Politécnico
Castelo Branco
Escola Superior
de Educação

Curso de Desporto e Atividade Física

Portefólio – Dossier de Trabalho do Estudante do Curso de Licenciado em Desporto e Atividade Física

Sport Benfica e Castelo Branco

António Rafael Dos Anjos Martins Pereira

junho de 2026

Politécnico
Castelo Branco
Escola Superior
de Educação

Portefólio - Dossier de Trabalho do Estudante do Curso de Licenciado em Desporto e Atividade Física

Sport Benfica e Castelo Branco

António Rafael Dos Anjos Martins Pereira

Orientadores

Professor Doutor Rui Paulo

Professor João Laia

Relatório de Estágio apresentado à Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Licenciado em Desporto e Atividade Física, realizada sob a orientação científica do Professor Doutor Rui Paulo, do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

junho de 2026

Composição do júri

Presidente do júri

Professor Doutor Marco Batista, Instituto Politécnico de Castelo Branco

Vogais

Professor Doutor Rui Paulo, Instituto Politécnico de Castelo Branco

Professor Doutor João Laia Sport Benfica e Castelo Branco

Dedicatória

Dedico este trabalho à minha família, pelo apoio incondicional, compreensão e incentivo ao longo de todo o meu percurso académico.

Aos meus amigos, pela amizade, motivação e por estarem presentes nos momentos mais importantes desta etapa.

Por fim, a todos aqueles que contribuíram para o meu crescimento pessoal e académico, o meu sincero agradecimento.

Agradecimentos

Gostaria de expressar o meu sincero agradecimento à Escola Superior de Educação de Castelo Branco e a todos os docentes que contribuíram para a minha formação académica e pessoal ao longo deste percurso.

Ao Professor Doutor Rui Paulo, agradeço a orientação, disponibilidade e acompanhamento prestados durante a realização deste estágio.

Ao Sport Benfica e Castelo Branco, agradeço a oportunidade de integrar a sua estrutura de formação, permitindo-me adquirir experiência prática e desenvolver competências num contexto real de intervenção desportiva.

Um agradecimento especial ao meu tutor de estágio, João Laia, pela confiança depositada em mim, pela disponibilidade, apoio constante e pela transmissão de conhecimentos ao longo de toda a época desportiva.

Agradeço também aos atletas, treinadores e colegas de estágio, que contribuíram para que esta experiência fosse enriquecedora e marcante.

Por fim, deixo um agradecimento muito especial à minha família e aos meus amigos, pelo apoio incondicional, incentivo e motivação demonstrados ao longo de todo o meu percurso académico.

Resumo

O presente portefólio foi desenvolvido no âmbito das Unidades Curriculares de Projeto e Intervenção Prática I e II, integradas na Licenciatura em Desporto e Atividade Física da Escola Superior de Educação de Castelo Branco.

Este relatório tem como principal objetivo descrever, analisar e refletir sobre as atividades desenvolvidas durante o estágio curricular realizado no Sport Benfica e Castelo Branco, bem como evidenciar as competências adquiridas ao longo deste processo de formação prática.

O estágio decorreu durante a época desportiva 2025/2026, incidindo principalmente sobre o futebol de formação. Ao longo deste período foram desenvolvidas diversas atividades relacionadas com o acompanhamento dos escalões de formação, com especial destaque para o escalão de Petizes, participando em sessões de treino, jogos, torneios e atividades de desenvolvimento motor. Foi ainda possível colaborar pontualmente com o escalão de Juvenis, acompanhando treinos e observando diferentes metodologias de trabalho.

As funções desempenhadas incluíram a preparação e organização dos treinos, o acompanhamento dos atletas em contexto competitivo, a condução de exercícios de aquecimento e mobilidade, bem como a colaboração com a equipa técnica na gestão das atividades diárias.

A realização deste estágio permitiu desenvolver competências técnicas, pedagógicas, organizacionais e relacionais fundamentais para o exercício profissional na área do desporto, contribuindo igualmente para o crescimento pessoal e profissional do estagiário.

Conclui-se que esta experiência representou uma etapa importante na consolidação dos conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura, proporcionando uma visão mais próxima da realidade do treino desportivo e da formação de jovens atletas.

Palavras chave

Futebol de Formação, Estágio, Treino Desportivo, Desenvolvimento Motor, Crianças

Abstract

This portfolio was developed within the scope of the Curricular Units Project and Practical Intervention I and II, integrated into the bachelor's degree in Sports and Physical Activity at the School of Education of Castelo Branco.

The main objective of this report is to describe, analyse and reflect on the activities carried out during the curricular internship at Sport Benfica e Castelo Branco, as well as to highlight the skills acquired throughout this practical training experience.

The internship took place during the 2025/2026 sports season and focused mainly on youth football training. Throughout this period, several activities were carried out involving the monitoring of youth teams, with particular emphasis on the Petizes age group, including training sessions, matches, tournaments and motor development activities. It was also possible to collaborate with the Juvenis age group by attending training sessions and observing different coaching methodologies.

The duties performed included the preparation and organisation of training sessions, monitoring athletes in competitive contexts, conducting warm-up and mobility exercises, as well as collaborating with the coaching staff in the management of daily activities.

This internship enabled the development of technical, pedagogical, organisational and interpersonal skills that are essential for professional practice in the field of sport, while also contributing to personal and professional growth.

In conclusion, this experience represented an important stage in consolidating the knowledge acquired throughout the degree programme, providing a closer understanding of sports coaching and youth athlete development.

Keywords

Youth Football, Internship, Sports Coaching, Motor Development, Children.

Índice geral

Índice de figuras XIX
Lista de tabelas XXI
Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos XXIII
I - INTRODUÇÃO 1
II – PLANO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL 2
1. Autoapresentação do autor 2
2. Reflexão sobre as Componentes do meu portefólio 2
3. Autoconhecimento 3
4. Os Papéis da Minha Vida 4
5. A Minha Aprendizagem 5
6. O Meu Plano de Desenvolvimento Profissional 10
III – PROJETO DE FORMAÇÃO 14
IV – ORGANIZAÇÃO DO PORTEFOLIO 23
1 – Análise Institucional 23
1.1 - História e Organização 23
1.1.1 - Origem e situação atual da instituição 23
1.1.2 - Horário e regime de funcionamento 23
1.1.3 - Níveis pedagógicos existentes 24
1.1.4 – Localização e Caracterização do envolvimento 25
1.2 - Recursos Humanos 27
1.2.1 - Quadro Administrativo 27
1.2.2 - Quadro Técnico 28
1.2.2.1- Funções que desempenham, formação base e específica 28
1.2.2.2- Objetivos gerais nas diferentes áreas 30
1.3.2- Dificuldades 31
1.4 - Caraterização da População 31
1.4.1 - Descrição da população e estratégias de captação 31
1.4.2 - Áreas de Observação – Metodologias de avaliação 32
1.4.3 - Nível sócio-económico da população 32
2. Variáveis 32
2.1. Variáveis de contexto 32
2.2. Variáveis de Programa 33
2.3. A Filosofia do Professor/Treinador 34

V – DIÁRIO DE BORDO 35
1. Descrição das atividades realizadas no âmbito do local de estágio 35
Plano de Atividades 36
Planificação anual / Periodização (longo prazo) 37
Registo Semanal de Atividades 38
Ficha de Sessão nº1 42
Ficha de Reflexão nº1 42
Ficha de Sessão nº2 44
Ficha de Reflexão nº2 44
Ficha de Sessão nº1 juvenis 46
Ficha de Reflexão nº1 Juvenis 47
Ficha de Sessão nº2 Juvenis 48
Ficha de Reflexão nº2 Juvenis 48
Registo de Assiduidade 49
2. Descrição de outras atividades realizadas no âmbito do local de estágio 51
3. Identificação de todos os documentos introduzidos com indicação da data e da fonte/proveniência 57
4. Exposição das razões que levaram a incluir o documento no portefólio e respetiva análise 57
5. Resumos pessoais sobre blocos de assuntos do programa 57
6. Trabalhos solicitados (de índole teórica e/ou prática) 58
7. Trabalhos feitos nas sessões de orientação tutorial ou em casa 58
8. Experiências realizadas 58
9. Assuntos interessantes 58
VI – PROJETO INTERVENÇÃO 60
1. Enquadramento 62
2. Objetivos 62
2.1 Objetivo Geral 62
2.2 Objetivos Específicos 62
3. Organização 62
4. Estrutura 63
Escalão 63
Petizes 63
Organização dos Jogos 63
Equipas 63

Classificação 64
5. Tempos 64
6. Penáltis 64
7. Participação dos Pais e Acompanhantes 64
8. Recursos 64
Recursos Materiais 64
Recursos Humanos 65
9 Avaliação 65
10. Considerações Finais 65
11. Plano de Jogos 65
VII – O MEU DESEMPENHO ENQUANTO ESTUDANTE / AUTO-AVALIAÇÃO 70
VIII – HETERO-AVALIAÇÃO 71
IX – REFLEXÃO CRÍTICA DA UNIDADE CURRICULAR 72
XI – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 73
XII – BIBLIOGRAFIA 74
XIII – ANEXOS 75

Índice de figuras

Figura 1-Modelo dos Estilos de Aprendizagem de Felder e Silverman. Adaptado de Felder e Soloman (1991) 7
Figura 2- Autoanálise das Inteligências Múltiplas com base no modelo de Gardner (1995). 8
Figura 3-Freguesias de Castelo Branco. Retirado de CMCB (2023) 25
Figura 4-Localização da Sede do Benfica de Castelo Branco 26
Figura 5-Estádio Municipal Vale do Romeiro e a sua localização 26
Figura 6-Localização da Zona de Lazer onde se inserem os Campos de Futebol 27
Figura 7- Sede do Sport Benfica de Castelo Branco 30
Figura 8- Sala de Convívios 30
Figura 9- Zona de Lazer 31
Figura 10- Pavilhão Vale do Romeiro 31
Figura 11-Calendário dos Jogos dos Juvenis na época desportiva 2025/2026
Figura 12- Calendário dos Jogos dos Juvenis na época desportiva 2025/2026 36
Figura 13- Cartaz Dia do Pai Figura 14- Foto via drone do Dia do Pai 52
Figura 15- Cartaz do Dia da Mãe Figura 16- Foto do jogo do Dia da Mãe 53
Figura 17- Torneio Jogam Todos em Alcains Figura 18- Torneio em Idanha-a-Nova 53
Figura 19- Torneio em Proença-a-Nova Figura 20- Torneio Zona de lazer 54
Figura 21- Torneio em Idanha-a-Nova Figura 22- Torneio Zona de Lazer 54
Figura 23- Torneio Zona de Lazer Figura 24- Torneio zona de Lazer 54
Figura 25- Torneio em Idanha-a-Nova Figura 26- Torneio Valongo 55
Figura 27- Torneio em Idanha-a-Nova Figura 28- Torneio na Zona de Lazer 55
Figura 29- Torneio no Valongo 55
Figura 30- Capa Caderno Técnico Prociv 56
Figura 31- Foto Atividade Fórum Figura 32- Foto Atividade Fórum 57
Figura 33- Print Instagram Benfica CB Formação 59
Figura 34- Cartaz Torneio Interno Organizado 60
Figura 35- Cartaz Organização Do Torneio Interno 63
Figura 36- Tabela de Organização de Equipas no Torneio Interno 66
Figura 37- Torneio 3vs3 Interno Figura 38- Torneio 3vs3 Interno 68
Figura 39- Torneio 3vs3 Interno
Figura 40- Torneio 3vs3 Interno 69

Lista de tabelas

Tabela 1- Análise SWOT Pessoal 3
Tabela 2- Horários de Funcionamento 24
Tabela 3- Escalões e respetivas idades 24
Tabela 4- Quadro Administrativo 28
Tabela 5- Treinadores responsáveis pelas equipas 29
Tabela 6-Estagiários do clube 29
Tabela 7- Gráfico número de atletas por escalão 31
Tabela 8- Princípios específicos do treino 34
Tabela 9-Plano de Atividades 36
Tabela 10-Calendário dos Encontros dos Petizes na época desportiva 2025/2026. 37
Tabela 11- Atividades Desenvolvidas 37
Tabela 12- Plano Anual Época 25/26 Juvenis 38
Tabela 13-Registo Semanal de Atividades – 1º semana 39
Tabela 14-Registo Semanal de Atividades – 2º semana 40
Tabela 15-Registo Semanal de Atividades – 22º semana 41
Tabela 16-Registo Semanal de Atividades – 37º semana 41
Tabela 17- Ficha de Sessão nº2 Petizes 44
Tabela 18- - Ficha de Reflexão nº2 Petizes 45
Tabela 19-Ficha de Sessão nº2 juvenis 48
Tabela 20-Ficha de Reflexão nº2 juvenis 49
Tabela 21- Registo de Assiduidade Outubro 50
Tabela 22-Registo de Assiduidade Novembro 51
Tabela 23-Tabela de Documentos/Data/fonte 57

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos

AFCB – Associação de Futebol de Castelo Branco

DAF – Desporto e Atividade Física

ESECB – Escola Superior de Educação de Castelo Branco

IPCB – Instituto Politécnico de Castelo Branco

SBCB – Sport Benfica e Castelo Branco

I - INTRODUÇÃO

A prática desportiva desempenha um papel importante no desenvolvimento físico, motor e social das crianças e jovens. Neste contexto, o futebol de formação assume uma relevância especial, contribuindo para o desenvolvimento de competências desportivas e para a transmissão de valores fundamentais como o respeito, a responsabilidade e o trabalho em equipa.

O presente portefólio resulta do estágio realizado no Sport Benfica e Castelo Branco durante a época desportiva 2025/2026, no âmbito da Licenciatura em Desporto e Atividade Física da Escola Superior de Educação de Castelo Branco. O estágio decorreu sob a orientação do Professor Doutor Rui Paulo e do Professor Doutor João Laia, permitindo o contacto direto com a realidade do treino desportivo e da formação de jovens atletas.

Os principais objetivos do estágio consistiram em adquirir experiência prática em contexto real, desenvolver competências de observação, comunicação e intervenção pedagógica, bem como consolidar os conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica. Por sua vez, este relatório tem como objetivo descrever, analisar e refletir sobre as atividades desenvolvidas durante o estágio e as competências adquiridas ao longo deste processo.

O documento encontra-se organizado em diferentes secções, incluindo a caracterização da instituição, a descrição das atividades realizadas, o diário de bordo, as reflexões desenvolvidas ao longo do estágio e a respetiva avaliação final da experiência.

II - PLANO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

1. Autoapresentação do autor

Escola: Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco

Nome: António Rafael Dos Anjos Martins Pereira

Número: 20210672

Minor: Desporto para Crianças e Idosos

Ano: 3º ano de Licenciatura em Desporto e Atividade Física – 2025\2026

2. Reflexão sobre as Componentes do meu portefólio

Durante o meu estágio curricular no Sport Benfica e Castelo Branco tive a oportunidade de acompanhar de forma mais próxima o escalão de Petizes, participando regularmente nos treinos e nos jogos realizados ao longo da época desportiva. Esta experiência permitiu-me assumir um papel ativo no processo de desenvolvimento dos jovens atletas, contribuindo para a sua aprendizagem desportiva e crescimento pessoal.

Nos jogos, sempre que existiam duas equipas em competição (Equipa A e Equipa B), era frequente assumir a orientação técnica de uma das equipas, desempenhando funções semelhantes às de treinador principal. Esta responsabilidade permitiu-me desenvolver competências de liderança, comunicação, tomada de decisão e gestão de grupo em contexto competitivo.

Relativamente ao escalão de Juvenis, colaborei principalmente na organização e preparação das sessões de treino, nomeadamente através da montagem dos campos e materiais necessários para a realização dos exercícios. Em algumas sessões fui igualmente responsável pela condução do aquecimento e pela realização de exercícios de mobilidade articular e ativação física.

Esta experiência proporcionou-me um contacto direto com diferentes realidades do futebol de formação, contribuindo significativamente para o desenvolvimento das minhas competências profissionais e pessoais enquanto futuro licenciado em Desporto e Atividade Física.

3. Autoconhecimento

Análise SWOT Pessoal

FORÇAS	FRAQUEZAS
Responsável Pontual; Organizado; Espírito de Equipa; Vontade de aprender.	Nervosismo em algumas situações; Pouca experiência como treinador principal; Falta de experiência profissional; Dificuldade em falar para grupos grandes; Excesso de exigência comigo próprio.
OPORTUNIDADES	**AMEAÇAS**
Estágio no Benfica de Castelo Branco Formação contínua Experiência prática com crianças Contactos profissionais Possibilidade de prosseguir estudos	Mercado de trabalho competitivo; Instabilidade profissional no desporto Poucas oportunidades na região Evolução constante da área Necessidade de atualização permanente

Tabela 1- Análise SWOT Pessoal

Como posso colocá-los em evidência no meu portefólio?

Posso evidenciar estes aspetos através da apresentação das atividades desenvolvidas durante o estágio, dos planeamentos realizados, das reflexões efetuadas após as sessões e da demonstração da evolução das minhas competências ao longo do ano letivo. A participação ativa nos treinos e jogos permitiu-me desenvolver capacidades técnicas e humanas que serão demonstradas ao longo deste portefólio.

Qualidades pessoais e interpessoais

Considero-me uma pessoa responsável, dedicada e comprometida com todas as tarefas que assumo. Procuro sempre desempenhar as minhas funções com seriedade e profissionalismo, demonstrando disponibilidade para aprender e melhorar continuamente.

No relacionamento com os outros, considero que possuo boas capacidades de comunicação e trabalho em equipa. Ao longo do estágio procurei criar uma relação de confiança com os atletas, colegas treinadores e restantes elementos do clube, promovendo um ambiente positivo e favorável à aprendizagem.

Destaco ainda a minha capacidade de adaptação perante diferentes situações, a facilidade em lidar com crianças e jovens e a vontade constante de contribuir para o desenvolvimento dos atletas, não apenas a nível desportivo, mas também ao nível dos valores e comportamentos.

Habilidades pessoais

Entre as minhas principais habilidades pessoais destaco a capacidade de liderança, organização e planeamento. Durante o estágio tive a oportunidade de orientar grupos de atletas em contexto de treino e competição, desenvolvendo competências relacionadas com a gestão de equipas e a tomada de decisões.

Considero também possuir uma boa capacidade de observação, o que me permite identificar aspetos a melhorar no desempenho dos atletas e adaptar as atividades às suas necessidades. A responsabilidade, a pontualidade e o espírito de iniciativa são igualmente características que procuro aplicar diariamente no meu trabalho.

A nível técnico, desenvolvi competências na preparação e organização de sessões de treino, na condução de exercícios de aquecimento e mobilidade, bem como na dinamização de atividades que promovem o desenvolvimento motor e social dos jovens praticantes.

4. Os Papéis da Minha Vida

Os meus sonhos de futuro

No futuro pretendo continuar a desenvolver a minha formação académica e profissional na área do Desporto. O meu principal objetivo passa por consolidar os conhecimentos adquiridos durante a licenciatura e continuar ligado ao futebol de formação, uma área pela qual tenho um grande interesse.

Gostaria de continuar a adquirir experiência prática como treinador, aprofundando competências relacionadas com o treino desportivo, a pedagogia e o desenvolvimento de jovens atletas. Paralelamente, pretendo frequentar ações de formação e cursos especializados que me permitam evoluir profissionalmente e aumentar as minhas oportunidades de inserção no mercado de trabalho.

A longo prazo, ambiciono construir uma carreira sólida na área do desporto, contribuindo para a formação desportiva e pessoal dos atletas com quem venha a trabalhar.

O meu tempo livre

Atividades

Nos meus tempos livres gosto de praticar pesca, uma atividade que me permite estar em contacto com a natureza, relaxar e desenvolver a paciência e a concentração. Tenho também interesse pela agricultura, participando sempre que possível em tarefas relacionadas com o cultivo e manutenção de terrenos agrícolas, o que me proporciona aprendizagens importantes sobre responsabilidade e dedicação.

Além disso, gosto de conviver com amigos e familiares e de acompanhar eventos desportivos, especialmente relacionados com o futebol. Estas atividades contribuem para o meu bem-estar, ajudam-me a manter um equilíbrio entre a vida pessoal e académica e permitem-me desenvolver competências e valores importantes para o meu crescimento pessoal e profissional.

O meu outro curriculum

Para além do meu percurso académico, o meu crescimento pessoal foi fortemente influenciado pelo meio onde cresci. Desde cedo estive ligado ao campo e às atividades rurais, acompanhando de perto o trabalho desenvolvido pela minha família. O meu pai é artesão e dedica-se à produção de queijo artesanal, o que me permitiu conhecer e valorizar o trabalho manual, a dedicação, a responsabilidade e o respeito pelas tradições locais.

Ao longo da minha infância e juventude participei frequentemente em atividades relacionadas com o campo, a produção artesanal e a pesca, experiências que contribuíram para o desenvolvimento da minha autonomia, capacidade de trabalho e sentido de compromisso. Estas vivências ensinaram-me a importância do esforço, da persistência e da valorização dos recursos naturais e culturais da região onde cresci.

Paralelamente, o desporto sempre fez parte da minha vida, com especial destaque para o futebol e o futsal. A prática destas modalidades permitiu-me desenvolver competências como a disciplina, o espírito de equipa, a capacidade de liderança e a gestão de desafios em contexto competitivo.

A experiência adquirida durante o estágio no Sport Benfica e Castelo Branco contribuiu igualmente para o meu crescimento pessoal e profissional, proporcionando contacto direto com atletas, treinadores e situações reais de intervenção desportiva, reforçando ainda mais o meu interesse pela área do desporto e da formação de jovens atletas.

5. A Minha Aprendizagem

O meu percurso

O meu percurso académico iniciou-se na Escola Básica do Ladoeiro, onde frequentei o 1.º ciclo do ensino básico. Posteriormente, prossegui os meus estudos na Escola José Silvestre Ribeiro, em Idanha-a-Nova, onde concluí o ensino básico.

Mais tarde, ingressei na Escola Profissional da Raia, também em Idanha-a-Nova, onde frequentei o Curso Profissional de Técnico de Desporto. Foi nesta fase que desenvolvi um maior interesse pela área do desporto e adquiri conhecimentos que influenciaram a minha decisão de seguir esta área profissionalmente.

Após a conclusão do curso profissional, continuei a minha formação através do CTeSP em Técnico de Desporto e Atividade Física. Esta formação permitiu-me aprofundar conhecimentos teóricos e práticos relacionados com a atividade física, o treino e a promoção da saúde.

Atualmente, frequento a Licenciatura em Desporto e Atividade Física na Escola Superior de Educação de Castelo Branco, procurando consolidar e ampliar as competências necessárias para exercer funções na área do desporto.

Relativamente ao meu percurso desportivo, iniciei a prática de futebol no Sport Benfica e Castelo Branco, onde permaneci durante cerca de quatro anos. Posteriormente representei o Clube Desportivo Os Idanhenses durante cinco anos, continuando a desenvolver as minhas capacidades enquanto atleta.

Mais tarde, optei por ingressar no futsal, modalidade que pratiquei durante seis anos na Associação Cultural e Desportiva do Ladoeiro (ACDL). Ao longo deste percurso adquiri experiências importantes que contribuíram para o desenvolvimento de valores como a disciplina, o compromisso, o espírito de equipa e a responsabilidade, aspetos que hoje considero fundamentais na minha formação pessoal e profissional.

O meu estilo de aprendizagem

A partir dos resultados obtidos no Questionário dos Estilos de Aprendizagem, considero que possuo características que favorecem uma aprendizagem baseada na observação, reflexão e aplicação prática dos conhecimentos.

Ao longo do meu percurso académico e desportivo, verifiquei que aprendo com maior facilidade quando tenho oportunidade de observar, experimentar e aplicar os conteúdos em situações reais. Esta característica tornou-se ainda mais evidente durante o estágio realizado no Sport Benfica e Castelo Branco, onde a observação dos treinos, dos jogos e das metodologias utilizadas pelos treinadores contribuiu significativamente para a minha aprendizagem.

Relativamente ao estilo de aprendizagem visual, considero que a demonstração prática dos exercícios, a observação dos atletas e a utilização de exemplos concretos facilitam a compreensão e assimilação dos conteúdos. Por outro lado, valorizo também uma aprendizagem estruturada e progressiva, permitindo consolidar conhecimentos antes de avançar para novos desafios.

De uma forma geral, os resultados obtidos refletem a importância da aprendizagem prática no meu processo de formação, aspeto que considero essencial para o desenvolvimento de competências na área do Desporto e Atividade Física.

Em 1988, os autores Richard Felder e Linda Silverman publicaram a sua pesquisa sobre Estilos de aprendizagem. Segundo eles, a aprendizagem depende da preparação educacional do aprendiz e a conexão dos seus EA com o estilo de ensino do professor (Felder e Silverman, 1988). A maior contribuição de Felder e Silverman para os estudos sobre estilos de aprendizagem foi a criação de um modelo que explica como um aprendiz se comporta e se relaciona perante a oferta de informação. Baseados em estudos de Kolb (1984), que se aprofunda na aprendizagem experimental e em estudos de Jung (1971) que descreve como as funções psicológicas se reconhecem e orientam com o mundo externo, foi criado o Modelo de Aprendizagem Felder- Silverman (Felder e Henriques,1995).

Para identificar os Estilos de Aprendizagem dos indivíduos, Felder e Soloman (1991) utilizaram também, como a maioria dos autores, um questionário, o Index of Learning Styles (ILS), que contém quarenta e quatro questões com duas opções cada uma, resultando num total de onze questões para cada dimensão. Dependendo da pontuação obtida, o entrevistado é classificado em três escalas de preferência: forte (9-11), moderada (5-7) e fraca (1-3), conforme pode ser observado na Figura 1.

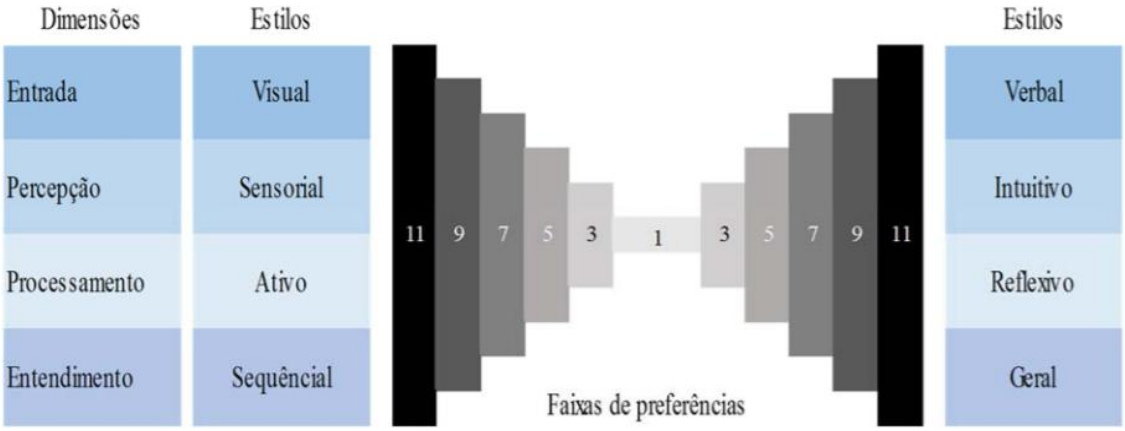


Figura 1-Modelo dos Estilos de Aprendizagem de Felder e Silverman. Adaptado de Felder e Soloman (1991)

Segundo Felder e Henriques (1995), a proposta deste modelo é demonstrar duas formas antagónicas para os meios como os aprendizes preferem receber e processar informações:

Processamento (Ativo e Reflexivo): indica como as informações são percebidas e convertidas em conhecimento. Os ativos preferem experimentar e participar de forma coletiva; os reflexivos primam pela reflexão e trabalham individualmente (Felder --e Soloman, 1991);

Perceção (Sensorial e Intuitivo): relacionada com a forma de como as pessoas percebem o ambiente ao seu redor. Os sensoriais preferem fatos e dados, dando valor a experiências; os intuitivos são menos atentos e preferem princípios teóricos (Felder e Soloman, 1991);

Entrada (Visual e Verbal): forma como preferem receber o conhecimento. Os visuais têm boa memória gravando desenhos, filmes, figuras, esquemas e experiências práticas; os verbais preferem receber informações ditas, escritas ou cantadas (Felder e Soloman, 1991);

Entendimento (Sequencial e Geral): tem haver com o acompanhamento do assunto. Os sequenciais aprendem melhor quando o material é aproveitado de forma lógica, cronológica e sistemática; os globais preferem escolher qual a sequência que vai aprender, sem respeitar a cronologia ou ordem lógica (Felder e Soloman, 1995).

Para Lopes (2002), as dimensões dos estilos de aprendizagem dos alunos não são estáticas, e por isso, podem modificar-se com o tempo, de acordo com as mudanças que ocorrem com o estudante que a carrega, advindas do ambiente educacional onde o mesmo está inserido.

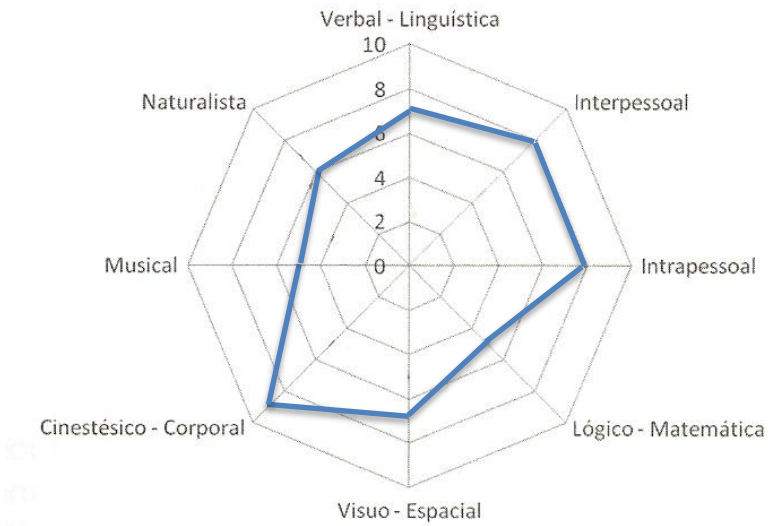


Figura 2- Autoanálise das Inteligências Múltiplas com base no modelo de Gardner (1995).

1. Inteligência Lógico Matemática

Considero possuir uma capacidade razoável para resolver problemas e interpretar informação, competência que fui desenvolvendo ao longo da minha formação académica.

2. Inteligência Linguística ou Verbal

Considero possuir uma boa capacidade de comunicação, tanto oral como escrita, aspeto importante na relação com atletas, treinadores e colegas.

3. Inteligência Musical

Embora a música esteja presente no meu dia a dia, não considero esta uma das minhas áreas mais fortes.

4. Inteligência Espacial

Tenho facilidade em interpretar espaços, posicionamentos e movimentos, competência importante no contexto desportivo.

5. Inteligência Corporal Cinestésica

Considero esta uma das minhas principais inteligências, resultado do meu percurso ligado ao futebol, futsal e à área do desporto.

6. Inteligência Interpessoal

Tenho facilidade em comunicar e relacionar-me com diferentes pessoas, criando ambientes positivos de trabalho e cooperação.

7. Inteligência Intrapessoal

Considero-me uma pessoa responsável, capaz de reconhecer os meus pontos fortes e aspetos a melhorar, procurando evoluir continuamente.

8. Inteligência Naturalista

Apesar de apreciar o contacto com a natureza, não considero esta uma das inteligências mais desenvolvidas em comparação com as restantes.

As minhas habilidades intelectuais

Considero que as minhas principais habilidades intelectuais são a capacidade de observação, análise e adaptação a diferentes situações. Ao longo do meu percurso académico e desportivo desenvolvi a capacidade de compreender e interpretar situações de treino e competição, identificando aspetos que podem ser melhorados.

Destaco também a minha capacidade de aprendizagem, procurando constantemente adquirir novos conhecimentos e aplicá-los na prática. Tenho facilidade em trabalhar de forma organizada, cumprir objetivos e resolver problemas que surgem durante as atividades desenvolvidas.

A experiência adquirida ao longo do meu percurso académico e desportivo permitiu-me desenvolver competências de observação, comunicação, organização e resolução de problemas, fundamentais para a intervenção na área do desporto.

As minhas inclinações por este campo

O meu interesse pela área do desporto surgiu desde muito cedo através da prática desportiva. A participação em várias modalidades, especialmente no futebol e no futsal, despertou em mim a curiosidade de compreender melhor os processos de treino, desenvolvimento dos atletas e organização das atividades desportivas.

A realização do Curso Profissional de Técnico de Desporto reforçou ainda mais esta vocação, permitindo-me perceber que pretendia construir o meu futuro profissional nesta área. Atualmente sinto um interesse especial pelo treino de jovens atletas e pelo futebol de formação, uma vez que considero fundamental contribuir para o desenvolvimento motor, social e pessoal das crianças e jovens.

O meu trabalho académico

Ao longo do meu percurso académico procurei cumprir todas as responsabilidades de forma empenhada e responsável. Desde o Curso Profissional de Técnico de Desporto até à Licenciatura em Desporto e Atividade Física, tenho procurado adquirir conhecimentos teóricos e práticos que me permitam evoluir enquanto futuro profissional.

A realização de trabalhos, projetos, estágios e atividades práticas contribuiu para o desenvolvimento das minhas competências técnicas, pedagógicas e relacionais. Considero que o meu percurso académico tem sido marcado pela dedicação, vontade de aprender e procura constante de melhoria.

As minhas necessidades nesta unidade curricular

No âmbito desta unidade curricular, considerei essencial aprofundar os meus conhecimentos sobre a intervenção prática em contexto real, desenvolvendo competências relacionadas com o planeamento, organização e condução de atividades desportivas.

Pretendia também melhorar a minha capacidade de liderança, comunicação e gestão de grupos, bem como adquirir mais experiência no acompanhamento de atletas em contexto de treino e competição. A realização do estágio permitiu responder a muitas destas necessidades, proporcionando uma aprendizagem prática extremamente importante para a minha formação.

6. O Meu Plano de Desenvolvimento Profissional

Expetativas em relação ao Projeto e Intervenção Prática

Antes do início do estágio, as minhas expectativas em relação à Unidade Curricular de Projeto e Intervenção Prática eram bastante positivas, pois considerava que esta seria uma oportunidade para aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura em contexto real.

Esperava adquirir experiência prática na área do treino desportivo, desenvolver competências de comunicação, organização e intervenção pedagógica, bem como compreender melhor o funcionamento de uma instituição desportiva e a dinâmica do futebol de formação.

Pretendia ainda contactar diretamente com atletas e treinadores, enfrentar novos desafios e consolidar conhecimentos essenciais para o meu futuro profissional. No final do estágio, considero que as expectativas iniciais foram alcançadas, tendo esta experiência contribuído significativamente para o meu desenvolvimento académico, pessoal e profissional.

Como entendia o Projeto e Intervenção Prática

Antes do início do estágio, entendia o Projeto e Intervenção Prática como uma oportunidade para aplicar em contexto real os conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação académica. Considerava que esta experiência me permitiria compreender melhor o funcionamento de uma instituição desportiva, desenvolver competências profissionais e adquirir experiência prática junto de atletas e treinadores.

Ao longo do estágio confirmei a importância desta unidade curricular, uma vez que me possibilitou contactar diretamente com a realidade do futebol de formação e assumir responsabilidades que contribuíram para o meu crescimento profissional.

Contributos da minha experiência desportiva

A minha experiência enquanto praticante de futebol e futsal teve um papel muito importante durante o estágio. O conhecimento adquirido ao longo dos anos como atleta permitiu-me compreender melhor as necessidades dos jogadores, os processos de treino e as exigências da competição.

As experiências vividas no Sport Benfica e Castelo Branco, no Clube União Idanhense e na Associação Cultural e Desportiva do Ladoeiro contribuíram para o desenvolvimento de valores como o respeito, a disciplina, a responsabilidade e o espírito de equipa, que procurei transmitir aos atletas com quem trabalhei durante o estágio.

Aquelas coisas que me interessam profissionalmente

Profissionalmente, tenho um interesse especial pelo treino desportivo, principalmente no futebol de formação. Gosto de trabalhar com crianças e jovens, contribuindo para o seu desenvolvimento motor, técnico e social.

Interesso-me também por áreas relacionadas com a preparação física, planeamento do treino e promoção da atividade física. Considero que estas áreas oferecem oportunidades de aprendizagem contínua e permitem desempenhar um papel importante na formação e desenvolvimento dos praticantes.

O que conheço desse mundo

Através do meu percurso académico, da prática desportiva e da experiência adquirida durante o estágio, fui adquirindo conhecimentos sobre o funcionamento das organizações desportivas, planeamento de treinos, gestão de grupos e acompanhamento de atletas.

Tenho consciência de que o mundo do desporto exige atualização constante, capacidade de adaptação e formação contínua, pelo que considero importante continuar a investir no meu desenvolvimento profissional para responder às exigências desta área.

Contato com o mundo do trabalho

Qual o objetivo que atingi

Um dos principais objetivos que consegui atingir foi a aquisição de experiência prática em contexto real de treino e competição. Ao longo do estágio participei ativamente nas sessões de treino e nos jogos dos escalões de formação, assumindo responsabilidades que contribuíram para o desenvolvimento das minhas competências profissionais.

Consegui melhorar a minha capacidade de comunicação, organização, liderança e relacionamento com os atletas, sentindo-me atualmente mais preparado para enfrentar futuros desafios profissionais na área do desporto.

Que experiência vivi? Onde, quando, como atingi este objetivo?

Esta experiência foi vivida durante o estágio realizado no Sport Benfica e Castelo Branco, ao longo da época desportiva 2025/2026. Através da participação regular nos treinos e jogos dos escalões de formação, especialmente dos Petizes, tive a oportunidade de aplicar conhecimentos adquiridos durante a licenciatura e desenvolver novas competências em contexto real.

A preparação dos treinos, o acompanhamento dos atletas em competição, a realização de exercícios de aquecimento e mobilidade e a colaboração com a equipa técnica permitiram-me atingir os objetivos inicialmente definidos para esta etapa da minha formação.

Informação que já tenho

Ao longo da minha formação académica e desportiva adquiri conhecimentos relacionados com o treino desportivo, desenvolvimento motor, planeamento de atividades, organização de sessões de treino e acompanhamento de atletas. Possuo ainda conhecimentos sobre o funcionamento de clubes desportivos e sobre a importância da atividade física no desenvolvimento das crianças e jovens.

A experiência acumulada enquanto atleta e estagiário permitiu-me compreender melhor as exigências do trabalho desenvolvido pelos profissionais da área do desporto.

Informação que me falta

Apesar dos conhecimentos já adquiridos, considero que ainda necessito de aprofundar aspetos relacionados com o planeamento a longo prazo, gestão de equipas, preparação física específica e metodologias avançadas de treino. Pretendo também continuar a desenvolver competências relacionadas com a liderança, comunicação e tomada de decisão em contextos mais exigentes.

Reconheço a importância da formação contínua para acompanhar a evolução constante da área do desporto e melhorar o meu desempenho profissional.

Decisões que já tomei a respeito do meu presente ou futuro profissional

Relativamente ao meu futuro profissional, pretendo continuar ligado à área do desporto, procurando desenvolver experiência no treino desportivo, especialmente no futebol de formação.

Considero importante continuar a investir na minha formação através da participação em cursos, ações de formação e outras oportunidades de aprendizagem.

Pretendo ainda continuar a adquirir experiência prática que me permita consolidar conhecimentos e aumentar as minhas competências profissionais.

Quais os objetivos a melhorar?

Os principais objetivos que pretendo melhorar passam pelo desenvolvimento das minhas capacidades de liderança, comunicação e planeamento de treino. Procuro também ganhar maior confiança na condução autónoma de sessões e aumentar os meus conhecimentos técnicos e metodológicos relacionados com o treino desportivo.

Outro objetivo importante consiste em desenvolver uma maior capacidade de gestão de grupos e adaptação às diferentes características dos atletas.

Que caminhos de atuação sugerem as minhas autoavaliações em relação à minha carreira?

As minhas autoavaliações demonstram que possuo uma forte motivação para trabalhar na área do desporto, particularmente no contexto do treino de jovens atletas. Os resultados obtidos ao longo do estágio indicam que devo continuar a investir na formação prática e académica, procurando oportunidades que me permitam adquirir experiência e aperfeiçoar competências profissionais.

Considero igualmente importante manter uma atitude de aprendizagem contínua, procurando novas experiências que contribuam para o meu crescimento enquanto profissional.

Que experiências vivi que mostram em que é que eu devo melhorar?

Durante o estágio surgiram várias situações que me permitiram identificar aspetos a melhorar, nomeadamente ao nível da liderança de grupos, gestão do tempo das sessões e comunicação em determinados momentos de treino e competição.

Estas experiências permitiram-me compreender melhor as exigências da profissão e reforçaram a necessidade de continuar a desenvolver competências técnicas e pedagógicas que contribuam para uma intervenção mais eficaz.

Plano para poder consegui-los

A que meios devo recorrer para melhorar?

Para alcançar os objetivos definidos, pretendo continuar a investir na minha formação académica e profissional através da participação em cursos, ações de formação, workshops e experiências práticas na área do desporto.

Pretendo igualmente aprender com profissionais mais experientes, observando diferentes metodologias de trabalho e procurando aplicar novos conhecimentos nas minhas futuras intervenções. A experiência prática e a formação contínua serão fundamentais para a minha evolução enquanto profissional do desporto.

III - PROJETO DE FORMAÇÃO

Identificação da Escola

Escola: Escola Superior de Educação de Castelo Branco

Morada: Rua Professor Doutor Faria de Vasconcelos; 6000-266 Castelo Branco, Portugal

Telefone: +351 272 339 100 **Fax:** +351 272 343 477

Duração: 1 de outubro de 2025 a 29 de junho 2026

Calendarização: 1º semestre e 2º semestre

Local de Formação: Formação do Benfica de Castelo Branco
Identificação da Modalidade: ESECB - Treinos de Coordenação Motora Global;

Identificação do Supervisor

Nome: Rui Miguel Duarte Paulo

Contato: +351 964 566 995

ruipaulo@ipcb.pt

Minor:	Crianças e Idosos		
Instituição	Benfica de Castelo Branco		
Estagiário:	António Rafael Dos Anjos Martins Pereira		
Data de início:	1 de outubro de 2025	Data de Fim:	29 de junho de 2026
Horário de Trabalho	Tarde Segunda-feira 18h30-19h30 Quarta-feira 18h30-19h30 Terça-feira 20h00 - 21h30 Sexta-feira 19h30 - 21h00		
Tutor de prática (Instituição):	Professor João Laia		
Supervisor de prática (ESECB):	Professor Doutor Rui Paulo		

Descrição do Plano de Trabalhos:

Título do Plano de Trabalhos:	Coordenação Motora Global – Benfica de Castelo Branco

Objetivos:

- Desenvolver a Coordenação Motora Global nos escalões de formação: Petizes, Juvenis.
- Aprimorar as capacidades físicas dos alunos;
- Desenvolver ética e socialização entre equipa;
- Combater défices de movimento;
- Potenciar o crescimento individual e de grupo.

Atividades a Desenvolver:

Circuitos	- Desenvolver a força; - Potencializar a resistência; - Melhorar o equilíbrio; - Aperfeiçoar a coordenação motora; - Aprimorar a agilidade; - Fomentar a criatividade;

	- Promover a autonomia.
Jogos	- Desenvolver a resistência, coordenação motora e a agilidade; - Aumentar a velocidade; - Respeitar regras, colegas e adversários; - Aprimorar a noção espácio-temporal; - Trabalhar em equipa e melhorar a comunicação; - Desenvolver a capacidade de liderança; - Refinar a atenção-concentração;
Alongamentos	- Aumentar a flexibilidade; - Prevenir lesões;

Resultados Esperados:

Desenvolver as capacidades motoras básicas dos atletas;

Promover a aprendizagem e compreensão das regras do futebol;

Melhorar as competências técnicas fundamentais, nomeadamente o passe, receção, condução de bola e remate;

Estimular a autonomia, a confiança e a tomada de decisão em contexto de jogo;

Fomentar o espírito de equipa, o respeito pelos colegas e o fair-play;

Consolidar hábitos de prática desportiva regular;

Potenciar a evolução técnica e social dos atletas ao longo da época desportiva;

Reforçar valores como a responsabilidade, a disciplina e a cooperação.

Calendarização:

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira
18h00-19h30	**20h00-21h30**	**18h00-19h30**	**19h30-21h30**
Petizes	Juvenis	Petizes	Juvenis

Declaração de Missão de Carreira

Ao longo do meu percurso académico e pessoal, os meus objetivos profissionais têm-se tornado cada vez mais claros. A minha principal meta a curto prazo passa por concluir a Licenciatura em Desporto e Atividade Física, dando continuidade à minha formação através da realização de um mestrado na área do desporto.

Paralelamente, pretendo ingressar no mercado de trabalho ou realizar um estágio profissional que me permita adquirir experiência prática, desenvolver competências profissionais e consolidar os conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação.

A médio e longo prazo, ambiciono criar um projeto ou negócio ligado à área do desporto, contribuindo para a promoção da atividade física e para o desenvolvimento desportivo de diferentes populações.

Por fim, considero fundamental continuar a investir na minha formação e aprendizagem ao longo da vida, procurando atualizar conhecimentos, adquirir novas competências e evoluir continuamente enquanto profissional e pessoa.

Principais objetivos de carreira

O que precisas atingir a médio prazo para atingir a tua missão?

Objetivo: Concluir a Licenciatura em Desporto e Atividade Física	**Data prevista** Setembro 2026
Objetivo: Começar a trabalhar ou um estágio profissional	**Data prevista** Outubro 2026
Objetivo: Ingressar no Mestrado	**Data prevista** setembro\outubro\novembro 2026
Objetivo: Concluir o Mestrado	**Data prevista** junho\julho 2028

Licenciatura em Desporto e Atividade Física, minor em Crianças e Idosos

Balanço de aspetos relativos a Intervenção Técnica

A: Atingi esta habilidade/Demonstro elevada competência

B: Possuo esta habilidade/competência, mas posso melhorá-la

C: Preciso melhorar esta habilidade/competência

D: Preciso de trabalhar consideravelmente para desenvolver esta habilidade/competência

E: Preciso adquirir esta habilidade/desenvolver esta competência

	Início PIP1	Final PIP1	Final PIP2
Relacionar-se com o(a)s colegas e funcionários	B	A	A
Colaborar nas atividades da instituição	B	B	A
Interagir com os encarregados de educação	C	B	B
Animar atividades de relação com o meio envolvente	C	B	B
Identificar recursos de treino	B	B	B
Identificar recursos na comunidade	B	B	B
Diversificar estratégias de ensino/treino	C	B	B
Utilizar meios auxiliares de ensino/treino	C	B	B
Gerir o tempo de sessão	B	B	B
Garantir interações positivas com os utentes	B	B	B
Estimular os interesses dos utentes	C	B	B
Intervir nos problemas de indisciplina	C	B	B
Prevenir problemas de indisciplina	B	B	B
Produzir instrumentos de avaliação	B	B	B
Adequar os planos aos utentes	B	B	B
Definir objetivos pedagógicos/de treino	B	B	B
Planificar atividades	B	B	B
Promover a participação dos utentes	B	B	B
Proporcionar informação clara	B	B	B
Fazer questionamento	B	B	B
Controlar as atividades de aprendizagem/treino	C	B	B
Garantir a integração de utentes deficientes	B	B	B
Classificar os utentes	B	B	B
Dinamizar ações de formação	B	B	B
Avaliar a sua própria intervenção	B	B	B
_____	_____	_____	
_____	_____	_____	
_____	_____	_____	

Licenciatura em Desporto e Atividade Física, minor em Crianças e Idosos

Balanço de COMPETÊNCIAS GENÉRICAS (conjunto de destrezas e conhecimentos comuns a todos os cursos superiores) **em que pensa não estar suficientemente preparado(a) ou que podem constituir os principais problemas na sua formação.**

A: Atingi esta habilidade/Demonstro elevada competência

B: Possuo esta habilidade/competência mas posso melhorá-la

C: Preciso melhorar esta habilidade/competência

D: Preciso de trabalhar consideravelmente para desenvolver esta habilidade/competência

E: Preciso adquirir esta habilidade/desenvolver esta competência

	Início PIP1	Final PIP1	Final PIP2
Capacidade de análise e síntese	B	**B**	**B**
Capacidade de organização e planificação	B	**B**	**B**
Comunicação oral e escrita na língua materna	B	**B**	**B**
Conhecimentos de uma língua estrangeira	C	**B**	**B**
Conhecimentos de informática relativos ao âmbito de estudo	B	**B**	**B**
Capacidade de gestão da informação	B	**B**	**B**
Resolução de problemas	B	**B**	**B**
Tomada de decisões	B	**B**	**B**
Trabalho em equipa	C	**B**	**B**
Trabalho numa equipa de caráter interdisciplinar	C	**C**	**C**
Trabalho num contexto internacional	C	**C**	**C**
Habilidades nas relações interpessoais	B	**B**	**B**
Reconhecimento da diversidade e da multiculturalidade	B	**B**	**B**
Raciocínio crítico	B	**B**	**B**
Compromisso ético	B	**B**	**B**
Aprendizagem autónoma	B	**B**	**B**
Adaptação a novas situações	C	**B**	**B**
Criatividade	C	**B**	**B**
Liderança	B	**B**	**B**
Conhecimento de outras culturas e costumes	B	**B**	**B**
Iniciativa e espírito empreendedor	B	**B**	**B**
Motivação pela qualidade	B	**B**	**B**
Sensibilidade a temas do meio ambiente	B	**B**	
_____			
_____			
Utiliza os espaços em branco para acrescentar outras competências que consideres importantes e não estejam incluídas na lista acima.			

Licenciatura em Desporto e Atividade Física, minor em Crianças e Idosos

Balanço de COMPETÊNCIAS ESPECÍFICAS (conjunto de destrezas e conhecimentos que são próprios de cada curso que os diferenciam dos outros e, que ao terminar os estudos, devem ser do domínio dos formados) **em que pensa não estar suficientemente preparado(a) ou que podem constituir os principais problemas na sua formação.**

A: Atingi esta habilidade/Demonstro elevada competência

B: Possuo esta habilidade/competência mas posso melhorá-la

C: Preciso melhorar esta habilidade/competência

D: Preciso de trabalhar consideravelmente para desenvolver esta habilidade/competência

E: Preciso adquirir esta habilidade/desenvolver esta competência

	Início PIP1	Final PIP1	Final PIP2
I – Aprendizagem dos conhecimentos disciplinares básicos (saber)			
Conhecer e compreender o objeto de estudo das Ciências da Atividade Física e do Desporto ……	C	B	B
Adquirir a formação científica básica aplicada à atividade física e ao desporto nas suas diferentes manifestações ……..	B	B	B
Conhecer e compreender os fatores fisiológicos, biomecânicos, comportamentais e sociais que condicionam a prática da atividade física e do desporto ……	B	B	B
Conhecer e compreender os efeitos da prática do exercício físico sobre a estrutura e função do corpo humano ……	C	B	B
Conhecer e compreender os efeitos da prática do exercício físico sobre os aspetos psicológicos e sociais do ser humano ……	B	B	B
Conhecer e compreender os fundamentos, estruturas e funções das habilidades e padrões da motricidade humana ……	B	B	B
Conhecer e compreender a estrutura e função das diferentes manifestações da motricidade humana ……	C	B	B
Conhecer e compreender os fundamentos do desporto ……	B	B	B
II – Aprendizagem dos conhecimentos aplicados. Competências profissionais específicas (saber fazer específico). Ser capaz de:			
Utilizar o exercício físico e o ambiente como meio de promoção e conservação da saúde, alegria e bem-estar ……	B	B	B
Aplicar princípios fisiológicos, biomecânicos, comportamentais e sociais, aos diferentes campos da atividade física e do desporto ……	B	B	B
Organiza e prescreve programas de atividades aplicando crítica e adequadamente, de forma integrada saberes multidisciplinares e interdisciplinares, mobilizando dados da investigação relacionados com o bem-estar, considerando os contextos culturais e sociais, das populações com deficiências, das crianças e idosos ……	B	B	B

Planeia, gere, avalia e controla programas lúdicos promotores do bem-estar e desenvolvimento harmonioso de crianças ou promotores do bem-estar e manutenção da qualidade de vida do idoso ……	B	B	B
Define, desenha, desenvolve e avalia os processos de ensino-aprendizagem relativos à atividade física e ao desporto, de acordo com as caraterísticas individuais e contextuais das pessoas com quem trabalha ……	B	B	B
Avalia as diferentes atividades como elemento regulador e promotor da qualidade de vida, das populações com deficiência, das crianças e idosos ……	B	B	B
Promove aprendizagens relativas à atividade lúdico-recreativa e físico-desportiva tendo em conta as caraterísticas individuais e contextuais das populações com que trabalha ……	B	B	B
Promove e avalia a formação de hábitos perduráveis e autónomos da prática da atividade física e do desporto ……	C	B	B
Planifica, desenvolve e avalia a realização de programas de atividades físico-desportivas para populações especiais no âmbito da atividade física e desporto para todos ……	C	B	B
Avalia a condição física prescrevendo exercícios físicos orientados para a saúde e sabe identificar os riscos que decorrem para a saúde, da prática de atividades físicas inadequadas ……	B	B	B
Identifica os riscos para a saúde das populações com deficiência ou de crianças e idosos, relativamente às práticas lúdico-recreativas e físico-desportivas inadequadas ……	B	B	B
Planifica, desenvolve e controla o processo de treino nos seus distintos níveis de acordo com as populações com quem trabalha ……	B	B	B
Elabora programas para a direção de organizações, entidades e instalações desportivas ……	C	B	B
Coopera de uma forma participada na organização e desenvolvimento de eventos direcionados a populações com deficiência ou a crianças e idosos ……	B	B	B
Selecionar e saber utilizar os materiais e equipamentos adequados às necessidades das populações especiais com as quais trabalha, tendo em conta os diferentes contextos de atuação e também as questões de segurança e risco específicas ……	A	A	A
Conseguir pesquisar e avaliar factos, teorias, paradigmas, princípios e conceitos das matérias específicas relacionadas com a atividade lúdico-recreativa e físico-desportiva ……	B	B	B
Realizar pesquisa relevante à sua atividade, de forma autónoma ou em cooperação ……	B	B	B
III – Aprendizagem de destrezas instrumentais (saber fazer comum)			
Possuir capacidade de planificação, inovação, criatividade e iniciativa ……	B	B	B
Compreender a literatura científica do âmbito da atividade física e do desporto em língua inglesa e noutras línguas de presença significativa no âmbito científico ……	C	B	B

Saber aplicar as tecnologias da informação e comunicação (TIC) no âmbito das Ciências da Atividade Física e do Desporto ……	B	B	B
Utilizar linguagens adequadas às capacidades dos seres humanos com quem desenvolve a sua actividade profissional ……	C	B	B
Desenvolver habilidades de liderança, relação interpessoal e trabalho em equipa ……	B	B	B
Desenvolver competências para a adaptação a novas situações e resolução de problemas, e para a aprendizagem autónoma ……	B	B	B
Possuir uma boa capacidade de gerir crises e antecipar-se aos problemas, bem como desenvolver um controlo emocional adequado ……	C	B	B
Ter capacidade para tomar decisões, trabalhar em equipa e assumir riscos calculados ……	B	B	B
Possuir capacidade para estabelecer relações sociais, respeitar os valores éticos e deontológicos ……	C	B	B
Desenvolver hábitos de excelência e qualidade no exercício profissional ……	B	B	B
Compreender e revelar consciência crítica das questões morais, éticas, estéticas, ecológicas e legais que sustentam as boas práticas ……	C	B	B
Conhecer e atuar dentro dos princípios éticos necessários para o correto exercício profissional ……	B	B	B
Perspetivar o seu espaço profissional como um campo de intervenção social e cultural de formação e cidadania ……	C	B	B
_____			
_____			
_____			
_____			
Utiliza os espaços em branco para acrescentar outras competências que consideres importantes e não estejam incluídas na lista acima.			

IV - ORGANIZAÇÃO DO PORTEFOLIO

1 - Análise Institucional

1.1 - História e Organização

1.1.1 - Origem e situação atual da instituição

Em 24 de março de 1924, a cidade de Castelo Branco viria a ser palco da criação de uma equipa de futebol com a designação "Onze Vermelho Albicastrense" numa altura em que o futebol começava a dar os primeiros passos no distrito. Nesta época, esta equipa era constituída maioritariamente por jovens da cidade, com apenas uma grande paixão por este desporto e uma vontade enorme de defender as cores da cidade. Mais tarde, por volta de 1934-1936 este clube uniu-se a mais alguns das cidades vizinhas para criar os alicerces da Associação de futebol de Castelo Branco sendo que esta viria a ser fundada mais precisamente em 22 de março de 1936.

Nos finais de 1936, com a realização do primeiro Campeonato Distrital de Futebol de Castelo Branco a equipa surge com um novo nome, "Sport Lisboa e Castelo Branco", o qual viria a participar nas primeiras 12 edições do Distrital. Após diversos anos a lutar, a ilustre equipa de Castelo Branco aparece na época de 1947/48 entre as equipas da 2ª Divisão ainda com mesmo nome. Apesar da força de vontade de todos, a equipa da cidade aparece 2 épocas mais tarde em 1949/50 na 3ª Divisão com um novo nome, "AD Castelo Branco". Estes novos nomes mantêm-se por pouco tempo, sendo substituído por volta de 1952/53 com o nome que até hoje subsiste, "Sport Benfica e Castelo Branco". Esta mudança viria a trazer frutos visto que em 1959/60, o nosso Benfica e Castelo Branco conseguiu atingir um dos pontos mais altos da sua história, quando se sagrou campeão nacional da 3ª Divisão pela primeira vez. Esta final disputou-se em Leiria com o Sacavenense tendo o Benfica ganho por 2-1.

O Sport Benfica e Castelo Branco teve mais momentos marcantes, sendo um deles a presença na segunda Divisão de Honra de 1990 a 1993. O seu melhor registo nesta altura, foi na época 1990/91 quando se classificou em quinto lugar. A partir daí o clube conquistou diversos prémios entre os quais se destacam os títulos de Campeões Nacionais da 3ª Divisão Série D em 2000/01, e 2003/04. Atualmente, o clube milita no Campeonato de Portugal, série C.

1.1.2 - Horário e regime de funcionamento

Serviços/Treinos	Horários
Sede	Manhã: 9:00h-12:30h Tarde: 14:00h-17:30h
Serviços de Fisioterapia	De segunda-feira até sexta-feira entre as 18:00 e as 21:00
Escalão dos Petizes	Treinos 2 vezes por semana Segunda-feira: 18:15h-19:30h Quarta-feira: 18:15h-19h30h Sintético da Escola Afonso de Paiva
Escalão dos Traquinas	Treinos 2 vezes por semana Segunda-feira: 18:15h-19:30h Quarta-feira: 18:15h-19:30h Escola Amato Lusitano
Escalão dos Benjamins **Benjamins B** **Benjamins A**	Treinos 2 vezes por semana Terça-feira: 18:00h-19:15h Campo 3 Zona de Lazer Sexta-feira: 18:00h-19:15h Campo 3 Zona de Lazer Treinos 2 vezes por semana Terça-feira: 19:15h-20:30h Campo 3 Zona de Lazer

	Sexta-feira: 19:15h-20:30h Campo 3 Zona de Lazer
3 Zona de Escalão dos Infantis **Infantis B** **Infantis A**	Treinos 3 vezes por semana Segunda-feira: 19:30h-20:45h Terça-feira: 19:30h-20:45h Quinta-feira: 19:30 – 20:45 Treinos 3 vezes por semana Terça-feira: 19:15h-20:45:h Quinta-feira: 19:15h – 20:45h Sexta-feira: 19:15h-20:45h
Escalão dos Iniciados **Iniciados B** **Iniciados A**	Treinos 3 vezes por semana Segunda-feira: 18:00h-19:30h Quarta-feira: 18:00h-19:30h Quinta-feira: 18:00h-19:15h Treinos 3 vezes por semana Terça-feira: 18:00h-19:30h Quarta-feira: 18:00h-19:30h Sexta-feira: 18:00h-19:15h
Escalão dos Juvenis **Juvenis A**	Treinos 4 vezes por semana Terça-feira: 20:00h-21:30h Quarta-feira: 19:30 - 21:00 Quinta-feira: 20:30h-22:00h Sexta-feira: 19:30 - 21:00
Escalão dos Juniores	Treinos 4 vezes por semana Segunda-feira: 19:30h-21:00h Terça-feira: 19:00 – 20:00 Ginásio Vale do Romeiro Quarta-feira: 19:30h-21:00h Quinta-feira: 20:30h-22:00h

Tabela 2- Horários de Funcionamento

1.1.3 - Níveis pedagógicos existentes

Escalões	Idades
Petizes	Dos 4 aos 7 anos
Traquinas	Dos 7 anos aos 9 anos
Benjamins	Dos 9 aos 11 anos
Infantis	Dos 10 aos 12 anos
Iniciados	Dos 12 aos 14 anos
Juvenis	Dos 14 aos 16 anos
Juniores	Dos 16 aos 18 anos
Seniores	A partir dos 18 anos

Tabela 3- Escalões e respetivas idades

1.1.4 – Localização e Caracterização do envolvimento

O distrito de Castelo Branco é constituído por onze concelhos: Belmonte, Castelo Branco Covilhã, Fundão, Idanha-a-Nova, Oleiros, Penamacor, Proença-a-Nova, Sertã, Vila de Rei e Vila Velha de Ródão (Cupeto et. al., 2007). Segundo os Censos de 2021, o concelho tem 1440 km2 – o maior dos 100 concelhos na região centro; e conta com 52.272 habitantes, distribuídos pelas 19 freguesias (Figura 4): Alcains, Almaceda, Benquerenças, Castelo Branco, Cebolais de Cima e Retaxo, Escalos de Baixo e Mata, Escalos de Cima e Lousa, Freixial do Campo e Juncal do Campo, Lardosa, Louriçal do Campo, Malpica do Tejo, Monforte da Beira, Ninho do Açor e Sobral do Campo, Póvoa de Rio de Moinhos e Cafede, Salgueiro do Campo, Santo André das Tojeiras, São Vicente da Beira, Sarzedas e Tinalhas.

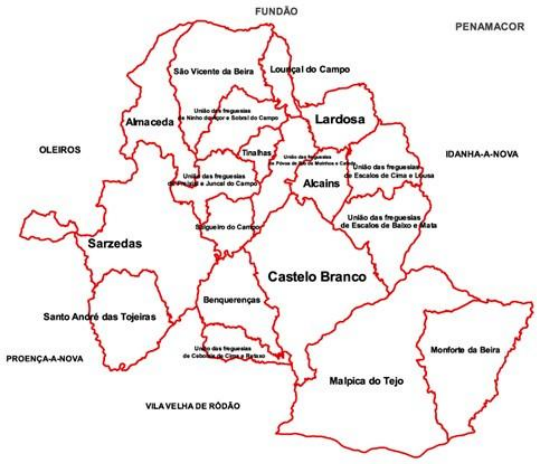


Figura 3-Freguesias de Castelo Branco. Retirado de CMCB (2023)

Esta cidade, foi considerada em 2012, num estudo da DECO, a segunda capital de distrito do País com melhor qualidade de vida. Já em 2016, num estudo da Bloom Consulting, foi eleita a melhor cidade do distrito para se viver, visitar e fazer negócios, a quarta de todo o interior do País e a sétima melhor da região Centro (Jornal Reconquista a 28-04-2016).

A população do concelho de Castelo Branco tem vindo a envelhecer ao longo das últimas décadas. Segundo a PORDATA (Base De Dados de Portugal Contemporância), no ano de 2021, o Município apresentava 11.4% de jovens com idade inferior a 15 anos, 60.1% de população em idade ativa (dos 15 aos 64 anos), 28.4% de idosos e um índice de envelhecimento (idosos por cada 100 jovens) de 249.

No que toca à economia, a cidade é a casa de muitas empresas de grande referência não só nacional, como internacional. Ao todo, a Zona Industrial de Castelo Branco emprega 400 pessoas, sendo o maior polo económico da região. Muitos destes postos de trabalho devem-se aos principais centros comerciais (CMCB, 2015).

Relativamente ao Desporto e Lazer, Castelo Branco é palco de vários clubes e associações, nomeadamente: Associação de Andebol de Castelo Branco, Associação de Cicloturismo de Castelo Branco, Associação de Atletismo de Castelo Branco, Associação de Ténis de Castelo Branco, Associação de Ciclismo da Beira Interior, Associação de Futebol de Castelo Branco, Associação Desportiva Albicastrense, Associação de Judo de Castelo Branco, Aeroclube de Castelo Branco, Albi Sport Club, Associação Cultural Desportiva da Carapalha, Associação Desportiva e Cultural da Taberna Seca, Automóvel Clube de Portugal, Clube BTT de Castelo Branco, Desportivo de Castelo Branco, Escuderia de Castelo Branco, Moto Clube de Castelo Branco, Sport Benfica de Castelo Branco, Associação Desportiva Cultural Quinta das Violetas, Clube Raia Ventura, Clube de Paintball, Associação Clubes de Canoagem da Região da Beira Baixa, Associação Recreativa do Bairro da Boa Esperança,

Associação Recreativa e Cultural do Bairro do Valongo, Núcleo Sportinguista de Castelo Branco, Associação Profissionais de Educação Física, Clube de Pesca de Castelo Branco e a Associação Basquetebol Albicastrense.

A sede do Sport Benfica de Castelo Branco está localizada na Rua dos Ferreiros (Figura 4), nº71, 6000-204 Castelo Branco.



Figura 4-Localização da Sede do Benfica de Castelo Branco

O Sport Benfica e Castelo Branco possui ainda um Estádio, no qual realiza os seus jogos caseiros, que é cedido pela Câmara Municipal de Castelo Branco, e cuja designação é Estádio Municipal Vale do Romeiro.



Figura 5-Estádio Municipal Vale do Romeiro e a sua localização

Relativamente ao Futebol de Formação, o Sport Benfica de Castelo Branco utiliza os campos de treino da zona de lazer para a realização de treinos e jogos dos seus escalões de formação. A zona de lazer é composta por 3 campos de futebol de relvado sintético, sendo 1 deles de dimensões mais reduzidas. Fazem parte ainda, da zona de lazer, um Skate Park, uma pista de atletismo, complexo balnear Piscina-Praia e um conjunto de ciclovias.



Figura 6-Localização da Zona de Lazer onde se inserem os Campos de Futebol

1.2 - Recursos Humanos

Os recursos humanos do Sport Benfica e Castelo Branco são constituídos pelos órgãos diretivos, coordenadores, treinadores, funcionários, atletas e estagiários, que em conjunto asseguram o funcionamento das diferentes atividades desenvolvidas pelo clube.

A estrutura organizacional do clube permite uma adequada distribuição de funções e responsabilidades, contribuindo para a gestão eficiente dos recursos disponíveis e para o desenvolvimento das equipas de formação e competição.

Na tabela seguinte apresenta-se a constituição dos órgãos diretivos do Sport Benfica e Castelo Branco.

1.2.1 - Quadro Administrativo

O quadro administrativo do Benfica de Castelo Branco conta com vários técnicos, contudo é dirigida por um órgão máximo de direção e representado pelo diretor desportivo e pelo coordenador técnico

Direção	
Presidente	Vítor Marafão
Vice-presidente	Elisabete Lopes
Vice-presidente	António Belo
Vice-presidente	João Augusto
Secretário-geral	Alberto Gaspar
Tesoureiro	Victor Azevedo
Vogal	Nuno Lourenço
Vogal	José Ribeiro
Vogal	Manuel Santos
Assembleia Geral	
Presidente	Paulo Moradias
Vice-presidente	Paulo Martins
Secretário	Ana Fazenda
Suplente	Eduardo Boavida
Suplente	António Cachola
Conselho Fiscal	
Presidente	Luís Matias
1º Secretário	António Marcelo
2º Secretário	Mário Lopes

Tabela 4- Quadro Administrativo

1.2.1.1- Sua articulação com os quadros técnicos e de apoio

A direção do Sport Benfica e Castelo Branco articula-se de forma permanente com os quadros técnicos e de apoio, assegurando o funcionamento adequado das diferentes modalidades e escalões de formação existentes no clube.

Compete à direção definir as orientações gerais de funcionamento, gerir os recursos disponíveis e apoiar a realização das atividades desportivas. Por sua vez, os treinadores e restantes elementos da equipa técnica são responsáveis pelo planeamento, organização e condução dos treinos e competições

Existe uma comunicação regular entre a direção, os coordenadores técnicos e os treinadores, permitindo uma melhor gestão das atividades, dos atletas e dos recursos necessários ao desenvolvimento da prática desportiva. Esta articulação contribui para o cumprimento dos objetivos definidos pelo clube e para a promoção de um ambiente de trabalho organizado e colaborativo.

1.2.2 - Quadro Técnico

1.2.2.1- Funções que desempenham, formação base e específica

O quadro técnico do Sport Benfica e Castelo Branco é constituído por treinadores, coordenadores técnicos e outros colaboradores que desempenham funções essenciais no desenvolvimento da atividade desportiva do clube.

Os treinadores são responsáveis pelo planeamento, organização e condução dos treinos, bem como pelo acompanhamento dos atletas durante os jogos e competições. Compete-lhes promover o desenvolvimento técnico, tático, físico e social dos atletas, adaptando os conteúdos às características de cada escalão.

O coordenador técnico supervisiona o funcionamento dos diferentes escalões de formação, assegurando a articulação entre os treinadores e a implementação da metodologia definida pelo clube.

Relativamente à formação, os elementos do quadro técnico possuem formação na área do Desporto e qualificações específicas de treinador de futebol, atribuídas pela Federação Portuguesa de Futebol, permitindo-lhes desempenhar as suas funções de forma adequada e de acordo com as exigências da modalidade.

Morgado (1994, p. 21), descreve as equipas multidisciplinares com um "grupo dinâmico de elementos profissionais empenhados em objetivos comuns, com tarefas e responsabilidades partilhadas e em que o ato de trabalharem em cooperação, potencia tudo o que é realizado"

Posto isto, todos os treinadores do SBCB e respetivos coordenadores têm cursos relacionados com o Desporto e contam também com curso de treinador nível I. Para cada escalão existe um treinador responsável pela equipa como se pode observar através da tabela 5.

Sport Benfica e Castelo Branco

			Nº Atletas	Competições
Seniores	Tr. Principal	Daniel Matos	23	Campeonato de Portugal - Série C Taça de Portugal
	Tr Adjunto	Nuno Rolão		
	Tr Adjunto	Bruno Rafael		
	Tr Adjunto	Fábio Santos		
	Tr. G.Redes	André Caio		
Juniores	Tr. Principal	Vasco Guerra	24	Campeonato Nacional de Sub 19 - II Divisão
	Tr Adjunto	Bruno Rafael		
Juvenis	Tr. Principal	Fábio Santos	27	Campeonato Nacional de Sub 17 - II Divisão
	Tr Adjunto	João Laia		
Iniciados A	Tr. Principal	Filipe Pereira "Pipo"	24	Campeonato Nacional de Sub 15 - II Divisão
	Tr Adjunto	Paulo Caldeira		
Iniciados B	Tr. Principal	Daniel Ascenção	24	Torneio de Desenvolvimento AFCB Campeonato Distrital II Divisão
	Tr Adjunto			
Infantis A Futebol 9	Tr. Principal	André Meira	16	Torneio de Apuramento e Campeonato distrital da I Divisão - Taça AFCB
	Tr Adjunto	João Tomás Nunes		
Infantis B Futebol 7	Tr. Principal	João Laia	12	Torneio de Apuramento e Campeonato Distrital da I Divisão - Taça AFCB
	Tr Adjunto	Diogo Dias		
Benjamins A	Tr. Principal	Paulo Caldeira	10	Taça Pedagógica de Benjamins A
	Tr Adjunto	João Silva		
Benjamins B	Tr. Principal	Maurício Dionísio	20	Taça Pedagógica de Benjamins B
	Tr Estagiário AFCB	Pedro Robalo		
Traquinas	Tr. Principal	Diogo Dias	20	Encontros AFCB
Petizes	Tr. Principal	Inês Marques	13	Encontros AFCB
Treinador de Guarda Redes		André Caio		
		David Romana		

Tabela 5- Treinadores responsáveis pelas equipas

Estagiários	Escalão/ Treinos (dias)
António Rafael (ESECB)	Petizes 2ª e 4 feira, Juvenis 3ª e 6ªf
Tomás Mendonça (ESECB)	Iniciados B - 2ª, 4ª e 5ª feira
João Nuno Vaz (ESAL)	Seniores
Joaquim Candeias (ESAL)	Iniciados A - 2ª e 3ª feira
Jeison Junior (ESAL)	Infantis 9 - 3ª e 6ªf
Diogo Morgado (ESAL)	Traquinas 2ª Benjamins A 3ª e 6ªf
Martim Santos (ESAL)	Iniciados A 3ª f e Iniciados B 5ª f
Santiago Santos (ESAL)	Infantis 7 - 2ª e 5ª feira
Carlos Candeias (ESAL)	Infantis 7 - 3ª e 5ª feira
Fabiano Carvalho (ESAL)	Juniores 2ªf e Infantis 9 5ªf
André Lucas (ESAL)	Juvenis 3ªf e 6ªf

Tabela 6-Estagiários do clube

1.2.2.2- Objetivos gerais nas diferentes áreas

O Sport Benfica e Castelo Branco tem como principal objetivo promover o desenvolvimento desportivo, pessoal e social dos seus atletas, proporcionando uma formação de qualidade nos diferentes escalões existentes.

Ao nível da formação, procura desenvolver as capacidades técnicas, táticas, físicas e psicológicas dos atletas, respeitando as características e necessidades de cada faixa etária. Paralelamente, promove valores fundamentais como o respeito, a disciplina, a responsabilidade, o espírito de equipa e o fair-play.

No contexto competitivo, o clube procura proporcionar aos atletas experiências desportivas que contribuam para a sua evolução, incentivando a superação pessoal e a representação digna da instituição nas diferentes competições em que participa.

Relativamente à organização interna, pretende assegurar uma articulação eficaz entre direção, coordenação técnica, treinadores e restantes colaboradores, garantindo o adequado funcionamento das atividades desenvolvidas ao longo da época desportiva.

1.2.3 - Dificuldades encontradas nos dois quadros

Apesar do bom funcionamento do clube, podem existir algumas dificuldades relacionadas com a gestão dos recursos humanos e materiais disponíveis, especialmente quando decorrem várias atividades em simultâneo.

Ao nível técnico, a gestão de diferentes escalões, horários e competições exige uma elevada capacidade de organização por parte dos treinadores e coordenadores. Por outro lado, a disponibilidade de instalações e recursos materiais pode, ocasionalmente, condicionar a realização de algumas atividades.

Ainda assim, através da colaboração entre direção, equipa técnica e restantes elementos do clube, estas dificuldades são normalmente ultrapassadas de forma eficaz.

1.3 - Recursos Materiais

1.3.1- Instalações e equipamento



Figura 7- Sede do Sport Benfica de Castelo Branco



Figura 8- Sala de Convívios



Figura 9- Zona de Lazer



Figura 10- Pavilhão Vale do Romeiro

1.3.2- Dificuldades

Relativamente aos recursos materiais e instalações, o Sport Benfica e Castelo Branco dispõe de condições adequadas para a realização das suas atividades desportivas. No entanto, podem surgir algumas dificuldades associadas à utilização simultânea dos espaços por diferentes escalões, exigindo uma gestão cuidada dos horários e dos recursos disponíveis.

Em determinados momentos da época desportiva, a partilha de instalações e material entre vários grupos pode condicionar a realização de algumas atividades, obrigando os treinadores a adaptar os exercícios e a organização dos treinos. Apesar destas limitações, o clube procura garantir as melhores condições possíveis para o desenvolvimento das suas atividades.

1.4 - Caraterização da População

1.4.1 - Descrição da população e estratégias de captação

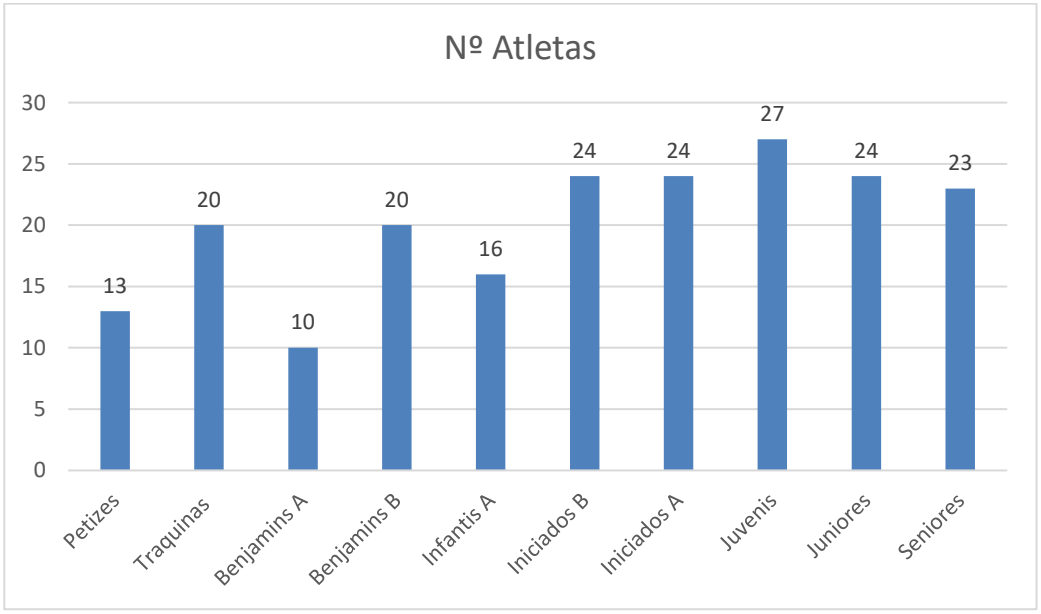


Tabela 7- Gráfico número de atletas por escalão

O Sport Benfica e Castelo Branco possui um total de 201 atletas distribuídos pelos diferentes escalões competitivos, desde os Petizes até aos Seniores. O escalão com maior número de atletas é o de Juvenis, com 27 atletas, seguido dos escalões de Iniciados A, Iniciados B e Juniores, com 24 atletas cada.

O clube procura promover o desenvolvimento desportivo e pessoal dos seus atletas, proporcionando um percurso de formação adequado às diferentes faixas etárias.

A captação de novos atletas é realizada através da divulgação das atividades do clube, da participação em eventos desportivos, da colaboração com estabelecimentos de ensino da região e da promoção das equipas de formação junto da comunidade local.

-

1.4.2 - Áreas de Observação - Metodologias de avaliação

A avaliação dos atletas no Sport Benfica e Castelo Branco é realizada de forma contínua ao longo da época desportiva. São observados aspetos técnicos, táticos, físicos e comportamentais, adequados às características e objetivos de cada escalão.

Os treinadores recorrem à observação direta durante os treinos e competições, analisando a evolução dos atletas ao nível da execução técnica, compreensão do jogo, capacidade física, comportamento e integração no grupo.

Esta avaliação permite ajustar os conteúdos de treino às necessidades dos atletas e acompanhar a sua evolução ao longo da época.

1.4.3 - Nível sócio-económico da população

A população que frequenta o Sport Benfica e Castelo Branco apresenta características socioeconómicas diversificadas, refletindo a realidade da comunidade local. O clube procura garantir a participação de todos os atletas, promovendo um ambiente inclusivo e acessível, independentemente da condição económica das respetivas famílias.

A prática desportiva constitui uma importante oportunidade de desenvolvimento pessoal, social e educativo para os jovens atletas que integram os diferentes escalões do clube.

2. Variáveis

2.1. Variáveis de contexto

Recursos materiais e dificuldades.

O Sport Benfica e Castelo Branco dispõe de instalações e recursos materiais adequados à realização das suas atividades desportivas, nomeadamente campos de treino, balneários, material desportivo e espaços de apoio aos atletas e treinadores.

Apesar disso, podem surgir algumas dificuldades relacionadas com a utilização simultânea dos espaços por diferentes escalões e com a necessidade de partilha de materiais entre equipas.

Condições humanas

O clube possui uma estrutura humana composta por direção, coordenadores, treinadores, atletas, funcionários e estagiários, que colaboram para o bom funcionamento das atividades desenvolvidas ao longo da época desportiva.

A existência de uma relação próxima entre os diferentes elementos facilita a comunicação, a organização dos treinos e o acompanhamento dos atletas.

Caraterísticas socioculturais do meio

O Sport Benfica e Castelo Branco encontra-se inserido numa comunidade onde o desporto, particularmente o futebol, assume uma importância significativa. O clube desempenha um papel relevante na promoção da prática desportiva e na ocupação saudável dos tempos livres das crianças e jovens da região.

A diversidade social e cultural dos atletas contribui para a promoção de valores como o respeito, a inclusão e a cooperação.

2.2. Variáveis de Programa

Objetivos do Ensino

Promover o desenvolvimento motor, técnico, tático e social dos atletas, através da participação regular nos treinos e competições, respeitando as características e necessidades de cada escalão.

Objetivos Gerais

-Desenvolver as capacidades motoras dos atletas;

-Promover a aprendizagem das regras e fundamentos do futebol;

-Incentivar o espírito de equipa e o fair-play;

-Estimular hábitos de prática desportiva regular;

-Contribuir para o desenvolvimento pessoal e social dos atletas.

Objetivos Específicos

-Melhorar a coordenação motora;

-Desenvolver competências técnicas básicas, como passe, receção, condução e remate;

-Promover a compreensão das regras do jogo;

-Melhorar a tomada de decisão em contexto de jogo;

-Desenvolver a autonomia, responsabilidade e cooperação entre os atletas.

Para o efeito, devem ser considerados os princípios específicos de treino apresentados na Tabela 8 (Tavares, 2003):

Princípio da Sobrecarga Progressiva	Nesta fase deve-se aplicar um novo estímulo que pode (e deve) ser mais intenso. A super-compensação permite assim que a carga de treino aumente progressivamente e, com ela, a capacidade física.
Princípio da Especificidade	O treino de uma determinada qualidade física não acarreta obrigatoriamente melhorias nas restantes.

Princípio da Progressão	A carga de treino deve aumentar à medida que o organismo se vai adaptando à prática da atividade física.
Princípio da Continuidade	A atividade deve ser regular e contínua; deve ser prolongada e distribuída no tempo, de modo que os seus efeitos não sejam interrompidos.
Princípio dos Valores Iniciais	Indivíduos com valores muito baixos de condição física, apresentam maiores taxas de progressão em relação a indivíduos intermediários e avançados.
Princípio da Individualização	É um processo muito individualizado. O motivo destas diferenças prende-se com fatores genéticos e/ou biológicos e com as vivências anteriores de cada indivíduo.
Princípio da Diminuição dos Ganhos	Todos nós temos um teto genético, à medida que nos aproximamos deste, a taxa de melhoria da condição física desacelera até estabilizar.
Princípio da Reversibilidade	Os efeitos são reversíveis, isto é, se o treino é interrompido, os efeitos desaparecem.
Princípio da Variabilidade	Variação de programas de treino ao longo do tempo, permitindo assim, que os estímulos se mantenham ótimos.

Tabela 8- Princípios específicos do treino

Os objetivos definidos para o escalão de Petizes foram desenvolvidos de acordo com os princípios específicos do treino desportivo. Durante o estágio procurou-se respeitar princípios como a progressão, a continuidade, a individualização e a variabilidade, adaptando os exercícios às características, necessidades e nível de desenvolvimento dos atletas.

A aplicação destes princípios permitiu promover uma aprendizagem gradual e adequada à faixa etária dos praticantes, contribuindo para o desenvolvimento das capacidades motoras, técnicas e sociais dos atletas.

2.3. A Filosofia do Professor/Treinador

A filosofia de treino observada durante o estágio assentou na promoção do desenvolvimento integral dos atletas, privilegiando não apenas a componente técnica e tática, mas também a formação pessoal e social.

Nos escalões de formação, especialmente nos Petizes, foi dada prioridade à aprendizagem através do jogo, ao desenvolvimento motor e à promoção do gosto pela prática desportiva. Procurou-se criar um ambiente positivo, motivador e adequado à idade dos atletas, valorizando o respeito, a disciplina, o espírito de equipa e a diversão.

A intervenção do treinador privilegiou a comunicação constante com os atletas, a correção dos comportamentos e a adaptação dos exercícios às necessidades do grupo.

V – DIÁRIO DE BORDO

1. Descrição das atividades realizadas no âmbito do local de estágio

1.2.1 - Integração no local de estágio

A integração no Sport Benfica e Castelo Branco decorreu de forma positiva desde o início do estágio. Fui bem recebido pelos treinadores, atletas, restantes estagiários e demais colaboradores do clube, o que facilitou a adaptação ao contexto de trabalho.

Ao longo da época tive a oportunidade de acompanhar principalmente o escalão de Petizes, participando ativamente nos treinos, jogos, torneios e outras atividades promovidas pelo clube.

1.2.2 - O que é referido como fator de aprendizagem

O principal fator de aprendizagem durante o estágio foi a participação direta nas atividades desenvolvidas pelo clube. A observação dos treinadores, o contacto diário com os atletas e a intervenção em contexto real permitiram consolidar conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura.

A realização de treinos, acompanhamento de jogos, organização de torneios e participação em diferentes atividades contribuiu para o desenvolvimento de competências técnicas, pedagógicas, organizacionais e relacionais.

1.2.3 - Principais dificuldades encontradas

No início do estágio, uma das principais dificuldades consistiu na adaptação ao contexto real de treino e na gestão dos diferentes grupos de atletas. Foi igualmente necessário desenvolver competências de comunicação e liderança adequadas às características dos praticantes mais jovens.

1.2.4 - Questões/dúvidas relevantes

Ao longo do estágio surgiram algumas dúvidas relacionadas com a organização dos treinos, a adaptação dos exercícios às diferentes idades e níveis de desenvolvimento dos atletas e a forma mais adequada de promover a participação e motivação dos praticantes.

1.2.5 - Aspetos positivos e negativos inferidos do que foi observado e realizado

Como aspetos positivos destaco a oportunidade de participar ativamente nas atividades do clube, o bom ambiente de trabalho existente entre treinadores, atletas e estagiários, bem como a possibilidade de adquirir experiência prática em contexto real.

Relativamente aos aspetos negativos, verificaram-se ocasionalmente algumas limitações relacionadas com a gestão de horários, disponibilidade de espaços e número reduzido de atletas presentes em determinadas atividades.

Plano de Atividades

Ao longo da época desportiva 2025/2026, participei nas diversas atividades desenvolvidas pelo Sport Benfica e Castelo Branco, acompanhando principalmente o escalão de Petizes e colaborando pontualmente com o escalão de Juvenis, acompanhando principalmente o escalão de Petizes e colaborando pontualmente com o escalão de Juvenis. Durante o estágio participei na preparação e organização dos treinos, acompanhamento de jogos, torneios e atividades complementares promovidas pelo clube.

Atividades	Período
Observação e integração no contexto de estágio	Outubro 2025
Acompanhamento dos treinos dos Petizes	Outubro 2025 – Maio 2026
Acompanhamento dos treinos dos Juvenis	Ao longo da época
Acompanhamento dos jogos dos Petizes	Outubro 2025 – Maio 2026
Organização e preparação de material de treino	Ao longo da época
Condução de exercícios de aquecimento e mobilidade	Ao longo da época
Torneio Interno 3x3 dos Petizes	Maio 2026
Treino do Dia do Pai	Março 2026
Treino do Dia da Mãe	Maio 2026
Avaliação física dos Bombeiros do Distrito de Castelo Branco	17, 18, 24 e 25 de março de 2026
XII Edição da Semana do Desporto	1 a 5 de junho de 2026
Elaboração do relatório de estágio	Maio e Junho 2026

Tabela 9-Plano de Atividades

Calendário Competitivo



Figura 11-Calendário dos Jogos dos Juvenis na época desportiva 2025/2026



Figura 12- Calendário dos Jogos dos Juvenis na época desportiva 2025/2026

ENCONTROS DE FUTEBOL - TRAQUINAS E PETIZES da AF CASTELO BRANCO 25/26

Data	Clube Organizador	Clubes Participantes
18/out	AD Estação	Paul, Sp.Covilhã, UD Belmonte
18/out	Atalaia do Campo	CA Fundão, CD Alcaíns, GDC Silvares
18/out	ARCB Valongo	CU Idanhense, Desportivo CB, Benfica CB
18/out	ADC Proença-a-Nova	Vila Velha Rodão, V.Sernache, Sertanense, Vilarregense
01/nov	Sp.Covilhã	Paul, AD Estação, UD Belmonte
01/nov	CA Fundão	Atalaia do Campo, CD Alcaíns, GDC Silvares
01/nov	CU idanhense	ARCB Valongo, Desportivo CB, Benfica CB
01/nov	Vila Velha de Rodão	ADC Proença-a-Nova, V.Sernache, Sertanense, Vilarregense
15/nov	Ud. Belmonte	Paul, Sp.Covilhã, AD Estação
15/nov	GDC Silvares	CA Fundão, CD Alcaíns, Atalaia do Campo
15/nov	Desportivo CB	CU Idanhense, ARCB Valongo, Benfica CB
15/nov	V.Sernache	Vila Velha Rodão, ADC Proença-a-Nova, Sertanense, Vilarregense
29/nov	Paul	Sp. Covilhã, AD Estação, UD Belmonte
29/nov	CD Alcains	Atalaia do Campo, CA Fundão, GDC Silvares
29/nov	Benfica CB	ARCB Valongo, Desportivo CB, CU Idanhense
29/nov	Sertanense	ADC Proença-a-Nova, V.Sernache, Vila Velha de Rodão, Vilarregense
13/dez	AF Castelo Branco	Todos
10/jan	AD Estação	Paul, Sp.Covilhã, UD Belmonte
10/jan	Atalaia do Campo	CA Fundão, CD Alcaíns, GDC Silvares
10/jan	ARCB Valongo	CU Idanhense, Desportivo CB, Benfica CB
10/jan	Vilarregense	Vila Velha Rodão, V.Sernache, Sertanense, ADC Proença-a-Nova
24/jan	Sp.Covilhã	Paul, AD Estação, UD Belmonte
24/jan	CA Fundão	Atalaia do Campo, CD Alcaíns, GDC Silvares
24/jan	CU idanhense	ARCB Valongo, Desportivo CB, Benfica CB
24/jan	Proença-a-Nova	Vila Velha de Rodão, V.Sernache, Sertanense, Vilarregense
07/fev	Ud. Belmonte	Paul, Sp.Covilhã, AD Estação
07/fev	GDC Silvares	CA Fundão, CD Alcaíns, Atalaia do Campo
07/fev	Desportivo CB	CU Idanhense, ARCB Valongo, Benfica CB
07/fev	Vila Velha de Rodão	V.Sernache, ADC Proença-a-Nova, Sertanense, Vilarregense
21/fev	Paul	Sp. Covilhã, AD Estação, UD Belmonte
21/fev	CD Alcains	Atalaia do Campo, CA Fundão, GDC Silvares
21/fev	Benfica CB	ARCB Valongo, Desportivo CB, CU Idanhense
21/fev	V.Sernache	ADC Proença-a-Nova, Sertanense, Vila Velha de Rodão, Vilarregense
07/mar	AD Estação	Paul, CD Alcaíns, GDC Silvares
07/mar	CA Fundão	Sp.Covilhã, UD Belmonte, Atalaia do Campo
07/mar	Sertanense	CU Idanhense, ARCB Valongo, V.Sernache, Vilarregense
07/mar	ADC Proença-a-Nova	Vila Velha de Rodão, Desportivo CB, Benfica CB
21/mar	Atalaia do Campo	Paul, AD Estação, CA Fundão
21/mar	CD Alcaíns	Sp.Covilhã, UD Belmonte, GDC Silvares
21/mar	Desportivo CB	ARCB Valongo, ADC Proença-a-Nova,Vila Velha de Rodão, CU Idanhense
21/mar	V.Sernache	Sertanense, Benfica CB, Vilarregense

Data	Clube Organizador	Clubes Participantes
11/abr	AD Estação	Paul, Sp.Covilhã, UD Belmonte
11/abr	Atalaia do Campo	CA Fundão, CD Alcaíns, GDC Silvares
11/abr	ARCB Valongo	CU Idanhense, Desportivo CB, Benfica CB
11/abr	Sertanense	Vila Velha Rodão, V.Sernache, Vilarregense, ADC Proença-a-Nova
25/abr	Sp.Covilhã	Paul, AD Estação, UD Belmonte
25/abr	CA Fundão	Atalaia do Campo, CD Alcaíns, GDC Silvares
25/abr	CU idanhense	ARCB Valongo, Desportivo CB, Benfica CB
25/abr	Vilarregense	Vila Velha de Rodão, V.Sernache, Sertanense, ACC Proença-Nova
09/mai	Ud. Belmonte	Paul, Sp.Covilhã, AD Estação
09/mai	GDC Silvares	CA Fundão, CD Alcaíns, Atalaia do Campo
09/mai	Desportivo CB	CU Idanhense, ARCB Valongo, Benfica CB
09/mai	ADC Proença-a-Nova	Vila Velha Rodão, V.Sernache, Sertanense, Vilarregense
23/mai	Paul	Sp. Covilhã, AD Estação, UD Belmonte
23/mai	CD Alcains	Atalaia do Campo, CA Fundão, GDC Silvares
23/mai	Benfica CB	ARCB Valongo, Desportivo CB, CU Idanhense
23/mai	Vila Velha de Rodão	ADC Proença-a-Nova, V.Sernache, Sertanense, Vilarregense
13/jun	AF Castelo Branco	Todos

Tabela 10-Calendário dos Encontros dos Petizes na época desportiva 2025/2026.

Planificação anual / Periodização (longo prazo)

Apresenta-se de seguida a planificação geral das atividades desenvolvidas ao longo da época desportiva 2025/2026.

Mês	**Atividades Desenvolvidas**
Outubro	Integração e observação do contexto de estágio
Outubro	Treinos e jogos dos Petizes
Novembro	Treinos e jogos dos Petizes
Dezembro	Treinos e jogos dos Petizes
Janeiro	Treinos e jogos dos Petizes
Fevereiro	Treinos e jogos dos Petizes
Março	Treinos, jogos, Dia do Pai e Avaliação Física dos Bombeiros
Abril	Treinos e jogos
Maio	Treinos, jogos, Dia da Mãe e Torneio Interno 3x3
Junho	Semana do Desporto e conclusão do estágio

Tabela 11- Atividades Desenvolvidas

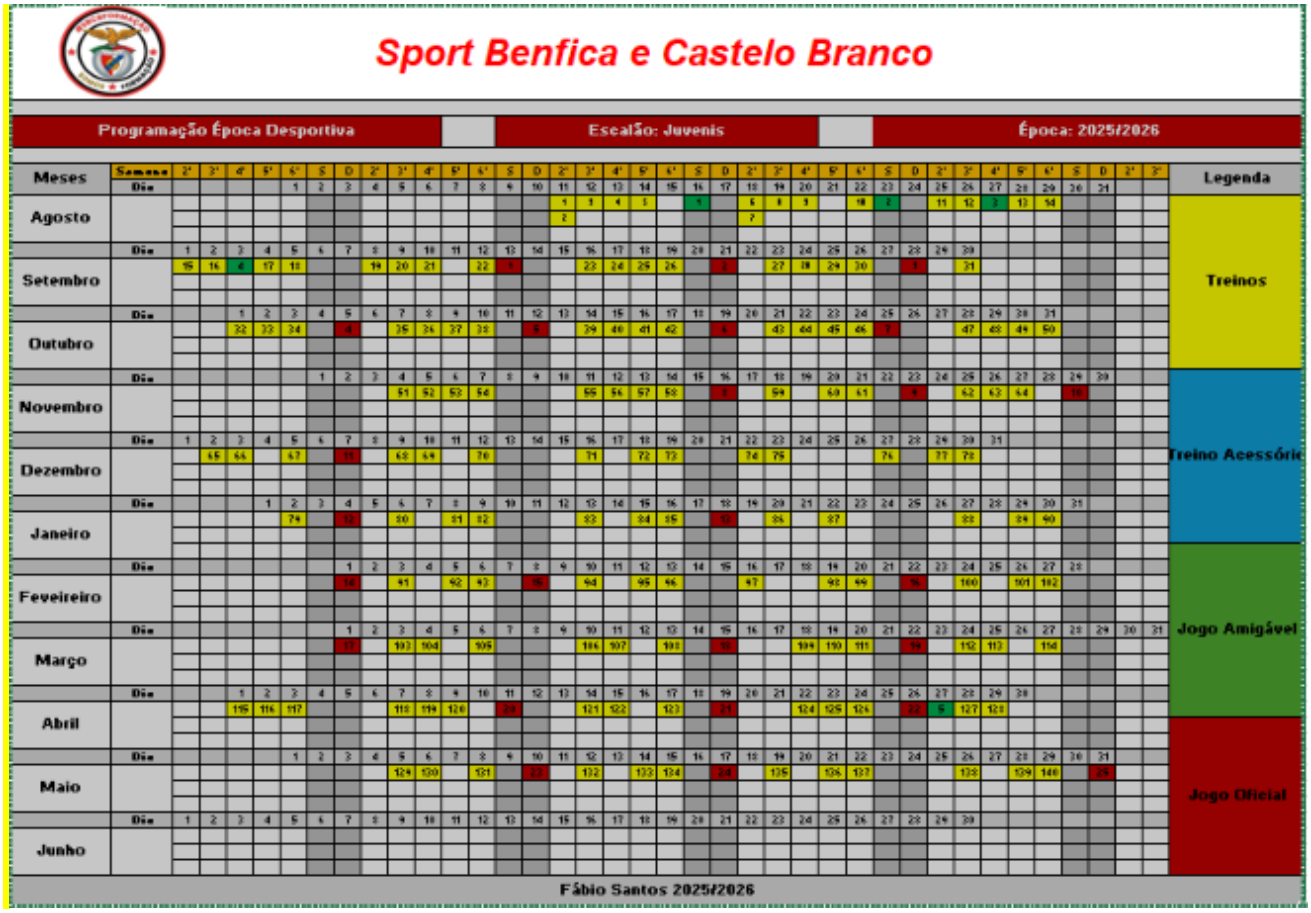


Tabela 12- Plano Anual Época 25/26 Juvenis

Registo Semanal de Atividades

Registo Semanal de Atividades – 1º semana

1.ª Semana	De 01/10/2025 a 03/10/2026
01\10\2025 03\10\2025	Tutoria; Sessão nº 1 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola - Petizes Sessão nº 2 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis.
A primeira semana de estágio permitiu-me integrar a estrutura do Sport Benfica e Castelo Branco e conhecer melhor os atletas, os treinadores e a dinâmica de funcionamento do clube. Acompanhei os treinos dos escalões de Petizes e Juvenis, observando as metodologias utilizadas e participando nas tarefas de organização e preparação das sessões.	Assinatura do Tutor:

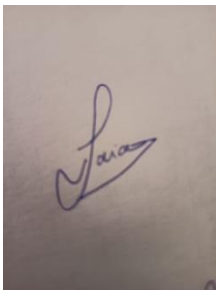
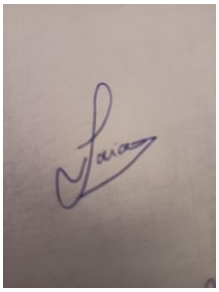
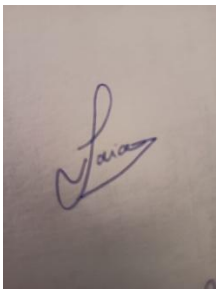
Desde o início procurei estabelecer uma boa relação com os atletas e colaborar ativamente com a equipa técnica. O contacto com os diferentes escalões permitiu-me compreender melhor as características dos grupos e as exigências associadas ao trabalho desenvolvido em contexto de formação desportiva.	
Aspetos Positivos/destacáveis~ Boa integração na equipa técnica; Boa relação inicial com os atletas; • Interesse e participação ativa nas atividades propostas; • Responsabilidade e pontualidade no cumprimento das tarefas; • Capacidade de adaptação ao contexto de estágio. Aspetos a melhorar: Melhorar a confiança durante a intervenção; • Aumentar a frequência dos feedbacks aos atletas; • Desenvolver uma melhor capacidade de observação; • Melhorar a comunicação perante grupos mais numerosos.	

Tabela 13-Registo Semanal de Atividades – 1º semana

2.ª Semana	De 06/10/2025 a 10/10/2025
06\10\2025 07\10\2025 08\10\2025 10\10\2025	Tutoria; Sessão nº 3 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 4 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 5 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 6 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis.
Apreciação Semanal: Durante esta semana participei de forma mais ativa nos treinos dos escalões de Petizes e Juvenis, colaborando na preparação do material e na organização dos exercícios. O contacto regular com os atletas permitiu reforçar a relação criada na semana anterior e aumentar a minha participação nas atividades desenvolvidas. Ao longo das sessões procurei observar com maior atenção a execução dos exercícios e os comportamentos dos atletas, contribuindo para uma melhor compreensão das necessidades de cada grupo.	Assinatura do Tutor: 

Aspetos Positivos/Destacáveis Maior interação com os atletas; • Boa colaboração com os treinadores; • Participação ativa na organização dos treinos; • Evolução na adaptação ao contexto de estágio; • Demonstração de responsabilidade e empenho. Aspetos a melhorar: Melhorar a capacidade de correção técnica; • Desenvolver maior autonomia durante os exercícios; • Melhorar a capacidade de liderança em pequenos grupos; • Aumentar a confiança na transmissão de indicações.	

Tabela 14-Registo Semanal de Atividades – 2º semana

22.ª Semana	De 16/2/2026 a 20/2/2026
16\02\2026 17\02\2026 18\02\2026 20\02\2026	Tutoria; Sessão nº 81 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 82 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 83 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 84 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis.
Apreciação Semanal: Ao longo desta semana continuei a acompanhar os treinos dos escalões de Petizes e Juvenis, colaborando na preparação das atividades e apoiando os atletas durante os exercícios. Procurei contribuir de forma cada vez mais ativa para o desenvolvimento das sessões.	Assinatura do Tutor: 
Aspetos Positivos/Destacáveis • Boa participação nos treinos; • Boa relação com os atletas; • Evolução na comunicação; • Responsabilidade e empenho; • Boa colaboração com a equipa técnica. Aspetos a Melhorar	

• Melhorar a observação técnica; • Desenvolver maior autonomia; • Melhorar os feedbacks aos atletas; • Continuar a desenvolver a liderança.	

Tabela 15-Registo Semanal de Atividades – 22º semana

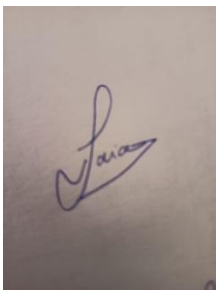
37.ª Semana	De 8/6/2026 a 13/6/2026
8\06\2026 10\06\2026 13\06\2026	Tutoria; Sessão nº 145 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 146 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 147 Torneio de Petizes
Apreciação Semanal: Durante esta semana continuei a acompanhar os treinos dos Petizes, procurando aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do estágio. Foi possível refletir sobre a evolução alcançada e sobre as competências desenvolvidas ao longo desta experiência. Até ao momento, o estágio tem contribuído significativamente para o meu desenvolvimento pessoal e profissional, permitindo adquirir competências importantes para o futuro exercício da profissão.	Assinatura do Tutor: 
Aspetos Positivos/Destacáveis • Boa participação nas atividades; • Boa relação com os atletas; • Responsabilidade e empenho; • Evolução na autonomia; • Boa colaboração com a equipa técnica. Aspetos a Melhorar • Melhorar a observação técnica; • Continuar a desenvolver a liderança; • Melhorar a capacidade de análise; • Aperfeiçoar a comunicação.	

Tabela 16-Registo Semanal de Atividades – 37º semana

Ficha de Sessão nº1

Unidade Didática: Iniciação ao Futebol – Petizes **Semana 1 a 4** **Ficha nº1**

Objetivos:	**Material:**
Conhecer os atletas; Promover a integração do grupo; Ensinar as regras básicas do futebol; Desenvolver a coordenação motora; Estimular o gosto pela prática da modalidade.	**Bolas, cones, coletes e balizas.**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte Inicial Jogo "Todos Contra Todos", onde cada atleta procurava marcar golo na baliza. Exercícios lúdicos de ativação e coordenação. Parte Principal Jogos reduzidos para observação dos atletas; Explicação das regras básicas do futebol; Situações de jogo adaptadas à idade dos atletas; Exercícios simples de condução de bola; Exercícios básicos de passe. Parte final Jogo livre.			
Bibliografia:			
Observações: Durante este período os atletas demonstraram elevados níveis de motivação e entusiasmo. As atividades realizadas permitiram conhecer melhor as capacidades dos jogadores e iniciar o processo de aprendizagem das regras básicas do futebol.			

Tabela 16-- Ficha de Sessão nº1 Petizes

Ficha de Reflexão nº1

Ficha de Reflexão semana 1 a 4

Estudante Interveniente: António Pereira	Sessão/Intervenção nº: 1	**Data: 1ª até 4ª semana**
Instituição: Benfica de Castelo Branco Petizes		
Conteúdos: Integração dos atletas e aprendizagem das regras básicas do futebol.		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
	Tempo de Informação		**X**	

↳ Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática			x
↳ Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback	X		
	Observação		x	
	Demonstração		x	
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
↳ Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Durante estas primeiras semanas foi possível conhecer os atletas e observar as suas capacidades técnicas, motoras e comportamentais. As atividades desenvolvidas tiveram como principal objetivo promover a integração do grupo e ensinar as regras básicas do futebol de forma lúdica e motivadora. A utilização de jogos reduzidos permitiu estimular a participação dos atletas e facilitar a compreensão das regras da modalidade. Ao longo das sessões verificou-se uma boa adaptação dos jogadores às atividades propostas.
Aspetos positivos Boa participação dos atletas; Elevado empenhamento motor; Ambiente positivo durante os treinos; Boa interação entre atletas e equipa técnica; Interesse pelas atividades desenvolvidas.
Aspetos a melhorar nesta sessão Melhorar os tempos de transição entre exercícios; Aumentar a frequência dos feedbacks individuais; Melhorar a concentração de alguns atletas; Reforçar alguns comportamentos relacionados com as regras do jogo.
Observações / Comentários As primeiras semanas permitiram criar uma relação de proximidade com os atletas e compreender melhor as suas necessidades, facilitando o planeamento e a adaptação das atividades futuras.

Tabela 17- Ficha de Reflexão nº1 Petizes

Ficha de Sessão nº2

Unidade Didática: Fundamentos Técnicos do Futebol - Petizes **Semana 5 a 8** **Ficha nº2**

Objetivos:	**Material:**
Melhorar o passe e a receção de bola; Desenvolver a condução de bola; Aperfeiçoar a coordenação motora; Promover a tomada de decisão em situação de jogo; Reforçar as regras básicas do futebol.	**Bolas, cones, coletes e balizas.**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte Inicial Jogo "Todos Contra Todos"; Exercícios de ativação motora com bola. Parte Principal Exercícios de passe curto em pares; Exercícios de passe e receção em pequenos grupos; Condução de bola entre cones; Introdução ao gesto técnico da cabeçada; Situações reduzidas de jogo para aplicação dos conteúdos trabalhados. Parte final Jogo livre; Série de penáltis;			
Bibliografia:			
Observações: Os atletas demonstraram evolução na execução do passe e na receção da bola. Verificou-se também uma melhoria na confiança durante as situações de jogo e um maior entendimento das regras da modalidade			

Tabela 17- Ficha de Sessão nº2 Petizes

Ficha de Reflexão nº2

Ficha de Reflexão semana 5 a 8

Estudante Interveniente: António Pereira	Sessão/Intervenção nº: 2	**Data: 5ª até 8ª semana**
Instituição: Benfica de Castelo Branco Petizes		
Conteúdos: Passe, receção, condução de bola e iniciação à cabeçada.		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática			x

Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback		X	
	Observação		x	
	Demonstração		x	
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

Durante este período os atletas continuaram a desenvolver competências técnicas fundamentais para a prática do futebol. Os exercícios realizados permitiram melhorar a qualidade do passe, da receção e da condução da bola, promovendo simultaneamente a coordenação motora e a tomada de decisão.

A utilização de situações de jogo reduzido permitiu aplicar os conteúdos trabalhados em contexto semelhante ao jogo real, aumentando a motivação e a participação dos atletas.

Aspetos positivos

Evolução técnica dos atletas;

Boa participação durante os exercícios;

Elevado empenhamento motor;

Boa compreensão das tarefas propostas;

Ambiente positivo de aprendizagem

Aspetos a melhorar nesta sessão

Melhorar a execução técnica da receção de bola;

Reforçar a utilização do pé não dominante;

Aumentar a concentração em alguns momentos do treino;
Melhorar os tempos de transição entre exercícios.

Observações / Comentários

Foi possível observar uma evolução significativa relativamente às primeiras semanas, principalmente ao nível da confiança dos atletas no contacto com a bola e na participação nas situações de jogo.

Tabela 18- - Ficha de Reflexão nº2 Petizes

Ficha de Sessão nº1 juvenis

Objetivos: ▫ Conhecer os atletas e a dinâmica da equipa; ▫ Observar as metodologias utilizadas pela equipa técnica; ▫ Desenvolver competências técnico-táticas; ▫ Melhorar a condição física geral.	**Material:** Bolas, cones, coletes e balizas.

Unidade Didática: Integração e Observação das Dinâmicas de Treino Juvenis **Semana 1 a 13** **Ficha nº1**

Tabela 18-Ficha de Sessão nº1 juvenis

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte Inicial Exercício de Meinho/Rabia; Corrida ligeira; Exercícios de mobilidade articular. Parte Principal Exercícios de posse de bola; Situações reduzidas de jogo; Jogo em campo reduzido com três equipas, em que uma equipa permanecia nas laterais como apoio ofensivo; Correções técnicas e táticas; Trabalho específico de acordo com as necessidades identificadas pelos treinadores. Parte final Jogo reduzido;			
Bibliografia:			
Observações: Durante este período foi possível observar a metodologia de trabalho utilizada pela equipa técnica e acompanhar a evolução dos atletas ao nível técnico e tático.			

Ficha de Reflexão nº1 Juvenis

Ficha de Reflexão semana 13 a 20

Estudante Interveniente: António Pereira	Sessão/Intervenção nº: 1	**Data: 21ª até 39ª semana**
Instituição: Benfica de Castelo Branco Petizes		
Conteúdos: Observação das dinâmicas de treino, posse de bola e situações reduzidas de jogo		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática			x
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback		X	
	Observação		x	
	Demonstração		x	
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Durante este período acompanhei regularmente os treinos dos Juvenis, observando a organização das sessões e os métodos utilizados pelos treinadores. Os exercícios realizados permitiram desenvolver aspetos técnicos, físicos e táticos importantes para a competição.
Aspetos positivos ▫ Boa intensidade dos treinos; ▫ Boa participação dos atletas; ▫ Elevada concentração; ▫ Boa organização das atividades.
Aspetos a melhorar nesta sessão ▫ Melhorar a comunicação entre atletas; ▫ Reforçar alguns comportamentos táticos;

Melhorar a tomada de decisão em determinadas situações.
Observações / Comentários **Este período permitiu compreender melhor a organização do treino em contexto competitivo.**

Tabela 19- Ficha de Reflexão nº1 Juvenis

Ficha de Sessão nº2 Juvenis

Unidade Didática: Correções Táticas e Preparação Competitiva **Semana 14 a 26** **Ficha nº2**

Objetivos: ▫ **Corrigir aspetos observados nos jogos;** ▫ **Melhorar o posicionamento tático;** ▫ **Desenvolver a circulação de bola;** ▫ **Preparar a equipa para a competição.**		**Material:** **Bolas, cones, coletes e balizas.**		
Desenvolvimento		**Organização**	**Duração**	
			Parcial	Total
Parte Inicial				
Exercício de "Meinho/Rabia"; Corrida ligeira; Exercícios de mobilidade articular. .**Parte Principal** **Análise dos jogos realizados;** **Exercícios de posse de bola;** **Jogo reduzido com apoios exteriores;** **Correções táticas coletivas;** **Situações de jogo condicio.** **Parte final** Jogo reduzido;				
Bibliografia:				
Observações Os exercícios permitiram corrigir comportamentos observados em competição e melhorar a organização coletiva da equipa.				

Tabela 19-Ficha de Sessão nº2 juvenis

Ficha de Reflexão nº2 Juvenis

Ficha de Reflexão semana 13 a 20

Estudante Interveniente: António Pereira	Sessão/Intervenção nº: 5	**Data: 21ª até 39ª semana**
Instituição: Benfica de Castelo Branco Petizes		
Conteúdos: Correções táticas, posse de bola e preparação para a competição.		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática			x
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback		X	
	Observação		x	
	Demonstração		x	
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Ao longo deste período foi possível observar a importância das correções táticas na evolução da equipa. Os atletas demonstraram empenho e capacidade de adaptação às situações propostas durante os treinos.
Aspetos positivos ▫ Boa intensidade de trabalho; ▫ Boa compreensão das tarefas; ▫ Participação ativa dos atletas; ▫ Evolução dos comportamentos táticos.
Aspetos a melhorar nesta sessão ▫ Melhorar a comunicação em jogo; ▫ Reforçar a concentração em determinados momentos; ▫ Melhorar a eficácia das decisões em situação de jogo.
Observações / Comentários **Este período contribuiu para aprofundar conhecimentos relacionados com a organização tática no futebol.**

Tabela 20-Ficha de Reflexão nº2 juvenis

Registo de Assiduidade

Registo de Assiduidade do Estudante

Instituição: Benfica de Castelo Branco	
Estagiário: António Rafael Dos Anjos Martins Pereira	
Orientador de prática (Instituição):	Professor
Supervisor de prática (ESECB):	**Professor Doutor Rui Paulo**

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1	1 Hora		17	1:30 Horas	
2			18	5 Horas	
3	1:30 Horas		19		
4			20	1 Hora	
5			21	1:30 Horas	
6	1 Hora		22	1 Hora	
7	1:30 Horas		23		
8	1 Hora		24	1:30 Horas	
9			25		
10	1:30 Horas		26		
11			27	1 Hora	
12			28	1:30 Horas	
13	1 Hora		29	1 Hora	
14	1:30 Horas		30		
15	1 Hora		31	1:30 Horas	
16				**MÊS: outubro**	

Tabela 21- Registo de Assiduidade Outubro

O Tutor da Instituição:



Instituição: Benfica de Castelo Branco	
Estagiário: António Rafael Dos Anjos Martins Pereira	
Orientador de prática (Instituição):	Professor
Supervisor de prática (ESECB):	**Professor Doutor Rui Paulo**

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17	1 Hora	
2			18	1:30 Horas	
3	1 Hora		19	1 Hora	
4	1:30 Horas		20		
5	1 Hora		21	1:30 Horas	
6			22	5 horas	
7	1:30 Horas		23		
8			24	1 Hora	
9			25	1:30 Horas	
10	1 Hora		26	1 Hora	
11	1:30 Horas		27		
12	1 Hora		28	1:30 Horas	
13			29	5 horas	
14	1:30 Horas		30		
15					
16				**MÊS: Novembro**	

Tabela 22-Registo de Assiduidade Novembro

O Tutor da Instituição:



2. Descrição de outras atividades realizadas no âmbito do local de estágio

Treino Com o Pai

No âmbito das atividades desenvolvidas pelo Sport Benfica e Castelo Branco, foi realizado um treino especial comemorativo do Dia do Pai destinado ao escalão de Petizes.

Esta atividade teve como principal objetivo promover a interação entre pais e filhos através da prática desportiva, fortalecendo a relação entre os atletas, as suas famílias e o clube. Durante o treino foram realizados diversos jogos e atividades lúdicas que permitiram a participação conjunta dos atletas e dos seus pais, proporcionando momentos de convívio, diversão e aprendizagem.

Enquanto estagiário, participei no acompanhamento da atividade, auxiliando na organização das tarefas e observando a importância do envolvimento familiar no desenvolvimento desportivo e social dos jovens atletas.

A realização desta iniciativa permitiu criar um ambiente positivo e reforçar valores como o respeito, a cooperação, o espírito de equipa e o gosto pela prática desportiva.



Figura 13- Cartaz Dia do Pai



Figura 14- Foto via drone do Dia do Pai

Treino Com a Mãe

No âmbito das atividades promovidas pelo Sport Benfica e Castelo Branco, foi realizado um treino especial comemorativo do Dia da Mãe destinado aos atletas do escalão de Petizes.

Esta atividade teve como principal objetivo proporcionar um momento de convívio entre os atletas e as suas mães, reforçando a ligação entre a família, o clube e a prática desportiva. Durante a sessão foram desenvolvidos diversos jogos e atividades recreativas que permitiram a participação conjunta das mães e dos seus filhos num ambiente de alegria, diversão e partilha.

Enquanto estagiário, participei no acompanhamento da atividade, colaborando na organização das tarefas e observando o impacto positivo que estas iniciativas têm no desenvolvimento social e emocional dos jovens atletas.

A realização desta atividade permitiu fortalecer os laços familiares, promover valores como a cooperação, o respeito e o espírito de equipa, bem como incentivar uma maior proximidade entre as famílias e o clube.





Figura 15- Cartaz do Dia da Mãe

Figura 16- Foto do jogo do Dia da Mãe

Participação em Torneios de Petizes

Ao longo da época desportiva participei em diversos torneios destinados ao escalão de Petizes, realizados em diferentes localidades e envolvendo equipas de vários clubes da região.

Estes torneios constituíram momentos importantes de aprendizagem e desenvolvimento para os jovens atletas, permitindo aplicar em contexto competitivo os conteúdos trabalhados durante os treinos.

Durante estas atividades acompanhei regularmente uma das equipas do Sport Benfica e Castelo Branco, orientando os atletas durante os jogos, transmitindo indicações e auxiliando na gestão da equipa ao longo da competição.

A participação nos torneios permitiu-me desenvolver competências de comunicação, liderança, observação e gestão de grupo, proporcionando igualmente uma melhor compreensão da realidade competitiva do futebol de formação.

Os atletas demonstraram evolução ao longo da época, evidenciando melhorias ao nível técnico, tático e comportamental, bem como uma maior capacidade de trabalho em equipa e respeito pelas regras da modalidade.



Figura 17- Torneio Jogam Todos em Alcains



Figura 18- Torneio em Idanha-a-Nova



Figura 19- Torneio em Proença-a-Nova



Figura 20- Torneio Zona de lazer



Figura 21- Torneio em Idanha-a-Nova



Figura 22- Torneio Zona de Lazer



Figura 23- Torneio Zona de Lazer



Figura 24- Torneio zona de Lazer



Figura 25- Torneio em Idanha-a-Nova



Figura 26- Torneio Valongo



Figura 27- Torneio em Idanha-a-Nova



Figura 28- Torneio na Zona de Lazer



Figura 29- Torneio no Valongo

Avaliação Física dos Bombeiros do Distrito de Castelo Branco

Nos dias 17 e 18 de março e 24 e 25 de março de 2026, entre as 14h30 e as 17h30, participei numa ação de avaliação física dirigida aos bombeiros do distrito de Castelo Branco.

Durante esta atividade colaborei na aplicação e registo de diferentes testes de avaliação física, contribuindo para a recolha de dados relacionados com a condição física dos participantes. Para a realização das avaliações foram seguidas as orientações presentes nos *Cadernos Técnicos PROCIV – Guia de Procedimentos para a Constituição e Gestão de Equipas de Intervenção Permanente*, documento de referência utilizado na definição e aplicação dos procedimentos de avaliação.

Esta experiência permitiu-me contactar com uma população distinta daquela com que trabalhava habitualmente no estágio, desenvolvendo competências de observação, avaliação e organização.

A participação nesta atividade revelou-se importante para o meu desenvolvimento académico e profissional, permitindo aplicar conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura em contexto real de intervenção.

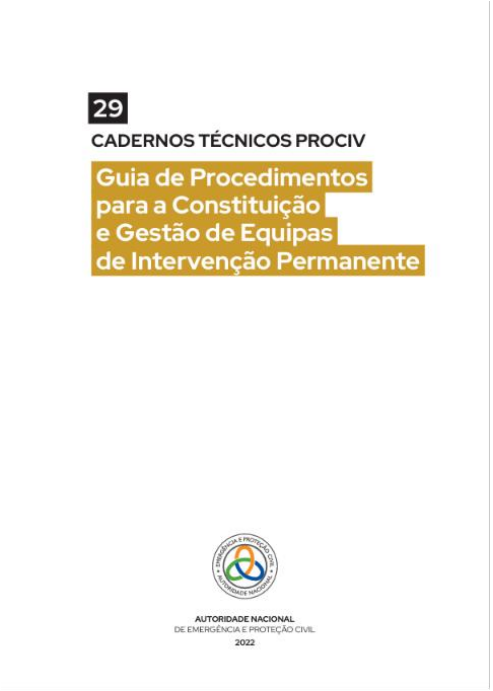


Figura 30- Capa Caderno Técnico Prociv

Semana do Desporto

Entre os dias 1 e 5 de junho de 2026 participei na XII Edição da Semana do Desporto, realizada no Fórum Castelo Branco.

Este evento reuniu diversas atividades relacionadas com a promoção do desporto, da atividade física e dos estilos de vida saudáveis, contando com a participação de estudantes, docentes, profissionais da área e comunidade em geral.

A minha participação permitiu o contacto com diferentes realidades e áreas de intervenção no âmbito do desporto, contribuindo para o enriquecimento da minha formação académica e para a aquisição de novos

conhecimentos e experiências. A atividade constituiu igualmente uma oportunidade para observar diferentes projetos e iniciativas desenvolvidas na área do desporto e da atividade física.



Figura 31- Foto Atividade Fórum



Figura 32- Foto Atividade Fórum

3. Identificação de todos os documentos introduzidos com indicação da data e da fonte/proveniência

Documento	Data	Fonte/Proveniência
Plano de Atividades	2025/2026	Sport Benfica e Castelo Branco
Fichas de Sessão	2025/2026	Elaboração própria
Fichas de Reflexão	2025/2026	Elaboração própria
Calendários Competitivos	2025/2026	Sport Benfica e Castelo Branco
Cartazes Dia do Pai e Dia da Mãe	2026	Sport Benfica e Castelo Branco
Torneio Interno 3x3	2026	Elaboração própria

Tabela 23-Tabela de Documentos/Data/fonte

4. Exposição das razões que levaram a incluir o documento no portefólio e respetiva análise

Os documentos incluídos neste portefólio foram selecionados por representarem as principais atividades, experiências e aprendizagens desenvolvidas ao longo do estágio. A sua inclusão permite evidenciar o trabalho realizado, as competências adquiridas e a evolução verificada durante o processo de formação prática.

5. Resumos pessoais sobre blocos de assuntos do programa

Ao longo da unidade curricular foram abordados conteúdos relacionados com o planeamento, organização e intervenção em contexto desportivo. Os conhecimentos adquiridos permitiram compreender melhor a realidade do treino desportivo, a importância da observação e avaliação dos atletas e o papel do treinador no desenvolvimento dos praticantes.

A realização do estágio possibilitou aplicar estes conhecimentos em contexto real, contribuindo para a consolidação das competências desenvolvidas ao longo da licenciatura.

6. Trabalhos solicitados (de índole teórica e/ou prática)

Durante a unidade curricular foram desenvolvidos diversos trabalhos de natureza teórica e prática, nomeadamente a elaboração do portefólio de estágio, fichas de sessão, fichas de reflexão, diário de bordo, projeto de intervenção fichas de leitura e restantes documentos relacionados com as atividades realizadas durante o estágio.

7. Trabalhos feitos nas sessões de orientação tutorial ou em casa

Nas sessões de orientação tutorial e em trabalho autónomo foram realizadas tarefas relacionadas com a organização do portefólio, análise das atividades desenvolvidas, elaboração de reflexões, construção de tabelas e gráficos, bem como a preparação dos diferentes documentos exigidos para a conclusão da unidade curricular.

8. Experiências realizadas

-Acompanhamento dos treinos dos Petizes;

-Acompanhamento dos treinos dos Juvenis;

-Acompanhamento de jogos;

-Organização do Torneio Interno 3x3;

-Treino do Dia do Pai;

-Treino do Dia da Mãe;

-Avaliação Física dos Bombeiros do Distrito de Castelo Branco;

-Participação na XII Edição da Semana do Desporto.

9. Assuntos interessantes

Durante o estágio tive a oportunidade de assistir a diversos momentos marcantes, sendo um dos mais significativos a entrega do cartão de federado a um atleta do escalão de Juvenis.

Esta distinção representou o reconhecimento do seu compromisso, dedicação e lealdade para com a equipa ao longo da época desportiva. Apesar das dificuldades encontradas, o atleta manteve-se sempre presente nos treinos, demonstrando empenho, responsabilidade e espírito de equipa, nunca desistindo de fazer parte do grupo.

Este momento evidenciou a importância de valores como a perseverança, o compromisso e o sentido de pertença, demonstrando que o desporto vai muito além dos resultados competitivos, contribuindo também para a formação pessoal e social dos jovens atletas.



Figura 33- Print Instagram Benfica CB Formação

VI – PROJETO INTERVENÇÃO



Figura 34- Cartaz Torneio Interno Organizado

Conteúdo

1. Enquadramento 62
2. Objetivos 62
2.1 Objetivo Geral 62
2.2 Objetivos Específicos 62
3. Organização 62
4. Estrutura 63
Escalão 63
Petizes 63
Organização dos Jogos 63
Equipas 63
Classificação 64
5. Tempos 64
6. Penáltis 64
7. Participação dos Pais e Acompanhantes 64
8. Recursos 64
Recursos Materiais 64
Recursos Humanos 65
9 Avaliação 65
10. Considerações Finais 65
11. Plano de Jogos 65

Politécnico Castelo Branco
Escola Superior de Educação

PLANO DE ATIVIDADE

Torneio de Futebol – Petizes

Benfica de Castelo Branco
Estágio – Escola Superior de Educação

1. Enquadramento

A atividade consiste na organização de um torneio interno de futebol 3x3 para o escalão de Petizes, no contexto do estágio realizado no Benfica de Castelo Branco.

A atividade será desenvolvida durante o treino da equipa, através de jogos reduzidos, promovendo a participação ativa, o contacto constante com a bola e o desenvolvimento das capacidades técnicas e sociais dos atletas.

O torneio terá um carácter lúdico e formativo, privilegiando a diversão, o fair-play, a cooperação e o envolvimento de todos os participantes, sem contabilização de classificação ou pontos.

No final da atividade será realizada uma fotografia de grupo e distribuídas gomas a todos os atletas participantes.

2. Objetivos

2.1 Objetivo Geral

Promover a prática do futebol através de jogos reduzidos, incentivando a participação, diversão e contacto constante com a bola.

2.2 Objetivos Específicos

- Desenvolver competências técnicas dos atletas;
- Estimular a tomada de decisão em contexto de jogo;
- Promover o fair-play e o respeito entre colegas;
- Incentivar a participação ativa de todos os atletas;
- Proporcionar momentos lúdicos e de convívio através do futebol.

3. Organização

A atividade será realizada num campo de futebol de 7, dividido em dois campos reduzidos colocados lado a lado, permitindo a realização de jogos em simultâneo.

Os jogos serão disputados em formato 3x3, sem guarda-redes, utilizando mini-balizas e campos adaptados às características do escalão de Petizes.

As equipas serão organizadas por cores e os jogos terão a duração de 10 minutos, sendo realizados penáltis no final de cada jogo.

A atividade terá um carácter lúdico e participativo, promovendo o envolvimento de todos os atletas.



Figura 35- Cartaz Organização Do Torneio Interno

4. Estrutura

Escalão

Petizes

- Jogos em formato 3x3
- Sem guarda-redes
- Utilização de mini-balizas
- Campos reduzidos com dimensões de 20x15 metros

Organização dos Jogos

- Jogos realizados em simultâneo em dois campos
- Duração de 10 minutos por jogo
- Penáltis no final de cada jogo
- 1 penálti por jogador

Equipas

- Equipas organizadas por cores
- 3 jogadores por equipa

Classificação

Não haverá classificação nem contabilização de pontos, privilegiando-se a participação, diversão e aprendizagem dos atletas.

5. Tempos

- Jogos com duração de 10 minutos;
- Penáltis realizados no final de cada jogo;
- Pequeno período de transição entre jogos para hidratação, organização das equipas e rotação dos atletas.

6. Penáltis

No final de cada jogo será realizada uma sequência de penáltis, com 1 remate por jogador, a uma distância de 5 metros da baliza.

Os penáltis terão um carácter lúdico e participativo, promovendo a diversão e o envolvimento de todos os atletas.

7. Participação dos Pais e Acompanhantes

Os pais e acompanhantes poderão assistir à atividade junto ao recinto de jogo, apoiando e incentivando os atletas ao longo do torneio.

Pretende-se promover um ambiente positivo, familiar e de fair-play.

8. Recursos

Recursos Materiais

- Bolas;
- Cones;
- Mini-balizas;
- Coletes;
- Apito;
- Gomas para os participantes.

Recursos Humanos

- Treinador;
- Estagiário.
- Atletas

9 Avaliação

A avaliação da atividade será realizada através da observação dos seguintes aspetos:

- Participação dos atletas;
- Motivação e empenho;
- Organização da atividade;
- Fair-play e respeito entre colegas;
- Envolvimento dos participantes.

10. Considerações Finais

A atividade pretende proporcionar um ambiente positivo, divertido e adequado à idade dos participantes, promovendo a aprendizagem, o convívio, a inclusão e o gosto pela prática do futebol através de jogos reduzidos e dinâmicos.

11. Plano de Jogos

Os jogos serão realizados em dois campos em simultâneo, permitindo maior dinâmica, participação e redução do tempo de espera entre jogos.

Campo	Jogos			Final	Penalties
1	Equipa A	VS	Equipa B	-	-
2	Equipa C	VS	Equipa D	-	-
1	Equipa E	VS	Equipa F	-	-
2	Equipa A	VS	Equipa C	-	-
1	Equipa B	VS	Equipa D	-	-
2	Equipa C	VS	Equipa E	-	-
1	Equipa D	VS	Equipa F	-	-
2	Equipa B	VS	Equipa C	-	-
1	Equipa A	VS	Equipa E	-	-
2	Equipa B	VS	Equipa F	-	-
1	Equipa D	VS	Equipa E	-	-
2	Equipa A	VS	Equipa D	-	-
1	Equipa C	VS	Equipa F	-	-
2	Equipa B	VS	Equipa E	-	-

1	Equipa A	VS	Equipa F	-	-

Figura 36- Tabela de Organização de Equipas no Torneio Interno

Clube:	Benfica de Castelo Branco
Estagiário:	António Rafael Dos Anjos Martins Pereira
Supervisor de prática (ESECB):	Prof. Rui Paulo

TÍTULO: Torneio Interno de Futebol 3VS3 Petizes

PROBLEMA:

Verificou-se a necessidade de promover uma atividade diferenciada e motivadora para os atletas do escalão de Petizes, que permitisse aumentar o tempo de contacto com a bola, incentivar a participação ativa de todos os jogadores e reforçar valores como o fair-play, a cooperação e o espírito de equipa.

Neste sentido, foi proposta a realização de um torneio interno de futebol 3x3, em formato reduzido, privilegiando a diversão, a aprendizagem e o envolvimento de todos os participantes.

No entanto, uma das dificuldades encontradas durante a realização da atividade foi a reduzida adesão dos atletas. Apesar de estarem inscritos mais jogadores, apenas compareceram 11 atletas, o que impossibilitou a constituição de quatro equipas de três jogadores. Assim, foi necessário adaptar a organização inicialmente prevista, formando três equipas de três jogadores e uma equipa de dois jogadores, garantindo ainda assim a participação de todos os atletas presentes e o normal decorrer do torneio.

Objetivo Geral

Promover a prática do futebol através da realização de um torneio interno 3x3, proporcionando aos atletas uma experiência lúdica, participativa e formativa.

Objetivos Específicos

- Aumentar o número de contactos com a bola por atleta;
- Promover a participação ativa de todos os jogadores;
- Desenvolver competências técnicas e motoras em contexto de jogo;
- Estimular a tomada de decisão;
- Promover o fair-play, o respeito e o espírito de equipa;
- Proporcionar momentos de convívio e diversão entre os participantes.

METODOLOGIA PREVISTA:

A intervenção consistiu na realização de um Torneio Interno de Futebol 3x3 destinado aos atletas do escalão de Petizes do Sport Benfica e Castelo Branco. A atividade foi planeada previamente, através da elaboração do regulamento, organização das equipas, definição dos jogos e preparação dos materiais necessários.

O torneio decorreu durante uma sessão de treino, num campo de futebol de 7 dividido em dois campos reduzidos, permitindo a realização de jogos em simultâneo. Os jogos foram disputados em formato 3x3, sem guarda-redes, utilizando mini-balizas (sinalizadores) e campos adaptados às características dos atletas.

Durante a atividade foi realizada observação direta dos participantes, tendo sido avaliados aspetos como a participação, motivação, empenho, respeito pelas regras, fair-play e interação entre os colegas.

No final da atividade procedeu-se a uma reflexão sobre os resultados obtidos, analisando o grau de envolvimento dos atletas e o cumprimento dos objetivos inicialmente definidos para a intervenção.

MATERIAIS E CRONOGRAMA:

Materiais

Para a realização do Torneio Interno 3x3 foram utilizados os seguintes recursos materiais:

- Bolas de futebol;
- Cones de sinalização;
- Mini-balizas;
- Coletes de diferentes cores para identificação das equipas;
- Apito;
- Gomas distribuídas aos participantes no final da atividade.

Recursos Humanos

- Treinador responsável;
- Estagiário;
- Atletas do escalão de Petizes.

Cronograma

Fase 1 – Planeamento da Atividade

- Definição do formato do torneio;
- Elaboração do regulamento;
- Organização das equipas e dos jogos;
- Preparação dos materiais necessários.

Fase 2 – Divulgação

- Apresentação da atividade aos atletas e encarregados de educação;
- Divulgação do cartaz do torneio.

Fase 3 – Implementação

- Realização do Torneio Interno 3x3;
- Organização dos jogos e gestão das equipas;
- Realização dos penáltis e fotografia final de grupo.

Fase 4 – Avaliação

- Observação da participação e comportamento dos atletas;

- Avaliação do grau de envolvimento, motivação e fair-play demonstrados durante a atividade;
- Reflexão final sobre os resultados obtidos.

Conclusão da Intervenção

A realização do Torneio Interno 3x3 permitiu alcançar os objetivos inicialmente definidos, proporcionando aos atletas um momento de aprendizagem, diversão e convívio através da prática do futebol.

Apesar da reduzida adesão dos atletas em relação ao número inicialmente previsto, foi possível adaptar a organização da atividade, garantindo a participação de todos os jogadores presentes. Ao longo do torneio verificou-se um elevado nível de envolvimento, motivação e entusiasmo por parte dos atletas, bem como o respeito pelas regras e pelos colegas.

A utilização de jogos reduzidos favoreceu o aumento do número de contactos com a bola, a participação ativa dos atletas e a tomada de decisão em contexto de jogo. De uma forma geral, a atividade revelou-se positiva, contribuindo para o desenvolvimento técnico, motor e social dos participantes.



Figura 37- Torneio 3vs3 Interno



Figura 38- Torneio 3vs3 Interno



Figura 39- Torneio 3vs3 Interno



Figura 40- Torneio 3vs3 Interno

VII – O MEU DESEMPENHO ENQUANTO ESTUDANTE / AUTO-AVALIAÇÃO

Ao longo do estágio procurei desempenhar as minhas funções com responsabilidade, empenho e profissionalismo, participando ativamente nas atividades desenvolvidas pelo Sport Benfica e Castelo Branco.

Acompanhei principalmente o escalão de Petizes, colaborando na preparação e organização dos treinos, no acompanhamento dos jogos e na realização de diversas atividades complementares. Tive ainda a oportunidade de observar e colaborar pontualmente com o escalão de Juvenis, o que me permitiu contactar com diferentes realidades e metodologias de trabalho.

Considero que demonstrei uma atitude positiva, disponibilidade para aprender e capacidade de adaptação às diferentes situações encontradas ao longo da época. Procurei estabelecer uma relação próxima com atletas, treinadores e restantes colaboradores, contribuindo para um ambiente de trabalho cooperativo e respeitador.

Este estágio permitiu-me desenvolver competências técnicas, pedagógicas, organizacionais e relacionais fundamentais para a minha formação enquanto futuro profissional da área do Desporto. Apesar de reconhecer que existem aspetos que podem continuar a ser melhorados, considero que os objetivos inicialmente definidos foram alcançados, tendo esta experiência contribuído significativamente para o meu crescimento académico, pessoal e profissional.

VIII – HETERO-AVALIAÇÃO

Ao longo do estágio recebi um acompanhamento constante por parte do tutor de estágio e dos restantes elementos da equipa técnica do Sport Benfica e Castelo Branco. O feedback recebido foi fundamental para a minha evolução, permitindo identificar pontos fortes e aspetos a melhorar no desempenho das minhas funções.

De uma forma geral, considero que a avaliação realizada pelos responsáveis da instituição foi positiva, destacando o meu empenho, assiduidade, responsabilidade e disponibilidade para colaborar nas diferentes atividades desenvolvidas ao longo da época desportiva.

O acompanhamento dos treinadores e restantes colaboradores permitiu-me melhorar a minha capacidade de comunicação, organização e intervenção em contexto desportivo, contribuindo para uma integração eficaz na dinâmica do clube.

Através das observações e sugestões recebidas durante o estágio, foi possível desenvolver competências importantes para o exercício profissional na área do Desporto, reforçando a importância da aprendizagem contínua e da reflexão sobre a prática.

IX – REFLEXÃO CRÍTICA DA UNIDADE CURRICULAR

A Unidade Curricular de Projeto e Intervenção Prática revelou-se fundamental para a minha formação académica e profissional, uma vez que permitiu a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura em contexto real de intervenção.

A realização do estágio no Sport Benfica e Castelo Branco proporcionou o contacto direto com a realidade do treino desportivo, permitindo desenvolver competências relacionadas com a observação, planeamento, organização, comunicação e intervenção junto dos atletas. Esta experiência contribuiu significativamente para a consolidação dos conhecimentos teóricos e para a aquisição de novas competências essenciais ao futuro exercício profissional.

Considero que a articulação entre a componente prática e o acompanhamento realizado pelo supervisor e pelo tutor de estágio foi um dos aspetos mais positivos da unidade curricular, facilitando o processo de aprendizagem e de reflexão sobre a prática desenvolvida.

Como proposta de melhoria, poderia existir um maior número de sessões de partilha entre os diferentes estagiários, permitindo a troca de experiências, dificuldades e estratégias de intervenção utilizadas nos vários contextos de estágio. Considero igualmente importante manter a forte ligação entre a instituição de ensino e as entidades de acolhimento, de forma a potenciar ainda mais a qualidade das experiências de estágio.

Em suma, considero que esta unidade curricular desempenhou um papel muito importante na minha formação, permitindo uma aproximação à realidade profissional e contribuindo para o meu crescimento académico, pessoal e profissional.

XI - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Wein, Horst. (1995) – "Fútbol A La Medida Del Adolescente". 2ª ed. Sevilha: Espanha, ISBN 978-84-88772-20-6

Serrano, João. et al (2005) – "A Prática desportiva das crianças nos clubes Influencias, motivações e Entraves à prática": Edições Revista do Departamento de Educação Física e Artística . ISSN 1645-9997. Nº 6, p37-44

Serrano, João. et al (2015) – "Envolvimento Parental Na Participação Desportiva Das Crianças": Edições E- balonmano.com: revista de ciências del deporte. ISSN 1885º-7019. Vol 11, supl2, p137-138.

XII - BIBLIOGRAFIA

Felder R., Soloman, B. (2017) Index of Learning Styles Questionnaire. https://www.webtools.ncsu.edu/learningstyles/ilsweb.html. North Carolina State University

Lopes, W (2002) Inventário de Estilos de Aprendizagem de Felder-Saloman: investigação de sua validade em estudantes universitários de Belo Horizonte. Dissertação (Mestrado em Engenharia da Produção) – Universidade Federal de Santa Catarina: Florianópolis.

Batista, P., & Queirós, P. (2015). (Re)colocar a aprendizagem no centro da Educação Física. In R. Rolim, P. Batista & P. Queirós (Eds.), Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física. (pp. 29-43). Porto: Editora FADEUP.

Graça, A., (2015). O discurso pedagógico da Educação Física. In R. Ramiro, P. Batista & P. Queirós (Eds.), Desafios renovados para a aprendizagem em Educação Física (pp.11-27). Porto: Editora FADEUP.

Nóvoa, A. (2009). Para una formación de profesores construida dentro de la profesión. Revista de Educación, 350, 203-218.

Silva, R. (2007). Desenvolvimento de uma aplicação Web para gestão de estilos de aprendizagem. Dissertação apresentada à Universidade Católica Portuguesa para obtenção do grau de mestre em Ciências da Educação-Especialização em Informática Educacional. Lisboa

Dunn, R. e Dunn, K. (1999). The Complete Guide to the Learning Styles in-Service System. Allyn & Bacon. Boston

Keefe, J. (1979). Learning style: An overview. Student learning styles – Diagnosing and prescribing programs. National Association of Secondary School Principals. Reston. Inglaterra.

Kolb, D. (1984) Experiential Learning: Experience as The Source of Learning and Development. Prentice Hall, Inc., n.1984, p.20-38

Felder, R. e Silverman, L. (1988) Learning and teaching Styles in engineering education. Engineering education, v.78, n. 7, p. 674-681

Felder, R. e Henriques E. (1995) Learning and teaching Styles in foreign and secod language education. Foreign language annals, Wiley Online Library, v. 28, n.1, p. 21-31

Jung, C. (1971) Tipos Psicológicos. [S.I]: Editora Vozes Limitadas.

Felder, R., & Soloman, B. (1991). Index of Learning Styles Questionnaire. Fonte: North Carolina State University: https://www.webtools.ncsu.edu/learningstyles/

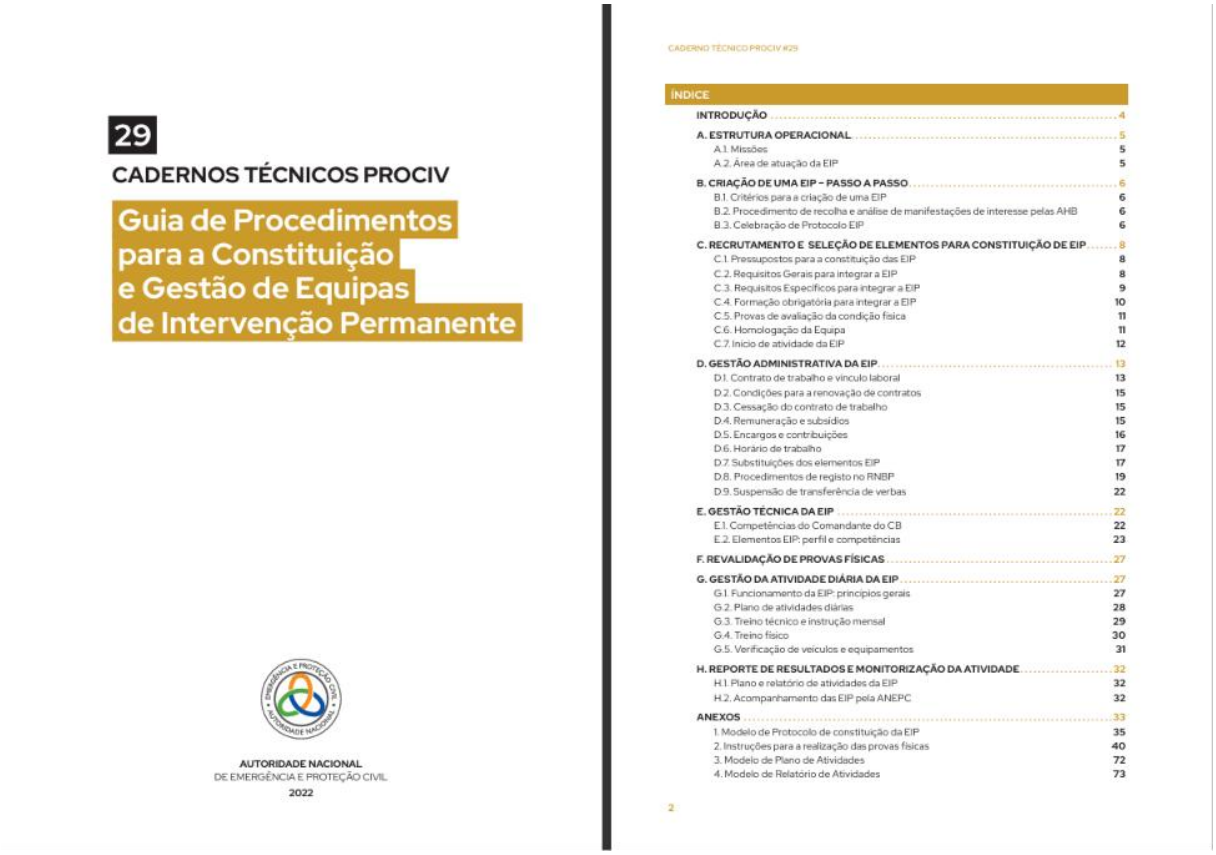
GARDNER, H. (1995). Inteligências Múltiplas: a Teoria na Prática. Porto Alegre: Artes Médicas

XIII – ANEXOS

ANEXO A – Inventário utilizado do escalão Petizes e Juvenis

Nome	Quantidade	Estado do material	Arrecadação	Representação Gráfica
Bolas Petizes	12	Bom	1	
Sinalizadores várias cores	40	Bom	1	
Cones	8	Bom	1	
Coletes várias cores	24	Bom	1	
Bolas Juvenis	24	Bom	1	
Escada Modular	1	Bom	1	

ANEXO B – Cadernos Técnicos Prociv



29

CADERNOS TÉCNICOS PROCIV

Guia de Procedimentos para a Constituição e Gestão de Equipas de Intervenção Permanente

AUTORIDADE NACIONAL
DE EMERGÊNCIA E PROTEÇÃO CIVIL
2022

CADERNO TÉCNICO PROCIV #29

ÍNDICE

INTRODUÇÃO 4

A. ESTRUTURA OPERACIONAL 5
A.1. Missões 5
A.2. Área de atuação da EIP 5

B. CRIAÇÃO DE UMA EIP – PASSO A PASSO 6
B.1. Critérios para a criação de uma EIP 6
B.2. Procedimento de recolha e análise de manifestações de interesse pelas AHB 6
B.3. Celebração de Protocolo EIP 6

C. RECRUTAMENTO E SELEÇÃO DE ELEMENTOS PARA CONSTITUIÇÃO DE EIP 8
C.1. Pressupostos para a constituição das EIP 8
C.2. Requisitos Gerais para integrar a EIP 8
C.3. Requisitos Específicos para integrar a EIP 9
C.4. Formação obrigatória para integrar a EIP 10
C.5. Provas de avaliação da condição física 11
C.6. Homologação da Equipa 11
C.7. Início de atividade da EIP 12

D. GESTÃO ADMINISTRATIVA DA EIP 13
D.1. Contrato de trabalho e vínculo laboral 13
D.2. Condições para a renovação de contratos 15
D.3. Cessação do contrato de trabalho 15
D.4. Remuneração e subsídios 15
D.5. Encargos e contribuições 16
D.6. Horário de trabalho 17
D.7. Substituições dos elementos EIP 17
D.8. Procedimentos de registo no RNBP 19
D.9. Suspensão de transferência de verbas 22

E. GESTÃO TÉCNICA DA EIP 22
E.1. Competências do Comandante do CB 22
E.2. Elementos EIP: perfil e competências 23

F. REVALIDAÇÃO DE PROVAS FÍSICAS 27

G. GESTÃO DA ATIVIDADE DIÁRIA DA EIP 27
G.1. Funcionamento da EIP: princípios gerais 27
G.2. Plano de atividades diárias 28
G.3. Treino técnico e instrução mensal 29
G.4. Treino físico 30
G.5. Verificação de veículos e equipamentos 31

H. REPORTE DE RESULTADOS E MONITORIZAÇÃO DA ATIVIDADE 32
H.1. Plano e relatório de atividades da EIP 32
H.2. Acompanhamento das EIP pela ANEPC 32

ANEXOS 33
1. Modelo de Protocolo de constituição da EIP 35
2. Instruções para a realização das provas físicas 40
3. Modelo de Plano de Atividades 72
4. Modelo de Relatório de Atividades 73

O que é o Guia de Procedimentos para a Constituição e Gestão de Equipas de Intervenção Permanente?

Este guia de procedimentos pretende identificar os procedimentos conducentes à constituição de uma Equipa de Intervenção Permanente, bem como disponibilizar instrumentos facilitadores da gestão administrativa, operacional e da atividade diária destas Equipas.

A quem interessa?

Aos Corpos de Bombeiros, às Associações Humanitárias de Bombeiros Voluntários, aos bombeiros em geral e às Câmaras Municipais.

Quais são os conteúdos deste Caderno Técnico?

Este Caderno Técnico inclui informação sobre a criação de Equipas de Intervenção Permanente e sobre o funcionamento operacional e administrativo das Equipas constituídas. Inclui ainda instrumentos de registo, instruções técnicas e fluxogramas que complementam a informação.



Antes de imprimir este caderno pense bem se é mesmo necessário. Poupe eletricidade, toner e papel.

Se optar por imprimir, este caderno foi preparado para serem usados os dois lados da mesma folha durante a impressão.

INTRODUÇÃO

As Equipas de Intervenção Permanente (adiante também designadas por Equipa ou EIP) destinam-se ao cumprimento de missões que, no âmbito da Proteção Civil, estão confiadas aos bombeiros.

Com este guia de procedimentos, pretende-se favorecer a celeridade no processamento das ações administrativas e outras necessárias, assim como aumentar a proximidade entre as Associações Humanitárias de Bombeiros Voluntários (adiante também designadas por AHB) e demais instituições envolvidas. Para o efeito, além das notas explicativas incluem-se fluxogramas, chamadas de atenção e exemplos de situações que ocorreram desde o início do processo das EIP.

O manual congrega algumas Notas Explicativas e interpretações, por forma a uniformizar procedimentos transversais em diversas áreas da gestão dos Corpos de Bombeiros (adiante também designados por CB).

Em caso de dúvida ou para mais informações contacte:
geral.bombeiros.dsrrb@prociv.pt

2. REVALIDAÇÃO DE PROVAS FÍSICAS

A capacidade e robustez física é verificada anualmente através das provas acima, para todos os elementos que integrem a EIP.

- As provas físicas são organizadas pelo respetivo CDOS a nível distrital, ou, caso não existam elementos em número suficiente de modo a otimizar os recursos, poderão juntar-se vários Distritos;
- Estas provas de revalidação são efetuadas seguindo os mesmos procedimentos utilizados para as provas iniciais;
- A um elemento integrado na EIP que não consiga obter a classificação mínima necessária aquando das provas de revalidação, será, extraordinariamente, permitido realizar até mais duas provas a agendar no espaço entre 30 a 90 dias. Se não atingir o referido resultado, tal pode ser motivo de denúncia do contrato de trabalho.

3. DESCRIÇÃO DAS PROVAS

Todas as provas são realizadas recorrendo a equipamento desportivo (ténis, fato de treino ou camisola e calções);
Antecede as provas um período de 10' para aquecimento.

3.1. Força Superior – Flexão / Extensão braços

Objetivo

A finalidade do exercício de flexão de braços (FB) na trave suspensa a 230 cm do solo ou ao solo, visa avaliar a força superior, em especial dos músculos flexores (ou extensores) dos membros superiores. Deve ser a primeira prova a realizar.

Flexão de braços na barra [candidatos femininos ou masculinos até 39 anos, inclusive]

Finalidade

Visa avaliar a força superior, em especial dos músculos extensores dos membros superiores e músculos dorsais posteriores.

Informações específicas

- O queixo do executante terá de passar acima da barra em cada flexão;
- Os braços, no retorno à posição inicial, devem ficar em extensão completa;
- Durante a execução da prova, o corpo deve manter-se na vertical, não sendo permitidos balanços ou movimentos de pernas ("pedalar");
- Não são contadas as repetições em que se verifique incumprimento dos três pontos anteriores.

Execução

À voz de "EM POSIÇÃO" dada pelo Júri, o candidato, por meio de um salto, tomará a posição inicial, suspendendo-se na Barra com palmas das mãos para a frente (elementos masculinos) ou palmas das mãos para trás (elementos femininos), mantendo os braços completamente estendidos, corpo na posição vertical e perdendo o contacto dos pés com o solo.

À voz de "COMEÇAR", o candidato flete simultaneamente os braços, até ultrapassar com o queixo a parte superior da Barra. Em seguida, voltará à posição inicial pela extensão completa dos braços. O corpo deve permanecer na posição vertical durante o exercício. Realizar, nestas condições, o maior número possível de flexões de braços na barra.



Extensão de braços no solo [candidatos femininos ou masculinos com 40 ou mais anos]

Finalidade

Visa avaliar a força superior, em especial dos músculos extensores dos membros superiores e músculos dorsais posteriores

Informações específicas

- Posição inicial, com o corpo "empranchado" e braços em extensão;
- Flete os braços, de forma ao peito do executante tocar na tábua de contagem;
- Estende os braços de retorno à posição inicial;
- Durante as repetições o corpo terá que manter-se "empranchado".

Execução

À voz de "EM POSIÇÃO" dada pelo Júri, o candidato, tomará a posição inicial de corpo "empranchado" apoiando-se apenas nas pontas dos pés e mãos, com braços em completa extensão.

À voz de "COMEÇAR", o candidato estenderá simultaneamente os braços, até à extensão máxima. Em seguida, voltará à posição inicial pela flexão completa dos braços. O corpo deve permanecer na posição empranchado durante o exercício e não tocar o solo exceto com os apoios acima referidos, (pés e mãos). Realizar, nestas condições, o maior número possível de extensões de braços.



3.2.Força Média - Abdominais

Objetivo

A finalidade do exercício de flexões abdominais (AB) durante dois minutos é avaliar a força média, em especial o nível funcional dos músculos abdominais. Esta prova só se realizará 10 minutos após a prova anterior.

Execução

- A prova terá a duração de dois minutos;
- São permitidas pausas de execução durante a prova;
- As mãos devem manter-se sempre junto aos pavilhões auriculares;
- No retorno à posição inicial, as omoplatas devem tocar no solo;
- Na flexão, os cotovelos devem tocar nos joelhos (um em cada flexão);
- Não são contadas as repetições em que se verifique incumprimento dos três pontos anteriores.



3.3. Resistência Aeróbia – Teste de Cooper

Objetivo

O teste de Cooper (TC) destina-se a avaliar a capacidade de resistência aeróbia do indivíduo.

Execução

A prova consiste em percorrer a maior distância possível, correndo ou andando, no tempo de doze minutos.

4. AVALIAÇÃO DAS PROVAS

A classificação das provas físicas é atribuída de acordo com as tabelas constantes nas páginas seguintes.

Avaliação global da componente física

ACF= (2xTC + FB + AB) /4

O candidato é excluído se o valor da componente física for inferior a 9,5.

MASCULINO - IDADE ATÉ 29 ANOS				
FLEXÃO BRAÇOS	ABDOMINAIS	COOPER	VALORES	CLASSIFICAÇÃO
18	85	3400	20	
		3380	19,8	
	84	3360	19,6	
17		3340	19,4	
	83	3320	19,2	
		3300	19	MUITO BOM
16	82	3280	18,8	
		3260	18,6	
	81	3240	18,4	
15		3220	18,2	
	80	3200	18	
	79	3180	17,8	
14	78	3160	17,6	
	77	3140	17,4	
	76	3120	17,2	
	75	3100	17	
13	74	3080	16,8	
	73	3060	16,6	
	72	3040	16,4	
	71	3020	16,2	
12	70	3000	16	BOM
	69	2980	15,8	
	68	2960	15,6	
	67	2940	15,4	
11	66	2920	15,2	
	65	2900	15	
	64	2880	14,8	
	63	2860	14,6	
10	62	2840	14,4	
	61	2820	14,2	
	60	2800	14	
	59	2780	13,8	
9	58	2760	13,6	
	57	2740	13,4	
	56	2720	13,2	
	55	2700	13	
8	54	2680	12,8	
	53	2660	12,6	
	52	2640	12,4	
	51	2620	12,2	
7	50	2600	12	SUFICIENTE
	49	2580	11,8	
	48	2560	11,6	
	47	2540	11,4	
	46	2520	11,2	
6	45	2500	11	
	44	2480	10,8	
	43	2460	10,6	
	42	2440	10,4	
	41	2420	10,2	
5	40	2400	10	

ANEXO C – Curriculum Vitae (Documentos Solicitados Inicio do Estágio)

Politécnico Castelo Branco
Polytechnic University

CURRICULUM VITAE



INFORMAÇÃO PESSOAL

Nome	DOS ANJOS MARTINS PEREIRA, ANTÓNIO RAFAEL
Morada	RUA DR. PEDRO CAMACHO VIEIRA Nº 29,6060-259, Ladoeiro, Portugal
Telefone	**964595171**
Correio eletrónico	**antonio.a.m.p@sapo.pt / 00022018@eprin.net**
Nacionalidade	Portuguesa
Data de nascimento	24-08-2001

FORMAÇÃO ACADÉMICA E PROFISSIONAL

Formação Académica				
Datas	**Nome e tipo da organização de ensino ou formação**	**Principais disciplinas/ Competencias Profissionais**	**Designação da qualificação atribuida**	**Classificação obtida**
Inicio Setembro de 2023 e ainda está a decorrer	Escola Superior de Educação de Castelo Branco Rua prof. Dr. Faria de Vasconcelos 6000-266 Castelo Branco	Domínio prático: Atletismo, Judo, Ginástica, Andebol, Voleibol, Basquetebol, Pilates, Cárdio fitness, Dança, Desportos Alternativos, Desportos de Raquetes.	Licenciatura em Desporto e Atividade Física no minor de Crianças e idosos	De momento, média de 13 valores
Inicio Setembro de 2021 a Junho de 2023.	Escola Superior de Educação de Castelo Branco Rua prof. Dr. Faria de Vasconcelos 6000-266 Castelo Branco	Domínio prático: Atletismo, Judo, Ginástica, Andebol, Voleibol, Basquetebol, Pilates, Cárdio fitness, Dança, Desportos Alternativos, Desportos de Raquetes, Estágio no ginásio GYM4YOU.	Curso Técnico Superior Profissional em Desporto	Classificação obtida de 14 Valores

Inicio Setembro de 2018 a Julho de 2021.	Escola Profissional da Raia Idanha-a-Nova Av. Mouzinho de Albuquerque, 2685-352 Idanha-a-Nova.	Domínio Geral: Português; Inglês; Area de Integração; Tec. da Informação e Comunicação; Educação Física; Estudo do Movimento; Matemática; Psicologia; Formação Tecnológica; Estágios na ACDLadoeiro em Futsal e no Ginásio Municipal de Idanha-a-Nova	Curso Profissional de Técnico de Desporto	Classificação obtida de 14 Valores
Inicio Setembro de 2011 a Julho de 2018.	Escola José Silvestre Ribeiro Rua Dr. Aprígio Melo Leão de Meireles, zona nova de expansão 6060-101 Idanha-a Nova	Dominio geral: Matematica, Português, lingua estrangeira (inglés)/ Frances, Educação Física.	Ensino (5º, 6º, 7º, 8º, 9º,10º ano)	
Inicio Setembro de 2007 a Julho de 2011.	Escola Básica de Ladoeiro, Rua da Escola, Ladoeiro, 6060-239	Dominio geral: Matematica, Português, lingua estrangeira (inglés)/ Frances, Educação Física.	Ensino (1º, 2º, 3º, 4º ano)	

Formação Profissional				
Datas	**Nome e tipo da organização de ensino ou formação**	**Principais disciplinas/ Competencias Profissionais**	**Designação da qualificação atribuida**	**Classificação obtida**
3 de Maio de 2025	Renata-Emergencia e Formação Lda. Taguspark, Edificio Qualidade C1, Piso 0, 2740-296 Porto Salvo	Suporte Básico de Vida e DAE	Formação Profissional de Suporte Básico de Vida e DAE	Classificação obtida de 19 Valores
18 de Maio de 2024	Instituto do Emprego e Formação Profissional	Formação de Técnicos de Apoio Informático Às Mesas Eleitorais	Formação de Técnicos de Apoio Informático Às Mesas Eleitorais	

Formação Experiencia Desportiva Como Atleta	
Datas	**Clube/ Escalão**
2018/2019	ACD Ladoeiro, Juniores
2017/2018	ACD Ladoeiro, Juniores
2016/2017	ACD Ladoeiro, Juniores
2015/2016	ACD Ladoeiro, Juvenis
2014/2015	ACD Ladoeiro, Juvenis
2013/2014	ACD Ladoeiro, Juvenis
2012/2013	AD Idanha-a-Nova
2011/2012	AD Idanha-a-Nova, Fut.de 7
2010/2011	AD Idanha-a-Nova
2009/2010	AD Idanha-a-Nova
2008/2009	AD Idanha-a-Nova
2007/2008	Sport Benfica CB (Chutalbi)
2006/2007	Sport Benfica CB (Chutalbi)
2005/2006	Sport Benfica CB (Chutalbi)
2004/2005	Sport Benfica CB (Chutalbi)

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

Experiencia Profissional				
Datas	**Nome e endereço do empregador**	**Tipo de empresa ou sector**	**Função ou cargo ocupado**	**Principais atividades e responsabilidade**
7 de Junho de 2025 até 7 de Setembro de 2025	ALCOFA MAGICA - UNIPESSOAL LDA, RUA DA FONTE NOVA, MERCADO MUNICIPAL, LOJA 3 IDANHA-A-NOVA 6060-707	Minimercado	Gestor e Operador de Caixa	Gestão Operacional, Controlo de stocks, encomendas e atendimento ao publico, operação de caixa.
7 de Junho de 2024 até 7 de Setembro de 2024	ALCOFA MAGICA - UNIPESSOAL LDA, RUA DA FONTE NOVA, MERCADO MUNICIPAL, LOJA 3 IDANHA-A-NOVA 6060-707	Minimercado	Gestor e Operador de Caixa	Gestão Operacional, Controlo de stocks, encomendas e atendimento ao publico, operação de caixa.
7 de Junho de 2023 até 7 de Setembro de 2023	ALCOFA MAGICA - UNIPESSOAL LDA, RUA DA FONTE NOVA, MERCADO MUNICIPAL, LOJA 3 IDANHA-A-NOVA 6060-707	Minimercado	Gestor e Operador de Caixa	Gestão Operacional, Controlo de stocks, encomendas e atendimento ao publico, operação de caixa.

1 de Julho de 2022 até 7 de Setembro de 2022	MUNICIPIO DE IDANHA A NOVA,LARGO DO MUNICIPIO, 6060-163 IDANHA-A-NOVA	MUNICIPIO DE IDANHA A NOVA	Prestação de serviços para apoios à época balnear 2022 nas piscinas de idanha- a-nova	Apoios à Época Balnear
14 de Outubro de 2021	AMUSE BOUCHE - COMUNICAÇÃO COM SABOR LDA, Rua Jacinta Marto, nº 8 4- F 1150-192 Lisboa	Empresa Organizadora de enventos "Arrebita Idanha"	Prestação de Serviços para apoio na organização	Ajuda na organização e apoio a Chefes de Cozinha
1 de Julho de 2021 até 7 de Setembro de 2021	MUNICIPIO DE IDANHA A NOVA,LARGO DO MUNICIPIO, 6060-163 IDANHA-A-NOVA	MUNICIPIO DE IDANHA A NOVA	Prestação de serviço de Vigilância na Piscina do Ladeiro	Vigilância da Piscina
1 de Julho de 2019 até 7 de Setembro de 2019	MUNICIPIO DE IDANHA A NOVA,LARGO DO MUNICIPIO, 6060-163 IDANHA-A-NOVA	MUNICIPIO DE IDANHA A NOVA	Prestação de serviço de Vigilância na Piscina do Ladeiro	Vigilância da Piscina
1 de Julho de 2022 até 7 de Setembro de 2022	MUNICIPIO DE IDANHA A NOVA,LARGO DO MUNICIPIO, 6060-163 IDANHA-A-NOVA	MUNICIPIO DE IDANHA A NOVA	Prestação de serviços para apoios à época balnear 2022 nas piscinas de idanha- a-nova	Apoios à Época Balnear
14 de Outubro de 2021	AMUSE BOUCHE - COMUNICAÇÃO COM SABOR LDA, Rua Jacinta Marto, nº 8 4- F 1150-192 Lisboa	Empresa Organizadora de enventos "Arrebita Idanha"	Prestação de Serviços para apoio na organização	Ajuda na organização e apoio a Chefes de Cozinha
1 de Julho de 2021 até 7 de Setembro de 2021	MUNICIPIO DE IDANHA A NOVA,LARGO DO MUNICIPIO, 6060-163 IDANHA-A-NOVA	MUNICIPIO DE IDANHA A NOVA	Prestação de serviço de Vigilância na Piscina do Ladeiro	Vigilância da Piscina
1 de Julho de 2019 até 7 de Setembro de 2019	MUNICIPIO DE IDANHA A NOVA,LARGO DO MUNICIPIO, 6060-163 IDANHA-A-NOVA	MUNICIPIO DE IDANHA A NOVA	Prestação de serviço de Vigilância na Piscina do Ladeiro	Vigilância da Piscina

APTIDÕES E COMPETÊNCIAS PESSOAIS

Sou uma pessoa motivada, disciplinada e resiliente, com forte capacidade de adaptação a diferentes contextos. Demonstro iniciativa e autonomia na execução de tarefas, mantendo sempre atitude positiva e foco nos objetivos. A experiência em atividades desportivas e na gestão de uma quinta familiar desenvolveu a minha perseverança, sentido de responsabilidade e capacidade de improvisar soluções práticas.

PRIMEIRA LÍNGUA LÍNGUA PORTUGUESA

OUTRAS LÍNGUAS LÍNGUA INGLESA, LÍNGUA FRANCESA, LÍNGUA ESPANHOLA

	LÍNGUA PORTUGUESA	LÍNGUA INGLESA	LÍNGUA FRANCESA	LÍNGUA ESPANHOLA
• Compreensão escrita	Nível Excelente	Nível Elementar	Nível Elementar	Nível Elementar
• Expressão escrita	Nível Excelente	Nível Elementar	Nível Elementar	Nível Elementar
• Expressão oral	Nível Excelente	Nível Elementar	Nível Elementar	Nível Elementar

APTIDÕES E COMPETÊNCIAS SOCIAIS

Excelentes competências de comunicação e empatia, facilitando o relacionamento com colegas, alunos e clientes. Colaborativo e capaz de trabalhar em equipa, promovendo motivação, liderança positiva e resolução de conflitos.

APTIDÕES E COMPETÊNCIAS DE ORGANIZAÇÃO

POSSUO FORTES COMPETÊNCIAS DE ORGANIZAÇÃO E PLANEAMENTO, COM EXPERIÊNCIA NA GESTÃO DE HORÁRIOS, PLANEAMENTO DE TREINOS E COORDENAÇÃO DE ATIVIDADES DESPORTIVAS. SOU CAPAZ DE PRIORIZAR TAREFAS, GERIR RECURSOS E SUPERVISIONAR GRUPOS DE FORMA EFICIENTE. A EXPERIÊNCIA PRÁTICA EM GESTÃO DE UMA QUINTA FAMILIAR REFORÇOU A MINHA CAPACIDADE DE ORGANIZAR MATERIAIS, EQUIPAMENTOS E PROCESSOS DE FORMA SEGURA E FUNCIONAL.

APTIDÕES E COMPETÊNCIAS TÉCNICAS

Tenho conhecimentos técnicos variados, adquiridos tanto na área desportiva como na prática agrícola e manual. Destaco competências em eletricidade básica, carpintaria, serralharia, mecânica, construção civil, manutenção de equipamentos, tratamento de água, agricultura, pecuária e apicultura. Sou capaz de executar tarefas de forma autónoma, improvisar soluções e aplicar conhecimentos práticos em diferentes contextos.

APTIDÕES E COMPETÊNCIAS ARTÍSTICAS

CRIATIVIDADE NA ELABORAÇÃO DE TREINOS, COREOGRAFIAS E ATIVIDADES MOTIVADORAS. SENSIBILIDADE RÍTMICA E CORPORAL, UTILIZADA PARA ENVOLVER PARTICIPANTES, TORNAR SESSÕES DINÂMICAS E CRIAR EXPERIÊNCIAS DESPORTIVAS DIVERSIFICADAS.

OUTRAS APTIDÕES E COMPETÊNCIAS

TENHO UMA AMPLA EXPERIÊNCIA PRÁTICA E VERSÁTIL, ADQUIRIDA TANTO NA GESTÃO DE UMA QUINTA FAMILIAR COMO EM ATIVIDADES DE LAZER AO AR LIVRE. DESTACO COMPETÊNCIAS EM PESCA DE ÁGUA DOCE, RESISTÊNCIA FÍSICA, TRABALHO MANUAL, IMPROVISAÇÃO, RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS E APRENDIZAGEM RÁPIDA. ESTAS HABILIDADES REFLETEM A MINHA CAPACIDADE DE ADAPTAÇÃO, INICIATIVA E EMPENHO EM DIFERENTES TAREFAS E DESAFIOS.

CARTA(S) DE CONDUÇÃO Número de Carta CB-47327
Número de Controlo- 31910040
Categoria AM: Início 06/09/2018. Validade- 06/09/2036
Categoria B e B1: Início- 02/10/2020- Validade- 02/10/2035

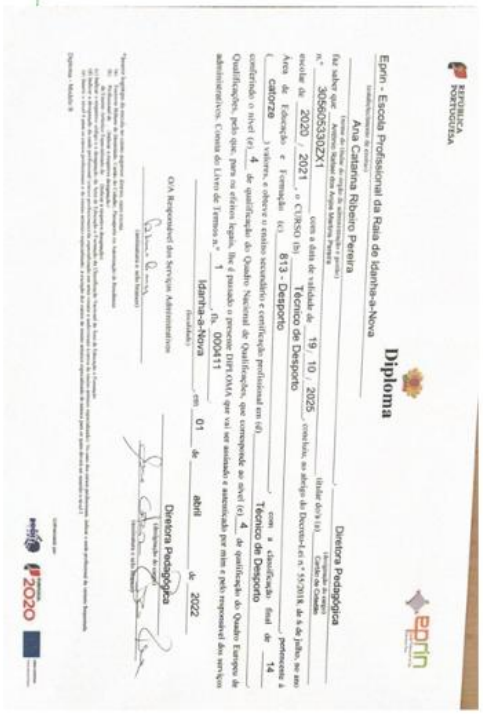
INFORMAÇÃO ADICIONAL

Certificados/ Certidões	
Datas	**Eventos**
15 de Janeiro de 2026	Organização de uma palestra sobre "Ética para Pais e Clubes", integrada no XI Ciclo de Colóquios"Desporto e Bem- Estar"na Escola Superior de Educação de Castelo Branco.
13 de Janeiro de 2026	Participação na Palestra "A Importancia da Música para o Desporto", integrada no XI Ciclo de Colóquios"Desporto e Bem- Estar"na Escola Superior de Educação de Castelo Branco.
6 de Janeiro de 2026	Participação na Palestra "Doping no Dersporto", integrada no XI Ciclo de Colóquios"Desporto e Bem-Estar"na Escola Superior de Educação de Castelo Branco.
16 de Dezembro de 2025	Participação na Palestra sobre "Vida acadêmica vs Alto Rendimento" que decorreu na Escola Superior de Educação de Castelo Branco, integrada no XI Ciclo de Colóquios"Desporto e Bem- Estar"
3 de Dezembro de 2025	Participação no seminário sobre "Como as lesões podem afetar o psicologico dos atletas?" que decorreu na Escola Superior de Educação de Castelo Branco, integrada no XI Ciclo de Colóquios"Desporto e Bem- Estar"
30 de Novembro de 2025	Participação na Palestra sobre TeamGym que decorreu na ZakiGym, integrada no XI Ciclo de Colóquios"Desporto e Bem- Estar"da Escola Superior de Educação de Castelo Branco.
24 de Novembro de 2025	Participação no seminário sobre "O segredo das conquistas- Da Formação ao alto rendimento" que decorreu na Escola Superior de Educação de Castelo Branco, integrada no XI Ciclo de Colóquios"Desporto e Bem- Estar"
14 de Setembro de 2025 a 13 de Setembro de 2026	Para os devidos efeitos, a Associação Nacional de Airsoft - APD com sede em Estrada da Central Nº4 A Amadora, 2650-338, declara que António Rafael dos Anjos Martins Pereira, com o número de sócio 012502

23 e 24 de Maio de 2025	Seminário de Investigação em Atividade Física
18 de Maio de 2025	Certidão Exercício de Funções de Menbro de Mesa
2 de Maio de 2025	Minicurso teórico de Suporte Básico de Vida e DAE
Março de 2025	"Healthy Lifestyle Promoter"
16 de Janeiro de 2025	Palestra de Estratégias, Preparação e Individualização no Futsal
13 de Janeiro de 2025	"Desporto e Bem Estar" Atletismo "Desporto Inclusão e Superação"
6 de Janeiro de 2025	"Saúde Mental no Desporto"
14 de Setembro de 2024 a 13 de Setembro de 2025	Para os devidos efeitos, a Associação Nacional de Airsoft - APD com sede em Estrada da Central Nº4 A Amadora, 2650-338, declara que António Rafael dos Anjos Martins Pereira, com o número de sócio 012502
5 de Junho de 2024	Workshop: "Qualidade ao Serviço dos Sistems Alimentares Locais"
10 de Março 2024	Certidão Exercício de Funções de Menbro de Mesa
21 de Fevereiro 2024	Costituição da Comição Eleitoral para a Eleição dos Representantes dos Estudantes no Conselho Pedagógico da ESECB
14 de Setembro de 2023 a 13 de Setembro de 2024	Para os devidos efeitos, a Associação Nacional de Airsoft - APD com sede em Estrada da Central Nº4 A Amadora, 2650-338, declara que António Rafael dos Anjos Martins Pereira, com o número de sócio 012502
14 de Setembro de 2022 a 13 de Setembro de 2023	Para os devidos efeitos, a Associação Nacional de Airsoft - APD com sede em Estrada da Central Nº4 A Amadora, 2650-338, declara que António Rafael dos Anjos Martins Pereira, com o número de sócio 012502
14 de Setembro de 2021 a 13 de Setembro de 2022	Para os devidos efeitos, a Associação Nacional de Airsoft - APD com sede em Estrada da Central Nº4 A Amadora, 2650-338, declara que António Rafael dos Anjos Martins Pereira, com o número de sócio 012502
15 de Maio de 2019	Participou no XXI Campeonato dos Jogos da Matemática no Instituto de Gouveia- Escola Profissional (IGEP)
17 de Junho de 2015	Ação de Sensibilização no Âmbito da Campanha de Prevenção de Riscos Profissionais em Maquinas e Equipamentos de Trabalho

ANEXOS

Anexo 1



Eprin - Escola Profissional da Raia de Idanha-a-Nova

Diploma

Ana Catarina Ribeiro Pereira

Diretora Pedagógica

Anexo 2



Certificado de Qualificações

Eprin - Escola Profissional da Raia Idanha-a-Nova

Idanha-a-Nova, em 23 de julho de 2021

O/A Responsável dos Serviços Administrativos

Diretora Pedagógica

Anexo 3



DIPLOMA
Técnico Superior Profissional

António Augusto Cabral Marques Fernandes, Presidente do Instituto Politécnico de Castelo Branco certifica, em face dos registos existentes, que **ANTÓNIO RAFAEL DOS ANJOS MARTINS PEREIRA**, portador(a) do documento de identificação n.º *30560533*, concluiu em *14 de julho de 2023* o **Curso Técnico Superior Profissional em Desporto**, com um total de *120* ECTS, com classificação final de *14 (catorze)* valores.

O presente diploma vai firmado com o selo branco em uso nesta Escola.

Escola Superior de Educação de Castelo Branco, em 3 de agosto de 2023

O Presidente

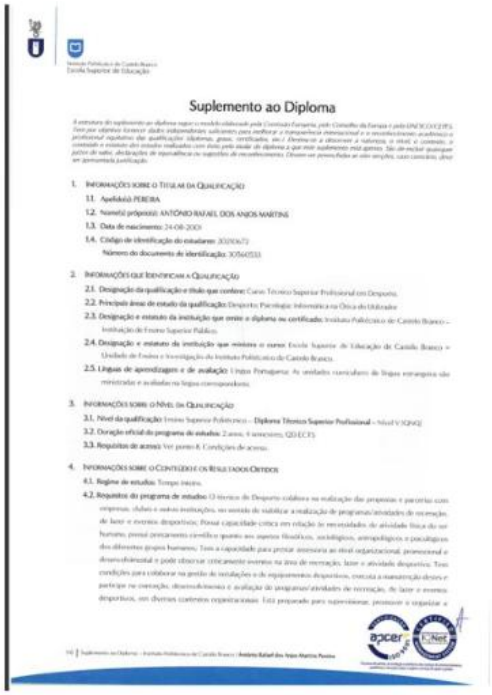
António Augusto Cabral Marques Fernandes
(Prof. Adjunto)

Emolumentos: €80,00
Registo n.º [illegible]
Emitido por: [illegible]
Conferido por: [illegible]

Código Validação: 7b4c2c1f93da67c
Validar em: https://validacandex.apcer.pt

CENTRO 2020

Anexo 4



Suplemento ao Diploma

A estrutura do suplemento ao diploma segue o modelo elaborado pela Comissão Europeia, pelo Conselho da Europa e pela UNESCO/CEPES. Tem por objetivo fornecer dados independentes, suficientes para melhorar a transparência internacional e o reconhecimento académico e profissional equitativo das qualificações (diplomas, graus, certificados, etc.). Descreve-se a obtenção e natureza, o nível, o contexto, o conteúdo e o estatuto dos estudos realizados com êxito pelo titular do diploma a que este suplemento está apenso. São de excluir quaisquer juízos de valor, declarações de equivalência ou sugestões de reconhecimento. Deixam-se apenas frases ao critério, sem comentários, sobre as informações justificação.

1. INFORMAÇÕES SOBRE O TITULAR DA QUALIFICAÇÃO
   1.1. Apelido(s): PEREIRA
   1.2. Nome(s) próprio(s): ANTÓNIO RAFAEL DOS ANJOS MARTINS
   1.3. Data de nascimento: 24-08-2001
   1.4. Código de identificação do estudante: 30560671
   Número do documento de identificação: 30560533
2. INFORMAÇÕES QUE IDENTIFICAM A QUALIFICAÇÃO
   2.1. Designação da qualificação e título que confere: Curso Técnico Superior Profissional em Desporto.
   2.2. Principais áreas de estudo da qualificação: Desporto; Psicologia; Informática na Ótica do Utilizador
   2.3. Designação e estatuto da instituição que emite o diploma ou certificado: Instituto Politécnico de Castelo Branco – Instituição de Ensino Superior Público.
   2.4. Designação e estatuto da instituição que ministra o curso: Escola Superior de Educação de Castelo Branco – Unidade de Ensino e Investigação do Instituto Politécnico de Castelo Branco.
   2.5. Línguas de aprendizagem e de avaliação: Língua Portuguesa. As unidades curriculares de língua estrangeira são ministradas e avaliadas na língua correspondente.
3. INFORMAÇÕES SOBRE O NÍVEL DA QUALIFICAÇÃO
   3.1. Nível da qualificação: Ensino Superior Politécnico – **Diploma Técnico Superior Profissional** – Nível V (QNQ)
   3.2. Duração oficial do programa de estudos: 2 anos, 4 semestres, (120 ECTS)
   3.3. Requisitos de acesso: Ver ponto 8. Condições de acesso.
4. INFORMAÇÕES SOBRE O CONTEÚDO E OS RESULTADOS OBTIDOS
   4.1. Regime de estudos: Tempo inteiro.
   4.2. Requisitos do programa de estudos: O técnico de Desporto colabora na realização das propostas e parcerias com empresas, clubes e outras instituições, no sentido de viabilizar a realização de programas/atividades de recreação, de lazer e eventos desportivos; Possui capacidade crítica em relação às necessidades de atividade física do ser humano, possui pensamento científico quanto aos aspetos filosóficos, sociológicos, antropológicos e psicológicos dos diferentes grupos humanos; Tem a capacidade para prestar assessoria ao nível organizacional, promocional e desenvolvimental e pode observar criteriosamente eventos na área de recreação, lazer e atividade desportiva; Tem condições para colaborar na gestão de instalações e de equipamentos desportivos, executa a manutenção destes e participa na execução, desenvolvimento e avaliação de programas/atividades de recreação, de lazer e eventos desportivos, em diversos contextos organizacionais; Está preparado para supervisionar, promover e organizar a

apcer ISO 9001 IQNet

Anexo 5



utilização de espaços desportivos.

4.3. Formações do programa de estudos e, para cada unidade do programa, as classificações obtidas e os créditos atribuídos:

Unidade Curricular	Tipo Avaliação	Classificação	Classificação (por extenso)	ECTS	ECEC
Ano Curricular 1					
Matemática	Frequência	14	catorze valores	5	B
Desportos da Natureza	Época Normal	15	quinze valores	5	B
Futebol	Frequência	12	doze valores	5	C
Informática	Frequência	18	dezoito valores	5	A
Introdução ao Desporto e Motricidade	Frequência	11	onze valores	5	C
Judo	Frequência	13	treze valores	5	C
Atividades de Ocupação Tempo Livre	Frequência	11	onze valores	5	D
Atividades Cíclicas	Frequência	12	doze valores	5	C
Basquetebol	Frequência	15	quinze valores	5	B
Criação e Animação de Materiais Desportivos	Frequência	17	dezassete valores	5	A
Introdução à Psicologia do Desporto	Frequência	14	catorze valores	5	C
Orientação	Época de Recurso	11	onze valores	5	D
Ano Curricular 2					
Andebol	Frequência	12	doze valores	5	D
Manutenção e Utilização de Espaços Desportivos	Frequência	10	dez valores	5	D
Natação	Frequência	9	nove valores	5	E
Sala de Exercício – Cardio e Musculação	Frequência	12	doze valores	5	D
Tiro e Raquetistas	Frequência	10	dez valores	5	D
Voleibol	Época de Recurso	9	nove valores	5	D
Trilogia	Frequência	16	dezasseis valores	30	C

ECEC – Escala Europeia de Comparabilidade de Classificações (ECTS - European Credit Transfer System (ECTS) e ECEC)

4.4. Sistema de classificação e, se disponíveis, orientações sobre a atribuição das classificações: Em cada unidade curricular é necessária classificação mínima de 10 (dez) valores, numa escala de 0 a 20, para obter aprovação.

4.5. Classificação ou qualificação final e eventual menção qualitativa (artigos 16.º e 17.º do Decreto-Lei n.º 42/2005, de 22 de fevereiro):
Classificação final: 14 (catorze) valores
Nota ECEC – 230 / 7

5. INFORMAÇÕES SOBRE A FUNÇÃO DA QUALIFICAÇÃO
   5.1. Acesso a um nível de estudos superior: Conferir acesso a outras formações nos termos descritos no ponto 8.
   5.2. Estatuto Profissional: Não Aplicável
6. INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR
   6.1. Informações complementares: Não Aplicável
   6.2. Outras fontes de informação: www.ipcb.pt; www.dges.gov.pt; www.oet.com.pt

Anexo 6



Renata - Energética e Formação, Lda.
Taguspark, Edifício Outsidable G1, Piso 0
2740-298 Porto Salvo
NIPC 510758567
Capital Social: 1.000,00 Euros

renata
REDE NACIONAL DE TREINO EM SBV-DAE

Certificado de Formação Profissional

SUPORTE BÁSICO DE VIDA E DAE

Certifica-se que António Rafael dos Anjos Martins Pereira,
nascido(a) em 24/08/2001, com o número de identificação civil ****0533,
concluiu com aproveitamento e com a classificação de 19 valores
o curso de formação profissional de Suporte Básico de Vida e DAE
que decorreu em 03/05/2025, com a duração de 7 horas e 5 anos de validade.

Porto Salvo, 3 de maio de 2025

O Coordenador Pedagógico,

Enf. Nelson Santos

Nº 25136203

Verifique autenticidade em www.renata.pt/certificado ou digitalize o código QR

Anexo 7



SGMAI
SECRETARIA GERAL

ELEIÇÕES EUROPEIAS

CREDENCIAL

TÉCNICO DE APOIO À MESA DE VOTO

Joaquim Vilar Morgado, Secretário-Geral Adjunto da Administração Eleitoral da Secretaria-Geral do Ministério da Administração Interna, nomeia, nos termos do n.º 5 do artigo 6.º, da Lei n.º 80/2023, de 28 de dezembro, *ANTÓNIO RAFAEL DOS ANJOS MARTINS PEREIRA*, para Técnico de Apoio Informático no município de *Idanha-a-Nova*.

Lisboa, *29 de maio de 2024*

O Secretário-Geral Adjunto

Vilar Morgado

Anexo 8



SGMAI
SECRETARIA GERAL

ELEIÇÕES EUROPEIAS

Exm.º/ª Senhor(a)

ANTÓNIO RAFAEL DOS ANJOS MARTINS

PEREIRA

antonio.a.m.p@sapo.pt

Assunto: Designação para o exercício de funções de técnico de apoio informático. Eleição para o Parlamento Europeu – 9 de junho de 2024.

Conforme cópia da credencial que se remete em anexo, foi V. Exa. designado(a) para exercer funções de técnico de apoio informático no município de *Idanha-a-Nova* no dia 9 de junho de 2024.

Nesta qualidade deve também estar presente no dia 1 de junho, na hora e local indicado pelo município de Idanha-a-Nova para efeitos de formação aos membros de mesa e testes aos Cadernos Eleitorais Desmaterializados (CED).

Caso não lhe seja possível assegurar o desempenho das funções para que foi designado, por motivo de força maior ou justa causa, deve comunicar tal facto ao Presidente da Câmara Municipal, o mais tardar até 3 dias antes das datas acima referidas.

Mais se informa que os agentes eleitorais são dispensados do dever de comparência ao respetivo emprego ou serviço no dia da eleição e no dia seguinte. No dia da formação, terá também direito à dispensa pelo tempo necessário à mesma, conforme parecer da CNE de 9 de maio, devendo para o efeito fazer prova bastante do exercício dessas funções.

Por último, informa-se que, no próximo dia 1 de junho V. Exa. deve comparecer no local de funcionamento da secção de voto para que foi nomeado(a), pelas 09.00 horas, para a formação e testes aos CED, e no dia 9 de junho, pelas 06.00 horas, atenta a necessidade de preparação de todo o equipamento eletrónico para acesso aos cadernos eleitorais desmaterializados, com vista à que se possa dar início às operações eleitorais às 07.00 horas.

Com os melhores cumprimentos

Lisboa, *29 de maio de 2024*

O Secretário-Geral Adjunto

Vilar Morgado

Anexo 9



Certificado de Formação Profissional

Unidades de Formação/Módulos/Cursos Designações	Horas (Horas)	Classificação
FORMAÇÃO DE TÉCNICOS DE APOIO INFORMÁTICO AS MESAS ELEITORAIS	6:00	-

Castelo Branco, 09 de julho de 2024

O/A Representante Legal do Centro de Emprego e Formação Profissional de Castelo Branco

Anexo 10



Escola Superior de Educação

CERTIDÃO DE MATRÍCULA

João Júlio de Matos Seixas, Diretor da *Escola Superior de Educação de Castelo Branco* do Instituto Politécnico de Castelo Branco certifica, em face dos registos existentes nesta Escola, que *ANTÓNIO RAFAEL DOS ANJOS MARTINS PEREIRA*, nascido(a) a *24 de agosto de 2001*, portador(a) do documento de identificação n.º *30560533*, está matriculado(a) e inscrito(a) no *1º* ano do *Curso Técnico Superior Profissional em Desporto* no ano letivo de *2021-22*.

A presente certidão vai franqueada com o selo branco em uso nesta Escola.

Escola Superior de Educação de Castelo Branco, em *13* de *julho* de *2022*

O Diretor

João Júlio de Matos Seixas
Prof. Coordenador

Emolumentos: € 3,00
Registo nº 403
Emitida por:
Conferida por:

Anexo 11

Politécnico Castelo Branco
Escola Superior de Educação

CERTIDÃO

Paulo Alexandre Anselmo Lopes da Silveira, Diretor da Escola Superior de Educação de Castelo Branco do Instituto Politécnico de Castelo Branco certifica, em face dos registos existentes nesta Escola, que **ANTÓNIO RAFAEL DOS ANJOS MARTINS PEREIRA**, nascido(a) a 24 de agosto de 2001, portador(a) do documento de identificação n.º 30560533, do Curso de **Licenciatura em Desporto e Atividade Física**, no ano letivo 2024/25 frequentou com aproveitamento o 2º ano do referido curso.

A presente certidão está assinada e autenticada com assinatura digital certificada.

Escola Superior de Educação de Castelo Branco, em 24 de julho de 2025

O Diretor

Paulo Alexandre Anselmo Lopes da Silveira

Assinado por: PAULO ALEXANDRE ANSELMO LOPES DA SILVEIRA
Num. de Identificação: 09904806
Data: 2025.07.25 10:13:23 +01'00'

Emolumentos: 42,50
Registo nº: 851
Conferida por: Ana São Pedro

Este documento está assinado digitalmente e tem a mesma validade legal que o documento em papel, perdendo a validade se impresso.

Anexo 12

CERTIDÃO

Paulo Alexandre Anselmo Lopes da Silveira, Diretor da Escola Superior de Educação de Castelo Branco do Instituto Politécnico de Castelo Branco certifica, para efeito de Bolsa na Câmara Municipal de Manha-a-Nova, em face dos registos existentes nesta Escola, que **ANTÓNIO RAFAEL DOS ANJOS MARTINS PEREIRA**, nascido(a) a 24 de agosto de 2001, portador(a) do documento de identificação n.º 30560533, do Curso de **Licenciatura em Desporto e Atividade Física**, no ano letivo 2023-24, frequentou com aproveitamento o 1º ano do referido curso.

A presente certidão está assinada e autenticada com assinatura digital certificada.

Escola Superior de Educação de Castelo Branco, em 12 de setembro de 2024

O Diretor

Paulo Alexandre Anselmo Lopes da Silveira

Assinado por: PAULO ALEXANDRE ANSELMO LOPES DA SILVEIRA
Num. de Identificação: 09904806
Data: 2024.09.12 21:24:44 +01'00'

Emolumentos: 42,50
Registo nº: 1435
Conferida por: Ana São Pedro

Este documento está assinado digitalmente e tem a mesma validade legal que o documento em papel, perdendo a validade se impresso.

Anexo 13



Situação Curricular do Aluno

Situação Curricular do Aluno

Perfil

Anexo 14



Situação Curricular do Aluno

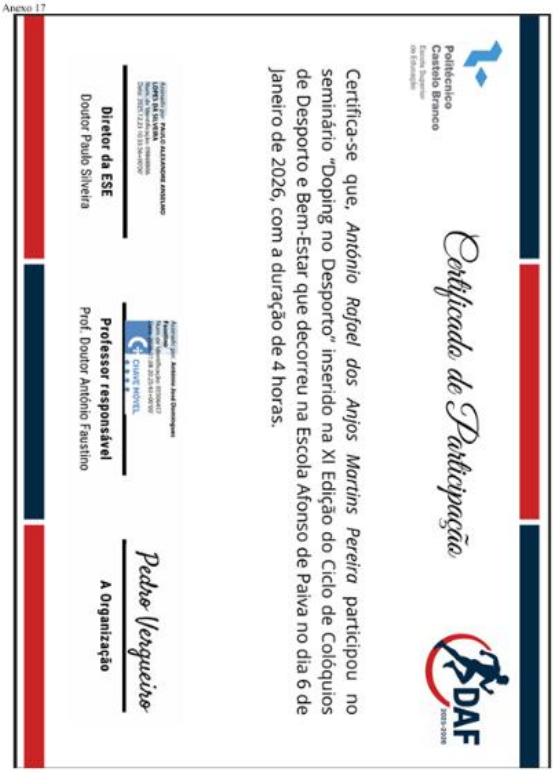
Anexo 15



Anexo 16



Anexo 17



Anexo 18



Anexo 19



CERTIFICADO

Certifica-se que,

António Rafael dos Anjos Martins Pereira

participou no seminário "Como as lesões podem afetar o psicológico dos atletas?" inserido no XI- Ciclo de Colóquios "Desporto e Bem-Estar", que decorreu na Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco a 3 de dezembro de 2025, com a duração de 4 horas.

O Diretor

A organização

O Diretor's Tor Responsável

Prof. Doutor Paulo Alexandre Lopes da Silveira

Anexo 20



Politécnico Castelo Branco

Escola Superior de Educação

Certificado

Certifica-se que António Rafael dos Anjos Martins Pereira participou na palestra sobre Teamgym que decorreu na ZakiGym — União Ginástica Albicastrense em 30 de novembro de 2025, com a duração de 4 horas.

O Diretor

Pela Organização

Anexo 21



Politécnico Castelo Branco

Escola Superior de Educação

CERTIFICADO

ESTE CERTIFICADO COMPROVA QUE

António Pereira

PARTICIPOU NO SEMINÁRIO "O SEGREDO DAS CONQUISTAS - DA FORMAÇÃO AO ALTO RENDIMENTO" INSERIDO NO XI - CICLO DE COLÓQUIOS "DESPORTO DE BEM-ESTAR", QUE DECORREU NA ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE CASTELO BRANCO EM 24 DE NOVEMBRO DE 2025, COM A DURAÇÃO DE 4 HORAS.

O Diretor

Prof. Doutor Paulo Alexandre Lopes da Silveira

A Organização

Anexo 22



ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE AIRSOFT - APD

CERTIFICADO

Para os devidos efeitos, a **Associação Nacional de Airsoft - APD** com sede em **Estrada da Central Nº4 A Amadora, 2650-338**, declara que **António Rafael dos Anjos Martins Pereira**, com o número de sócio **012502**, e o cartão do cidadão nr. **305605330**, tem as quotas pagas.

O presente certificado é válido de **2025-09-14** a **2026-09-13**.

PROVA DE AUTENTICIDADE

Em caso de dúvida relativamente à autenticidade do presente certificado, poderá efectuar uma validação Online através do endereço: **https://validacoes.anairsoft.online** utilizando o número de sócio **012502** e o código de verificação **gnavp**

2025-09-05

O responsável

05-09-2025

Página 1 de 1

Anexo 23



Politécnico Castelo Branco

Certificado

Certifica-se que **António Rafael dos Anjos Martins Pereira**

Esteve presente no **Seminário de Investigação em Atividade Física** que decorreu no dia 23 e 24 de maio de 2025 no Auditório da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

O Diretor da Escola Superior de Educação

Prof. Doutor Paulo Alexandre Lopes da Silveira

Anexo 24



ELEIÇÕES LEGISLATIVAS

ELEIÇÃO DA ASSEMBLEIA DA REPÚBLICA

ASSEMBLEIA DE VOTO DA FREGUESIA

DE Lodoeiro

SECÇÃO DE VOTO N.º 2

Certidão

A solicitação do próprio certifica-se que António Rafael dos Anjos M. Pereira, portador do Cartão de Cidadão/Bilhete de Identidade n.º 30560533, eleitor desta freguesia exerceu o seu direito de sufrágio nesta Assembleia de Voto / Secção de Voto.

Lodoeiro, 18 de maio de 2025.

O Presidente da Mesa,

Lídia M.C. Moreira Amaral

Anexo 25



renata

Certificado do minicurso teórico de

SUPORTE BÁSICO DE VIDA E DAE

www.renata.pt/minicurso

Certifica-se que António Rafael dos Anjos Martins Pereira, com o número de identificação civil 30560533, concluiu com aproveitamento e com a classificação de 86% o minicurso teórico de Suporte Básico de Vida e DAE que decorreu no dia 2 de maio de 2025. Este certificado é válido por 6 meses.

O Coordenador Pedagógico,

Enf. Nelson Santos

Certificado nº 7554

Nota importante: Este minicurso teórico complementa mas não substitui a frequência de um curso de SBV-DAE presencial e acreditado.

Anexo 26



Healthy Lifestyle promoter

The project lead of New Health declares that

António Rafael Dos Anjos Martins Pereira

has successfully completed the EQF2 Lifelong Learning Qualification 'Healthy Lifestyle Promoter'

Date 03/2025

Anexo 27



Politécnico Castelo Branco
Escola Superior de Educação

CERTIFICADO
de Participação

Certifica-se que

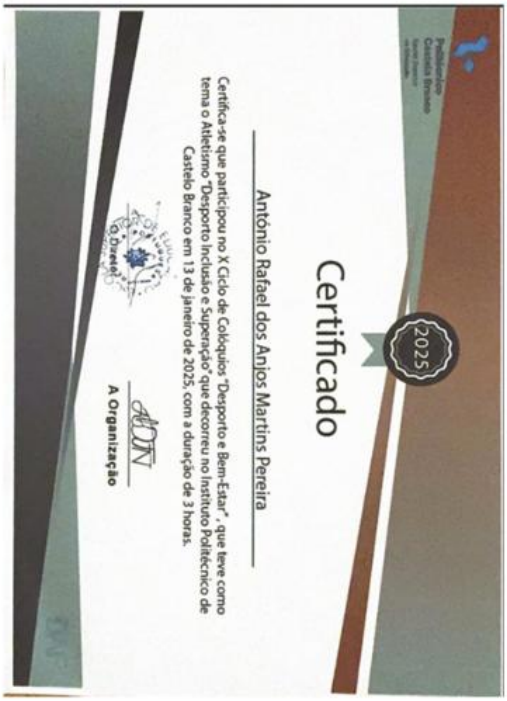
António Rafael dos Anjos Martins Pereira

Participou na **Palestra de Estratégias, Preparação e Individualização no Futsal**, integrada no X Ciclo de Colóquios "Desporto e Bem-Estar", que decorreu no dia 16 de Janeiro de 2025, na Escola Superior de Educação de Castelo Branco, com a duração de 3 horas.

O Diretor da Escola Superior de Educação

Pela Comissão Organizadora

Anexo 28



Politécnico Castelo Branco

Certificado

2025

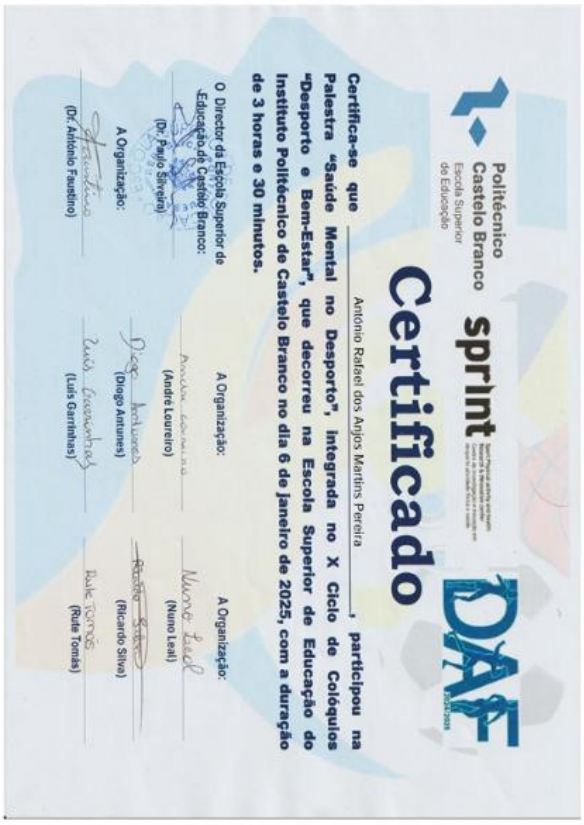
António Rafael dos Anjos Martins Pereira

Certifica-se que participou no X Ciclo de Colóquios "Desporto e Bem-Estar", que teve como tema o Atletismo "Desporto Inclusão e Superação" que decorreu no Instituto Politécnico de Castelo Branco em 13 de janeiro de 2025, com a duração de 3 horas.

O Diretor

A Organização

Anexo 29



Politécnico Castelo Branco
Escola Superior de Educação

sprint

Certificado

Certifica-se que **António Rafael dos Anjos Martins Pereira**, participou na **Palestra "Saúde Mental no Desporto", integrada no X Ciclo de Colóquios "Desporto e Bem-Estar", que decorreu na Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco no dia 6 de janeiro de 2025, com a duração de 3 horas e 30 minutos.**

O Diretor da Escola Superior de Educação de Castelo Branco: (Dr. Paulo Silveira)

A Organização: (Dr. António Faustino)

A Organização: (André Loureiro)

A Organização: (Diogo Antunes)

A Organização: (Nuno Leal)

A Organização: (Ricardo Silva)

A Organização: (Luís Garinhas)

A Organização: (Rute Tomás)

Anexo 30



ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE AIRSOFT - APD

CERTIFICADO

Para os devidos efeitos, a **Associação Nacional de Airsoft - APD** com sede em **Estrada da Central Nº4 A Amadora, 2650-338**, declara que **António Rafael dos Anjos Martins Pereira**, com o número de sócio **012502**, e o cartão do cidadão nr. **305605330**, tem as quotas pagas.

O presente certificado é válido de **2024-09-14** a **2025-09-13**.

PROVA DE AUTENTICIDADE

Em caso de dúvida relativamente à autenticidade do presente certificado, poderá efectuar uma validação Online através do endereço: **https://validacoes.anairsoft.online** utilizando o número de sócio **012502** e o código de verificação **7nak5**

2024-09-13

O responsável

Anexo 31



Anexo 32



Anexo 33



Anexo 34



Anexo 35

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE AIRSOFT - APD

CERTIFICADO

Para os devidos efeitos, a **Associação Nacional de Airsoft - APD** com sede em **Estrada da Central Nº4 A Amadora, 2650-338**, declara que **António Rafael dos Anjos Martins Pereira**, com o número de sócio **012502**, e o cartão do cidadão nr. **305605330**, tem as quotas pagas.

O presente certificado é válido de **2022-09-14** a **2023-09-13**.

PROVA DE AUTENTICIDADE

Em caso de dúvida relativamente à autenticidade do presente certificado, poderá efectuar uma validação Online através do endereço: **https://validacoes.anairsoft.online** utilizando o número de sócio **012502** e o código de verificação **ydga3**

2022-08-15

O responsável

Anexo 36

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE AIRSOFT - APD

CERTIFICADO

Para os devidos efeitos, a **Associação Nacional de Airsoft - APD** com sede em **Estrada da Central Nº4 A Amadora, 2650-338**, declara que **António Rafael dos Anjos Martins Pereira**, com o número de sócio **012502**, e o cartão do cidadão nr. **305605330**, tem as quotas pagas.

O presente certificado é válido até **2022-09-13**.

PROVA DE AUTENTICIDADE

Em caso de dúvida relativamente à autenticidade do presente certificado, poderá efectuar uma validação Online através do endereço: **https://validacoes.anairsoft.online** utilizando o número de sócio **012502** e o código de verificação **6o8mv**

2021-09-15

O responsável

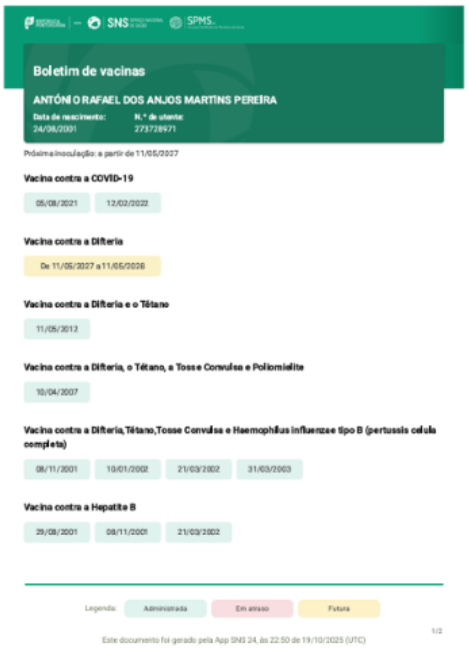
Anexo 37



Anexo 38



Anexo 39



Boletim de vacinas

ANTÓNIO RAFAEL DOS ANJOS MARTINS PEREIRA

Data de nascimento: 24/08/2001

N.º de utente: 273728971

Próxima inoculação: a partir de 11/05/2027

Vacina contra a COVID-19

05/08/2021 12/02/2022

Vacina contra a Difteria

De 11/05/2027 a 11/05/2028

Vacina contra a Difteria e o Tétano

11/05/2012

Vacina contra a Difteria, o Tétano, a Tosse Convulsa e Poliomielite

10/04/2007

Vacina contra a Difteria,Tétano,Tosse Convulsa e Haemophilus influenzae tipo B (pertussis celula completa)

08/11/2001 10/01/2002 21/03/2002 31/03/2003

Vacina contra a Hepatite B

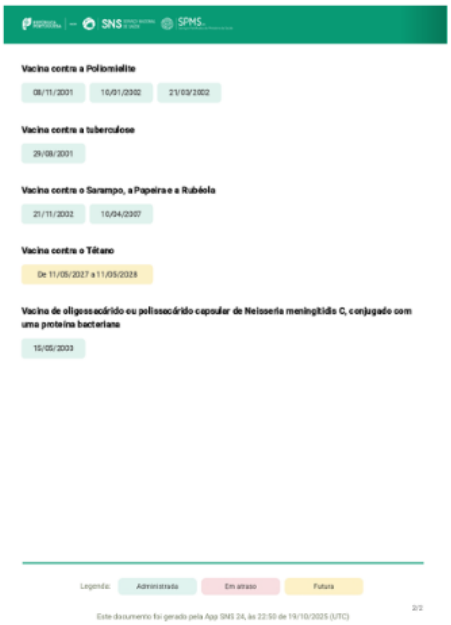
29/08/2001 08/11/2001 21/03/2002

Legenda: Administrada Em atraso Futura

1/2

Este documento foi gerado pela App SNS 24, às 22:50 de 19/10/2025 (UTC)

Anexo 40



Vacina contra a Poliomielite

08/11/2001 10/01/2002 21/03/2002

Vacina contra a tuberculose

29/08/2001

Vacina contra o Sarampo, a Papeira e a Rubéola

21/11/2002 10/04/2007

Vacina contra o Tétano

De 11/05/2027 a 11/05/2028

Vacina de oligossacárido ou polissacárido capsular de Neisseria meningitidis C, conjugado com uma proteína bacteriana

15/05/2003

Legenda: Administrada Em atraso Futura

2/2

Este documento foi gerado pela App SNS 24, às 22:50 de 19/10/2025 (UTC)

Anexo 41



REPÚBLICA PORTUGUESA

DEFESA NACIONAL

CÉDULA MILITAR

EMISSÃO

Nº de documento: 257723/2021 Data: 22-11-2021 Validade: 22-11-2022

Código de validação: 875233386

DADOS BIOGRÁFICOS

Nº de BI/CC: 30560533 Data nascimento: 24-08-2001

Nome: ANTÓNIO RAFAEL DOS ANJOS MARTINS PEREIRA

Nome do pai: MARCO ANTONIO ALVES CATAO MARTINS PEREIRA

Nome da mãe: MARIA DE FATIMA GORGUEIRA DOS ANJOS MARTINS PEREIRA

Naturalidade: Castelo Branco/Idanha-a-Nova/Ladoeiro

DADOS MILITARES

NIM: 75921 Situação Militar: Regular Estado: Reserva de Recrutamento

Recenseamento: Castelo Branco/Idanha-a-Nova/Ladoeiro

AVERBAMENTOS

17-11-2021 - Presente no DDN (Castelo Branco)

OBSERVAÇÕES

Anexo 42



Cartão de Cidadão

Apelido(s)

Nome(s)

Sexo Altura Nacionalidade Data de Nascimento

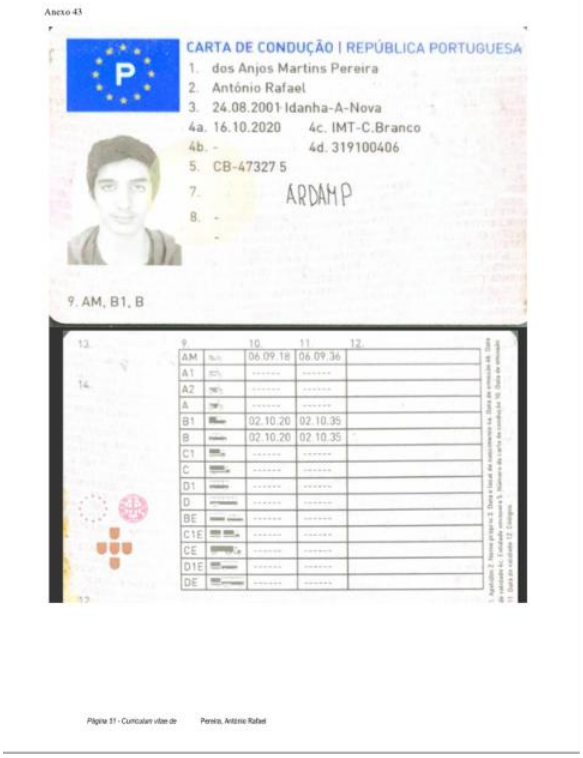
Nº cartão Data de validade

Filiação

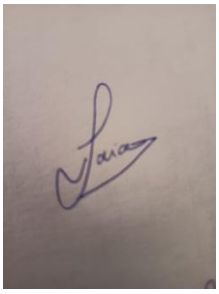
Nº identificação fiscal Nº segurança social Nº utente saúde

Morada

Assinatura do titular



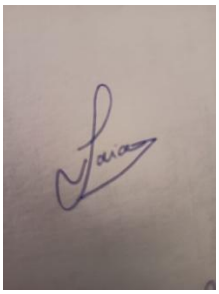
ANEXO D –Fichas Semanais

3.ª Semana	De 13/10/2025 a 18/10/2025
13\10\2025 14\10\2025 15\10\2025 17\10\2025 18\10\2025	Tutoria; Sessão nº 7 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 8 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 9 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 10 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 11 Torneio de Petizes
Apreciação Semanal: Nesta semana participei nos treinos habituais dos escalões de Petizes e Juvenis e acompanhei um torneio de Petizes. Durante a atividade competitiva tive a oportunidade de orientar uma das equipas participantes, transmitindo indicações aos atletas, organizando a equipa durante os jogos e apoiando a tomada de decisões em diferentes momentos da competição. Esta experiência permitiu-me aplicar conhecimentos adquiridos ao longo da minha formação académica e desenvolver competências relacionadas com a	Assinatura do Tutor: 

liderança, comunicação e gestão de grupo. O contacto direto com os atletas em contexto competitivo constituiu uma oportunidade importante para o meu crescimento enquanto futuro profissional da área do desporto.	
Aspetos Positivos/Destacáveis • Orientação de uma equipa em contexto competitivo; • Boa comunicação com os atletas; • Capacidade de adaptação às diferentes situações de jogo; • Boa colaboração com a equipa técnica; • Maior participação na condução das atividades. Aspetos a Melhorar • • Melhorar a tomada de decisão durante os jogos; • Desenvolver maior confiança nas indicações transmitidas; • Melhorar a gestão dos momentos de transição; • Continuar a desenvolver competências de liderança.	

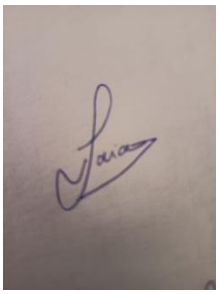
4.ª Semana	De 20/10/2025 a 24/10/2025
20\10\2025 21\10\2025 22\10\2025 24\10\2025	Tutoria; Sessão nº 12 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 13 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 14 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 15 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis.

Apreciação Semanal: Durante esta semana continuei a acompanhar os treinos dos escalões de Petizes e Juvenis, participando na preparação dos materiais e na organização dos exercícios. O contacto frequente com os atletas	Assinatura do Tutor:

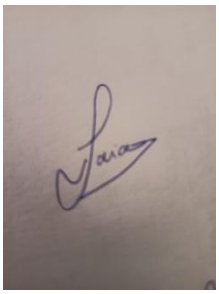
permitiu reforçar a relação de confiança criada nas semanas anteriores e aumentar a qualidade da minha intervenção durante as sessões. Procurei colaborar de forma mais ativa junto dos atletas, auxiliando os treinadores na condução dos exercícios e prestando apoio sempre que necessário.	
Aspetos Positivos/Destacáveis • Boa relação com os atletas; • Participação ativa nos treinos; • Boa colaboração com a equipa técnica; • Responsabilidade e empenho nas tarefas atribuídas; • Maior confiança durante as atividades. Aspetos a Melhorar • Melhorar a capacidade de observação dos atletas; • Aumentar a frequência dos feedbacks; • Desenvolver maior autonomia durante os exercícios; • Melhorar a comunicação em situações de grupo.	

5.ª Semana	De 27/10/2025 a 31/10/2025
27\10\2025 28\10\2025 29\10\2025 31\10\2025	Tutoria; Sessão nº 16 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 17 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 18 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 19 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis.

Apreciação Semanal: Ao longo desta semana continuei a participar ativamente nas atividades desenvolvidas pelo clube, acompanhando os treinos dos Petizes e Juvenis. Procurei assumir uma postura cada vez mais interventiva, auxiliando os atletas na execução dos exercícios e colaborando na organização das sessões. O acompanhamento regular dos atletas permitiu-me compreender melhor as suas características individuais	Assinatura do Tutor:

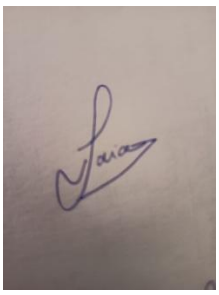
e adaptar a minha forma de comunicação às suas necessidades.	
Aspetos a melhorar: Aspetos Positivos/Destacáveis • Maior proximidade com os atletas; • Boa participação na organização dos treinos; • Evolução da comunicação; • Boa capacidade de adaptação; • Sentido de responsabilidade. Aspetos a Melhorar • Melhorar a capacidade de correção técnica; • Desenvolver maior liderança; • Melhorar a gestão dos tempos de treino; • Aumentar a confiança nas intervenções.	

6.ª Semana	De 03/11/2025 a 07/11/2025
3\11\2025 4\11\2025 5\11\2025 7\11\2025	Tutoria; Sessão nº 20 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 21 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 22 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 23 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis.

Apreciação Semanal: Durante esta semana consolidei várias aprendizagens adquiridas desde o início do estágio. Continuei a acompanhar os treinos dos Petizes e Juvenis, colaborando na organização das atividades e apoiando os atletas durante os diferentes exercícios realizados. Senti uma evolução na minha participação e na forma como comunicava com os atletas, o que contribuiu para uma intervenção mais eficaz durante as sessões	Assinatura do Tutor: 

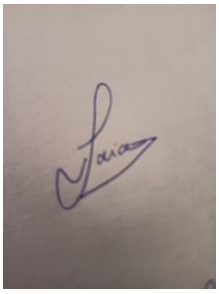
Aspetos Positivos/Destacáveis • Evolução na comunicação com os atletas; • Boa integração na equipa técnica; • Participação ativa nas atividades; • Responsabilidade e compromisso; • Boa capacidade de adaptação. Aspetos a Melhorar • Melhorar a observação dos aspetos técnicos; • Desenvolver maior autonomia; • Melhorar a qualidade dos feedbacks; • Continuar a desenvolver competências de liderança.	

7.ª Semana	De 10/11/2025 a 14/11/2025
10\11\2025 11\11\2025 12\11\2025 14\11\2025	Tutoria; Sessão nº 24 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 25 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 26 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 27 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis.

Apreciação Semanal: Durante esta semana continuei a acompanhar os treinos dos escalões de Petizes e Juvenis, participando ativamente na organização das sessões e apoiando os atletas na realização dos exercícios. Senti uma maior confiança na minha intervenção e uma melhor adaptação às dinâmicas dos diferentes grupos. O contacto regular com os atletas permitiu reforçar a comunicação e criar uma relação de maior proximidade, facilitando a transmissão de indicações e o acompanhamento das atividades desenvolvidas.	Assinatura do Tutor: 
Aspetos Positivos/Destacáveis • Maior confiança na intervenção; • Boa relação com os atletas; • Participação ativa nos treinos;	

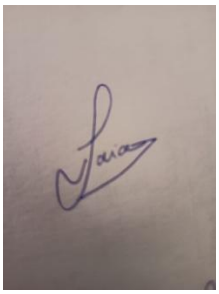
• Boa colaboração com a equipa técnica; • Evolução na comunicação. Aspetos a Melhorar • Melhorar a gestão dos grupos; • Desenvolver estratégias de motivação; • Melhorar a capacidade de correção técnica; • Aumentar a autonomia durante as atividades.	

8.ª Semana	De 17/11/2025 a 22/11/2025
17\11\2025 18\11\2025 19\11\2025 21\11\2025 22\11\2025	Tutoria; Sessão nº 28 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 29 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 30 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 31 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 32 Torneio de Petizes

Apreciação Semanal: Nesta semana participei nas atividades habituais de treino e acompanhei um torneio de Petizes. Durante a competição tive novamente a oportunidade de orientar uma das equipas participantes, assumindo responsabilidades ao nível da organização dos atletas, transmissão de indicações e acompanhamento durante os jogos. Esta experiência permitiu consolidar competências de liderança, comunicação e tomada de decisão, contribuindo para uma maior confiança no desempenho das minhas funções enquanto estagiário.	Assinatura do Tutor: 
Aspetos Positivos/Destacáveis • Orientação de uma equipa durante a competição; • Boa comunicação com os atletas; • Capacidade de liderança; • Boa adaptação às diferentes situações de jogo; • Aplicação prática dos conhecimentos adquiridos.	

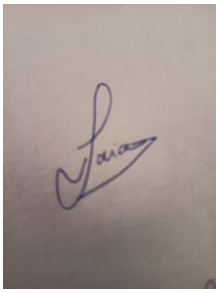
Aspetos a Melhorar • Melhorar a leitura do jogo; • Desenvolver maior confiança na tomada de decisão; • Melhorar a gestão emocional em momentos competitivos; • Continuar a aperfeiçoar a liderança.	

9.ª Semana	De 24/11/2025 a 29/11/2025
24\11\2025 25\11\2025 26\11\2025 28\11\2025 29\11\2025	Tutoria; Sessão nº 33 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 34 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 35 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 36 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 37 Torneio de Petizes

Apreciação Semanal: Ao longo desta semana mantive uma participação ativa nos treinos e acompanhei mais um torneio de Petizes. A orientação de uma das equipas permitiu-me colocar em prática competências desenvolvidas ao longo das semanas anteriores, sentindo uma maior segurança na comunicação com os atletas e na gestão do grupo. Foi possível observar uma evolução na minha capacidade de liderança e na forma como lidava com diferentes situações durante a competição.	Assinatura do Tutor: 
Aspetos Positivos/Destacáveis • Maior segurança na orientação da equipa; • Boa capacidade de comunicação; • Boa relação com os atletas; • Evolução na liderança; • Boa colaboração com a equipa técnica. Aspetos a Melhorar • Melhorar a capacidade de análise do jogo; • Desenvolver estratégias de correção mais eficazes;	

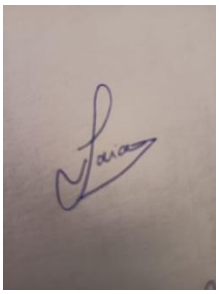
• Melhorar a gestão dos momentos de pressão; • Continuar a aumentar a autonomia.	

10.ª Semana	De 1/12/2025 a 05/11/2025
1\12\2025 2\12\2025 3\12\2025 5\12\2025	Tutoria; Sessão nº 38 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 39 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 40 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 41 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis.

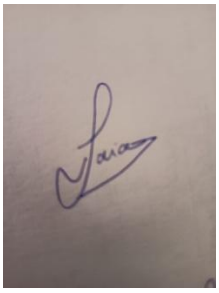
Apreciação Semanal: Durante esta semana continuei a acompanhar os treinos dos escalões de Petizes e Juvenis, colaborando na organização das atividades e apoiando os atletas durante os exercícios realizados. Senti uma evolução significativa na forma como interagia com os grupos e na confiança demonstrada durante as intervenções. A experiência acumulada ao longo das semanas anteriores permitiu-me desempenhar as minhas funções com maior segurança e responsabilidade.	Assinatura do Tutor: 
Aspetos Positivos/Destacáveis • Evolução na confiança; • Boa participação nos treinos; • Boa relação com atletas e treinadores; • Sentido de responsabilidade; • Maior autonomia na intervenção. Aspetos a Melhorar • Melhorar a capacidade de correção técnica; • Desenvolver ainda mais a liderança; • Melhorar a observação dos atletas; • Continuar a aperfeiçoar a comunicação.	

11.ª Semana	De 8/12/2025 a 12/12/2025

8\12\2025 9\12\2025 10\12\2025 12\12\2025	Tutoria; Sessão nº 42 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 43 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 44 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 45 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis.

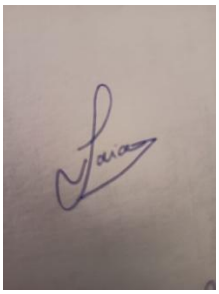
Apreciação Semanal: Durante esta semana continuei a participar ativamente nos treinos dos escalões de Petizes e Juvenis, assumindo um papel cada vez mais interventivo na organização das atividades e no acompanhamento dos atletas. A experiência adquirida até ao momento permitiu-me interagir com maior confiança e segurança durante as sessões.	Assinatura do Tutor: 
Aspetos Positivos/Destacáveis • Boa participação nos treinos; • Boa relação com os atletas; • Maior confiança na intervenção; • Responsabilidade e empenho; • Boa colaboração com a equipa técnica. Aspetos a Melhorar • Melhorar a capacidade de correção técnica; • Desenvolver maior capacidade de liderança; • Melhorar a observação dos atletas; • Continuar a aperfeiçoar a comunicação.	

12.ª Semana	De 15/12/2025 a 19/12/2025
15\12\2025 16\12\2025 17\12\2025 18\12\2025 19\12\2025	Tutoria; Sessão nº 46 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 47 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 48 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 49 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 50 Torneio de Petizes

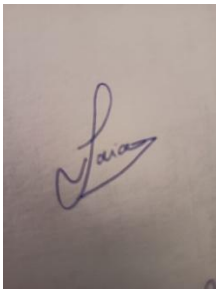
Apreciação Semanal: Nesta semana participei nos treinos habituais e acompanhei mais um torneio de Petizes. Durante a competição fui responsável pela orientação de uma das equipas, procurando transmitir indicações claras aos atletas e auxiliá-los nas diferentes situações de jogo. Esta experiência permitiu continuar a desenvolver competências relacionadas com a liderança, comunicação e gestão de grupo, sentindo-me cada vez mais confortável no desempenho destas funções.	Assinatura do Tutor: 
Aspetos Positivos/Destacáveis • Orientação de uma equipa durante a competição; • Boa comunicação com os atletas; • Capacidade de liderança; • Boa gestão do grupo; • Maior confiança na tomada de decisão. Aspetos a Melhorar • Melhorar a leitura do jogo; • Desenvolver estratégias de correção mais eficazes; • Melhorar a gestão emocional; • Continuar a aperfeiçoar a liderança.	

13.ª Semana	De 22/12/2025 a 26/11/2025
22\12\2025 23\12\2025 24\12\2025 26\12\2025	Tutoria; Sessão nº 51 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 52 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 53 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 54 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis.

Apreciação Semanal: Ao longo desta semana continuei a acompanhar os treinos dos Petizes e Juvenis, colaborando na preparação das atividades e apoiando os atletas	Assinatura do Tutor:

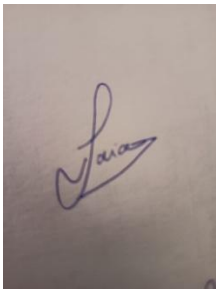
durante os exercícios. Foi possível consolidar conhecimentos adquiridos ao longo do estágio e melhorar a qualidade da intervenção junto dos diferentes grupos.	
Aspetos Positivos/Destacáveis • Boa capacidade de adaptação; • Participação ativa nas atividades; • Boa relação com os atletas; • Maior autonomia; • Evolução na comunicação. Aspetos a Melhorar • Melhorar a capacidade de análise; • Desenvolver maior confiança nas correções técnicas; • Melhorar a gestão do tempo; • Continuar a desenvolver competências de liderança.	

14.ª Semana	De 29/12/2025 a 2/1/2026
29\12\2025 30\12\2025 31\12\2025 2\01\2025	Tutoria; Sessão nº 55 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 56 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 57 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 58 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis .

Apreciação Semanal: Durante esta semana mantive uma participação ativa nas sessões de treino, procurando contribuir para o desenvolvimento dos atletas e para o bom funcionamento das atividades realizadas. O contacto contínuo com os diferentes escalões permitiu aprofundar conhecimentos relacionados com o treino e a gestão de grupos.	Assinatura do Tutor: 

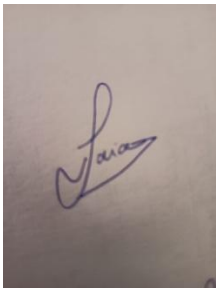
Aspetos Positivos/Destacáveis • Boa participação nas sessões; • Responsabilidade e pontualidade; • Boa comunicação com os atletas; • Boa colaboração com os treinadores; • Maior confiança durante as atividades. Aspetos a Melhorar • Melhorar a capacidade de observação; • Desenvolver maior autonomia; • Melhorar a qualidade dos feedbacks; • Continuar a aperfeiçoar a liderança.	

15.ª Semana	De 5/1/2025 a 10/1/2025
5\01\2026 6\01\2026 7\01\2026 9\01\2026 10\01\2026	Tutoria; Sessão nº 59 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 60 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 61 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 62 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 63 Torneio de Petizes

Apreciação Semanal: Esta semana ficou marcada por mais uma participação num torneio de Petizes, onde tive novamente a oportunidade de orientar uma das equipas em competição. A experiência acumulada ao longo do estágio permitiu-me sentir maior confiança na liderança do grupo e na comunicação com os atletas durante os jogos. Considero que esta atividade contribuiu significativamente para o desenvolvimento das minhas competências enquanto futuro profissional da área do desporto.	Assinatura do Tutor: 
Aspetos Positivos/Destacáveis	

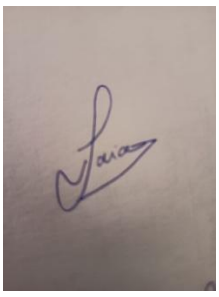
• Boa liderança da equipa; • Boa comunicação durante os jogos; • Capacidade de motivação dos atletas; • Maior autonomia nas decisões; • Boa adaptação às situações competitivas. Aspetos a Melhorar • Melhorar a análise das situações de jogo; • Desenvolver estratégias de correção mais eficazes; • Melhorar a gestão emocional em momentos de maior pressão; • Continuar a aperfeiçoar as competências de liderança.	

16.ª Semana	De 12/1/2026 a 16/1/2026
12\01\2026 13\01\2026 14\01\2026 16\01\2026	Tutoria; Sessão nº 64 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 65 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 66 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 67 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis.

Apreciação Semanal: Durante esta semana continuei a acompanhar os treinos dos escalões de Petizes e Juvenis, participando ativamente na organização das atividades e apoiando os atletas durante a realização dos exercícios. A experiência acumulada permitiu-me intervir com maior segurança e contribuir de forma mais eficaz para o desenvolvimento das sessões.	Assinatura do Tutor: 
Aspetos Positivos/Destacáveis • Boa participação nos treinos; • Boa relação com os atletas; • Maior autonomia na intervenção;	

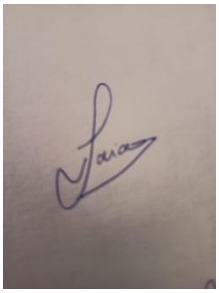
• Responsabilidade e empenho; • Boa colaboração com a equipa técnica. Aspetos a Melhorar • Melhorar a observação dos aspetos técnicos; • Desenvolver estratégias de correção mais eficazes; • Melhorar a gestão dos grupos; • Continuar a aperfeiçoar a comunicação.	

17.ª Semana	De 19/1/2026 a 24/1/2026
19\01\2026 20\01\2026 21\01\2026 23\01\2026 24\01\2026	Tutoria; Sessão nº 64 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 65 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 66 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 67 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 68 Torneio de Petizes

Apreciação Semanal: Nesta semana participei nos treinos habituais e acompanhei mais um torneio de Petizes. Durante a competição fui responsável pela orientação de uma das equipas, transmitindo indicações aos atletas e acompanhando o seu desempenho ao longo dos jogos. A experiência permitiu reforçar competências de liderança, comunicação e tomada de decisão, contribuindo para uma maior confiança enquanto futuro treinador.	Assinatura do Tutor: 
Aspetos Positivos/Destacáveis • Orientação eficaz da equipa; • Boa comunicação com os atletas; • Capacidade de liderança; • Boa adaptação às situações de jogo; • Maior confiança na tomada de decisão. Aspetos a Melhorar	

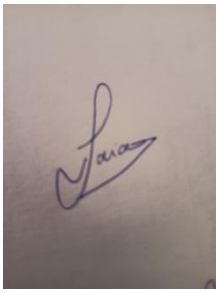
• Melhorar a leitura do jogo; • Desenvolver estratégias de correção mais específicas; • Melhorar a gestão emocional; • Continuar a aperfeiçoar a liderança.	

18.ª Semana	De 26/1/2026 a 30/1/2026
26\01\2026 27\01\2026 28\01\2026 30\01\2026	Tutoria; Sessão nº 69 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 70 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 71 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 72 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis.

Apreciação Semanal: Ao longo desta semana mantive uma participação ativa nas atividades desenvolvidas pelo clube, acompanhando os treinos dos Petizes e Juvenis e colaborando na organização das sessões. Foi possível consolidar conhecimentos adquiridos e melhorar a qualidade da minha intervenção junto dos atletas.	Assinatura do Tutor: 
Aspetos Positivos/Destacáveis • Participação ativa nas atividades; • Boa relação com os atletas; • Evolução da comunicação; • Boa capacidade de adaptação; • Responsabilidade nas tarefas desempenhadas. Aspetos a Melhorar • Melhorar a capacidade de observação; • Desenvolver maior autonomia técnica; • Melhorar a qualidade dos feedbacks; • Continuar a desenvolver competências de liderança.	

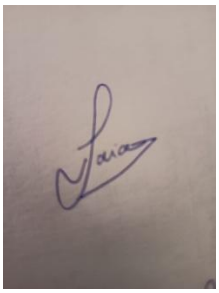
19.ª Semana	De 26/1/2026 a 30/1/2026

26\01\2026 27\01\2026 28\01\2026 30\01\2026	Tutoria; Sessão nº 69 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 70 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 71 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 72 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis.

Apreciação Semanal: Durante esta semana continuei a colaborar na preparação e organização dos treinos, procurando apoiar os atletas e contribuir para o bom funcionamento das sessões. A experiência adquirida ao longo do estágio permitiu-me sentir mais confortável na interação com os diferentes grupos.	Assinatura do Tutor:~ 
Aspetos Positivos/Destacáveis • Boa integração na equipa técnica; • Boa comunicação com os atletas; • Maior confiança na intervenção; • Sentido de responsabilidade; • Boa participação nas atividades. Aspetos a Melhorar • Melhorar a correção técnica dos atletas; • Desenvolver maior capacidade de liderança; • Melhorar a análise das situações de treino; • Continuar a aperfeiçoar a comunicação.	

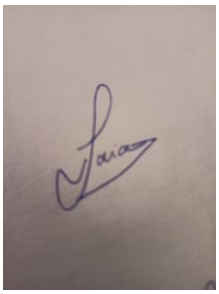
20.ª Semana	De 2/2/2026 a 06/2/2026
2\02\2026 3\02\2026 4\02\2026 6\02\2026	Tutoria; Sessão nº 73 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 74 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 75 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 76 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis.

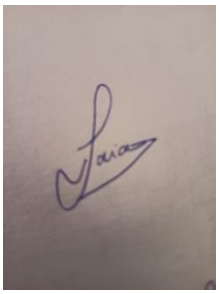
Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:

Esta semana permitiu consolidar as competências desenvolvidas desde o início do estágio. Continuei a acompanhar os treinos dos Petizes e Juvenis, participando ativamente nas atividades e contribuindo para a organização das sessões. Senti uma evolução significativa na confiança demonstrada durante as intervenções e na capacidade de comunicação com os atletas.	
Aspetos Positivos/Destacáveis • Maior autonomia; • Boa participação nos treinos; • Boa comunicação com os atletas; • Evolução da confiança; • Boa colaboração com os treinadores. Aspetos a Melhorar • Melhorar a observação dos atletas; • Desenvolver estratégias de correção mais eficazes; • Melhorar a gestão dos grupos; • Continuar a desenvolver competências de liderança.	

21.ª Semana	De 9/2/2026 a 14/2/2026
9\02\2026 10\02\2026 11\02\2026 13\02\2026 14\02\2026	Tutoria; Sessão nº 77 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 78 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 79 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 80 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 81 Torneio de Petizes

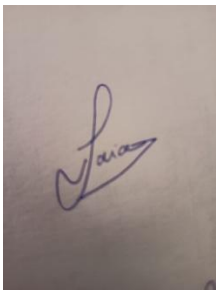
Apreciação Semanal: Durante esta semana participei nos treinos habituais e acompanhei mais um torneio de Petizes. Tive novamente a oportunidade de orientar uma das equipas, assumindo responsabilidades na gestão dos	Assinatura do Tutor:

atletas, transmissão de indicações e apoio durante os jogos. A experiência permitiu consolidar competências de liderança e comunicação, demonstrando uma maior confiança na tomada de decisões e na orientação da equipa.	
Aspetos Positivos/Destacáveis • Boa liderança da equipa; • Comunicação eficaz com os atletas; • Boa gestão do grupo; • Capacidade de motivação; • Maior autonomia durante a competição. Aspetos a Melhorar • Melhorar a leitura do jogo; • Desenvolver estratégias de correção mais específicas; • Melhorar a gestão emocional; • Continuar a aperfeiçoar a tomada de decisão.	

23.ª Semana	De 23/2/2026 a 28/2/2026
23\02\2026 24\02\2026 25\02\2026 27\02\2026 28\02\2026	Tutoria; Sessão nº 85 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 86 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 87 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 88 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 89 Torneio de Petizes
Apreciação Semanal: Nesta semana acompanhei mais um torneio de Petizes, assumindo a orientação de uma das equipas participantes. A experiência permitiu colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo do estágio e reforçar competências relacionadas com a liderança, comunicação e gestão de grupo.	Assinatura do Tutor: 

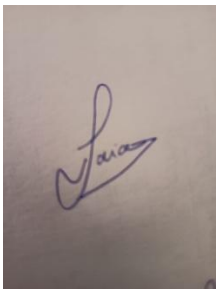
Aspetos Positivos/Destacáveis • Boa orientação da equipa; • Boa comunicação durante os jogos; • Capacidade de adaptação; • Maior confiança na intervenção; • Boa gestão dos atletas. Aspetos a Melhorar • Melhorar a análise das situações de jogo; • Desenvolver estratégias de correção mais eficazes; • Melhorar a gestão da pressão competitiva; • Continuar a aperfeiçoar a liderança.	

24.ª Semana	De 2/3/2026 a 07/3/2026
2\03\2026 3\03\2026 4\03\2026 6\03\2026 7\03\2026	Tutoria; Sessão nº 90 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 91 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 92 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 93 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 94 Torneio de Petizes

Apreciação Semanal: Durante esta semana participei nos treinos habituais e acompanhei mais um torneio de Petizes. A orientação da equipa permitiu continuar a desenvolver competências de liderança e reforçar a confiança na tomada de decisões durante os jogos.	Assinatura do Tutor: 
Aspetos Positivos/Destacáveis • Boa capacidade de liderança; • Boa relação com os atletas; • Comunicação clara durante a competição; • Responsabilidade nas funções desempenhadas; • Evolução da confiança. Aspetos a Melhorar	

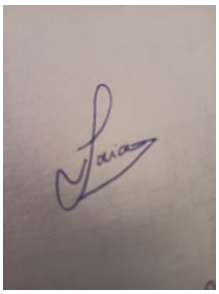
• Melhorar a leitura do jogo; • Aperfeiçoar as correções técnicas; • Melhorar a gestão dos momentos de maior pressão; • Continuar a desenvolver competências de liderança.	

25.ª Semana	De 09/3/2026 a 13/3/2026
9\03\2026 10\03\2026 11\03\2026 13\03\2026	Tutoria; Sessão nº 95 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 96 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 97 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 98 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis.

Apreciação Semanal: Ao longo desta semana continuei a acompanhar os treinos dos Petizes e Juvenis, participando na organização das atividades e apoiando os atletas durante os exercícios. Foi possível consolidar aprendizagens e melhorar a qualidade da intervenção junto dos diferentes grupos.	Assinatura do Tutor: 
Aspetos Positivos/Destacáveis • Boa participação nas atividades; • Boa comunicação com os atletas; • Responsabilidade e empenho; • Boa integração na equipa técnica; • Maior autonomia. Aspetos a Melhorar • Melhorar a observação técnica; • Desenvolver estratégias de correção mais eficazes; • Melhorar a gestão dos grupos; • Continuar a aperfeiçoar a liderança.	

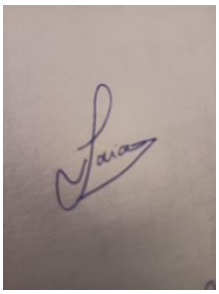
26.ª Semana	De 16/3/2026 a 21/3/2026

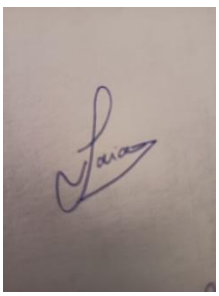
16\03\2026 17\03\2026 18\03\2026 20\03\2026 21\03\2026	Tutoria; Sessão nº 99 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 100 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 101 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 102 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 103 Torneio de Petizes

Apreciação Semanal: Durante esta semana participei nos treinos habituais dos escalões de Petizes e Juvenis e acompanhei mais um torneio de Petizes. A orientação de uma das equipas permitiu continuar a desenvolver competências relacionadas com a liderança, comunicação e gestão de grupo, demonstrando uma maior segurança nas decisões tomadas durante a competição.	Assinatura do Tutor: 
Aspetos Positivos/Destacáveis • Boa liderança da equipa; • Comunicação eficaz com os atletas; • Boa capacidade de adaptação; • Maior confiança durante a competição; • Boa gestão do grupo. Aspetos a Melhorar • Melhorar a leitura do jogo; • Aperfeiçoar a capacidade de correção técnica; • Melhorar a gestão emocional; • Continuar a desenvolver competências de liderança.	

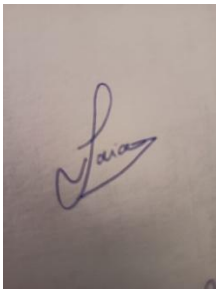
27.ª Semana	De 30/3/2026 a 3/4/2026
30\03\2026 31\03\2026 1\04\2026 3\04\2026	Tutoria; Sessão nº 104 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 105 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 106 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 107 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis.

Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:

Ao longo desta semana continuei a acompanhar os treinos dos Petizes e Juvenis, participando na organização das atividades e colaborando com a equipa técnica. A experiência acumulada permitiu-me intervir com maior naturalidade e confiança durante as sessões.	
Aspetos Positivos/Destacáveis • Boa participação nos treinos; • Boa relação com os atletas; • Responsabilidade nas tarefas desempenhadas; • Boa colaboração com os treinadores; • Evolução na autonomia. Aspetos a Melhorar • Melhorar a observação dos atletas; • Desenvolver estratégias de correção mais eficazes; • Melhorar a gestão dos grupos; • Continuar a aperfeiçoar a comunicação.	

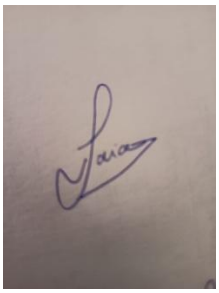
28.ª Semana	De 6/4/2026 a 11/4/2026
6\04\2026 7\04\2026 8\04\2026 10\04\2026 11\04\2026	Tutoria; Sessão nº 108 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 109 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 110 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 111 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 112 Torneio de Petizes
Apreciação Semanal: Nesta semana participei em mais um torneio de Petizes, assumindo novamente a orientação de uma das equipas. A experiência permitiu consolidar competências desenvolvidas ao longo do estágio, nomeadamente ao nível da liderança, comunicação e tomada de decisão em contexto competitivo.	Assinatura do Tutor: 

Aspetos Positivos/Destacáveis • Boa orientação da equipa; • Boa comunicação durante os jogos; • Capacidade de motivação dos atletas; • Maior confiança nas decisões; • Boa adaptação às situações competitivas. Aspetos a Melhorar • Melhorar a análise das situações de jogo; • Desenvolver estratégias de correção mais eficazes; • Melhorar a gestão da pressão competitiva; • Continuar a aperfeiçoar a liderança.	

29.ª Semana	De 13/4/2026 a 17/4/2026
13\04\2026 14\04\2026 15\04\2026 17\04\2026	Tutoria; Sessão nº 113 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 114 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 115 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 116 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis.
Apreciação Semanal: Durante esta semana continuei a participar ativamente nos treinos dos diferentes escalões, procurando contribuir para o desenvolvimento dos atletas e para o bom funcionamento das sessões. A experiência adquirida ao longo do estágio permitiu-me demonstrar maior confiança e autonomia nas tarefas realizadas.	Assinatura do Tutor: 
Aspetos Positivos/Destacáveis • Boa participação nas atividades; • Boa comunicação com os atletas; • Responsabilidade e empenho; • Boa integração na equipa técnica; • Maior autonomia durante os treinos. Aspetos a Melhorar	

• Melhorar a capacidade de observação; • Aperfeiçoar as correções técnicas; • Melhorar a gestão dos grupos; • Continuar a desenvolver competências de liderança.	

30.ª Semana	De 20/4/2026 a 25/4/2026
20\04\2026 21\04\2026 22\04\2026 24\04\2026 25\04\2026	Tutoria; Sessão nº 117 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 118 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 119 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 120 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 121 Torneio de Petizes

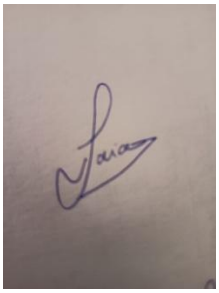
Apreciação Semanal: Durante esta semana acompanhei mais um torneio de Petizes, assumindo a responsabilidade pela orientação de uma das equipas. Esta experiência permitiu reforçar competências desenvolvidas ao longo do estágio e aumentar a confiança na liderança e gestão dos atletas em contexto competitivo.	Assinatura do Tutor: 
Aspetos Positivos/Destacáveis • Boa liderança da equipa; • Boa comunicação com os atletas; • Capacidade de organização; • Maior confiança na tomada de decisão; • Boa gestão dos momentos de competição. Aspetos a Melhorar • Melhorar a leitura do jogo; • Desenvolver estratégias de correção mais específicas; • Melhorar a gestão emocional; • Continuar a aperfeiçoar as competências de liderança.	

<table>
<tr><td>31.ª Semana</td><td colspan="2">De 27/4/2026 a 1/5/2026</td></tr>
<tr><td>27\04\2026

28\04\2026
29\04\2026

1\05\2026</td><td colspan="2">Tutoria;
Sessão nº 121 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes
Sessão nº 122 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis.
Sessão nº 123 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes
Sessão nº 124 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Apreciação Semanal:

Durante esta semana continuei a acompanhar os treinos dos escalões de Petizes e Juvenis, participando ativamente na organização das atividades e no acompanhamento dos atletas. Senti uma maior confiança na intervenção e uma melhor capacidade de adaptação às diferentes situações que surgiram durante as sessões.</td><td>Assinatura do Tutor:

</td></tr>
<tr><td colspan="2">Aspetos Positivos/Destacáveis

• Boa participação nos treinos;
• Boa relação com os atletas;
• Maior autonomia;
• Responsabilidade e empenho;
• Boa colaboração com a equipa técnica.

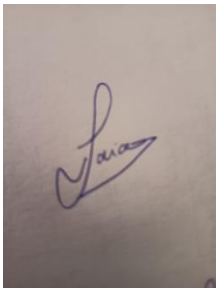
Aspetos a Melhorar

• Melhorar a observação técnica;
• Desenvolver estratégias de correção mais eficazes;
• Melhorar a gestão dos grupos;
• Continuar a aperfeiçoar a liderança.</td><td></td></tr>
</table>

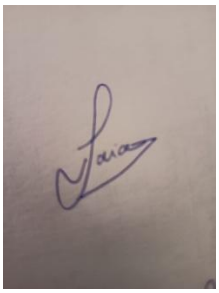
<table>
<tr><td>32.ª Semana</td><td>De 04/4/2026 a 8/5/2026</td></tr>
<tr><td>4\05\2026

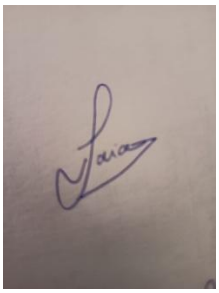
5\05\2026
6\05\2026

8\05\2026</td><td>Tutoria;
Sessão nº 125 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes
Sessão nº 126 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis.
Sessão nº 127 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes
Sessão nº 128 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis.</td></tr>
</table>

Apreciação Semanal: Ao longo desta semana mantive uma participação ativa nos treinos dos diferentes escalões, procurando contribuir para o desenvolvimento dos atletas e para o bom funcionamento das sessões. A experiência acumulada permitiu uma intervenção mais segura e eficaz.	Assinatura do Tutor: 
Aspetos Positivos/Destacáveis • Boa comunicação com os atletas; • Boa integração na equipa técnica; • Responsabilidade nas tarefas atribuídas; • Evolução na autonomia; • Participação ativa nas atividades. Aspetos a Melhorar • Melhorar a qualidade dos feedbacks; • Desenvolver maior capacidade de observação; • Melhorar a gestão dos tempos de treino; • Continuar a desenvolver competências de liderança.	

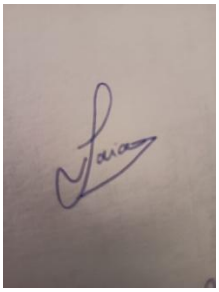
33.ª Semana	De 11/5/2026 a 16/5/2026
11\05\2026 12\05\2026 13\05\2026 15\05\2026 16\05\2026	Tutoria; Sessão nº 129 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 130 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 131 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 132 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 133 Torneio de Petizes

Apreciação Semanal: Nesta semana participei em mais um torneio de Petizes, assumindo a orientação de uma das equipas participantes. Esta experiência permitiu consolidar competências de liderança, comunicação e gestão de grupo, demonstrando uma maior maturidade na condução dos atletas durante a competição.	Assinatura do Tutor: 
Aspetos Positivos/Destacáveis • Boa liderança da equipa; • Comunicação eficaz com os atletas; • Boa gestão do grupo; • Capacidade de motivação; • Maior confiança nas decisões tomadas. Aspetos a Melhorar • Melhorar a leitura do jogo; • Aperfeiçoar as correções técnicas; • Melhorar a gestão emocional; • Continuar a aperfeiçoar a tomada de decisão.	

34.ª Semana	De 18/5/2026 a 23/5/2026
18\05\2026 19\05\2026 20\05\2026 22\05\2026 23\05\2026	Tutoria; Sessão nº 134 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 135 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 136 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 137 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 138 Torneio de Petizes
Apreciação Semanal: Durante esta semana acompanhei mais um torneio de Petizes, orientando uma das equipas em competição. Foi possível aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do estágio e reforçar a confiança na liderança dos atletas em contexto competitivo.	Assinatura do Tutor: 

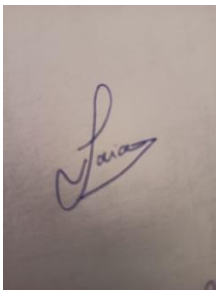
Aspetos Positivos/Destacáveis • Boa orientação da equipa; • Boa comunicação durante os jogos; • Capacidade de adaptação; • Responsabilidade demonstrada; • Boa gestão dos atletas. Aspetos a Melhorar • Melhorar a análise das situações de jogo; • Desenvolver estratégias de correção mais específicas; • Melhorar a gestão da pressão competitiva; • Continuar a desenvolver competências de liderança.	

35.ª Semana	De 25/5/2026 a 29/5/2026
25\05\2026 26\05\2026 27\05\2026 29\05\2026	Tutoria; Sessão nº 139 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 140 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis. Sessão nº 141 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 142 no campo 1 Zona de Lazer Juvenis.

Apreciação Semanal: Durante esta semana continuei a participar ativamente nos treinos dos Petizes e Juvenis, colaborando na organização das atividades e apoiando os atletas durante os exercícios. O estágio permitiu consolidar aprendizagens importantes para a minha futura atividade profissional.	Assinatura do Tutor: 
Aspetos Positivos/Destacáveis • Boa participação nas atividades; • Boa comunicação com os atletas; • Responsabilidade e empenho; • Boa colaboração com os treinadores; • Maior autonomia. Aspetos a Melhorar	

• Melhorar a observação dos atletas; • Aperfeiçoar as correções técnicas; • Melhorar a gestão dos grupos; • Continuar a desenvolver a liderança.	

36.ª Semana	De 1/6/2026 a 3/6/2026
1\06\2026 3\06\2026	Tutoria; Sessão nº 143 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 144 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes

Apreciação Semanal: Esta semana permitiu dar continuidade ao trabalho desenvolvido ao longo do estágio. Continuei a acompanhar os atletas durante os treinos e a colaborar com a equipa técnica, demonstrando uma maior segurança nas tarefas desempenhadas.	Assinatura do Tutor: 
Aspetos Positivos/Destacáveis • Evolução da confiança; • Boa participação nos treinos; • Boa relação com os atletas; • Sentido de responsabilidade; • Boa capacidade de adaptação. Aspetos a Melhorar • Melhorar a observação técnica; • Desenvolver estratégias de correção mais eficazes; • Melhorar a gestão dos grupos; • Continuar a aperfeiçoar a comunicação.	

38.ª Semana	De 15/6/2026 a 17/6/2026

15\06\2026 17\06\2026	Tutoria; Sessão nº 147 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 148 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes
Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Aspetos a melhorar:	

39.ª Semana	De 22/6/2026 a 24/6/2026
22\06\2026 24\06\2026	Tutoria; Sessão nº 149 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes Sessão nº 150 na Escola Básica de Afonso de Paiva escola – Petizes
Apreciação Semanal:	Assinatura do Tutor:
Aspetos a melhorar:	

ANEXO E – Fichas semanais)

Unidade Didática: Fundamentos Técnicos do Futebol – Petizes **Semana 9 a 12** **Ficha nº3**

Objetivos:	**Material:**
▫ **Melhorar a condução de bola;** ▫ **Desenvolver a finalização;** ▫ **Aperfeiçoar o remate à baliza;** ▫ **Aplicar os conteúdos técnicos em situação de jogo;** ▫ **Promover a tomada de decisão.**	**Bolas, cones, coletes e balizas.**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total

Parte Inicial Jogo "Todos Contra Todos"; Exercícios de ativação com bola. **Parte Principal** **Condução de bola entre cones;** **Exercícios de remate à baliza;** **Exercícios de finalização após condução de bola;** **Introdução de situações de 1x1;** **Situações reduzidas de jogo para aplicação dos conteúdos trabalhados.** **Parte final** Jogo livre; Série de penáltis;			
Bibliografia:			
Observações: Durante este período verificou-se uma evolução ao nível da condução de bola e da finalização. Os atletas demonstraram maior confiança durante as situações de jogo e uma melhor compreensão das tarefas propostas.			

Estudante Interveniente: António Pereira	Sessão/Intervenção nº: 3	**Data: 9ª até 12ª semana**
Instituição: Benfica de Castelo Branco Petizes		
Conteúdos: Condução de bola, finalização, remate e situações de jogo.		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática			x
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback		X	
	Observação		x	
	Demonstração		x	
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

Durante estas semanas os atletas continuaram a desenvolver competências técnicas fundamentais para a prática do futebol. O trabalho realizado incidiu principalmente na condução de bola, finalização e aplicação dos conteúdos em contexto de jogo.

As situações reduzidas de jogo permitiram aos atletas colocar em prática os conhecimentos adquiridos, favorecendo a tomada de decisão e a compreensão das dinâmicas da modalidade. Durante este período ocorreram também atividades competitivas que permitiram observar a evolução dos atletas em contexto de jogo.

Aspetos positivos

- Evolução da condução de bola;
- Melhoria da finalização;
- Elevada motivação dos atletas;
- Boa participação nas atividades;
- Maior confiança em contexto de jogo.

Aspetos a melhorar nesta sessão

- Melhorar a precisão dos remates;
- Reforçar a ocupação dos espaços em jogo;
- Melhorar a concentração em alguns momentos;
- Aumentar a comunicação entre os atletas.

Observações / Comentários

Foi possível observar uma evolução significativa dos atletas relativamente ao início da época, principalmente ao nível da confiança, participação e aplicação dos conteúdos técnicos em situação de jogo.

Unidade Didática: Fundamentos Técnicos do Futebol – Petizes **Semana 13 a 20** **Ficha nº4**

Objetivos:	**Material:**
▫ **Aplicar os conteúdos técnicos aprendidos anteriormente;** ▫ **Melhorar a tomada de decisão;** ▫ **Desenvolver o posicionamento em campo;** ▫ **Promover o trabalho em equipa;** ▫ **Preparar os atletas para os torneios.**	**Bolas, cones, coletes e balizas.**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total

Parte Inicial Jogo "Todos Contra Todos"; Exercícios de ativação com bola; Exercícios de mobilidade .**Parte Principal** **Exercícios de passe e receção;** **Condução de bola;** **Finalização;** **Situações de 1x1 e 2x2;** **Situações reduzidas de jogo;** **Aplicação das regras do futebol em contexto competitivo.~** **Parte final** Jogo formal; Penáltis; Retorno à calma.			
Bibliografia:			
Observações: Os atletas demonstraram uma evolução significativa ao nível técnico e tático. Verificou-se uma maior compreensão das regras do jogo, melhor ocupação dos espaços e maior capacidade de tomada de decisão durante as situações de jogo.			

studante Interveniente: António Pereira	Sessão/Intervenção nº: 4	**Data: 13ª até 20ª semana**
Instituição: Benfica de Castelo Branco Petizes		
Conteúdos: Situações de jogo, posicionamento, tomada de decisão e preparação para torneios.		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática			x
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback		X	
	Observação		x	
	Demonstração		x	
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

Durante este período foi possível observar uma evolução significativa dos atletas relativamente às competências desenvolvidas desde o início da época. Os conteúdos trabalhados passaram a ser aplicados com maior frequência em situações de jogo, permitindo aos atletas compreender melhor as dinâmicas da modalidade.

Os torneios realizados ao longo deste período constituíram momentos importantes de aprendizagem e avaliação, permitindo observar a evolução dos atletas em contexto competitivo. Durante estas atividades acompanhei e orientei uma das equipas participantes, auxiliando os atletas na tomada de decisão e na aplicação dos conteúdos trabalhados nos treinos.

Aspetos positivos

- Evolução técnica dos atletas;
- Melhor compreensão das regras do jogo;
- Boa participação nos torneios;
- Boa capacidade de trabalho em equipa;
- Maior confiança dos atletas em contexto competitivo.

Aspetos a melhorar nesta sessão

- Melhorar a ocupação dos espaços em campo;
- Reforçar a comunicação entre atletas;
- Melhorar a tomada de decisão em algumas situações;
- Continuar a desenvolver a confiança competitiva.

Observações / Comentários

Os torneios permitiram verificar a evolução dos atletas e constituíram uma experiência importante para o desenvolvimento das minhas competências de liderança, comunicação e gestão de grupo.

Unidade Didática: Fundamentos Técnicos do Futebol – Petizes **Semana 21 a 39** **Ficha nº5**

Objetivos:	**Material:**
▫ **Consolidar os conteúdos técnicos adquiridos;** ▫ **Melhorar a tomada de decisão em situação de jogo;** ▫ **Desenvolver a autonomia dos atletas;** ▫ **Promover o espírito de equipa;** ▫ **Aplicar os conteúdos em contexto competitivo.**	**Bolas, cones, coletes e balizas.**

Desenvolvimento	Organização	Duração	
		Parcial	Total
Parte Inicial Jogo "Todos Contra Todos"; Exercícios de ativação com bola; Exercícios de coordenação motora. .**Parte Principal** **Exercícios de passe e receção;** **Condução de bola;**			

Finalização; **Situações de 1x1, 2x2 e 3x3;** **Jogos reduzidos;** **Situações de jogo formal.** **Parte final** Jogo formal; Penáltis;			
Bibliografia:			
Observações: Os atletas demonstraram uma evolução significativa relativamente ao início da época, apresentando maior confiança, autonomia e capacidade de aplicação dos conteúdos técnicos em situação de jogo.			

Estudante Interveniente: António Pereira	Sessão/Intervenção nº: 5	**Data: 21ª até 39ª semana**
Instituição: Benfica de Castelo Branco Petizes		
Conteúdos: Consolidação dos conteúdos técnicos e participação em torneios.		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática			x
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback		X	
	Observação		x	
	Demonstração		x	
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física
Durante esta fase da época foi possível verificar uma evolução significativa dos atletas ao nível técnico, comportamental e social. Os conteúdos trabalhados ao longo do ano passaram a ser aplicados com maior naturalidade em contexto de treino e competição. Os torneios realizados permitiram consolidar aprendizagens e proporcionar experiências competitivas importantes para o desenvolvimento dos atletas. Ao longo destes momentos tive a oportunidade de orientar uma das equipas participantes, contribuindo para o desenvolvimento das minhas competências de liderança, comunicação e gestão de grupo.
Aspetos positivos

- Evolução global dos atletas;
- Boa participação nos treinos e torneios;
- Maior autonomia dos jogadores;
- Boa capacidade de trabalho em equipa;
- Aplicação dos conteúdos trabalhados ao longo da época.

Aspetos a melhorar nesta sessão

Melhorar a consistência técnica em alguns atletas;

Reforçar a comunicação em situação de jogo;

Melhorar a tomada de decisão em determinados momentos;
Continuar a desenvolver a confiança competitiva.

Observações / Comentários

A evolução observada ao longo da época demonstra a importância da continuidade do trabalho desenvolvido e da participação regular dos atletas nas atividades propostas.

Unidade Didática: Preparação Competitiva e Bolas Paradas **Semana 27 a 39** **Ficha nº3**

Objetivos:	**Material:**
▫ **Aperfeiçoar as bolas paradas;** ▫ **Melhorar a organização ofensiva e defensiva;** ▫ **Consolidar os conteúdos técnico-táticos trabalhados ao longo da época.**	**Bolas, cones, coletes e balizas.**

Desenvolvimento	**Organização**	**Duração**	
		Parcial	Total
Parte Inicial Exercício de "Meinho/Rabia"; Corrida ligeira; Exercícios de mobilidade articular (rotação dos braços, elevação dos joelhos, chute frontal, deslocamentos laterais e exercícios de ativação). .**Parte Principal** **Exercícios de posse de bola;** **Jogo reduzido com três equipas, em que uma equipa realizava apoios exteriores nas linhas laterais;** **Exercícios de cruzamentos e finalização;** **Cantos ofensivos e defensivos;** **Livres diretos e indiretos;** **Organização ofensiva e defensiva nas bolas paradas;** **Situações de jogo formal para preparação da competição.** **Parte final** Jogo reduzido;			
Bibliografia:			

Observações Durante este período os atletas demonstraram uma boa evolução ao nível da organização coletiva e da compreensão dos princípios táticos trabalhados ao longo da época.

Estudante Interveniente: António Pereira	Sessão/Intervenção nº: 3	**Data: 27ª até 39ª semana**
Instituição: Benfica de Castelo Branco Petizes		
Conteúdos: Bolas paradas, cruzamentos, organização tática		

		Graus de Avaliação		
Dimensão	**Variáveis**	**Pouco**	Algum	**Muito**
Gestão do Tempo de Sessão	Tempo de Informação		x	
	Tempo de Transição		x	
	Tempo Disponível para a Prática			x
Comportamentos do Interveniente	Instrução		x	
	Feedback		X	
	Observação		x	
	Demonstração		x	
	Organização		x	
	Afetividade		x	
	Interações Verbais		x	
Comportamentos dos Alunos	Interesse pela tarefa			x
	Alunos fora da tarefa	x		

Tratamento educativo do Desporto e Atividade Física

Durante este período acompanhei os treinos de preparação para a competição, observando e colaborando em atividades relacionadas com a organização da equipa para os jogos do fim de semana. Os exercícios realizados focavam-se principalmente nos aspetos táticos, cruzamentos, finalização e bolas paradas.

Ao longo destes meses também participei na preparação dos espaços de treino e, em algumas ocasiões, conduzi exercícios de aquecimento e mobilidade, o que contribuiu para o desenvolvimento das minhas competências de comunicação, liderança e organização.

Aspetos positivos

- Boa organização das sessões;
- Elevado empenho dos atletas;
- Evolução dos comportamentos táticos;
- Boa preparação para a competição;
- Desenvolvimento das minhas competências enquanto estagiário.

Aspetos a melhorar nesta sessão ▫ Melhorar a comunicação em algumas situações de jogo; ▫ Reforçar a concentração em determinados momentos; ▫ Continuar a desenvolver competências de liderança; ▫ Melhorar a capacidade de análise das situações competitivas.
Observações / Comentários **A participação nos treinos dos Juvenis permitiu adquirir conhecimentos importantes sobre a preparação competitiva e a organização técnico-tática de uma equipa de futebol. Em algumas sessões participei na montagem do espaço de treino e na condução de exercícios de aquecimento e mobilidade, colaborando diretamente com a equipa técnica.**

ANEXO F Registo de Assiduidade

Instituição: Benfica de Castelo Branco	
Estagiário: António Rafael Dos Anjos Martins Pereira	
Orientador de prática (Instituição):	Professor
Supervisor de prática (ESECB):	**Professor Doutor Rui Paulo**

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1	1 hora		17	1 hora	
2	1:30 hora		18		
3	1 hora		19	1:30 hora	
4			20		
5	1:30 hora		21		
6			22	1 hora	
7			23	1:30 hora	
8	1 hora		24		
9	1:30 hora		25		
10	1 hora		26	1:30 hora	
11			27		
12	1:30 hora		28		
13			29	1 hora	
14			30	1:30 hora	
15	1 hora		31		
16	1:30 hora			**MÊS: Dezembro**	

O Tutor da Instituição:



Instituição: Benfica de Castelo Branco	
Estagiário: António Rafael Dos Anjos Martins Pereira	
Orientador de prática (Instituição):	Professor
Supervisor de prática (ESECB):	**Professor Doutor Rui Paulo**

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17		
2	1:30 hora		18		
3			19	1 Hora	
4			20	1:30 hora	
5	1 Hora		21	1 Hora	
6	1:30 hora		22		
7	1 Hora		23	1:30 hora	
8			24	5 horas	
9	1:30 hora		25		
10	5 horas		26	1 Hora	
11			27	1:30 hora	
12	1 Hora		28	1 Hora	
13	1:30 hora		29		
14	1 Hora		30	1:30 hora	
15			31		
16	1:30 hora			**MÊS: Janeiro**	

O Tutor da Instituição:



Instituição: Benfica de Castelo Branco	
Estagiário: António Rafael Dos Anjos Martins Pereira	
Orientador de prática (Instituição):	Professor
Supervisor de prática (ESECB):	**Professor Doutor Rui Paulo**

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17	1:30 hora	
2	1 Hora		18	1 Hora	
3	1:30 hora		19		
4	1 Hora		20	1:30 hora	
5			21		
6	1:30 hora		22		
7			23	1 Hora	
8			24	1:30 hora	
9	1 Hora		25	1 Hora	
10	1:30 hora		26		
11	1 Hora		27	1:30 hora	
12			28	5 horas	
13	1:30 hora				
14	5 horas				
15					
16	1 Hora			**MÊS: Fevereiro**	

O Tutor da Instituição:



Instituição: Benfica de Castelo Branco	
Estagiário: António Rafael Dos Anjos Martins Pereira	
Orientador de prática (Instituição):	Professor
Supervisor de prática (ESECB):	**Professor Doutor Rui Paulo**

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1			17	1:30 hora	
2	1 Hora		18	1 Hora	
3	1:30 hora		19		
4	1 Hora		20	1:30 hora	
5			21	5 horas	
6	1:30 hora		22		
7	5 horas		23	1 Hora	
8			24	1:30 hora	
9	1 Hora		25	1 Hora	
10	1:30 hora		26		
11	1 Hora		27	1:30 hora	
12			28		
13	1:30 hora		29		
14			30	1 Hora	
15			31	1:30 hora	
16	1 Hora			**MÊS: Março**	

O Tutor da Instituição:



Instituição: Benfica de Castelo Branco	
Estagiário: António Rafael Dos Anjos Martins Pereira	
Orientador de prática (Instituição):	Professor
Supervisor de prática (ESECB):	**Professor Doutor Rui Paulo**

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1	1 hora		17	1:30 hora	
2			18		
3	1:30 hora		19		
4			20	1 hora	
5			21	1:30 hora	
6	1 hora		22	1 hora	
7	1:30 hora		23		
8	1 hora		24	1:30 hora	
9			25	5 horas	
10	1:30 hora		26		
11	5 horas		27	1 hora	
12			28	1:30 hora	
13	1 hora		29	1 hora	
14	1:30 hora		30		
15	1 hora				
16				**MÊS: Abril**	

O Tutor da Instituição:



Instituição: Benfica de Castelo Branco	
Estagiário: António Rafael Dos Anjos Martins Pereira	
Orientador de prática (Instituição):	Professor

Supervisor de prática (ESECB):	**Professor Doutor Rui Paulo**

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1	1:30 hora		17		
2			18	1 hora	
3			19	1:30 hora	
4	1 hora		20	1 hora	
5	1:30 hora		21		
6	1 hora		22	1:30 hora	
7			23	5 horas	
8	1:30 hora		24		
9			25	1 hora	
10			26	1:30 hora	
11	1 hora		27	1 hora	
12	1:30 hora		28		
13	1 hora		29	1:30 hora	
14			30		
15	1:30 hora		31		
16	5 horas			**MÊS: Maio**	

O Tutor da Instituição:



_____

Instituição: Benfica de Castelo Branco	
Estagiário:	António Rafael Dos Anjos Martins Pereira
Orientador de prática (Instituição):	Professor
Supervisor de prática (ESECB):	**Professor Doutor Rui Paulo**

Dia	Total horas	Assinatura do Estudante	Dia	Total horas	Assinatura do Estudante
1	1 hora		17	1 hora	
2			18		
3	1 hora		19		
4			20		
5			21		
6			22	1 hora	
7			23		
8	1 hora		24	1 hora	
9			25		
10	1 hora		26		
11			27		
12			28		
13	5 horas		29		
14			30		
15	1 hora				
16				**MÊS: Junho**	

O Tutor da Instituição:



_____

ANEXO G – Fichas de Leitura

Politécnico
Castelo Branco
Escola Superior de Educação

Ficha de Leitura

1. Identificação da Obra

Título (em itálico ou sublinhado): *"Fútbol A La Medida Del Adolescente"*
Autor (Apelido, Nomes): Wein, Horst
Editora: CEDIFA – Centro de Estudios, Desarrollo e Investigación del Fútbol Andaluza
Capítulo/Edição analisado: 2ª Edição
Género Literário: Livro técnico-científico / Metodologia do Treino de Futebol
Local e data de edição: Sevilha, Espanha, 1995
Localização do documento: Biblioteca da ESECB
Imagem da capa



Imagem 1 – Capa do livro

2. Explicitação objetiva do Assunto.

A obra aborda a formação de jovens futebolistas durante a adolescência, apresentando propostas metodológicas adequadas ao seu desenvolvimento físico, técnico, tático e psicológico. Horst Wein defende uma abordagem centrada no jogador, valorizando a compreensão do jogo, a tomada de decisão e a aprendizagem através de situações reais de jogo.

Ao longo do livro, são apresentadas estratégias de ensino e treino que procuram desenvolver atletas mais autónomos, criativos e capazes de interpretar eficazmente as diferentes situações que surgem durante a prática do futebol. Este capítulo destaca a importância de uma abordagem estratégica e estruturada para a gestão eficaz no contexto desportivo.

3. Palavras-chave.

Futebol; Formação Desportiva; Adolescência; Metodologia do Treino; Tomada de Decisão.

4. Resumo.

Em "Fútbol a la medida del adolescente", Horst Wein apresenta uma visão inovadora sobre o treino e a formação de jovens futebolistas. O autor defende que o processo de ensino deve ser adaptado às características dos adolescentes, promovendo não apenas o desenvolvimento técnico, mas também a capacidade de compreender o jogo e tomar decisões adequadas.

A obra destaca a importância da utilização de jogos reduzidos, exercícios contextualizados e métodos de ensino que coloquem o jogador no centro da aprendizagem. O autor considera que a formação desportiva deve contribuir para o desenvolvimento global do jovem atleta, favorecendo a sua evolução desportiva e pessoal.

5. Que partes ou argumentos da obra podem ajudar a levar a cabo a pesquisa em curso.

A obra pode contribuir para a pesquisa em curso através dos seguintes aspetos:

- Fundamentação teórica sobre o processo de formação de jovens futebolistas.
- Importância da tomada de decisão no desenvolvimento do jogador.
- Utilização de metodologias centradas na compreensão do jogo.
- Aplicação de exercícios e situações práticas adaptadas aos jovens atletas.
- Relação entre aprendizagem, desenvolvimento e rendimento desportivo.

6. Quais os pontos fortes e fracos da obra.

Pontos fortes:

Linguagem clara e acessível.
Forte componente prática.
Conteúdos diretamente aplicáveis ao treino de futebol de formação.
Valorização do desenvolvimento integral do atleta.
Apresentação de metodologias inovadoras para a época.

Pontos fracos:

Alguns exemplos e referências encontram-se desatualizados.
Menor aprofundamento científico comparativamente a publicações mais recentes.
Certos conteúdos poderiam incluir mais estudos de caso.

7. Nível de reflexão pessoal e contribuições pessoais.

Ao ler este livro, consegui perceber melhor a importância de adaptar os treinos às idades dos atletas, principalmente durante a adolescência. Achei interessante a forma como o autor explica que não basta ensinar apenas a técnica, mas também ajudar os jogadores a compreender o jogo e a tomar decisões dentro de campo.

Na minha opinião, os conteúdos apresentados são bastante úteis para quem pretende trabalhar na área do futebol e do treino desportivo. Esta leitura ajudou-me a compreender melhor algumas estratégias que podem ser utilizadas para desenvolver os jovens atletas de forma mais completa.

Considero que os conhecimentos adquiridos através desta obra poderão ser importantes para a minha formação académica e também para a minha futura atividade profissional na área do desporto.

8. Léxico da obra.

Formação Desportiva – Processo de desenvolvimento das competências técnicas, táticas, físicas e psicológicas do atleta.

Tomada de Decisão – Capacidade de escolher a melhor solução perante uma determinada situação de jogo.

Metodologia do Treino – Conjunto de estratégias e procedimentos utilizados para promover a aprendizagem e o rendimento desportivo.

Jogo Reduzido – Situação de treino realizada com um número reduzido de jogadores e espaço adaptado.

Compreensão do Jogo – Capacidade de interpretar e responder adequadamente às diferentes situações que surgem durante a prática do futebol.

O Estudante:
ANTÓNIO PEREIRA

Instituto Politécnico de Castelo Branco
Escola Superior de Educação

Ficha de Leitura

1. Identificação da Obra

Título (em itálico ou sublinhado): *"Envolvimento parental na participação desportiva das crianças"*

Autor (Apelido, Nomes): Helena Mesquita, João Petrica, Miguel Rebelo, João Serrano, Paulo Silveira

Tipo de Publicação: Artigo

Data de edição: 2015

Localização do documento:
https://www.researchgate.net/publication/328276987_ENVOLVIMENTO_PARENTAL_NA_PARTICIPACAO_DESPORTIVA_DAS_CRIANCAS

http://hdl.handle.net/10400.11/4240



Imagem

2. Enquadramento do estudo

Objetivo do estudo: Conhecer a opinião das crianças sobre o envolvimento parental na sua prática de futebol.

Variáveis de estudo:

Variáveis dependentes- Comportamento diretivo, Elogios e compreensão, Envolvimento ativo

Variáveis independentes- Idade, género, escalão desportivo, nível de prática.

Curso de Licenciatura em Desporto e Actividade Física
FICHA DE LEITURA

3. Palavras-chave.

Envolvimento parenta, Futebol, Prática Desportiva

4. Finalidade do estudo:

Perceber se o envolvimento parental ira ter significado para a prática de futebol das crianças

5. Metodologia de investigação.

Amostra: "A amostra foi formada por 203 crianças, divididas por 8 clubes do distrito de Castelo Branco (Associação Desportiva da Estação, Associação Recreativa e Cultural do Bairro do Valongo, Clube Académico do Fundão, Clube Desportivo de Alcains, Desportivo de Castelo Branco, Sporting Clube da Covilhã, Sport Benfica e Castelo Branco e União Desportiva de Belmonte), nos escalões desportivos de Infantis e Iniciados."

Instrumentos: "Foi utilizado um questionário adaptado do "Parental Involvement Sport Questionnaire" (PISQ) de Lee e Mclean (1997) posteriormente validado por especialistas"

Procedimento "Foi solicitada a colaboração de 8 clubes de Futebol do Distrito de Castelo Branco garantindo o anonimato de todos os atletas participantes. Após a autorização do Presidente, coordenador e/ou treinador de cada clube, foi definida uma data e hora para a aplicação dos questionários. Os questionários foram aplicados 30 minutos antes da sessão de treino de cada equipa, numa sala/gabinete ou balneário sempre com a presença do responsável do estudo "

6. Conclusões

Os resultados demonstram que as crianças percecionam um elevado envolvimento parental na sua prática desportiva. Verificou-se também que os pais com maiores níveis de escolaridade tendem a apresentar um maior acompanhamento.

Além disso, as crianças mais novas revelam sentir um maior envolvimento dos pais quando comparadas com as mais velhas. Por outro lado, o facto de os pais terem sido praticantes desportivos não parece influenciar esse envolvimento.

7. Referencias bibliográficas: Serrano, João (2015)- Envolvimento parental na participação das crianças. E-balonmano.com : revista de ciências del deporte. ISSN 1885⁹-7019. Vol 11, supl.2, p 137-138

O Estudante:
ANTÓNIO PEREIRA

Modelo DAF 2014_11

Curso de Licenciatura em Desporto e Actividade Física
FICHA DE LEITURA

Instituto Politécnico de Castelo Branco
Escola Superior de Educação

Ficha de Leitura

1. Identificação da Obra

Título (em itálico ou sublinhado): *"A Prática desportiva das crianças nos clubes Influencias, motivações e constraints à prática"*

Autor (Apelido, Nomes):H João Serrano, Ana Rute Silva, Nuno Mendes; Patrícia Campos, Sérgio Pires

Tipo de Publicação: Artigo

Data de edição: 2005

Localização do documento:

http://hdl.handle.net/10400.11/647



Imagem

2. Enquadramento do estudo

Objetivo do estudo: Este estudo teve como objetivo analisar a prática de atividade física das crianças nos clubes da cidade de castelo branco, identificando as principais motivações e fatores que influenciam a sua participação desportiva. Procurou ainda recolher opiniões dos treinadores sobre os obstáculos à prática e possíveis estratégias para aumentar o número de crianças envolvidas no desporto.

Modelo DAF 2014_11

Curso de Licenciatura em Desporto e Actividade Física
FICHA DE LEITURA

Variáveis de estudo:

Variáveis dependentes- Atividade física pratica nos clubes

Variáveis independentes- Tipo de modalidade praticada, género

3. Palavras-chave.

Motricidade Infantil, Práticas desportivas, Influencias, motivações

4. Finalidade do estudo:

O estudo teve como finalidade identificar os principais fatores que motivam ou dificultam a participação das crianças na prática desportiva, bem como compreender quem exerce maior influência nessa participação. Pretendeu ainda recolher a opinião dos treinadores sobre possíveis estratégias para promover uma maior adesão das crianças às atividades desportivas.

5. Metodologia de investigação.

Amostra: A amostra foi constituída por 40 crianças, com idades compreendidas entre os 7 e os 14 anos, pertencentes a clubes desportivos da cidade de Castelo Branco, bem como por 4 treinadores. Os participantes estavam distribuídos pelas modalidades de futebol, andebol, ténis e atletismo, procurando-se garantir uma representação equilibrada entre as diferentes modalidades.

Instrumentos: Como instrumento de recolha de dados foi utilizado um questionário adaptado de Pereira e Raposo (1998), aplicado individualmente às crianças participantes e aos respetivos treinadores.

Procedimento

1. Elaboração dos questionários;
2. Organização dos participantes por modalidade desportiva;
3. Aplicação dos questionários às crianças e aos treinadores;
4. Recolha, tratamento e análise dos dados obtidos.

Conclusões

Os resultados mostram que as crianças praticam desporto sobretudo por motivos de socialização, saúde e aprendizagem. Os amigos são uma das principais influências para a prática desportiva. Verificaram-se ainda diferenças entre modalidades e géneros, sendo que os principais entraves estão relacionados com a organização dos clubes. Assim, torna-se importante melhorar as condições oferecidas para aumentar a participação das crianças no desporto.

Referencias bibliográficas:

Modelo DAF 2014_11

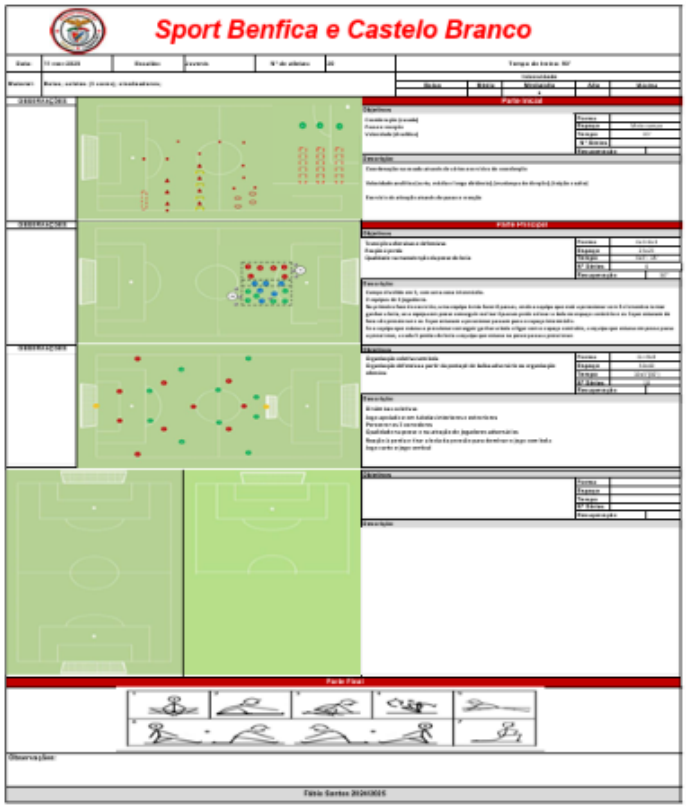
Curso de Licenciatura em Desporto e Actividade Física
FICHA DE LEITURA

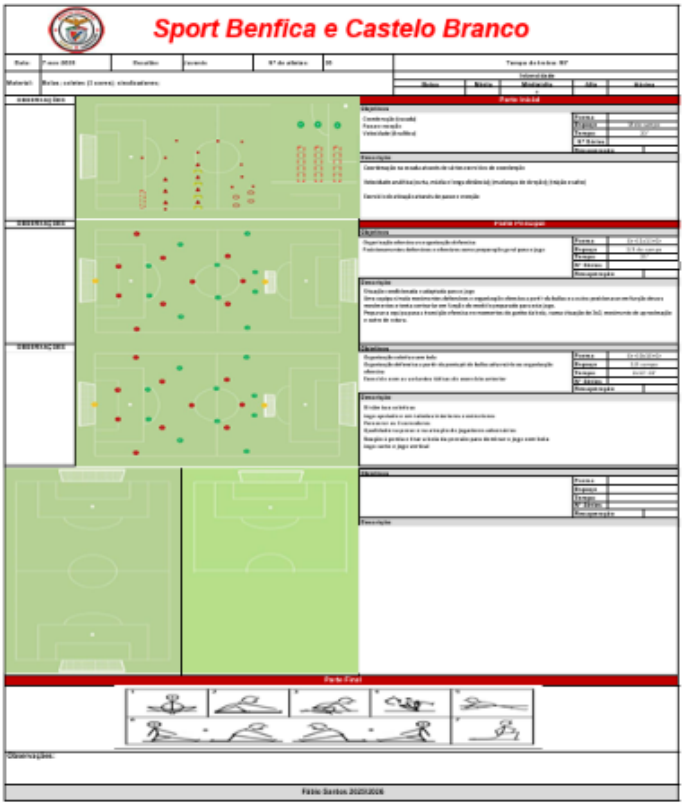
Serrano João (2005)- A prática desportiva das crianças nos clubes: influencias, motivações e entraves à prática. Revista do Departamento de Educação Física e Artística. ISSN 1645-9997. Nº 6, p37-44

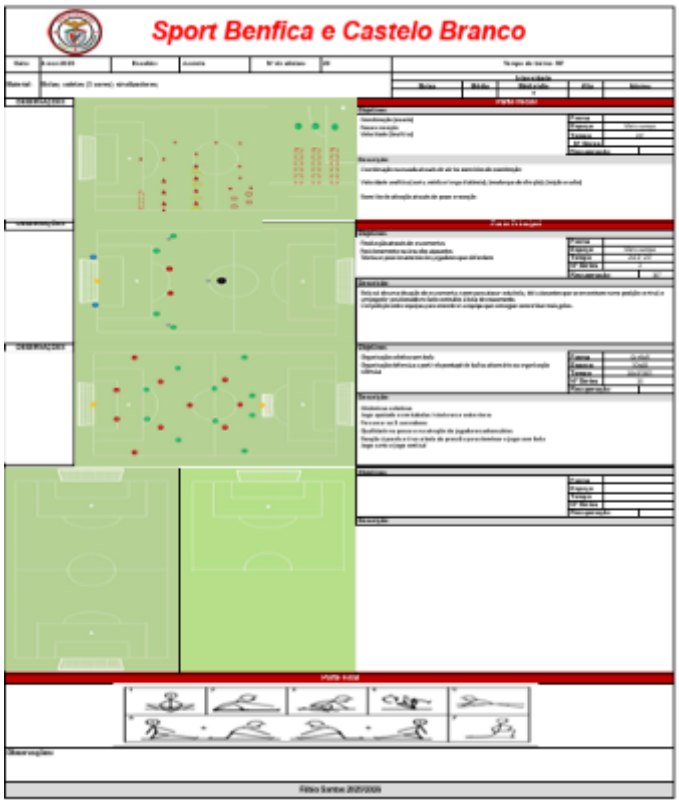
O Estudante:
ANTÓNIO PEREIRA

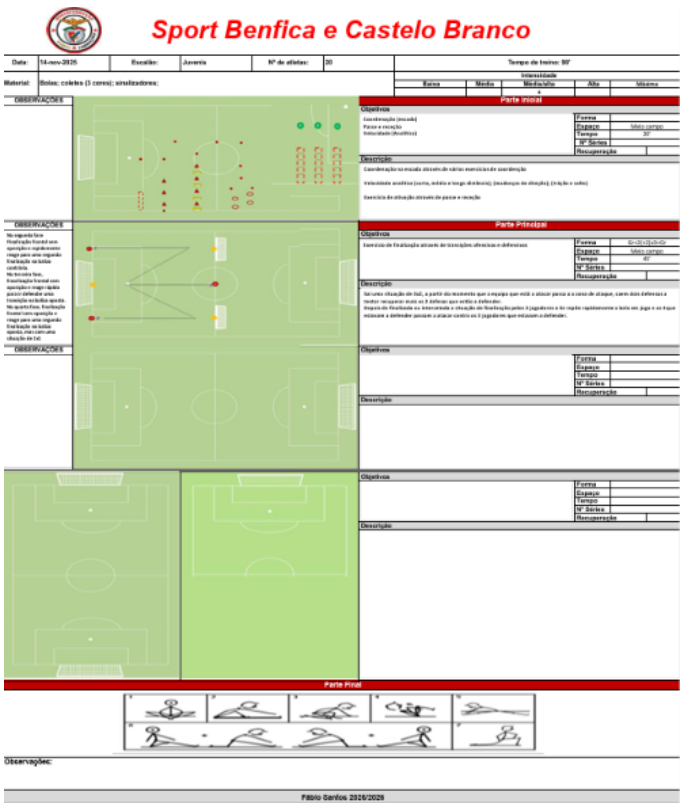
Modelo DAF 2014_11

ANEXO H Planos de Treino Autoria Treinador Fábio Santos






Sport Benfica e Castelo Branco


Sport Benfica e Castelo Branco
Parte Inicial
Parte Principal
Parte Final