira de controlar o comportamento dos atletas.</b>	
<b>Aspetos a melhorar:</b>		
<b>Observações:</b>	<b>Maior facilidade em todo o tipo de atividades e na comunicação com os atletas.</b>	

## 5 Conclusão

Gostaria de expressar a minha profunda gratidão ao Clube Desportivo Castelo Branco pela receção calorosa que me ofereceu. Senti-me verdadeiramente em casa, e sem a colaboração desta instituição, incluindo o quadro administrativo, técnico e os atletas, a realização deste estágio não teria sido possível. Agradeço por todas as experiências enriquecedoras que contribuíram para o meu crescimento profissional e pessoal. Consegui entender o que é realmente viver do mundo do desporto. Pretendo tirar o curso de treinador NIVEL I de futebol e este estágio ajudou-me bastante em relação a isso.

Aprendi a lidar com diversas situações, desenvolvendo habilidades essenciais. A experiência proporcionada é verdadeiramente única e insubstituível.

Penso que o estágio deveria ser realizado ao longo dos dois semestres em conjunto com as aulas, e não ser dividido por semestres. É possível intercalar as aulas com o estágio e penso que seria positivo.

Quanto ao acompanhamento do Professor João Rocha, gostaria também de expressar a minha gratidão pela exigência que ele impôs, incentivando-me a aplicar-me mais em busca de melhores resultados. As tarefas e ideias novas solicitadas semanalmente acrescentaram valor ao meu percurso.



## 6 Referências

[file:///C:/Users/Eduardo%20Guerriapa/Downloads/scaglia\\_alcidesjose\\_m.pdf](file:///C:/Users/Eduardo%20Guerriapa/Downloads/scaglia_alcidesjose_m.pdf)

GUITTON, J. "Deus e a ciência: em direção ao metarrealismo". 1992. p. 108. 46 JACQCA.RD, A ... Herança da Liberdade: da animalidade à humanidade". Lisboa. Portugal: Publicações dom Quixote, 1988. 47 FREIRE, J. B. "De corpo e alma". São Paulo: Summus, 1991. P.

<https://tactical-board.com/pt/big-football>

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Desportivo\\_de\\_Castelo\\_Branco](https://pt.wikipedia.org/wiki/Desportivo_de_Castelo_Branco)

## 7 Anexos

### 7.1 Encontros de traquinas:



Figura 1



Figura 2



*Figura 3*



*Figura 4*



*Figura 5*



Figura 6



Figura 7



Figura 8





Figura 9

## 7.2 Todos os planos de treino realizados de cada escalão:

Integrei as equipas técnicas das equipas já numa fase de estabilidade, isto é, os treinos não variavam de uma forma significativa, pois o estilo e modelo de jogo já estava inserido, apenas tinham o objetivo de aperfeiçoar. Nos traquinas é um futebol de iniciação, eram apenas treinados elementos técnicos. Os treinos táticos para este tipo de idades não podem ser levados em conta apesar de inconscientemente serem dadas valências táticas.

### Traquinas A:

Parte Inicial	Organização	Duração
<b>Aquecimento</b> Condução de bola até ao colega. Condução de bola e solta passe para o colega. Condução de bola com velocidade.	Grupos de três, dois jogadores numa linha lateral e um jogador na outra linha lateral.	15 minutos
<b>Parte fundamental</b>	Organização	Duração
1-Situação de dois para um. 2-Jogo livre.	1-Formando grupo de dois e colocando esses mesmos grupos na linha do meio campo de forma a estar um elemento do grupo	1-20 minutos 2-20 minutos

	<p>numa linha lateral e o outro elemento na outra linha lateral. Um grupo irá estar a defender, um atleta como defesa e um como guarda-redes que irão depois trocar posição.</p> <p>O objetivo é o grupo que está a atacar conseguir marcar com todos os recursos possíveis e o grupo que está a defender não sofrer golo</p> <p>2- 4 equipas de 5, a equipa que perder sai e entra a equipa que está fora há mais tempo.</p>	
<b>Parte Final</b>	Organização	Duração
Alongamentos Diálogo de reflexão	Mister dá o alongamento	2 minutos 3 minutos

<b>Parte Inicial</b>	Organização	Duração
<p><b>Aquecimento</b></p> <p>Condução de bola até ao colega. Passe e receção. Condução de bola com velocidade.</p>	<p>Grupos de três, dois jogadores numa linha lateral e um jogador na outra linha lateral.</p>	15 minutos
<b>Parte fundamental</b>	Organização	Duração
<p>1-Situação de passe em losângulo. 2-Jogo livre.</p>	<p>1-Formando grupos de 4, posicionar os grupos em losângulo com a ajuda de cones e fazer passes entre o grupo sempre no mesmo sentido, a cada passe que o atleta faz tem de ir para o espaço onde fez o passe</p> <p>2- 4 equipas de 5, a equipa que perder sai e entra a equipa que está fora há mais tempo.</p>	<p>1-20 minutos 2-20 minutos</p>

<b>Parte Final</b>	Organização	Duração
Alongamentos	Mister dá o alongamento	2 minutos
Diálogo de reflexão		3 minutos

<b>Parte Inicial</b>	Organização	Duração
<b>Aquecimento</b> Condução de bola até ao colega. Condução de bola com velocidade.	Grupos de três, dois jogadores numa linha lateral e um jogador na outra linha lateral.	15 minutos
<b>Parte fundamental</b>	Organização	Duração
Minitorneio com campo dividido	Grupos de três, com o campo dividido em 4 formando minicampos, os grupos defrontam-se entre si	40 minutos
<b>Parte Final</b>	Organização	Duração
Alongamentos	Mister dá o alongamento	2 minutos
Diálogo de reflexão		3 minutos

<b>Parte Inicial</b>	Organização	Duração
<b>Aquecimento:</b> Condução de bola até ao colega. Condução de bola com velocidade. Condução de bola com obstáculo no meio obrigando a fazer um ziguezague.	Grupos de três, dois jogadores numa linha lateral e um jogador na outra linha lateral.	15 minutos
<b>Parte fundamental</b>	Organização	Duração
1-Minitorneio com campo dividido 2-Jogo Livre	1-Grupos de três, com o campo dividido em 4 formando minicampos, os grupos defrontam-se entre si. 2-4 equipas de 5, a equipa que perder sai e entra a equipa que está fora há mais tempo.	1-20 minutos 2-20 minutos
<b>Parte Final</b>	Organização	Duração
Alongamentos Diálogo de reflexão	Mister dá o alongamento	2 minutos 3 minutos

<b>Parte Inicial</b>	Organização	Duração
<b>Aquecimento:</b> Condução de bola até ao colega. Condução de bola com velocidade. Passe e receção.	Grupos de três, dois jogadores numa linha lateral e um jogador na outra linha lateral.	15 minutos
<b>Parte fundamental</b>	Organização	Duração
1-Jogo dos números 2-Jogo Livre	1-Grupos de três, em minicampos com duas balizes, cada grupo vai atribuir um número pra cada membro. O mister irá dizer um número e a quem tiver sido atribuído esse número vai ter de ir ao encontro da bola fazendo assim uma situação de um para um, caso o mister diga mais números irão haver situações de dois para dois ou até três para três. 2- 4 equipas de 5, a equipa que perder sai e entra a equipa que está fora há mais tempo.	1-20 minutos 2-20 minutos
<b>Parte Final</b>	Organização	Duração
Alongamentos	Mister dá o alongamento	2 minutos

Diálogo de reflexão		3 minutos
---------------------	--	-----------

### Traquinas B:

Parte Inicial	Organização	Duração
<p><b>Aquecimento</b></p> <p>Condução de bola livre pelo campo.</p> <p>Condução de bola livre pelo campo com o objetivo de roubar a bola ao colega, quem perder a bola sai vencendo o último jogador que ficar com bola.</p>	Cada jogador com uma bola.	15 minutos
Parte fundamental	Organização	Duração
<p>1-Situação de dois para um.</p> <p>2-Jogo livre.</p>	<p>1- Formando grupo de dois e colocando esses mesmos grupos na linha do meio campo de forma a estar um elemento do grupo numa linha lateral e o outro elemento na outra linha lateral. Um grupo irá estar a defender, um atleta como defesa e um como guarda-redes que irão depois trocar posição.</p> <p>O objetivo é o grupo que está a atacar conseguir marcar com todos os recursos possíveis e o grupo que está a defender não sofrer golo</p> <p>2- 4 equipas de 5, a equipa que perder sai e entra a equipa que está fora há mais tempo.</p>	<p>1-20 minutos</p> <p>2-20 minutos</p>
Parte Final	Organização	Duração
Grandes penalidades	Cada jogador bate um penáti rodando o guarda-redes	5 minutos



<b>Parte Inicial</b>	<b>Organização</b>	<b>Duração</b>
<b>Aquecimento</b> 1-Condução de bola livre pelo campo.  2.Passe e receção.	Cada jogador com uma bola.  Formar pares, cada um com uma bola, um membro do par na linha do meio campo e o outro na linha lateral	15 minutos
<b>Parte fundamental</b>	<b>Organização</b>	<b>Duração</b>
1- Jogo dos números 2-Jogo livre.	1-Grupos de três, em minicampos com duas balizes, cada grupo vai atribuir um número pra cada membro. O mister irá dizer um número e a quem tiver sido atribuído esse número vai ter de ir ao encontro da bola fazendo assim uma situação de um para um, caso o mister diga mais números irão haver situações de dois para dois ou até três para três.  2- 4 equipas de 5, a equipa que perder sai e entra a equipa que está fora há mais tempo.	1-20 minutos 2-20 minutos
<b>Parte Final</b>	<b>Organização</b>	<b>Duração</b>
Grandes penalidades	Cada jogador bate um penákti rodando o guarda-redes	5 minutos

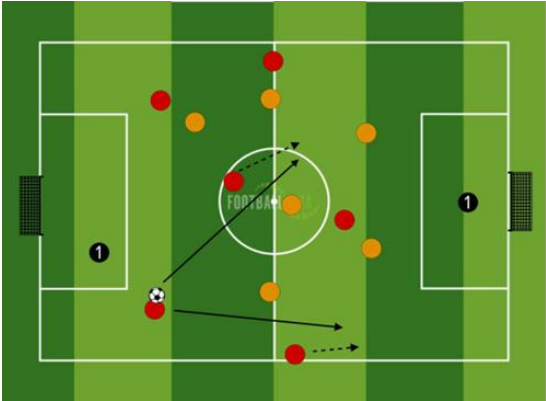
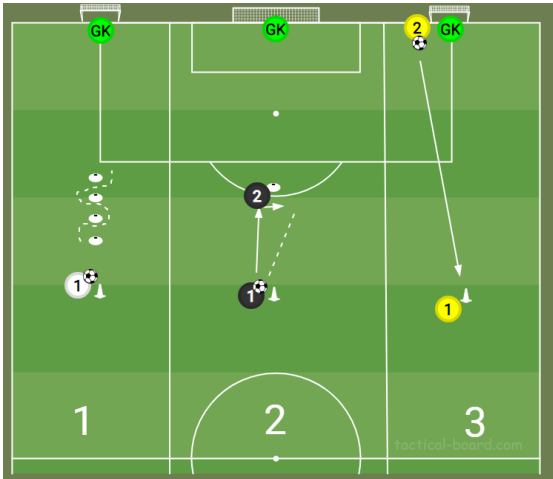
<b>Parte Inicial</b>	Organização	Duração
<b>Aquecimento</b> 1-Condução de bola livre pelo campo.	Cada jogador com uma bola.	15 minutos
<b>Parte fundamental</b>	Organização	Duração
1-Situação de contra-ataque. 2-Jogo Livre	1- Em pares, os dois jogadores na linha lateral irão fazer uma situação de dois para um. Irá estar um adversário no meio campo a defender e um guarda-redes. Os defesas vão rodando com os atacantes para que todos passem pelas mesmas posições. 2- Equipas de 5, equipa que perde sai, quem está fora há mais tempo entra.	1-20 minutos 2-20 minutos
<b>Parte Final</b>	Organização	Duração
Grandes penalidades	Cada jogador bate um penáلتi rodando o guarda-redes	5 minutos

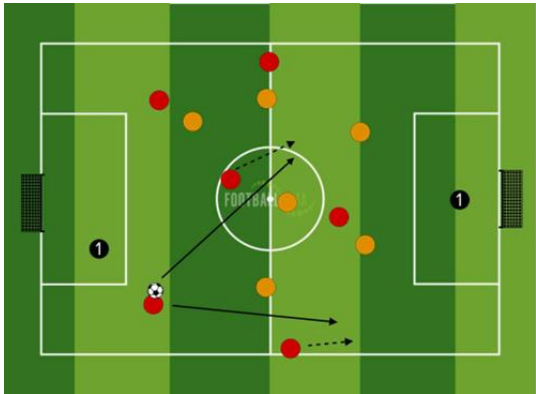
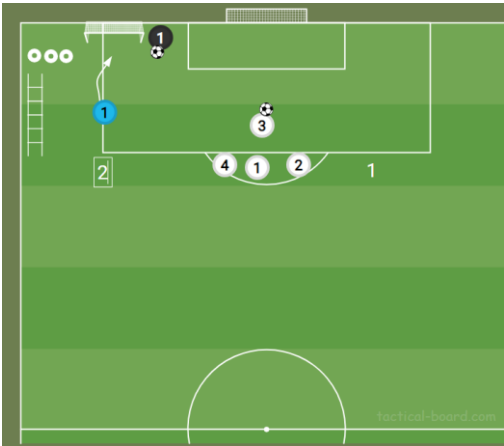
<b>Parte Inicial</b>	Organização	Duração
<b>Aquecimento</b> 1-Condução de bola livre pelo campo. 2- Passe e recepção	1- Cada jogador com uma bola. 2- Grupos de dois e passar a bola entre si	15 minutos
<b>Parte fundamental</b>	Organização	Duração
1-Situação de contra-ataque. 2- Jogo dos números.	1- Em pares, os dois jogadores na linha lateral irão fazer uma situação de dois para um. Irá estar um adversário no meio campo a defender e um guarda-redes. Os defesas vão rodando com os atacantes para que todos passem pelas mesmas posições. 2- Grupos de três, em minicampos com duas balizes, cada grupo vai atribuir um número pra cada membro. O mister irá dizer um número e a quem tiver sido atribuído esse número vai ter de ir ao encontro da bola fazendo assim uma situação de um para um, caso o mister diga mais números irão haver situações de dois para dois ou até três para três.	1-20 minutos 2-20 minutos
<b>Parte Final</b>	Organização	Duração
Grandes penalidades	Cada jogador bate um penáti rodando o guarda-redes	5 minutos

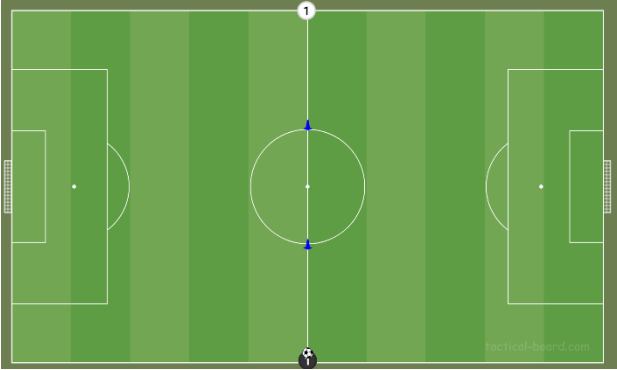
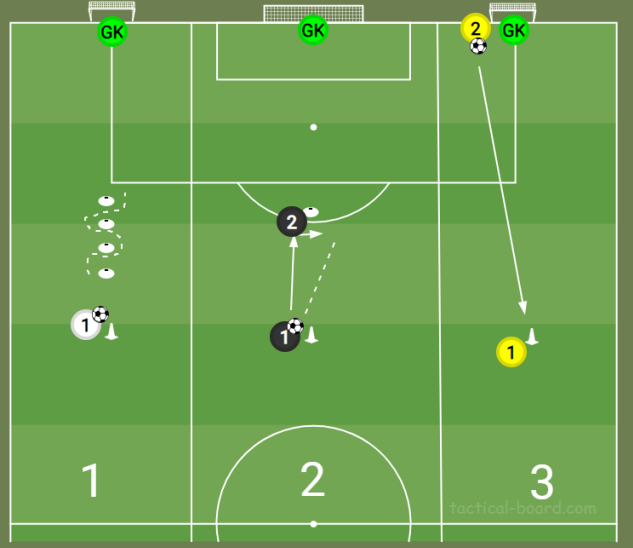
<b>Parte Inicial</b>	<b>Organização</b>	<b>Duração</b>
<b>Aquecimento</b> 1-Condução de bola livre pelo campo. 2- Passe e recepção	1- Cada jogador com uma bola. 2- Grupos de dois e passar a bola entre si	15 minutos
<b>Parte fundamental</b>	<b>Organização</b>	<b>Duração</b>
1-Circuito de obstáculos com bola (ziguezague, passe e recepção, remate no final) 2- Situação de dois para um.	1-Cada jogador com uma bola, realizar o percurso feito pelos misters. Ziguezague, passe e recepção e em seguida rematar contra o cone com o objetivo de derrubar o cone. 2- Formando grupo de dois e colocando esses mesmos grupos na linha do meio campo de forma a estar um elemento do grupo numa linha lateral e o outro elemento na outra linha lateral. Um grupo irá estar a defender, um atleta como defesa e um como guarda-redes que irão depois trocar posição. O objetivo é o grupo que está a atacar conseguir marcar com todos os recursos possíveis e o grupo que está a defender não sofrer golo .	1-20 minutos 2-20 minutos
<b>Parte Final</b>	<b>Organização</b>	<b>Duração</b>
Grandes penalidades	Cada jogador bate um penálti rodando o guarda-redes	5 minutos

<b>Parte Inicial</b>	Organização	Duração
<b>Aquecimento</b> 1-Condução de bola livre pelo campo.	Cada jogador com uma bola.	15 minutos
<b>Parte fundamental</b>	Organização	Duração
Jogo livre devido à falta de atletas	Duas equipas de 5, jogo livre	40 minutos
<b>Parte Final</b>	Organização	Duração
Grandes penalidades	Cada jogador bate um penáلتi rodando o guarda-redes	5 minutos


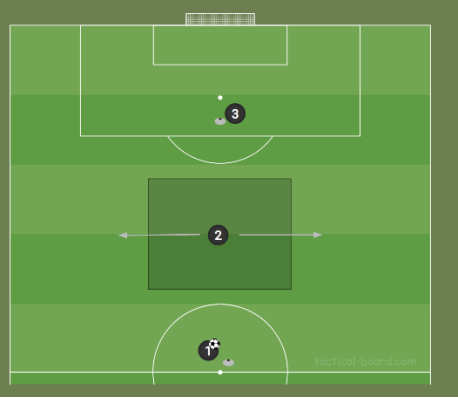
### **Infantis 7:**

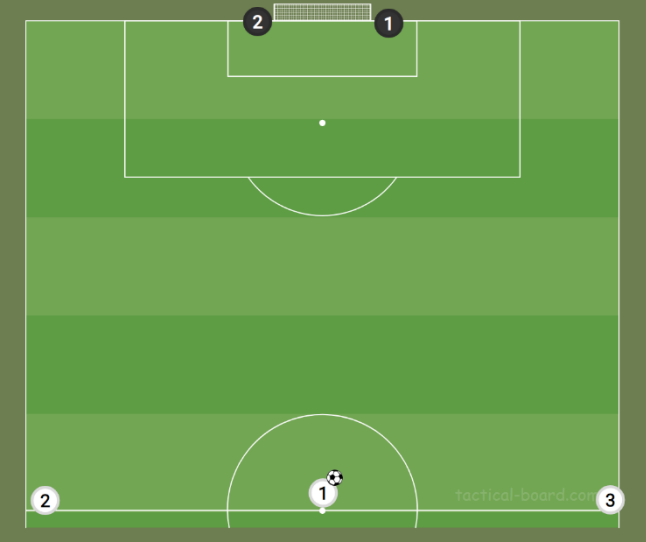
<p><b>Parte Inicial</b></p>	<p>Organização</p>	<p>Duração</p>
<p><b>Aquecimento:</b> Aquecimento articular</p>	<p>Dois grupos, mister dá indicações do que fazer.</p>	<p>5 minutos</p>
<p><b>Parte fundamental</b></p>	<p>Organização</p>	<p>Duração</p>
<p><b>1-Situação de jogo</b> Situação de jogo, com pausas para correções.</p>  <p>2-</p> <p>Estações, Finalização</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- Contorna os sinalizadores e finaliza</li> <li>2- Atleta 1 realiza passe ao atleta 2, este devolve a bola ao atleta 1, finalizando com remate à baliza. Trocam de lugares.</li> </ol> <p>Atleta 2 realiza passe ao atleta 1 e fazem situação de 1x1</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Formar dois grupos de 7.</li> <li>2. Divisão dos atletas em três grupos.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 50 minutos</li> <li>2. 20 minutos</li> </ol>
<p><b>Parte Final</b> Alongamentos</p>	<p>Organização Mister dá alongamentos</p>	<p>Duração 5 minutos</p>

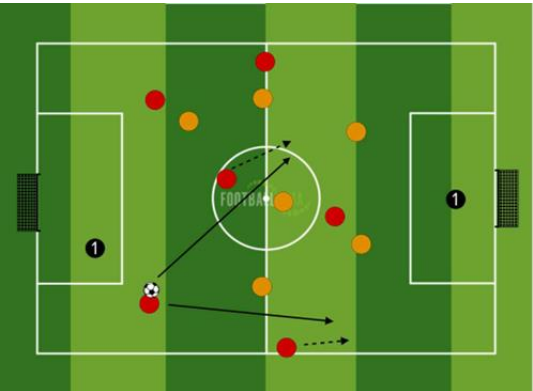

<b>Parte Inicial</b>	Organização	Duração
<b>Aquecimento:</b> Aquecimento articular	Dois grupos, mister dá indicações do que fazer.	5 minutos
<b>Parte fundamental</b>	Organização	Duração
<p>1- Situação de jogo  <b>Situação de jogo com paragens para jogadas estudadas</b></p>  <p>2- Estações  Na 1º estação bater penaltis  Na segunda estação era cabeceamento da bola e de seguida passar entre os cones e skipping na escada</p> 	<p>1. 2 grupos de 7</p> <p>2. 2 grupos de atletas</p>	<p>1. 50 minutos  2. 30 minutos</p>
<b>Parte Final</b> Alongamentos	Organização Mister dá alongamentos	Duração 5 minutos

Parte Inicial	Organização	Duração
<b>Aquecimento:</b> Aquecimento articular	Dois grupos, mister dá indicações do que fazer.	5 minutos
<b>Parte fundamental</b>	Organização	Duração
<p><b>1- Situação 1x1</b>  Jogador da equipa preta tem de passar pelo meio dos cones centrais para marcar numa das balizas. O jogador da equipa branca impede o golo.</p>  <p><b>2- Estações, Finalização</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- Contorna os sinalizadores e finaliza</li> <li>2- Atleta 1 realiza passe ao atleta 2, este devolve a bola ao atleta 1, finalizando com remate à baliza. Trocam de lugares.</li> <li>3- Atleta 2 realiza passe ao atleta 1 e fazem situação de 1x1</li> </ol> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 grupos de atletas</li> <li>2. 3 grupos de atletas</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 20 minutos</li> <li>2. 30 minutos</li> </ol>

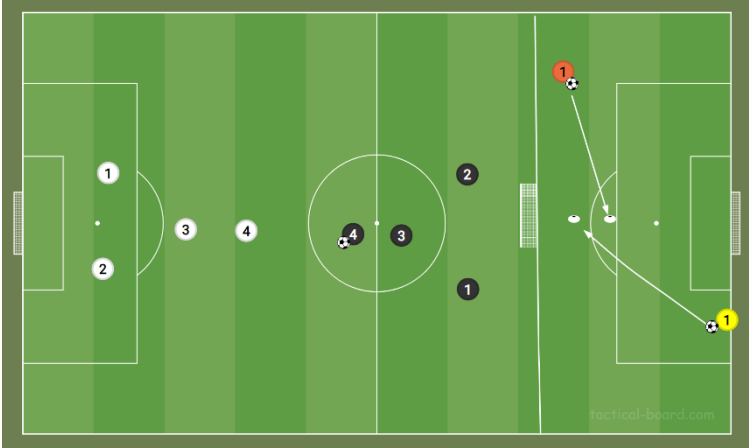


Parte Inicial	Organização	Duração
<b>Aquecimento:</b> Aquecimento articular	Dois grupos, mister dá indicações do que fazer.	5 minutos
Parte fundamental	Organização	Duração
<p><b>1- Cabeceamento</b>  1 equipa contra a outra.  Bola na mão e só podem realizar passes como fosse lançamento lateral, para marcar golo tem de ser de cabeça.</p>  <p><b>2- Troca de bola e posicionamento</b></p> <p>O atleta do meio deve deslocar-se para a lateral no quadrado e passar para o colega do outro lado.</p>  <p><b>3- Situação de vantagem ofensiva</b></p> <p>Saem 3 atletas do meio campo e tentam marcar o mais rápido possível</p>	<p>1. 2 equipas</p> <p>2. 1 grupo de 3 atletas</p> <p>3. 2 equipas</p>	<p>1. 20</p> <p>2. 30</p> <p>3. 30</p>

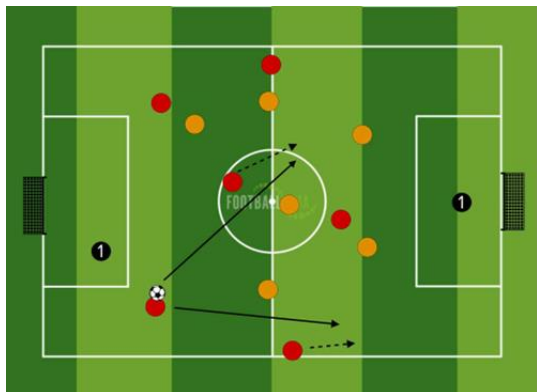
		
<p><b>Parte Final</b> Alongamentos</p>	<p>Organização Mister dá alongamentos</p>	<p>Duração 5 minutos</p>

Parte Inicial	Organização	Duração
<p><b>Aquecimento:</b> Aquecimento articular</p>	Dois grupos, mister dá indicações do que fazer.	5 minutos
Parte fundamental	Organização	Duração
<p><b>1- Situação de jogo</b></p>  <p><b>2- Cabeceamento</b></p> <p>1 equipa contra a outra.</p> <p>Bola na mão e só podem realizar passes como fosse lançamento lateral, para marcar golo tem de ser de cabeça.</p> 	<p>1. 2 equipas</p> <p>2. 2 equipas</p>	<p>1. 60 minutos</p> <p>2. 20 minutos</p>
Parte Final	Organização	Duração
Alongamentos	Mister dá alongamentos	5 minutos

### Infantis 9:

Parte Inicial	Organização	Duração
<b>Aquecimento:</b> Corrida à volta do campo Aquecimento articular	Dois grupos, mister dá indicações do que fazer.	10 minutos
Parte fundamental	Organização	Duração
<p><b>1- Situação 5x5 e finalização</b> De um lado fazem situação de jogo 5x5 no outro terço do campo faz-se situação de finalização. O laranja e o amarelo transportam a bola ao respetivo cone. O laranja remata à baliza e vira-se de costas para situação de 1x1.</p>  <p>O diagrama mostra um campo de futebol verde com linhas brancas. No lado esquerdo, há dois cones brancos numerados 1 e 2. No lado direito, há dois cones amarelos numerados 3 e 4. Jogadores são representados por círculos numerados: 1 (laranja) no lado direito, 2 (preto) no lado direito, 3 (preto) no meio-campo, 4 (preto) no meio-campo, e 1 (laranja) no lado esquerdo. Uma bola de futebol está no cone amarelo 4. Linhas de seta indicam o movimento da bola e a posição dos jogadores durante a finalização.</p>	1. 2 grupos de atletas	1.30 minutos 2. 30 minutos

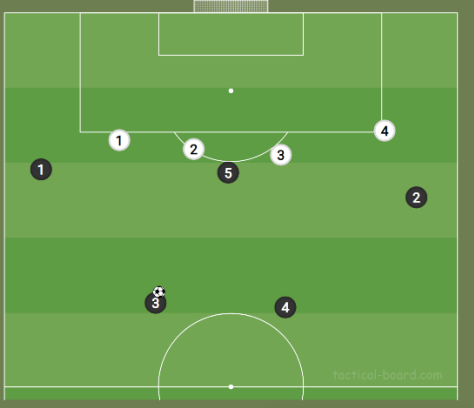
2- Situação de jogo



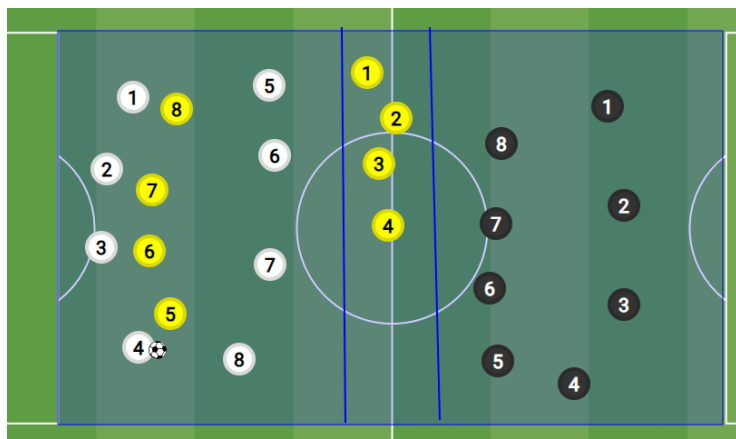
**Parte Final**  
Alongamentos

**Organização**  
Mister dá alongamentos

**Duração**  
5 minutos

Parte Inicial	Organização	Duração
<b>Aquecimento:</b> Corrida à volta do campo Aquecimento articular	Dois grupos, mister dá indicações do que fazer.	10 minutos
Parte fundamental	Organização	Duração
<p><b>1- Posicionamento defensivo</b></p>  <p>A bola deve começar na equipa que está a atacar.            A equipa que ataca deve ir circulando a bola até ao estímulo do treinador, após esse estímulo deve atacar a baliza.            A equipa que se encontra a defender deve ir ajustando o posicionamento consoante onde a bola se encontre.</p> <p><b>2- Posse de bola:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 2 grupos</li> <li>2. 3 equipas de jogadores</li> </ol>	1.30 minutos 2.30 minutos

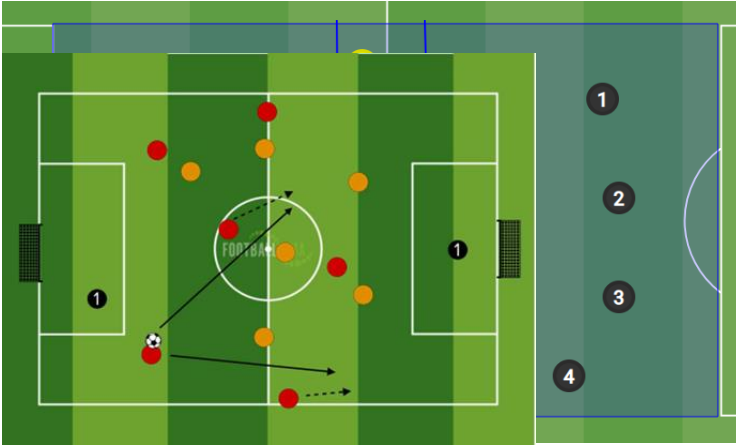
Três equipas em três espaços divididos no campo, quando a equipa que se encontra em posse de bola de um dos lados realiza 8 passes, com oposição de metade dos atletas que estão a pressionar enquanto a outra metade está no meio a cortar linhas de passe, envia a bola para o outro lado.



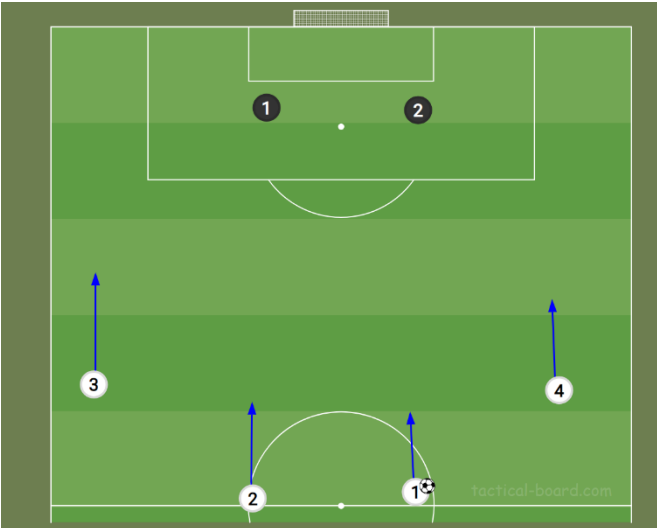
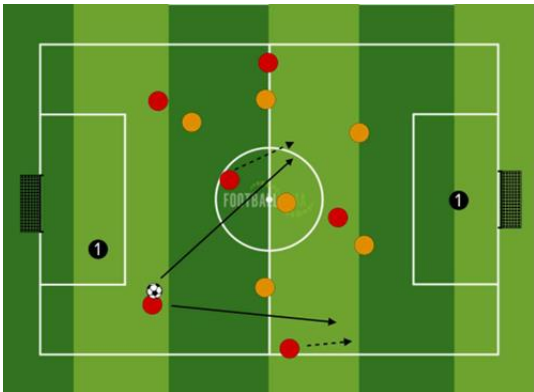
**Parte Final**  
Alongamentos


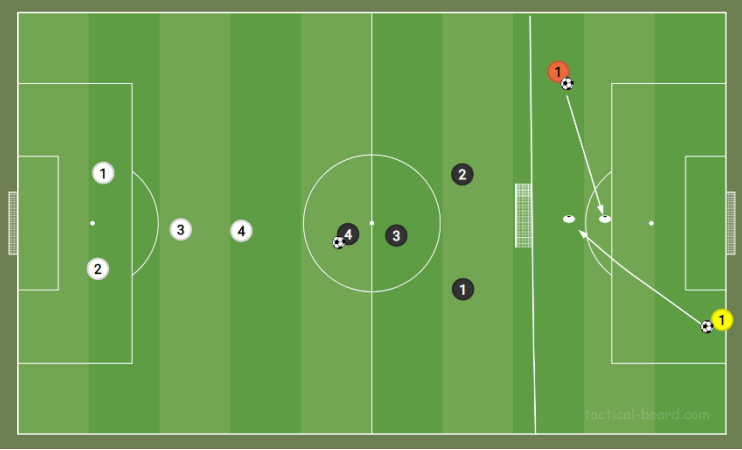
**Organização**  
Mister dá alongamentos

**Duração**  
5 minutos

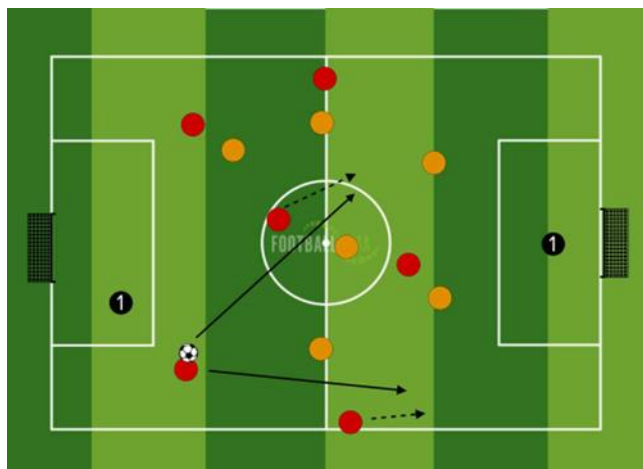
<b>Parte Inicial</b>	Organização	Duração
<b>Aquecimento:</b> <b>Corrida à volta do campo</b> Aquecimento articular	Dois grupos, mister dá indicações do que fazer.	10 minutos
<b>Parte fundamental</b>	Organização	Duração
<p>1- Posse de bola com pressão Três equipas em três espaços divididos no campo, quando a equipa que se encontra em posse de bola de um dos lados realiza 8 passes, com oposição de metade dos atletas que estão a pressionar enquanto a outra metade está no meio a cortar linhas de passe, envia a bola para o outro lado.</p> <p>2- Situação de jogo</p>  <p>3-</p>	<p>1. 3 equipas</p> <p>2. 2 equipas</p>	<p>1. 30 minutos</p> <p>2. 30 minutos</p>
<b>Parte Final</b> Alongamentos	Organização Mister dá alongamentos	Duração 5 minutos



<b>Parte Inicial</b>	Organização	Duração
<b>Aquecimento:</b> Corrida à volta do campo Aquecimento articular	Dois grupos, mister dá indicações do que fazer.	10 minutos
<b>Parte fundamental</b>	Organização	Duração
<p>1- Situação 4x2 Saem 4 atletas a atacar a baliza forçando o cruzamento. Os dois defesas têm o objetivo de aliviar a bola.</p>  <p>2- Situação de jogo</p> 	<p>1. 1 grupo de 4 e 1 grupo de 2 atletas</p> <p>2. 2 grupos de 9 atletas</p>	<p>2. 30 minutos</p> <p>3. 30 minutos</p>
<b>Parte Final</b> Alongamentos	Organização Mister dá alongamentos	Duração 5 minutos
<b>Parte Inicial</b>	Organização	Duração

<p><b>Aquecimento:</b>  <b>Corrida à volta do campo</b>  Aquecimento articular</p>	Dois grupos, mister dá indicações do que fazer.	10 minutos
<b>Parte fundamental</b>	<b>Organização</b>	<b>Duração</b>
<p><b>1- Posse de bola</b>  Em espaço reduzido, equipa preta mantém a posse de bola, a equipa vermelha tenta recuperar a bola e marcar golo numa das balizas. O elemento de amarelo pertence à equipa preta, caso seja um feito um passe ao elemento amarelo, a equipa preta pontua.</p>  <p><b>2- Situação de 5x5 finalização</b>  De um lado fazem situação de jogo 5x5 no outro terço do campo faz-se situação de finalização. O laranja e o amarelo transportam a bola ao respetivo cone. O laranja remata à baliza e vira-se de costas para situação de 1x1.</p> 	1. 2 grupos de atletas 2. 3 grupos de atletas 3. 2 grupos de atletas	30 minutos

### 3. Situação de jogo 7x7




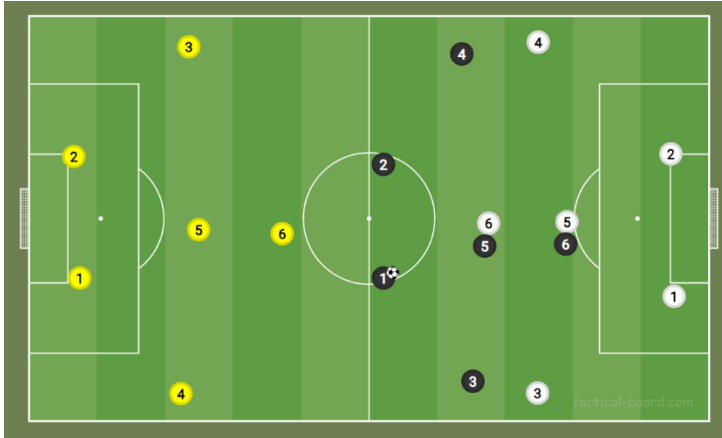
Parte Final  
Alongamentos

Organização  
Mister dá alongamentos

Duração  
5 minutos

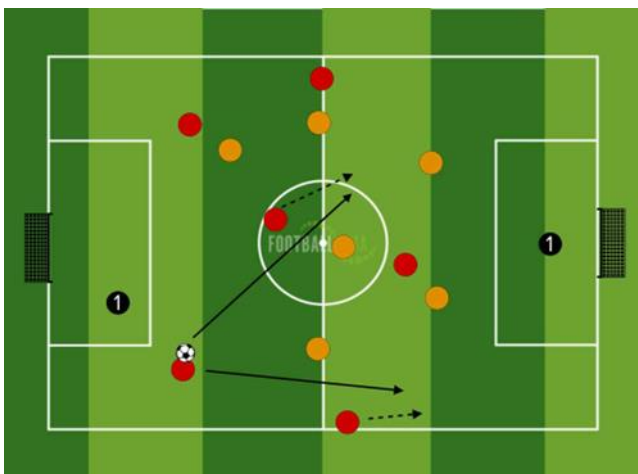
Juvenis:

<b>Aquecimento:</b> Corrida à volta do campo Aquecimento articular	Dois grupos, mister dá indicações do que fazer.	10 minutos
<b>Parte fundamental</b>	<b>Organização</b>	<b>Duração</b>
<p style="text-align: center;"><b>1- Posse de bola.</b></p> <p>Em espaço reduzido, equipa preta mantém a posse de bola, a equipa vermelha tenta recuperar a bola e marcar golo numa das balizas. O elemento de amarelo pertence à equipa preta, caso seja um feito um passe ao elemento amarelo, a equipa preta pontua.</p>  <p style="text-align: center;"><b>2- Posse de bola, recuperação e transição defesa-ataque</b></p> <p>A equipa preta ataca a baliza, da equipa branca. A equipa branca tem que recuperar a bola e passar o meio campo de forma controlada para atacar a equipa amarela. Caso a equipa preta marque, passa para o outro meio campo a atacar a equipa amarela.</p>	<p>1. Divisão dos atletas em 2 grupos</p> <p>2. Divisão dos atletas em 3 grupos de 6 atletas</p>	<p>1. 20 minutos</p> <p>2. 20 minutos</p> <p>3. 30 minutos</p>



### 3- Situação de jogo

Situação de jogo em campo reduzido


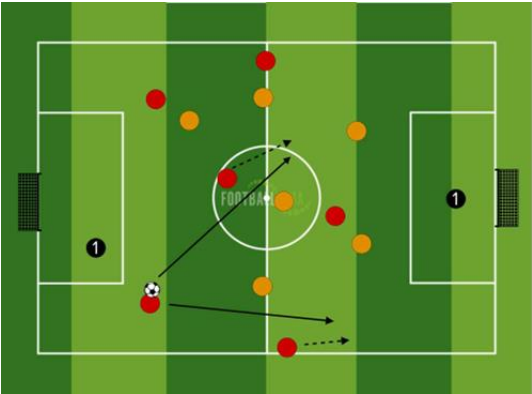


3. Divisão dos atletas em 2 grupos


**Parte Final**  
Alongamentos

**Organização**  
Mister dá alongamentos

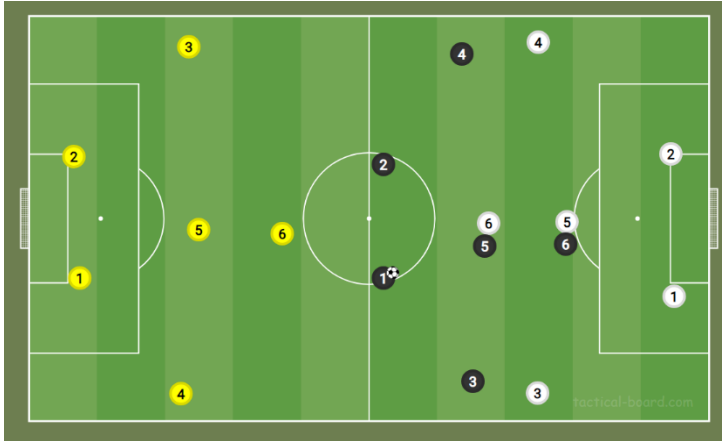
**Duração**  
5 minutos

Parte Inicial	Organização	Duração
<b>Aquecimento:</b> <b>Corrida à volta do campo</b> Aquecimento articular	Dois grupos, mister dá indicações do que fazer.	10 minutos
Parte fundamental	Organização	Duração
<p><b>1- “Holandês”</b></p> <p>Equipa roxo ataca e a azul defende, caso a roxa marque passa a atacar a equipa branca. A equipa azul tem que passar o meio campo com a bola controlada para atacar a equipa branca</p>  <p><b>2- Situação de jogo</b></p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Três grupos</li> <li>2. Duas equipas</li> </ol>	1.30 minutos 2.30 minutos
<b>Parte Final</b> Alongamentos	Organização Mister dá alongamentos	Duração 5 minutos



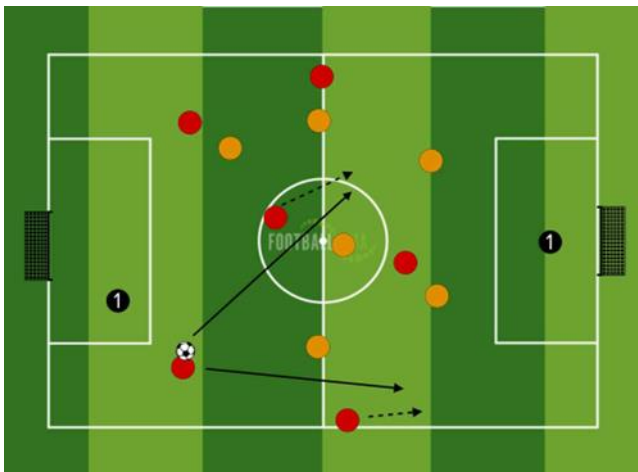
Parte Inicial	Organização	Duração
<p><b>Aquecimento:</b>  <b>Corrida à volta do campo</b>  Aquecimento articular</p>	Dois grupos, mister dá indicações do que fazer.	10 minutos
Parte fundamental	Organização	Duração
<p><b>1. Posse de bola.</b></p> <p>Em espaço reduzido, equipa preta mantém a posse de bola, a equipa vermelha tenta recuperar a bola e marcar golo numa das balizas. O elemento de amarelo pertence à equipa preta, caso seja um feito um passe ao elemento amarelo, a equipa preta pontua.</p> 	<p>2. Divisão dos atletas em 2 grupos</p>	<p>1. 20 minutos</p> <p>2. 20 minutos</p> <p>3. 30 minutos</p>
<p><b>2. Posse de bola, recuperação e transição defesa-ataque</b></p> <p>A equipa preta ataca a baliza, da equipa branca. A equipa branca tem que recuperar a bola e passar o meio campo de forma controlada para atacar a equipa amarela. Caso a equipa preta marque, passa para o outro meio campo a atacar a equipa amarela.</p>	<p>2. Divisão dos atletas em 3 grupos de 6 atletas</p>	





### 3. Situação de jogo

Situação de jogo em campo reduzido

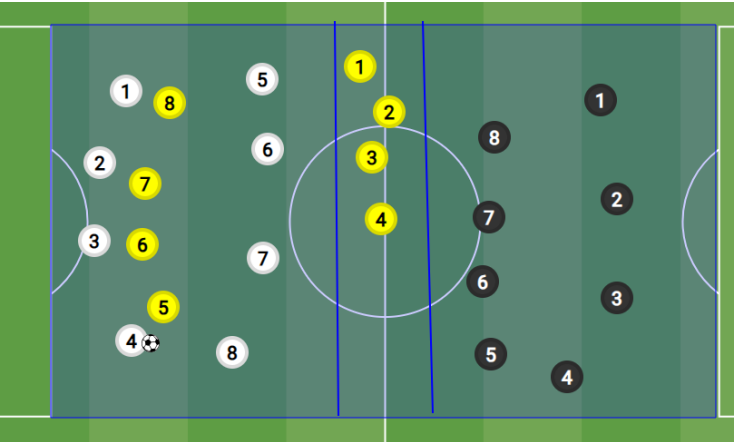
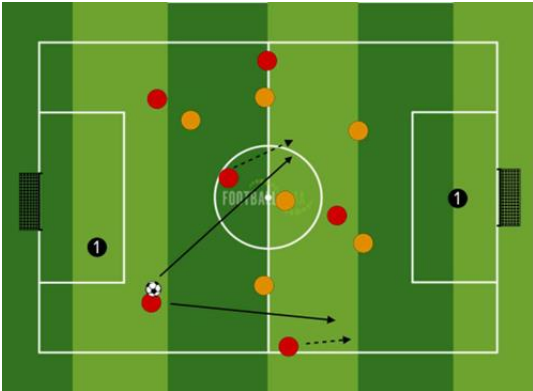


3. Divisão dos atletas em 2 grupos

**Parte Final**  
Alongamentos

**Organização**  
Mister dá alongamentos

**Duração**  
5 minutos

Parte Inicial	Organização	Duração
<p><b>Aquecimento:</b>  <b>Corrida à volta do campo</b>  Aquecimento articular</p>	Dois grupos, mister dá indicações do que fazer.	10 minutos
Parte fundamental	Organização	Duração
<p><b>1- Posse de bola</b></p> <p>Três equipas em três espaços divididos no campo, quando a equipa que se encontra em posse de bola de um dos lados realiza 8 passes, com oposição de metade dos atletas que estão a pressionar enquanto a outra metade está no meio a cortar linhas de passe, envia a bola para o outro lado.</p>  <p><b>3. Situação de jogo</b></p> 	<p>1. 3 grupos de atletas  2. 2 grupos de atletas</p>	<p>1. 30 minutos  2. 30 minutos</p>
<p><b>Parte Final</b>  Alongamentos</p>	Organização Mister dá alongamentos	Duração 5 minutos

<b>Parte Inicial</b>	Organização	Duração
<b>Aquecimento:</b> Corrida à volta do campo Aquecimento articular	Dois grupos, mister dá indicações do que fazer.	10 minutos
<b>Parte fundamental</b>	Organização	Duração
<p><b>1 Situação de jogo contra os juniores</b></p> 	<p>1. Juvenis VS juniores</p> <p>2. Divisão dos atletas em 3 grupos de 6 atletas</p>	O treino todo
<b>Parte Final</b> Alongamentos	Organização Mister dá alongamentos	Duração 5 minutos

## 7.3 Lista de Presenças

Registo de Presenças - Prática em Contexto de Trabalho					
Escola		Operação			
a Superior de Educação		ão		CENTRO-03-5368-FSE-000030	
Curso <b>Desporto</b>					
Mês <b>Fevereiro</b> Ano <b>2024</b>					
Identificação do Formando: Eduardo Quintino Guerriapa					
Entidade de Acolhimento: Desportivo 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	8
5			21	Presente	8
6			22	Presente	5
7			23	Presente	3
8			24	Presente	4
9			25	Presente	7
10			26	Presente	7
11			27	Presente	8
12	Presente	2	28	Presente	8
13	Presente	7	29	Presente	5
14	Presente	7	30		
15	Presente	3	31		
16	Presente	3			
<b>Total Horas do Mês</b>		<b>92</b>	<b>Total Dias do Mês</b>		<b>16</b>

Observações:

Registo de Presenças - Prática em Contexto de Trabalho					
Escola		Operação			
a Superior de Educação		ão		CENTRO-03-5368-FSE-000030	
Curso <b>Desporto</b>					
Mês <b>Março</b> Ano <b>2024</b>					
Identificação do Formando: Eduardo Quintino Guerriapa					
Entidade de Acolhimento: Desportivo de Castelo Branco					
Dia	Assiduidade do Formando	Total horas/dia	Dia	Assiduidade do Formando	Total horas/dia
1	Presente	3	17		
2			18	Presente	5
3	Presente	3	19	Presente	8
4	Presente	7	20	Presente	5
5	Presente	8	21	Presente	8
6	Presente	7	22	Presente	3
7	Presente	8	23	Presente	6
8	Presente	3	24	Presente	6
9	Presente	5	25	Presente	5
10			26	Presente	8
11	Presente	7	27	Presente	5
12	Presente	3	28	Presente	3
13	Presente	5	29	Presente	3
14	Presente	3	30		
15	Presente	3	31		
16	Presente	6			
<b>Total Horas do Mês</b>		<b>136</b>	<b>Total Dias do Mês</b>		<b>26</b>

Observações:

### Registo de Presenças - Prática em Contexto de Trabalho

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

Identificação do Formando: Eduardo Quintino Guerriapa

Entidade de Acolhimento: Desportivo de Castelo Branco

Dia	Assiduidade do Formando	Total horas/dia	Dia	Assiduidade do Formando	Total horas/dia
1	Presente	7	17		
2	Presente	8	18		
3	Presente	7	19	Presente	3
4	Presente	8	20		
5	Presente	3	21	Presente	8
6	Presente	7	22	Presente	7
7	Presente	7	23	Presente	3
8	Presente	8	24	Presente	7
9	Presente	3	25	Presente	3
10	Presente	7	26	Presente	3
11	Presente	3	27	Presente	7
12	Presente	3	28	Presente	7
13	Presente	7	29	Presente	7
14	Presente	7	30	Presente	3
15	Presente	8	31		
16	Presente	7			
<b>Total Horas do Mês</b>		<b>158</b>	<b>Total Dias do Mês</b>		<b>27</b>

Observações:

### Registo de Presenças - Prática em Contexto de Trabalho

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

Identificação do Formando: Eduardo Quintino Guerriapa

Entidade de Acolhimento: Desportivo de Castelo Branco

Dia	Assiduidade do Formando	Total horas/dia	Dia	Assiduidade do Formando	Total horas/dia
1	Presente	7	17		
2	Presente	8	18	Presente	5
3	Presente	3	19	Presente	8
4	Presente	5	20	Presente	5
5	Presente	5	21	Presente	8
6	Presente	8	22	Presente	3
7	Presente	8	23	Presente	6
8	Presente	7	24	Presente	6
9	Presente	8	25	Presente	5
10	Presente	7	26	Presente	8
11			27	Presente	5
12	Presente	3	28	Presente	3
13	Presente	8	29	Presente	3
14	Presente	7	30		
15	Presente	8	31		
16	Presente	6			
<b>Total Horas do Mês</b>		<b>163</b>	<b>Total Dias do Mês</b>		<b>27</b>

Observações:

## Registo de Presenças - Prática em Contexto de Trabalho

Escola a **Superior de Educação** Operagão **30** CENTRO-03-5368-FSE-000030

Curso **Desporto**

Mês **Junho** Ano **2024**

Identificação do Formando: **Eduardo Quintino Guerriapa**

Entidade de Acolhimento: **Desportivo de Castelo Branco**

Dia	Assiduidade do Formando	Total horas/dia	Dia	Assiduidade do Formando	Total horas/dia
1	Presente	8	17	Presente	2
2	Presente	8	18	Presente	3
3	Presente		19	Presente	2
4	Presente	2	20	Presente	3
5	Presente	3	21	Presente	3
6	Presente	2	22		
7	Presente	8	23		
8	Presente	3	24	Presente	2
9	Presente	3	25	Presente	3
10	Presente	3	26	Presente	2
11	Presente	8	27	Presente	3
12	Presente	8	28		3
13	Presente	8	29		
14	Presente	8	30		
15	Presente	8	31		
16	Presente	3			
<b>Total Horas do Mês</b>		<b>109</b>	<b>Total Dias do Mês</b>		<b>25</b>

Observações:

## 8 Apêndices



*Figura 11 traquinas*



*Figura 10 traquinas*



Figura 13 infantil 7



Figura 14 traquinas



Figura 12 traquinas