



## Relatório da Visita de Estudo ao Centro de Alto Rendimento – Pocinho

O grupo, constituído por quinze alunos do Curso Profissional Técnico Auxiliar de Saúde, acompanhado pelos docentes Hugo Cerqueira e Nuno Perdigão, saiu de Vila Flor, em frente à sede do Agrupamento de Escolas num autocarro da empresa “Santos”, às 9H00 do dia vinte e um de outubro de 2019 (segunda-feira).

Chegou à Foz do Sabor às 9H40. De imediato, também chegaram, o Coordenador do Centro de Alto Rendimento de Remo e Canoagem (CAR), professor Paulo Tina, acompanhado pelo monitor, Alexandre e pelo funcionário municipal, Rocha que transportava o equipamento para a prática de alguns desportos náuticos.

Após uma breve sessão de boas vindas, o professor Paulo Tina iniciou a palestra sobre os procedimentos a adotar nas práticas dentro do rio, assim como, um conjunto de normas de segurança a cumprir e a respeitar, tais como: cooperar com os companheiros no cumprimento das regras de segurança específicas da atividade e de preservação das condições ecológicas.

Depois da sessão de esclarecimento, todos os alunos puderam experimentar todo o tipo de equipamento náutico existente como os caiaques abertos e fechados e também as pranchas de paddel.

A atividade revelou-se muito interessante e com forte empenho dos alunos. Como é uma atividade desportiva “diferente” das que costumam ser lecionadas na Escola, desperta sempre um interesse acrescido, e como tal todos os alunos participaram de uma forma efusiva mas responsável podendo assim experimentar e conhecer melhor uma modalidade que poucos tem contacto diariamente.

**Curso Profissional “Técnico Auxiliar de Saúde ”**  
Ano letivo 2019 / 2020



A atividade física durou até às 12H20 e de seguida o grupo deslocou-se da Foz do Sabor para o Pocinho onde se realizou o almoço convívio no restaurante “O Gaveto”.

Às 14H00, iniciou-se a deslocação, a pé, para as instalações do CAR e às 14H30, teve início a visita guiada ao Centro, conduzida pelo professor Paulo Tina, coordenador do mesmo.

Após uma breve introdução sobre a sua origem e a decisão de ser construído naquele local, apresentou alguns números relativos à obra e ao desempenho do Centro de Alto Rendimento. Referiu a importância do mesmo na região, pois só existem a nível nacional duas infra-estruturas deste tipo no interior do país.

Seguiu-se a visita ao interior, começando pela área social e seguindo-se os alojamentos, ginásio, piscina e áreas de lazer.

Os alunos tiveram a oportunidade de conhecer e visualizar um equipamento excelente para a planificação de treino para atletas de alto rendimento, mas também um local onde se relaciona a atividade física e a saúde.

**Curso Profissional “Técnico Auxiliar de Saúde”**  
Ano letivo 2019 / 2020



No ginásio, os alunos tiveram a possibilidade de experimentar as máquinas de remo de interior, realizando competições entre os mesmos, devidamente cronometradas.

A visita terminou às 17H00 e iniciou-se a deslocação para o Agrupamento de Escolas de Vila Flor onde o grupo chegou às 17H30.



## Conclusão

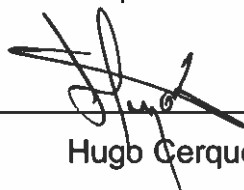
A atividade decorreu de acordo com o que estava previsto na sua planificação e resultou em pleno, com todos os alunos a participarem ativamente no que lhes era proposto, revelando grande motivação e entusiasmo.

O comportamento dos alunos foi excelente e, estamos convencidos que, esta visita, em muito contribuiu para melhorar a postura e o interesse dos discentes em relação às atividades letivas ministradas no curso.

Para além disto, também se verifica que os alunos enriquecem os seus conhecimentos face à realidade que os envolve de uma forma diferente e mais prática do que na realidade de “sala de aula”.

Vila Flor, 22 de novembro de 2019.

O professor responsável pela atividade:



Hugo Cerqueira