# Status – Escola Profissional Lousã

## Curso Profissional Técnico de Desporto

## 2017/2020

# Prova de Aptidão Profissional

**Diogo Graça, TD 17/20**

**Lousã, junho de 2020**

Cofinanciado por:
POCH
PORTUGAL 2020
UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

# Índice


**Introdução** 4

**Fundamentação** 5

Missão, Visão e Valores 6

Descrição de segmento de negócio 6

Missão 6

Visão 6

Valores 6

Mercado 7

Clientes: 7

Público alvo 7

Comportamento e características dos clientes 7

Áreas de atuação 7

Concorrência 7

**Atividades de Ar Livre** 8

Percursos Pedestres 8

O que é? 8

*Material necessário:* 8

Canyoning 12

O que é? 12

*Material necessário:* 12

BTT 14

O que é? 14

*Material necessário:* 14

MAPA DOS TRILHOS 15

Percursos Aventura/Arborismo 17

O que é? 17

*Material necessário:* 17

Escalada 18

O que é? 18
*Material necessário:* 18
Paintball 19
O que é? 19
*Material necessário:* 19
Rappel 20
O que é? 20
*Material necessário:* 20
**Alojamento** 21
**Nota final** 22
**Conclusão** 23
Bibliografia 24

# Índice de imagens

Figura 1 Percursos Pedestres ..... 9
Figura 2 Mapa dos percursos ..... 10
Figura 3 canyoning ..... 12
Figura 4 Percurso de canyoning ..... 13
Figura 5 BTT ..... 14
Figura 6 Trilhos de Freeride ..... 15
Figura 7 Trilho de Cross-Country ..... 15
Figura 8 Pista de DownHill ..... 16
Figura 9 Percursos Aventura/arborismo ..... 17
Figura 10 Passadiços da Ribeira das Quelhas – Coentral ..... 17
Figura 11 Escalada ..... 18
Figura 12 Paintball ..... 19
Figura 13 Rappel ..... 20
Figura 14 Alojamento ..... 21
Figura 15 Casa Principal " A Mansão" ..... 21



Cofinanciado por: POCH PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

# Introdução

A Prova de Aptidão Profissional (PAP), é um projeto prático e a respetiva apresentação e defesa perante um júri, que todo o aluno tem de realizar no final do curso profissional, para a obtenção de um diploma de qualificação profissional. Deve centrar-se em temas e problemas afins aos contextos de trabalho e realiza-se sob orientação e acompanhamento de um ou mais Professor. A PAP implica a planificação e desenvolvimento ou Execução de um Projeto prático baseado nas competências mais significativas do curso, neste caso, do curso de Técnico de Desporto.

Todos os conhecimentos abordados nas várias disciplinas, do Curso Profissional Técnico de Desporto, essencialmente das técnicas, e as inúmeras experiências pelas quais passei, nomeadamente o colocar em prática, a partir do segundo ano do curso, de grande parte dos conteúdos lecionados, através da realização de estágio, numa empresa de turismo, contribuíram para o aumento das minhas espectativas, Foi neste percurso de crescimento, com o decorrer do curso e com as experiências que foram sendo adquiridas através do estágio, vivendo situações/problemas reais, que aprendi  a resolver problemas.

A minha ambição e motivação não passam, apenas pela abertura de mais uma empresa de turismo, mas sim, tentar perceber o que os clientes desejam e procuram.

Tenho ambições e desejos elevados, mas estou consciente dos vários riscos que posso vir a correr, com os quais eu me posso deparar, como por exemplo, o aumento da concorrência.

Estou certo de que, com motivação, empenho e profissionalismo criarei um negócio a pensar no futuro e de sucesso.

Este parque terá ainda vários tipos de alojamento, e dividir-se-á em 3 tipologias: constituídas por divisões amplas, acolhedoras e funcionais com vista para o exterior.



Cofinanciado por:
POCH PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

# Fundamentação

Devido a uma crescente procura de emoções fortes e diferentes, as pessoas têm sentido necessidade de mudar o seu modo de estar na vida, recorrendo frequentemente ao desporto e a um maior contacto com a natureza. Os desportos aventura estão cada vez mais na moda e surgem como um instrumento essencial na procura dessas sensações, e sabendo que, hoje em dia, este tipo de desporto é muito procurado, decidi montar este negócio.

O Parque Aventura *CoentralParK está* destinado a todo o tipo de pessoas que gostam de praticar atividades em contacto com a natureza. Para as pessoas que não gostam da natureza ou de espaços verdes, a *CoentralPark* irá criar meios para que estas passem a gostar e a respeitar. Este será certamente um parque para todas as idades e terá as mais variadas atividades em campo aberto, proporcionando sensações de liberdade e de pura adrenalina, levando as pessoas a conviverem mais, a sentirem-se mais saudáveis e bem-dispostas, libertando-as do stress do dia-a-dia.



Cofinanciado por:
POCH PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

# Missão, Visão e Valores

## Descrição de segmento de negócio

O *CoentralPark* é muito mais que uma simples empresas de turismo, é um ponto de encontro de pessoas de diferentes países, de amigos, família, que procura conjugar um bom ambiente de divertimento e de descontração, respirando num ambiente saudável e onde pode aproveitar ao máximo o que a natureza lhe oferece.

## Missão

Pretende-se que a empresa *CoentralPark* se destaque pela preocupação com o meio ambiente, ambicionando assim a simbiose/convívio de harmonia entre a fauna, a flora e atividades diversas de turismo ativo/aventura, recorrendo para tal, a soluções tecnológicas de ponta e sustentáveis. As principais atividades desenvolvidas neste momento são: Downhill; Paintball; Escalada; Percursos Aventura; Canyoning; Percursos Pedestres.

## Visão

A Visão da *CoentralPark* é tornar-se cada vez melhor, através de formações e de uma atualização constante, de forma a poder dar o melhor contributo aos clientes e outras entidades, bem como obter prestígio profissional.

Pretende ser reconhecida como uma empresa de referência no segmento do turismo aventura, como padrão de excelência, através do aperfeiçoamento contínuo dos seus serviços, visando a plena satisfação dos seus clientes.

## Valores

**Qualidade –** A qualidade do serviço ao cliente é a principal prioridade.

**Clientes –** Contribuir para o sucesso dos clientes, através do desenvolvimento de alianças de longa duração com os mesmos.

**Pessoas –** Os colaboradores da *CoentralPark* são a razão da sua força, ambição e dedicação. O envolvimento e o trabalho em equipa são essenciais para o sucesso.



Cofinanciado por: POCH PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

**Melhorar –** Melhoria constante é sinónima de sucesso. A busca da excelência é a razão de ser desta empresa.

# Mercado

## Clientes:

Público alvo – Os serviços da *CoentralPark* são direcionados às empresas que trabalham nos mais variados segmentos de comércio, indústrias ou serviços, para que possam quebrar rotinas, relaxar e revitalizar energias, num cenário de beleza natural repleto de mística e muita aventura. Os seus serviços também estão direcionados para grupos de amigos, famílias, escolas.

Comportamento e características dos clientes – A *CoentralPark* ambiciona clientes que valorizem a qualidade dos serviços e as informações concedidas para a tomada de decisões. Clientes que paguem o preço justo pela confiança, segurança, pontualidade e qualidade de seus serviços.

Áreas de atuação **–** A *CoentralPark* irá atuar em todos os sectores de atividade localizados na serra da Lousã, tanto para o lado da vila da Lousã como para o lado da vila de Castanheira de Pêra.

# Concorrência

A concorrência, a nível local, não existe e, nas proximidades, não é excessiva, tornando-se assim, um ponto forte para um bom início e sucesso da empresa. No que concerne à concorrência, esta encontra-se um pouco afastada desta zona, tornando assim mais fácil a divulgação da *CoentraPark*.



Cofinanciado por: POCH PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

# Atividades de Ar Livre

## Percursos Pedestres

### O que é?

São caminhos, geralmente em meios naturais e rurais, que estão sinalizados com marcas e códigos internacionalmente conhecidos e aceites. A nível nacional, há dois tipos de percursos pedestres, os chamados de pequena rota (PR) e os de grande rota (GR).

Nota: Pequena Rota, não excedem os 30 km de extensão ou menos de uma jornada a percorrer, e são sinalizados a amarelo e vermelho.

### *Material necessário:*

- Calçado confortável
- Garrafa de Água
- Protetor solar
- Chapéu de sol
- Roupa confortável



Cofinanciado por: POCH PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

*Figura 1 Percursos Pedestres*

Nesta aldeia, encontram-se, em funcionamento, 3 percursos temáticos de Pequena Rota, devidamente limpos e sinalizados, com a marcação internacional, tendo sido já alvo de diversas utilizações por pequenos grupos e empresas de animação turística.

1. PR1 CPR Rota dos Coentrais
2. PR2 CPR Rota das Levadas
3. PR3 CPR Rota dos Neveiros

Cofinanciado por:
POCH
PORTUGAL 2020
UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

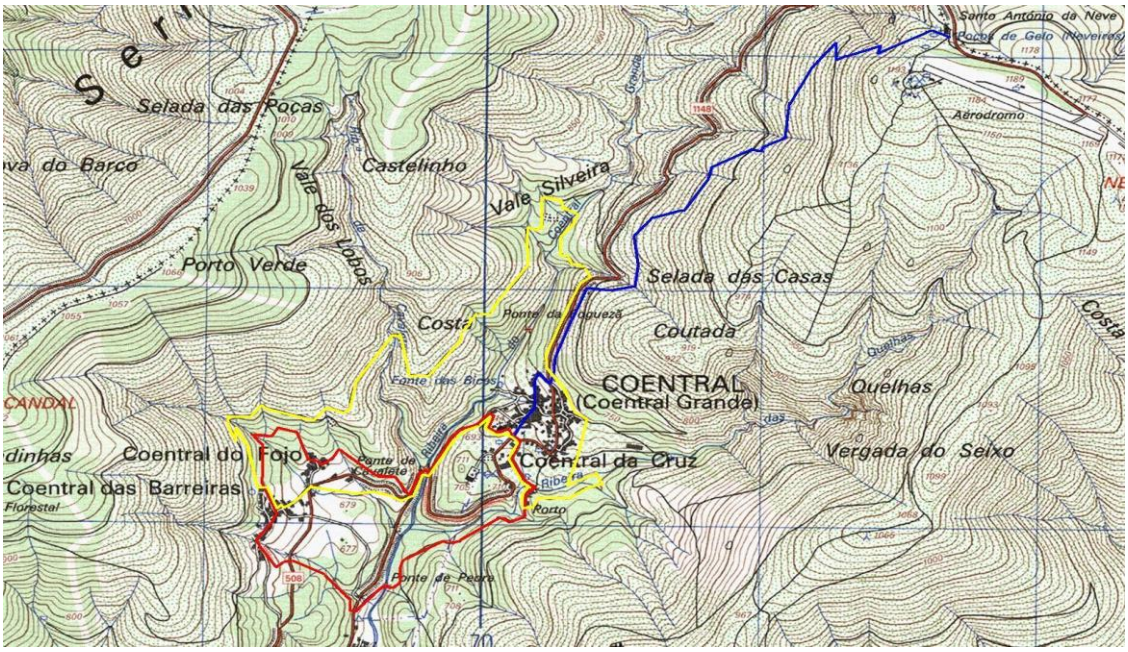


*Figura 2 Mapa dos percursos*

Para estes Percursos, será criado um *flyer* com alguma informação sobre o *Coentral* e um mapa com informações diversas sobre os Percursos. Renovação dos painéis com um mapa e informações sobre os Percurso bem como outras informações referentes ao concelho.

1. PR1 - Rota dos Coentrais – É um percurso que liga o Coentral Grande, o Coentral das Barreiras e o Coentral do fojo, caminhos estes, que os antigos utilizavam para chegar mais rápido às suas terras de cultivo ou a casa de familiares. O percurso tem cerca de 4.30 km e uma duração de aproximadamente 2 horas e meia.
   **Grau de dificuldade:** Alto

2. PR2 - Rota das Levadas - Passando pela levada de água, que em tempos desempenhava um papel importante na agricultura de subsistência. É um percurso de beleza extrema. Quando chegamos a uma ponte de madeira e a um gigantesco soto de castanheiros, muitos centenários, indica-nos que entramos no Vale Silveira, local de beleza rara e ladeado de água e muros em pedra. Este percurso tem uma distância de 5,34 km e uma duração de 2 horas.
   **Grau de dificuldade**: Médio



Cofinanciado por: POCH PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

3. PR3 - Rota dos Neveiros – Percurso histórico, que as gentes da aldeia do Coentral (Neveiros) faziam para o S. António da Neve, para recolher a neve para os poços, a qual seria depois transportada para Lisboa. Durante estes três percursos, podemos conhecer os usos e costumes das pessoas do coentral, visitando o Núcleo Museológico "A Casa do Neveiro". A rota dos neveiros é a que tem um grau de dificuldade maior, pois tem uma extensão de 2,87 km, uma duração aproximadamente de 2 horas e meia e uma cota de 704 a 1162 metros.

   **Grau de dificuldade**: Alto

A divulgação destes percursos, será feita nas redes sociais, nos sites e pela realização regular de passeios guiados.



Cofinanciado por: POCH PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

# Canyoning

## O que é?

A atividade de *canyoning* consiste na descida de cursos de água com fortes declives, utilizando cordas e recorrendo a saltos para transpor obstáculos, proporcionando uma sensação de descoberta e aventura ímpares. É um desporto onde se pode encontrar uma relação de estreita harmonia entre a natureza, a aventura e o prazer de águas cristalinas.

### *Material necessário:*

- Corda Estática
- Arnês
- Oito
- Mosquetões
- Capacete
- Fato neoprene
- Espress
- Descensores

*Figura 3 canyoning*



Cofinanciado por: POCH PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

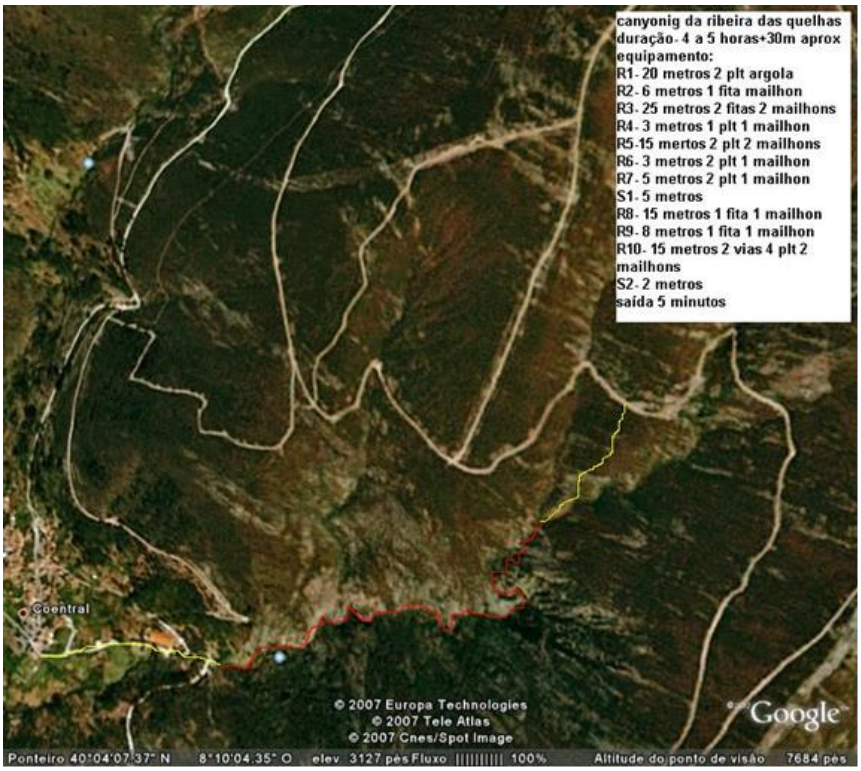


*Figura 4 Percurso de canyoning*

# BTT

## O que é?

É uma atividade desportiva que consiste na descida de encostas abruptas em bicicleta todo-o-terreno (BTT), a grande velocidade.

### *Material necessário:*

- Capacete fechado
- Óculos tipo Googles
- Luvas
- Colete
- Bicicleta
- Joelheiras
- Caneleiras
- Cotoveleiras

*Figura 5 BTT*

Existe nesta localidade um Bike Park que, neste momento, se encontra inativo e degradado.

Integram este Bike Park, seis trilhos com características diversas:

- 4 de Freeride;
- 1 de Cross-Country;
- 1 pista de Downhill.

abrangendo assim, todas as modalidades do BTT.

Este Bike Park está localizado junto à Casa de Cantoneiros da Cova das Malhadas, beneficiado quer pelos bons acessos, quer pelas zonas de estacionamento, prevendo-se a utilização da casa para apoio, apenas com autorização da Câmara Municipal de Castanheira de Pêra. Aqui serão colocados os painéis informativos referentes aos trilhos e sua utilização, bom como outras informações referentes ao concelho.



Cofinanciado por: POCH PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

# MAPA DOS TRILHOS

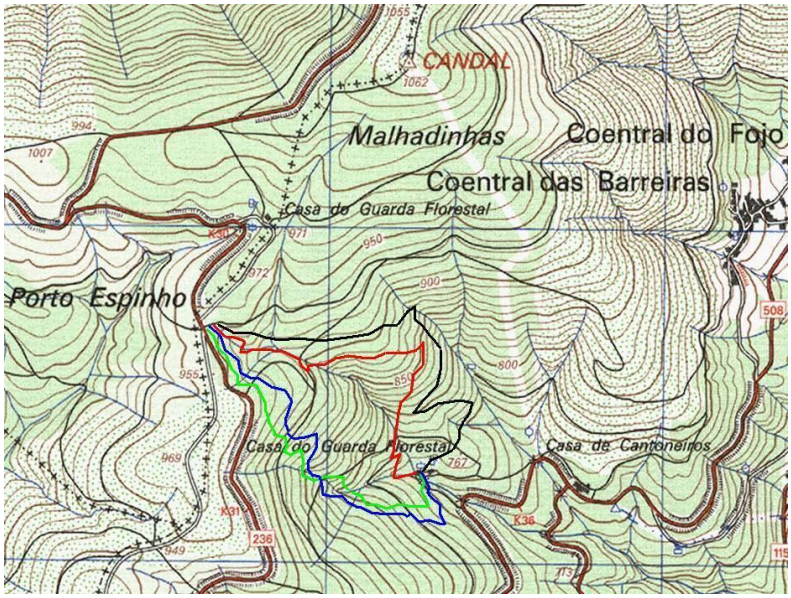


*Figura 6 Trilhos de Freeride*

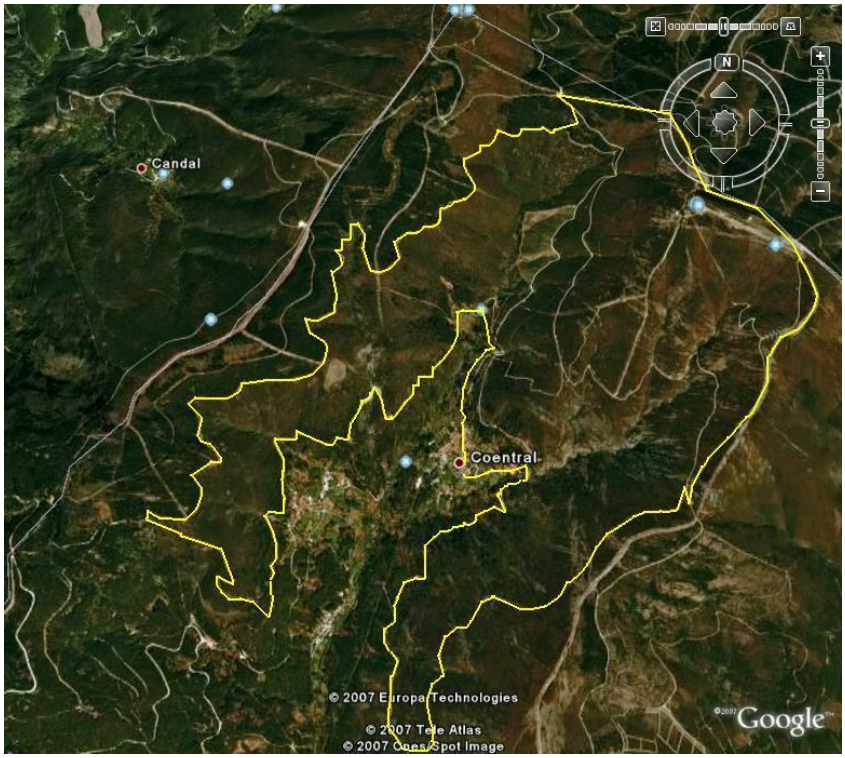


*Figura 7 Trilho de Cross-Country*



Cofinanciado por:
POCH
PORTUGAL 2020
UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

*Figura 8 Pista de DownHill*



Cofinanciado por:
POCH
PORTUGAL 2020
UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

# Percursos Aventura/Arborismo

## O que é?

É uma atividade que oferece a possibilidade de percorrer um circuito de habilidades em altura (em forma de pontes suspensas), integrando-se com a natureza em locais até então inacessíveis (ao nível da copa das árvores).

## *Material necessário:*

- Capacete
- Arnês
- Mosquetão
- Roldana

*Figura 9 Percursos Aventura/arborismo*

Num terreno pertencente à Junta de Freguesia de Castanheira de Pêra e Coentral, localizado junto da Ribeira das Quelhas, pretende-se criar aí, um percurso de aventura constituído por algumas travessias de cordas fixas nas árvores existentes, bem como algumas atividades paralelas. Também está a ser construído um passadiço de 1250 metros ao longo da ribeira, que terminará este ano.

*Figura 10 Passadiços da Ribeira das Quelhas – Coentral*



Cofinanciado por: POCH PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

# Escalada

## O que é?

Escalada é uma atividade que tem como objetivo escalar paredes naturais ou artificias, com o auxílio de cordas e equipamentos especiais. O objetivo é atingir o cume de uma face rochosa ou de uma estrutura.

### *Material necessário:*

- Capacete
- Arnês
- Mosquetão
- Oito
- Cordas
- Gri-gri
- Pés de gato (não e obrigatório)

*Figura 11 Escalada*

Estão referenciados os dois locais onde se pretende abrir vias de escalada, sendo um deles para a prática da escalada desportiva (iniciação), beneficiando este de um excelente acesso e localização. O outro local exige uma marcha de aproximação, mas permite criar vias de grande dificuldade técnica, beneficiando de uma exposição a sul e ao sol, proporcionando boas condições para escalar em qualquer época do ano.



Cofinanciado por: POCH PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

# Paintball

## O que é?

Esta modalidade consiste na conquista do campo do adversário, utilizando para o efeito marcadores de tinta, armas que, com o auxílio de CO2 ou ar comprimido, disparam pequenas bolas de tinta solúvel em água e é biodegradável.

O Paintball é jogado ao ar livre, em campos de floresta ou urbanos, nos quais se desenvolve o espírito de equipa, a responsabilidade individual, a liderança e a tomada de decisões sob pressão, exigindo reações rápidas e pensamentos estratégicos.

## *Material necessário:*

- Máscara de proteção
- Cilindro de CO2
- Marcador (arma de paintball
- Bolas de tinta
- Bloqueador de cano
- Carregador de balas
- Luvas
- Colete
- Calças compridas

*Figura 12 Paintball*

# Rappel

## O que é?

Rapel é uma atividade vertical praticada com uso de cordas e equipamentos adequados para a descida de paredões e vãos livres bem como outras edificações.

Trata-se de uma atividade criada a partir das técnicas do alpinismo o que significa que requer preocupação com a segurança do praticante. Este deve ter instruções básicas e acompanhamento de especialistas. Cursos preparatórios são indispensáveis.

### *Material necessário:*

- Capacete
- Arnês
- Mosquetão
- Oito
- Cordas

*Figura 13 Rappel*



Cofinanciado por: POCH PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

# Alojamento

“A Mansão”, irá ter a oferta de alojamento que se dividirá em 3 tipologias: T1, T2 e T3 constituídos por amplas divisões, acolhedoras e funcionais com vista para o exterior. O seu interior será composto por quartos duplos ou singles, uma kitchenette totalmente equipada e uma sala comum que servirá de sala de estar e de refeições com TV, com ar condicionado e vidros duplos, que permitem isolamento térmico e acústico. No exterior, um alpendre com vista panorâmica e estacionamento. O projeto incluirá alojamento para portadores de deficiência ou mobilidade reduzida.

*Figura 14 Alojamento*

*Figura 15 Casa Principal " A Mansão"*



POCH PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

# Nota final

Sendo a utilização de um Parque Aventura, anual, pretende-se, mesmo assim, criar uma Escola de Monitores Desporto/Aventura, fazendo parcerias com entidades formadoras, dando assim uso a equipamentos durante todo o ano, e formando Monitores devidamente certificados.



Cofinanciado por:
POCH
PORTUGAL 2020
UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

# Conclusão

A prova de aptidão Profissional, deu mostras de que nada se consegue, sem grande empenho, interesse e muito trabalho.

A concretização deste projeto representa para mim, quem sabe uma carreira futura, por poder conciliar os conhecimentos adquiridos ao longo destes três anos, com o gosto pelo desporto e a oportunidade de trabalhar em família.



Cofinanciado por:
POCH PORTUGAL 2020 UNIÃO EUROPEIA Fundo Social Europeu

# Bibliografia


http://portalaventuras.pt

https://www.google.com/imghp?hl=pt-PT

http://www.fcmportugal.com

https://desportoescolar.dge.mec.pt/modalidades