

**Instrução Inicial**—Planeamento inicial e definição de objectivos com o seu Instrutor para concordarem nos objectivos a atingir e em todo o processo de treino.

**Monitorizar aperfeiçoamento**—Objectivos e aperfeiçoamento deverão ser periodicamente revistos, sempre que necessário

**Revisão final**— Revisão de todo o processo de treino / Preencher a caderneta

### Revisão final

Isto deve apresentar a oportunidade para o participante reflectir de uma forma critica sobre a sua experiência, sobre os elementos de avaliação que atingiu e retirar uma lição de aprendizagem para o futuro.

Deve ser apoiado nesse processo pelo seu Instrutor. Este último deve verificar se os tempos mínimos foram cumpridos ou ultrapassados e se o participante demonstrou comprometimento e aperfeiçoamento. Depois deste processo de revisão, a Caderneta deve então ser preenchida e assinada.

### Requisitos de tempos

Não existe uma regra absoluta em como considerar a participação regular, ou em como a quantidade de tempo dedicada a uma actividade, dependerá de muitos aspectos, incluindo a própria actividade e das circunstâncias do próprio participante. No entanto uma regra de participação mínima é a de que um participante deve despende pelo menos uma hora por semana na sua actividade escolhida.

**Tempo mínimo—Se actividade escolhida for a secção mais longa / Bronze 6 meses / Prata 6 meses—12 meses (Não detentores de bronze) / Ouro 12 meses—18 meses (Não detentores de prata)**

### Completar e Preencher a Caderneta de Participante

O Instrutor necessita de verificar se o participante desenvolveu um esforço regular e persistente pelo menos durante o período de tempo mínimo exigido para o nível do Prémio, demonstrou aperfeiçoamento no nível inicial e que os objectivos determinados foram alcançados.

Não existem coisas como (chumar, falhar) no Programa do Prémio. – Se um participante não completou não mostrou comprometimento e aperfeiçoamento, nada deverá ser registado na Caderneta (a Caderneta deve ficar em branco) e o participante deverá ser encorajado a completar ou repetir os seus esforços.

Quando a o desafio for alcançado com sucesso e a avaliação proposta for completada com sucesso, deve então assinar e preencher a Caderneta na Secção destinada para tal, com relatório / comentário positivo

NIVEL BRONZE: ACTIVIDADE FÍSICA

**Actividade Física:** Badmington **Área:** Lisboa **Data Inicio:** 12 /11/ 2004 **Data Final:** 15/05/05

Relatório do Instrutor: (Sofia praticou regularmente Badmington no Ginásio Clube Port.- pelo menos 1 vez p/semana. Durante os 6 meses houve um aperfeiçoamento gradual, tendo adquirido um bom conhecimento dos regulamentos.

Certifica-se que o Participante demonstrou aperfeiçoamento individual e teve um comprometimento regular da act. durante o período referido

**Assinatura Treinador:** L. da Silva **Data:** 17/05/05



## NOTAS DE SECÇÃO



# ACTIVIDADE RECREATIVA

### Secção de Actividades Recreativas

Este folheto apresenta um resumo do que é o Programa do Prémio Infante D. Henrique “International Award for the Young People” em particular a Secção de **Actividades Recreativas**. Refere e explica o papel do Instrutor nesta Secção, que tem como objectivo ajudar a revelar e a aperfeiçoar os interesses e aptidões pessoais.

#### O que é o Programa do Prémio?

O Prémio é um programa de desenvolvimento pessoal e social para os jovens dos 14 aos 25 anos de idade.

Os jovens têm acesso a três níveis de medalhas: **Bronze, Prata e Ouro**, e em cada uma vai aumentando o tempo de comprometimento para alcançar cada nível.

Os participantes assumem consigo próprios objectivos em quatro Secções diferentes: **Serviço à Comunidade, Talentos, Actividades Recreativas e Jornadas de Aventura**

Existe um requisito adicional para ouro, o Projecto Residencial

Durante todo o programa os participantes podem optar por desenvolver um interesse já existente ou tentar algo completamente novo. O Prémio não é uma competição mas é baseado no aperfeiçoamento e realização pessoal. Quando os participantes decidiram os seus objectivos, esforçaram-se por alcançá-los e demonstraram o aperfeiçoamento conseguem atingir ou obter o Prémio.

### Qual o papel do Instrutor?

O Instrutor é um adulto que actua como instrutor, supervisor e mentor da actividade.

Como Instrutor deve ter experiência e conhecimentos consideráveis sobre a actividade. Deve ser capaz de orientar o participante na actividade e ajudá-lo a preparar-se para aceitar objectivos individuais, reais, que apresentam um desafio. Como mentor deve ser capaz de ouvir e ajudar os participantes, nas suas preocupações e dúvidas. Deve apoiá-los a pensar ou ponderar sobre a forma de alcançarem aperfeiçoamento na actividade e ajudá-los a identificar caminhos e formas para manter o aperfeiçoamento, deve ter facilidade em falar e trabalhar com os jovens e deve encontrar-se regularmente com os participantes para debaterem o seu progresso e aperfeiçoamento.

Como supervisor deve certificar-se que os jovens participam regularmente na actividade sobre o período de tempo mínimo exigido e que mostrem aperfeiçoamento enquanto se esforçam para atingir os objectivos. No final deve assinar a caderneta do Participante dando entrada da avaliação final.

### Recreação Física

O objectivo desta secção é encorajar a participação em actividades físicas e demonstrar aperfeiçoamento na sua actuação. Participantes deverão treinar e continuar com a actividade escolhida. A participação na actividade física deve ser uma experiência divertida, independentemente da habilidade e capacidade física de cada jovem.

#### Benefícios

Participar em qualquer forma de actividade física tem os seus benefícios tais como:

- Desenvolver hábitos que incutam um estilo de vida saudável.
- Melhorar as suas capacidades físicas.
- Aumentar a auto-confiança/auto estima
- Interagir socialmente, especialmente numa equipa desportiva, e também adquirindo novos conhecimentos entre jovens com interesses num desporto individual similar.
- Aumentar a autodisciplina, perseverança e auto motivação.
- Experimentar um sentido de realização.
- Divertir-se com a própria actividade.
- Ter a consciência da variedade de oportunidades disponíveis na sua área
- Encorajar o trabalho de equipa, se a actividade for um desporto de equipas.

#### O Processo

O Monitor do Prémio deve apoiar o participante antes de iniciar a actividade na escolha da actividade desportiva para esta secção. Necessita ainda de ajudar o participante a definir estratégias pessoais para alcançar objectivos reais. Estes deverão ser alcançáveis no tempo pretendido ou definido pelo Prémio e deve ser tido em conta as capacidades iniciais do participante.

#### Monitorizar o progresso

O participante deve desenvolver a actividade e esforçar-se por alcançar o seu objectivo. O participante deve ter em atenção as leis existentes respeitantes a restrições de idade, seguro e outras exigências que possam existir.

**Mudança de objectivos:** O participante pode entender que o objectivo original seja demasiado difícil ou fácil e portanto pode revê-lo e efectuar as alterações necessárias e mais apropriadas. O participante deve debater com o seu Instrutor estas questões e chegar a um entendimento sobre um novo objectivo.