

**INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM**

**ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR**



# **ROGE**

## **REGULAMENTO ORIENTADOR GERAL DE ESTÁGIO DAS LICENCIATURAS DA ESDRM**

**PROPOSTA APRESENTADA PELOS REGENTES DOS CURSOS DE CFSD, DNTA E TD.**

**Dra. Fátima Ramalho, Dra. Teresa Bento e Dr. João Paulo Costa**

**Em Anexo o RECFSD**

**(REGULAMENTO ESPECÍFICO DO CURSO CONDIÇÃO FÍSICA E SAÚDE NO  
DESPORTO)**

**VERSÃO APRESENTADA AO CURSO DE CFSD EM • Setembro de 2009]**

## Índice

1. APRESENTAÇÃO .....	3
2. ÂMBITO DA UNIDADE CURRICULAR ESTÁGIO .....	4
3. OBJECTIVO GERAL .....	5
4. MODELO, INSTRUMENTOS E FIGURAS DE DESENVOLVIMENTO .....	5
4.1. MODELO DE FORMAÇÃO .....	6
4.2. ENTIDADES, ORIENTADORES E ESTAGIÁRIOS – DEFINIÇÃO DE PAPÉIS .....	6
4.2.1. ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR .....	6
4.2.2 ENTIDADE ACOLHEDORA .....	7
4.2.3. REGENTE DA UNIDADE CURRICULAR .....	8
4.2.4. ORIENTADOR DA ESDRM .....	8
4.2.5. ORIENTADOR DA ENTIDADE ACOLHEDORA .....	9
4.2.6. O ESTAGIÁRIO .....	10
4.3. MODELO DE AVALIAÇÃO .....	11
4.3.1. FASES DE DESENVOLVIMENTO DO ESTÁGIO .....	11
4.3.2. MOMENTOS DE AVALIAÇÃO .....	12
4.3.3. AVALIAÇÃO FINAL .....	13
4.3.4. Conclusão do Estágio .....	14
4.4. INSTRUMENTOS .....	14
4.4.1. PLANO INDIVIDUAL DE FORMAÇÃO .....	14
4.4.2. PROTOCOLO DE COOPERAÇÃO .....	15
4.4.3. CONTRATO DE ESTÁGIO .....	15
5. ANEXO I – MINUTA DE PROTOCOLO DE ESTÁGIO .....	16
6. ANEXO II– MINUTA DO CONTRATO DE ESTÁGIO .....	18
7. ANEXO III – REGULAMENTO ESPECÍFICO DO CURSO DE CONDIÇÃO FÍSICA .....	22
7.1 PREÂMBULO .....	22
7.2 PRÉ-REQUISITOS .....	22
7.2.1 ACESSO À UNIDADE CURRICULAR DE ESTÁGIO .....	22
7.3 OBJECTIVOS .....	22
7.3.1 OBJECTIVOS GERAIS .....	22
7.3.2 OBJECTIVOS ESPECÍFICOS .....	23
7.4 CARGA HORÁRIO DA UC DE ESTÁGIO .....	25

<b>7.5 ENTIDADES ACOLHEDORAS</b> .....	25
<b>7.6 REGENTE DA UC</b> .....	26
<b>7.7 ORIENTADOR DA ESDRM</b> .....	26
<b>7.8 MODELO DE AVALIAÇÃO</b> .....	26
<b>7.9 TAREFAS DO ESTAGIÁRIO</b> .....	26
<b>7.10 MOMENTOS DE AVALIAÇÃO</b> .....	29
<b>7.11 AVALIAÇÃO FINAL</b> .....	32
<b>7.11.1 PONDERAÇÕES</b> .....	34
<b>7.12 CONTACTOS</b> .....	38

## 1. APRESENTAÇÃO

O plano de estudos das licenciaturas da ESDRM integram contributos teóricos e metodológicos de várias áreas disciplinares que informam cientificamente a observação dos problemas sociais e capacitam à análise crítica dos instrumentos metodológicos e técnicos da prática profissional.

A formação para a prática profissional de trabalho exige o aprofundamento das competências necessárias à mobilização prática do conhecimento e dos métodos e técnicas de intervenção em contexto real de trabalho.

A unidade curricular Estágio enquadra-se na área científica das Ciências do Desporto e pretende promover a formação profissional numa ligação estreita com o contexto real de trabalho. Considera-se estratégico o desenvolvimento desta unidade curricular nos diferentes planos de estudo porque nela se prevê uma abordagem holística acerca da utilização das competências que os alunos adquiriram ao longo de todo o Plano de Estudos.

Como disciplina integradora o Estágio procurará confrontar o aluno com a utilização das estratégias adequadas a cada caso, através da aplicação dos conhecimentos e competências proporcionados pelas unidades curriculares das diversas áreas de conhecimento, ministradas durante os anos anteriores e durante o ano de estágio, pretendendo-se assim, um maior contacto com o mundo do trabalho, efectuado em situação de intervenção supervisionada.

Entende-se o contexto em que os estagiários se inserem como privilegiado pela garantia dum efectivo enquadramento e acompanhamento institucional e pedagógico. O perfil da organização desportiva acolhedora é tido como requisito de partida face às experiências que se pretendem proporcionar aos estagiários. Por outro lado, procurar-se-á corresponder ao perfil da organização desportiva acolhedora com o perfil de competências mais ajustado de cada aluno, em função do seu trajecto académico e das suas motivações profissionais futuras.

O Estágio constitui um momento igualmente privilegiado para as organizações desportivas acolhedoras e para a Escola Superior de Desporto de Rio Maior, entidade formadora, atendendo às relações que o desenvolvimento do Estágio possibilita.

O Ensino à Distância possibilita o acesso ao prosseguimento dos estudos em condições vantajosas para os alunos do ponto de vista da sua localização geográfica e de autonomia na organização da aprendizagem. Nas áreas de vocação profissionalizante no domínio das relações humanas, a aprendizagem teórica em situação de autonomia apresenta limitações ao nível do desenvolvimento das capacidades de integração organizacional e de

relacionamento interpessoal, capacidades que necessitam de experimentação em contexto apoiado e com supervisão.

Nesta situação o Estágio orienta-se para um ensino de tipo misto, à distância e presencial (B-learning), cuja estrutura nestas licenciaturas se pauta pela necessidade de articular o distanciamento geográfico em relação à ESDRM e as exigências do acompanhamento técnico-pedagógico.

Cada aluno desenvolve o seu trabalho de estágio sob a orientação de um orientador académico (ESDRM) e de um orientador profissional (na entidade acolhedora).

A proximidade do contexto profissional e das situações reais de trabalho, por um lado, a proximidade dos contextos e métodos de ensino, por outro, possibilitarão uma dimensão tridimensional de produção de resultados: [1] aprendizagem e formação profissional dos alunos, [2] promoção, validação e adaptação dos modelos de formação desenvolvidos em cada Curso e [3] promoção, validação e adaptação das práticas profissionais e do seu enquadramento desenvolvidas nas organizações desportivas acolhedoras. Considera-se o alcance dos presentes resultados tanto mais profícuo quanto maior for o carácter plurianual de ligação da ESDRM à entidade acolhedora.

O Estágio destina-se aos alunos que possuam inscrição regularizada no 3º ano das licenciaturas da ESDRM e tem carácter académico, desenvolvendo-se por intermédio de um conjunto de figuras e instrumentos que o presente documento define e esclarece quanto à sua função.

A frequência da UC Estágio pressupõe que o aluno tenha concluído as unidades curriculares precedentes, aprovadas no Regulamento de Precedências e Transição de Ano.

O presente Documento Orientador visa contribuir para o enquadramento processual, pedagógico e institucional da unidade curricular Estágio dos cursos de licenciatura da ESDRM.

Para cada curso será elaborado um Regulamento Específico, baseado neste documento.

## **2. ÂMBITO DA UNIDADE CURRICULAR ESTÁGIO**

O Estágio pretende desenvolver no aluno competências profissionais.

Na sequência da aquisição, em semestres anteriores, de um conjunto de competências e conhecimentos sobre métodos e técnicas de intervenção, os alunos serão enquadrados em Organizações Desportivas (OD), que os acolherão no sentido de promover a vivência e a experimentação de situações profissionais reais e em regimes de autonomia diferenciados, face à natureza dos problemas ou situações. Entende-se por organizações desportivas todas as entidades sociais envolvidas de modo directo ou indirecto com a indústria

de produtos e serviços de desporto, com uma actividade estruturada, objectivos específicos e com um campo de actuação delimitado (Slack; 1998).

As vivências e experimentações a desenvolver deverão possibilitar aos alunos o confronto com o ambiente específico das organizações desportivas onde, para além de um perfil geral de intervenção e da aplicação de métodos e técnicas específicas, o aluno deverá contextualizar a sua acção tendo por referência o ambiente cultural, económico, social, político e tecnológico da Organização Desportiva Acolhedora.

### **3. OBJECTIVO GERAL**

O Estágio tem como objectivo geral o aprofundamento dos conhecimentos previamente adquiridos, preparando e desenvolvendo a capacidade do aluno para o desenvolvimento de competências e tarefas próprias da sua especialidade, com vista à sua habilitação para o exercício da actividade profissional através de:

- a) Enriquecer a componente profissional da formação;
- b) Proporcionar experiência da prática profissional em contexto organizacional;
- c) Promover a articulação entre os conhecimentos e a realidade;
- d) Aplicar os conhecimentos de formação, em situação real de intervenção no desporto;
- e) Desenvolver no estagiário a necessidade de uma constante actualização nos domínios da investigação e do conhecimento científico, técnico e pedagógico;
- f) Possibilitar, em contexto de aprendizagem, a reflexão crítica sobre a realidade e o desenvolvimento de um projecto de intervenção em contexto real de trabalho;
- g) Desenvolver no estagiário a necessidade de uma constante actualização e domínio da utilização das novas tecnologias;
- h) Facilitar a inserção no mercado de trabalho.

### **4. MODELO, INSTRUMENTOS E FIGURAS DE DESENVOLVIMENTO**

O Estágio terá a duração de 300 horas de contacto, distribuídas ao longo de dois semestres, em horário semanal a definir no Plano Individual de Formação (PIF).

O acompanhamento quotidiano dos Estagiários deverá ser efectuado pelo orientador profissional (da entidade acolhedora) supervisionado pelo orientador académico (ESDRM).

No que se refere à assiduidade, é considerada falta qualquer ausência do estagiário durante o período normal de Estágio a que está obrigado. A comunicação da falta deverá ocorrer de imediato e a sua justificação poderá fazer-se até ao dia imediatamente seguinte, por escrito, à entidade de acolhimento, com conhecimento do orientador profissional.

## 4.1. MODELO DE FORMAÇÃO

A Unidade Curricular Estágio é uma unidade curricular anual do 3.º ano do Ciclo de Estudos conducente à atribuição do grau de Licenciado. Prevê-se, de acordo com o Sistema Europeu de Transferência de Créditos, uma carga de trabalho para os alunos de cerca de 375 horas totais.

O aluno será enquadrado, no início do estágio, num Plano Individual de Formação (PIF) discutido e aprovado pelos seus orientadores (ESDRM e OD acolhedora), cujo carácter específico será ajustado à natureza e perfil geral da OD acolhedora e à função que o aluno desempenhará.

O Modelo de Formação prevê, como metodologia de base, o acompanhamento, a reflexão, discussão, orientação, supervisão e avaliação das actividades do aluno pelos orientadores. Para tal, o Calendário de Estágio, inserido no Plano Individual de Formação (ver número 4.4.1. do presente documento) deverá assegurar o planeamento de reuniões periódicas e de todas as actividades, incluindo as actividades de avaliação a que o aluno está sujeito.

As reuniões periódicas merecerão o enquadramento não exclusivo dos orientadores da ESDRM e da entidade acolhedora, devendo, em função da natureza dos problemas, existir espaço à interacção do aluno com outros docentes da ESDRM e profissionais da entidade acolhedora.

Complementarmente à intervenção do orientador da ESDRM, pretende-se valorizar a participação dos docentes do Curso segundo o critério de ajuste das áreas de especialização à natureza dos problemas com que o estagiário se confronte.

## 4.2. ENTIDADES, ORIENTADORES E ESTAGIÁRIOS – DEFINIÇÃO DE PAPÉIS

### 4.2.1. ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR

Compete à Direcção da ESDRM garantir o enquadramento protocolar do estágio sobre proposta do respectivo Departamento.

**A ESDRM enquanto entidade formadora assume a organização dos cursos de licenciatura e do Estágio pelo Coordenador do Curso e pelo Regente da Unidade Curricular de cada curso, respectivamente.**

Compete ao Regente da Unidade Curricular (UC), em articulação com os orientadores da ESDRM, proporcionar aos alunos uma listagem anual de entidades disponíveis para acolher alunos estagiários, bem como seriar os alunos candidatos caso existam mais candidatos do que vagas disponíveis

**A** selecção dos “novos” locais de estágio apresentados pelos alunos será efectuada levando em consideração os respectivos Projectos. Para os restantes casos, utilizam-se os

seguintes critérios: Número de ECTS realizados; Média das classificações das UCs específicas e Curriculum Vitae.

#### 4.2.2 ENTIDADE ACOLHEDORA

Os alunos serão inseridos em organizações cujos serviços produzidos para a comunidade se inscrevem em uma ou mais categorias de serviços de desporto (Chelladurai; 1995) tidos por referência ao longo do Plano de Estudos e nas diferentes unidades curriculares: [1] serviços de consumo-lazer; [2] serviços de consumo de condição física / saúde; [3] serviços de ensino de modalidades; [4] serviços de excelência; [5] serviços de manutenção e [6] serviços de reabilitação humana.

O Estágio poderá enquadrar-se, entre outras, nas seguintes organizações: Autarquias, ginásios, health clubs e SPA's, instalações desportivas, federações e associações distritais de modalidades, clubes desportivos, sociedades anónimas desportivas, pequenas e médias empresas prestadoras de serviços, empresas produtoras de bens relacionadas com o turismo desportivo, a indústria de produtos desportivos e associações socioprofissionais.

O aluno poderá propor à ESDRM a sua própria entidade acolhedora formulando a sua intenção ao Regente da Unidade Curricular através da apresentação de um Projecto de Estágio e de uma declaração de aceitação por parte da organização e do orientador, até dois meses antes do início da unidade curricular. Para ser aceite, o Projecto de Estágio tem de ter obrigatoriamente o parecer favorável do Regente de Estágio do curso.

O **Projecto de Estágio** deve apresentar, de uma forma integrada, os seguintes aspectos:

- A – A identificação e caracterização da entidade acolhedora do Estágio;
- B – O objecto, fundamento e finalidade do projecto de Estágio (Área de intervenção, funções e actividades/projectos a desenvolver...);
- C – Condições de realização;
- D – Currículo Vitae do orientador da entidade acolhedora.

As organizações desportivas interessadas em receber estágios podem formular a sua intenção à Coordenação do Curso ou ao Regente da Unidade Curricular.

Como critérios de aceitação das entidades acolhedoras, reconhece-se a necessidade de garantir um conjunto de condições que se associam a: [1] natureza e perfil da OD, nos termos dos dois primeiros parágrafos do presente número; [2] reconhecimento social da OD; [3] localização geográfica e [4] recursos existentes e disponibilizados para o desempenho profissional do estagiário.

As entidades que colaborem com a licenciatura como entidades acolhedoras comprometem-se a assegurar as condições para um exercício diversificado de competências que possam contribuir para o enriquecimento profissional do aluno e que possam ser consideradas próprias da actividade profissional do Licenciado.

#### **4.2.3. REGENTE DA UNIDADE CURRICULAR**

Compete ao Regente de Estágio em cada Curso:

- ✓ Assegurar a coordenação, o planeamento, a orientação e o acompanhamento de toda actividade dos orientadores da ESDRM, desencadeando a sua selecção;
- ✓ Verificar a existência de relações patronais entre o estagiário e os orientadores que possam influenciar negativamente o seu processo de estágio e actuar em conformidade.
- ✓ Apreciar e elaborar parecer dos Projectos de Estágio (novas propostas) do ponto de vista científico, técnico e pedagógico, procedendo à informação do estagiário e da entidade acolhedora requerente.
- ✓ Manter actualizada a base de dados anual relativa às informações relacionadas com os Estágios em desenvolvimento nas quais se inscrevem, entre outros possíveis, os campos identificadores da designação e localidade da entidade acolhedora, do orientador profissional e académico e do aluno estagiário.
- ✓ Reunir com os orientadores da ESDRM e, quando se justifique, ou seja possível, com o Orientador da entidade acolhedora.
- ✓ Garantir o desenvolvimento da avaliação intercalar e final do Estágio, sob proposta do orientador da ESDRM, tendo em conta os pareceres qualitativos do orientador profissional da entidade acolhedora.
- ✓ Resolver as questões relativas ao estágio (implícitas e omissas) que se coloquem durante o período de Estágio.

#### **4.2.4. ORIENTADOR DA ESDRM**

O orientador de estágio da ESDRM assegura o planeamento, a orientação, o acompanhamento, a supervisão e avaliação das actividades desenvolvidas pelos alunos. O seu desempenho, em articulação com o Orientador da entidade acolhedora (EA), é determinante na definição do Plano Individual de Formação a que o aluno estará sujeito.

O orientador académico deverá ser, preferencialmente um dos docentes da Licenciatura de origem do estágio. Quando tal não for possível, a escolha deverá recair sobre:

- ✓ Outros docentes da ESDRM que manifestem disponibilidade para tal e que tenham formação e experiência profissional na área específica;
- ✓ Licenciados do mesmo curso;
- ✓ Licenciados de outros cursos da área científica ou afim.

#### Compete ao orientador de Estágio da ESDRM:

- ✓ Servir de elo de ligação entre o estagiário, a ODA e a ESDRM relativamente a questões que respeitem a aspectos técnico/pedagógicos e científicos inerentes ao processo de estágio;
- ✓ Promover por parte do estagiário a elaboração do Plano Individual de Formação (PIF);
- ✓ Apoiar e orientar os alunos na planificação, condução e avaliação das actividades;
- ✓ Reunir com os estagiários periodicamente, na Escola ou na entidade acolhedora sempre que seja necessário;
- ✓ Observar/avaliar os estagiários no desempenho da sua intervenção, no mínimo, uma vez por mês, seguindo-se, uma reunião de supervisão, baseada em recolha objectiva de informação;
- ✓ Produzir por escrito, no mínimo, uma avaliação intercalar (formativa e descritiva) a meio do período de Estágio, a apresentar aos estagiários e a enviar ao regente de Estágio;
- ✓ Produzir relatório escrito com avaliação (sumativa, descritiva e classificativa) no final do estágio, a apresentar aos alunos (estagiários) e a enviar ao regente de Estágio, com a antecedência de quinze dias, relativamente à reunião de avaliação;
- ✓ Ponderar as apreciações da entidade acolhedora, na avaliação intercalar e final do Estágio.
- ✓ Propor ao Regente da UC a avaliação intermédia e final do Estágio, tendo em conta os pareceres qualitativos do orientador profissional da ODA.

#### 4.2.5. ORIENTADOR DA ENTIDADE ACOLHEDORA

O orientador da entidade acolhedora assegura, em articulação com os Orientadores da ESDRM, o planeamento, a orientação, o acompanhamento, a supervisão e avaliação das actividades desenvolvidas pelos alunos. Estas funções visam, sobretudo, assegurar a plena adaptação e enquadramento do aluno na OD acolhedora onde se integra.

O Orientador da entidade acolhedora (orientador profissional) deverá ser um técnico reconhecido (director técnico ou alguém que o substitua nas mesmas competências), de preferência detentor de uma licenciatura e com formação ou experiência reconhecida/relevante na área do curso.

Compete ao orientador da entidade acolhedora zelar pelas condições e meios necessários ao desenvolvimento da formação profissional do aluno durante o estágio. Através de:

- ✓ Dar parecer sobre o Plano Individual de Formação;
- ✓ Garantir a integração do aluno na respectiva organização;

- ✓ Informar, logo que possível, o orientador académico sobre eventuais problemas que surjam durante o estágio;
- ✓ Proporcionar condições para a realização do Estágio;
- ✓ Assegurar o registo da assiduidade do Estagiário;
- ✓ Emitir, no mínimo, um parecer intercalar sobre o desempenho do estagiário durante o Estágio e outro no final, produzindo uma apreciação global de carácter qualitativo, à qual o estagiário deverá ter acesso.

#### 4.2.6. O ESTAGIÁRIO

Os alunos estagiários desenvolvem a sua actividade tendo por referência o Plano Individual de Formação (PIF) definido no início da UC. Compete ao aluno estagiário:

- ✓ Desenvolver a sua actividade de acordo com princípios éticos e deontológicos relacionados com o âmbito sua intervenção.
- ✓ Desenvolver a sua actividade ajustando as competências adquiridas ao longo do Curso à entidade onde se insere, tendo por referência as características específicas do seu ambiente interno e externo.
- ✓ Reunir com o Orientador produzindo relatório sumariado da reunião, onde devem ser identificados os aspectos discutidos e as soluções encontradas.
- ✓ Aquando do projecto para a concretização de qualquer intervenção de carácter comunitário deverá obter parecer favorável do orientador profissional, com pelo menos 15 (quinze) dias de antecedência, assim como, informar o orientador académico, de eventuais alterações que possam repercutir-se no plano inicialmente definido.
- ✓ Manter ao longo do seu percurso de estágio a documentação (inerente e necessária às actividades a realizar e realizadas) actualizada e ao dispor dos orientadores (ESDRM e entidade acolhedora) e garantir a sua participação em actividades promocionais desenvolvidas pela ESDRM e previstas no PIF.

No caso de trabalhadores-estudantes, nada impede que, a sua entidade patronal seja a entidade acolhedora desde que os objectivos do estágio possam ser respeitados e alcançados.

### 4.3. MODELO DE AVALIAÇÃO

A avaliação do Estágio deve contemplar uma análise das competências adquiridas pelo estagiário no decorrer do mesmo, reflectindo uma progressiva capacidade de integração de competências básicas e competências específicas articuladas de forma complexa, reflectindo um conjunto de aquisições no âmbito das competências práticas, de aplicação de conhecimentos teóricos, teórico-práticos e de reflexão conceptual.

Nesse sentido, a aplicação do Modelo de Avaliação do Estágio assenta num princípio de flexibilidade como forma de corresponder aos diferentes níveis de ajuste que o aluno faz das suas competências de base à realidade da OD onde se insere e às diferentes funções que, enquanto licenciado, pode desempenhar. A aplicação do Modelo de Formação deverá ainda considerar o modo como o aluno evolui ao longo do Estágio.

A avaliação do Estágio deverá reflectir uma perspectiva de desenvolvimento continuado, característica deste processo de aprendizagem, assumindo momentos e formatos relativamente pré-definidos, onde se consideram as aquisições feitas em função dos objectivos de cada etapa, sua evolução e progressiva capacidade de implementação e integração de estratégias de intervenção de natureza teórica e de intervenção prática.

#### 4.3.1. FASES DE DESENVOLVIMENTO DO ESTÁGIO

O Modelo de Avaliação terá por referência a avaliação do desempenho do aluno em cada uma das competências previstas para cada Curso, tendo por referência as funções desempenhadas, e em ordem a três fases de desenvolvimento do Estágio: [1] Fase de Integração e Planeamento; [2] Fase de Intervenção e [3] Fase de Conclusão e Avaliação.

##### **A) Fase de Integração e Planeamento**

Objectivos e competências a desenvolver:

- ✓ Conhecimento e integração na entidade acolhedora e na equipa de trabalho;
- ✓ Avaliação/diagnóstico da entidade (cultura, estrutura, recursos, tecnologias, funcionamento e canais de comunicação interna e externa);
- ✓ Reforço da identificação das necessidades e objectivos da entidade acolhedora face ao Estágio;
- ✓ Avaliação dos domínios potenciais de intervenção;
- ✓ Definição dos objectivos específicos do Estágio;
- ✓ Definição e planeamento das actividades a desenvolver (PIF) considerando os objectivos e competências identificadas anteriormente;

- ✓ Desenvolvimento de competências de reflexão teórica e análise conceptual das situações específicas do contexto de Estágio.

### **B) Fase de Intervenção**

Objectivos e competências a desenvolver:

- ✓ Implementar as actividades definidas no PIF;
- ✓ Desenvolver a capacidade de reflexão teórica, teórico-prática e prática sobre as actividades desenvolvidas;
- ✓ Desenvolver a capacidade de avaliação e auto-avaliação das metodologias e técnicas implementadas;
- ✓ Desenvolver a capacidade de adaptação e ajuste do PIF ao contexto específico da intervenção na entidade acolhedora;
- ✓ Desenvolver as competências pessoais e profissionais.

### **C) Fase de Conclusão e Avaliação**

Objectivos e competências a desenvolver:

- ✓ Concluir as intervenções / actividades implementadas;
- ✓ Avaliar os objectivos definidos, sua evolução e concretização;
- ✓ Avaliar a pertinência, limitações e potencialidades das metodologias e técnicas de intervenção utilizadas;
- ✓ Preparar e sensibilizar para a continuidade do desenvolvimento de estágios na entidade acolhedora.

## **4.3.2. MOMENTOS DE AVALIAÇÃO**

Em congruência com as fases de desenvolvimento do processo de estágio deverão associar-se momentos de avaliação formal do desempenho do aluno nas fases consideradas, permitindo que este momento reflecta a sua capacidade de cumprir com os objectivos previstos em cada fase de estágio.

Em função das fases, objectivos e competências a desenvolver, devem organizar-se momentos de avaliação que clarifiquem o desempenho do estagiário em cada uma delas. Neste sentido, no final do timing pré-definido na 1.ª Fase de desenvolvimento do estágio, o aluno deve apresentar o PIF (apresentação pública), constituindo este o seu primeiro

momento de avaliação. A meio da 2ª fase deverá ser produzida, pelo orientador, uma informação intercalar sobre o desenvolvimento do trabalho produzido. No final da 3ª fase deverá apresentar um documento escrito (relatório final) que reflecta de forma estruturada os pontos considerados relevantes durante o estágio.

Pode, em qualquer fase, a continuidade do estágio ser interrompida uma vez verificado o incumprimento das actividades associadas ao estagiário e após a realização de uma avaliação intercalar.

### **Relatório Final de Estágio**

Deve conter todos os elementos necessários à avaliação, os objectivos definidos para cada etapa e deverá reflectir todas as actividades associadas ao estágio, na sua dimensão prática e nos seus aspectos de conceptualização e planeamento (ex: pesquisa bibliográfica relevante, contactos preparatórios desenvolvidos, entre outros).

### **Elementos do Relatório de Estágio**

1. Enquadramento teórico e profissional do contexto de estágio;
2. Plano Individual de Formação;
3. Objectivos gerais e específicos do estágio;
4. Análise/caracterização da entidade e da função do estagiário na mesma;
5. Enumeração dos objectivos para cada fase do estágio;
6. Descrição e reflexão (pessoal, teórica ou teórico prática, dependendo da especificidade da situação) das actividades desenvolvidas (reuniões de estágio, seminários, intervenções específicas, entre outras);
7. Reflexão para a continuidade do desenvolvimento de Estágios na entidade acolhedora.

### **4.3.3. AVALIAÇÃO FINAL**

Complementarmente aos momentos de avaliação (Relatórios e Apresentação), deverão avaliar as competências práticas do estagiário, mediante um conjunto de critérios previamente definidos (ex: capacidade de integração na instituição, iniciativa, competências comunicacionais, desenvolvimento das tarefas associadas ao seu papel e função, espírito crítico, pontualidade e assiduidade, competências práticas/intervenção, criatividade, capacidade intervenção nos níveis macro e micro organizacionais, entre outros).

A classificação final dos alunos será expressa numa escala de 0 a 20 valores, arredondada às unidades. A classificação terá por referência uma Escala de Competências de 5 níveis a que correspondem intervalos classificativos do seguinte modo:

- Nível 1: 0 a 9 valores;
- Nível 2: 10 a 13 valores;
- Nível 3: 14 a 16 valores;

- Nível 4: 17 a 18 valores;
- Nível 5: 19 a 20 valores.

Aos Níveis anteriormente definidos articular-se-ão um conjunto de critérios regulamentados de modo específico para cada Curso de modo a garantir o enquadramento processual do aluno ao longo do trabalho desenvolvido, tendo por referência a sua evolução ao longo das fases, o modo como integrou as informações e conhecimentos transmitidos pelos orientadores, o contexto específico da entidade acolhedora, entre outros.

#### **4.3.4. Conclusão do Estágio**

O estágio será considerado concluído quando o aluno tiver cumulativamente terminado o seu estágio na organização e entregue na ESDRM a versão final do relatório de estágio, juntamente com todos os materiais produzidos (em suporte informático) e com pareceres dos orientadores.

Após uma desistência ou reprovação em estágio, a nova inscrição só pode ter lugar no ano lectivo seguinte.

No caso de o aluno desistir do Estágio, a justificação da desistência deverá fazer-se por escrito, ao Orientador e à ODA.

O aluno fica obrigado ao cumprimento integral do disposto neste documento e das normas vigentes na ESDRM e na entidade de acolhimento.

A exclusão do Estágio pode ter lugar, por decisão conjunta do Orientador Académico e do Regente de Estágio, ouvindo o Orientador Profissional e o Aluno.

#### **4.4. INSTRUMENTOS**

O Estágio desenvolve-se com base num conjunto de instrumentos com funções de orientação (Documento Orientador Geral), vinculação (Protocolo e/ou Contrato de Estágio), regulamentação (Específico de cada curso), planeamento (PIF) e avaliação (Fichas de Avaliação).

##### **4.4.1. PLANO INDIVIDUAL DE FORMAÇÃO**

O Plano Individual de Formação (PIF) é um documento escrito, construído pelo aluno com base numa estrutura fornecida pelo Regente da UC de estágio. A estrutura do Plano Individual de Formação inclui a definição de um Calendário de Estágio que define e integra prazos das actividades a que o aluno está sujeito, nomeadamente, as reuniões periódicas e os relatórios de avaliação.

O PIF deverá ser apresentado por todos os estagiários (por curso), numa sessão pública, para a qual será solicitada a presença de todos os orientadores (académicos e profissionais) de forma

a possibilitar uma identificação de todos os colegas com o projecto e com os compromissos de cada estagiário.

No **Plano de Formação Individual (PIF)** deverão constar obrigatoriamente os seguintes elementos:

a)	Introdução
b)	Objectivos do Estágio
c)	Caracterização dos Recursos
d)	Estratégias de Formação/Implementação
e)	Área de Intervenção: Actividades de Formação
	e.1 Objectivos Gerais
	e.2 Objectivos Específicos
	e.3 Planeamento e Calendarização
	e.4 Avaliação
f.	Considerações Finais

#### **4.4.2. PROTOCOLO DE COOPERAÇÃO**

Tendo por referência que o Estágio encerra um espírito de cooperação institucional, a realização de qualquer Estágio será preferencialmente antecedida da assinatura de um Protocolo de Cooperação entre a ESDRM e a entidade acolhedora, comprometendo-se a colaborar nos domínios da formação e da investigação, bem como em acções de consultadoria, concedendo-se um tratamento preferencial recíproco.

#### **4.4.3. CONTRATO DE ESTÁGIO**

O Contrato de Estágio é um instrumento obrigatório aplicado a cada aluno, independentemente da entidade acolhedora poder ser a mesma. Trata-se de um documento com uma função de vincular e formalizar direitos e deveres dos intervenientes, com maior incidência sobre a dimensão institucional que enquadra o Estágio: ESDRM e a Entidade Acolhedora.

## 5. ANEXO I – MINUTA DE PROTOCOLO DE ESTÁGIO

### PROTOCOLO DE COOPERAÇÃO ENTRE O [DESIGNAÇÃO DA ENTIDADE ACOLHEDORA] E A ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM

O presente protocolo visa o estabelecimento formal de condições para o desenvolvimento de relações de cooperação entre o [DESIGNAÇÃO DA ENTIDADE ACOLHEDORA] adiante designada por [SIGLA DA ORGANIZAÇÃO], representada pelo, Senhor [NOME DO OUTORGANTE] e a Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém, adiante designado por ESDRM, representada pelo seu Director, Dr. Abel Francisco de Oliveira Santos, que acordam entre si o seguinte:

#### CLAUSULA PRIMEIRA

##### Âmbito da Cooperação

1. A ESDRM e o [SIGLA DA ORGANIZAÇÃO] comprometem-se a colaborar nos domínios da formação e da investigação, bem como em estágios e dinamização de actividades.
2. A ESDRM reconhece o papel do [SIGLA DA ORGANIZAÇÃO] como entidade acolhedora, no desenvolvimento de actividades desportivas, nomeadamente no âmbito das actividades que a instituição realiza e que concorrem para o bem-estar das populações.
3. O [SIGLA DA ORGANIZAÇÃO] reconhece a qualificação dos alunos formados pela ESDRM, para o exercício de funções técnicas no âmbito do desenvolvimento de actividades desportivas, de recreação e lazer.

#### CLÁUSULA SEGUNDA

##### Da Realização de Estágios

1. A ESDRM e o [SIGLA DA ORGANIZAÇÃO] reconhecem mutuamente o interesse pelo facto de os alunos da ESDRM poderem realizar no [SIGLA DA ORGANIZAÇÃO] o seu estágio profissional.
2. A ESDRM procederá de forma a que toda a actividade do estagiário seja devidamente enquadrada por um professor responsável nomeando para isso um professor orientador.
3. A realização do estágio depende da aprovação do Plano Individual de Formação (PIF) pela ESDRM. O PIF será elaborado levando em consideração a necessidade da entidade acolhedora e os regulamentos de estágio em vigor anexos a este protocolo.

## CLÁUSULA TERCEIRA

### Da Actividade do Estagiário

1. A(s) actividade(s) a realizar pelo estagiário serão do conhecimento do **[SIGLA DA ORGANIZAÇÃO]** e deverão enquadrar-se no plano de actividades do **[SIGLA DA ORGANIZAÇÃO]**
2. O procederá no **[SIGLA DA ORGANIZAÇÃO]** sentido de facultar ao estagiário os meios necessários à realização das tarefas que lhe forem destinadas.
3. As relações entre o(s) estagiário(s) e o **[SIGLA DA ORGANIZAÇÃO]** no que diz respeito aos seus direitos e deveres, regem pelas determinações legais em vigor, e são da exclusiva responsabilidade de cada um dos intervenientes.

## CLÁUSULA QUARTA

### Disposições Finais

1. O presente protocolo tem a duração de um ano lectivo, e será prorrogado sucessivamente por igual período, salvo denúncia de qualquer das partes, até sessenta dias antes do seu termo.

Assim o outorgam e reciprocamente acordam.

**[LOCAL]**, aos **[DIA DO MÊS]** de **[MÊS]** de 2009.

O Presidente da Direcção **ou [Cargo/Função]**  
do

**[SIGLA DA ORGANIZAÇÃO]**

**([NOME DO OUTORGANTE])**

O Director da Escola Superior de Desporto de  
Rio Maior

(Dr. Abel Santos)

~

**6. ANEXO II– MINUTA DO CONTRATO DE ESTÁGIO**

## CONTRATO DE ESTÁGIO PROFISSIONAL

Outorgam o presente Contrato:

[**DESIGNAÇÃO DA ORGANIZAÇÃO DESPORTIVA ACOLHEDORA**], pessoa colectiva n.º [INSERIR NIPC], com sede em [INSERIR NOME CIDADE SEDE], na [INSERIR MORADA], representado pelos [**NOMES DOS RESPONSÁVEIS LOCAIS**], na qualidade de [INSERIR NIPC], adiante designada, abreviadamente, como [**SIGLA DA ORGANIZAÇÃO**]; e **ESCOLA SUPERIOR DE DESPORTO DE RIO MAIOR do INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM**, adiante designada, abreviadamente, como ESDRM; pessoa colectiva n.º 504152319, com sede em Rio Maior, na Av. Mário Soares, Pavilhão Multiusos, 2040-413 Rio Maior, representado pelos docentes **Fátima Ramalho** e [**NOME DO ORIENTADOR**], respectivamente, Regente da disciplina e Orientador académico; e [INSERIR NOME DO ESTUDANTE], nascido em [INSERIR LOCALIDADE DE NATURALIDADE], a [INSERIR DATA DE NASCIMENTO], residente em [INSERIR MORADA DE RESIDÊNCIA], portador do Bilhete de Identidade n.º [INSERIR N.º BI], emitido em [INSERIR DATA DE EMISSÃO], pelo Arquivo de Identificação de [INSERIR ARQUIVO DE IDENTIFICAÇÃO], adiante designado como Estudante, acordam o seguinte: **Desenvolvimento de um Estágio em Condição Física e Saúde no Desporto.**

O presente acordo obedecerá às condições constantes dos artigos seguintes: \_\_\_\_\_

### 1.º

Constituem objectivos do estágio académico de natureza profissional proporcionar ao Estudante práticas e experiências concretas em ambiente de trabalho, observar e reflectir sobre essas práticas e experiências, desenvolver uma conceptualização sobre

as mesmas e passar por uma experimentação activa, proporcionando-lhe pôr em prática e reforçar os conhecimentos e competências adquiridos ao longo do **Curso de Condição Física e Saúde no Desporto da ESDRM**. \_\_\_\_\_

**2.º**

O estágio terá início em \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ e termo em \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_.

**3.º**

Ao Estudante será dada a oportunidade de, por forma a não prejudicar o normal funcionamento dos serviços, acompanhar as actividades da **[SIGLA DA ORGANIZAÇÃO]**. O Estudante deverá cumprir com rigor e diligência as tarefas de estágio que lhe forem designadas. \_\_\_\_\_

**5.º**

Cabe ao **[SIGLA DA ORGANIZAÇÃO]** a disponibilização dos meios para assegurar que o Estudante desenvolva um sentido profissional, sem no entanto ficar o Estudante sujeito à estrita autoridade e direcção da **[SIGLA DA ORGANIZAÇÃO]** e da respectiva hierarquia. \_\_\_\_\_

**6.º**

A Escola nomeia como seu representante, na qualidade de Orientador de Estágio, o professor **[NOME]**, a quem competirá fazer o acompanhamento Técnico/pedagógico do Estudante e assegurar a ligação entre a **ESDRM** e a **[SIGLA DA ORGANIZAÇÃO]**. \_\_\_\_\_

**7.º**

A **[SIGLA DA ORGANIZAÇÃO]** não terá que se responsabilizar por qualquer acidente de que o Estudante seja vítima, ocorrido, quer nas instalações, quer na ida para o local de estágio ou no regresso deste, continuando o Estudante, durante o período de estágio, abrangido pelo Seguro Escolar obrigatório. \_\_\_\_\_

**8.º**

Durante o estágio, o Estudante obriga-se à boa utilização dos equipamentos e demais materiais que lhe sejam confiados e compromete-se a tratar com respeito e cordialidade os trabalhadores da **[SIGLA DA ORGANIZAÇÃO]**, bem como os titulares dos seus órgãos. \_\_\_\_\_

**9.º**

O Estudante deverá guardar sigilo quanto à informação de que venha a ter conhecimento no decurso do estágio, com exceção da previamente autorizada com vista à realização de um eventual estudo ou do relatório de estágio. \_\_\_\_\_

**10.º**

O presente Contrato de Estágio produz efeitos após a sua ratificação pelas partes. \_\_\_\_\_

**[LOCAL]**, aos **[DIA DO MÊS]** de **[MÊS]** de 2007.

O Orientador Profissional da **[SIGLA DA ORGANIZAÇÃO]**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

A ESDRM

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

O ESTUDANTE

\_\_\_\_\_

## **7. ANEXO III – REGULAMENTO ESPECÍFICO DO CURSO DE CONDIÇÃO FÍSICA**

### **7.1 PREÂMBULO**

A Unidade Curricular de Estágio, do curso de Condição Física e Saúde no Desporto é uma disciplina anual (de acordo com o definido no Despacho nº 6771/2009) do 3.º ano do 1º Ciclo de Estudos conducente à atribuição do grau de Licenciado. Prevê-se, de acordo com o Sistema Europeu de Transferência de Créditos, uma carga de trabalho para os alunos de cerca de 375 horas totais, das quais 300h deverão ser de contacto, correspondendo a um total de 15 ECTS.

O presente regulamento pretende estabelecer um conjunto de definições específicas relativas à operacionalização das tarefas de estágio, tendo como base o Regulamento Orientador Geral de Estágio (ROGE) aprovado em Conselho Científico, em 30 de Janeiro de 2008.

### **7.2 PRÉ-REQUISITOS**

#### **7.2.1 ACESSO À UNIDADE CURRICULAR DE ESTÁGIO**

Sendo o estágio uma etapa final de um ciclo de formação, é o momento privilegiado para aplicar os conhecimentos adquiridos, sobretudo, em unidades curriculares específicas. Assim, de acordo com o Documento Geral de Estágio - ROGE (ponto1) e o Regulamento de Precedência e Transição de Ano (artigo 2º), terão acesso a esta UC todos o alunos com inscrição regularizada no 3º ano do curso de Condição Física e Saúde no Desporto e tenham completado as seguintes UC precedentes: Fitness I, II, III, IV; Avaliação e Prescrição do Exercício I e II; Pedagogia do Desporto; Gestão do Desporto I.

Dúvidas relacionadas com o acesso a esta UC deverão ser apreciadas por o Regente de Estágios e o Coordenador de curso.

### **7.3 OBJECTIVOS**

#### **7.3.1 OBJECTIVOS GERAIS**

O Estágio da Licenciatura em Condição Física e Saúde no Desporto, permite a aplicação dos conhecimentos de formação, em situação real de intervenção pedagógica no contexto desportivo e no âmbito do Exercício e Saúde, sob a supervisão de um docente designado pela Escola, o orientador académico, e um orientador da organização

desportiva (OD) acolhedora (orientador profissional). Este deverá ser um técnico reconhecido (director técnico ou alguém que o substitua nas mesmas competências), de preferência detentor de uma licenciatura e com formação ou experiência reconhecida/relevante na área do curso. No caso de inexistência de orientador profissional qualificado, o estagiário será acompanhado unicamente pelo orientador da ESDRM (Pontos 4.2.4 e 4.2.5 do ROGE).

O Estágio deve possibilitar que o estudante recorra aos mecanismos e instrumentos necessários, para poder analisar e caracterizar os seus potenciais praticantes, promotores e dirigentes, e os recursos existentes na entidade de acolhimento, de modo a exercer tarefas de promoção e organização das actividades e da instituição em causa.

Os estagiários devem, prioritariamente, aplicar e explorar de forma activa e autónoma competências ao nível do planeamento e intervenção pedagógica em determinadas actividades do âmbito do Exercício e Saúde. Devem também aplicar competências ao nível da Avaliação da Condição Física e Prescrição de Exercício. Estas competências devem respeitar a actual legislação sobre Desporto. Devem ainda recorrer a todos os mecanismos possíveis no sentido da promoção e da organização das actividades físicas dentro ou fora da entidade acolhedora.

Em qualquer das áreas, as boas relações interpessoais, bem como o empenhamento, criatividade, iniciativa, responsabilidade e espírito de ajuda, devem fazer parte da formação integrada de cada estagiário.

### **7.3.2 OBJECTIVOS ESPECÍFICOS**

O estagiário deverá intervir nas seguintes áreas:

#### **A. ÁREA EXERCÍCIO:**

O estagiário deve manifestar competência para:

- ✓ Elaborar um plano individual de formação (PIF), com as suas dimensões curto, médio e longo prazo e de acordo com os pontos definidos no ponto 4.4.1 deste documento;
- ✓ Aplicar os conhecimentos das Unidade Curriculares de Fitness, Pedagogia do Desporto e de Avaliação e Prescrição do Exercício, nomeadamente:

- Seleccionar as metodologias e técnicas de intervenção, em função das características da população-alvo, dos objectivos definidos e dos dados recolhidos através da avaliação dos resultados.
- Saber justificar as metodologias definidas para cada sessão, as técnicas de intervenção pedagógica seleccionadas, os meios auxiliares utilizados, e a avaliação dos resultados.
- Ser capaz de articular os diferentes níveis do planeamento integrando-os à filosofia, funcionamento e finalidades da OD acolhedora.
- Colaborar na tomada de decisões relativamente à gestão dos recursos da OD acolhedora, nomeadamente, ocupação e articulação dos recursos temporais e espaciais, organização dos recursos humanos, selecção para aquisição e conservação dos recursos materiais.
- Colaborar no planeamento de acções de promoção da actividade física e da OG acolhedora, integrando estas actividades no seu plano individual de formação (PIF).
- Utilizar a informação decorrente da sua auto-avaliação, na revisão da sua planificação do ensino.
- Definir e/ou colaborar no processo de avaliação da condição física e ser capaz de prescrever programas de exercício adequados às necessidades específicas de cada indivíduo ou/e grupos.
- Observar as sessões ministradas por outros profissionais, indicados por o seu orientador na OD acolhedora ou orientador académico, de forma a observar e analisar as técnicas de intervenção pedagógica utilizadas pelos mesmos, aplicando as técnicas da Pedagogia, além de promover a aquisição de experiência prática.

## **B. ÁREA COMUNIDADE**

O estagiário deve colaborar ou organizar acções de promoção da actividade física e/ou da entidade acolhedora, nomeadamente:

- ✓ Adaptando conceitos das UC Organização e Gestão do Desporto, Saúde Pública e Exercício na implementação de projectos;
- ✓ Promover a adesão ao exercício, a captação de novos praticantes e sua retenção.

### **C. ÁREA FORMAÇÃO COMPLEMENTAR**

O estagiário deve ser capaz de

- ✓ O estagiário deve participar em seminários e afins, relacionados com a sua área específica de formação, produzindo relatórios temáticos (mínimo 4 horas de formação ou 2 workshops).
- ✓ Participar “Feira dos Estágios”, onde expõe, aos colegas e professores da Escola, a(s) actividade(s) desenvolvida(s).
- ✓ O estagiário deve elaborar correctamente o seu currículo.
- ✓ Manter dossier de estágio actualizado (suporte informático)
- ✓ Realizar relatório final de estágio conforme descrito no ponto 4.3.2 do regulamento geral de estágio.

### **7.4 CARGA HORÁRIO DA UC DE ESTÁGIO**

A Unidade Curricular terá a duração de 375 horas totais, sendo 300 horas de contacto (260h de Estágio (E) e 40h de outros), distribuídas ao longo do ano e, em horário semanal 8h na entidade acolhedora mais 1h para reunião com o orientador académico. A carga horária bem como as actividades de intervenção, deverão ser definidas no Plano Individual de Formação (PIF), discutido e aprovado pelos seus orientadores (ESDRM e entidade acolhedora). Este documento é vinculativo das actividades que o estagiário pretende vir a realizar e cujo carácter específico será ajustado ao contexto desportivo e sociocultural da entidade acolhedora. As restantes horas devem ser destinadas ao trabalho do aluno em autonomia.

### **7.5 ENTIDADES ACOLHEDORAS**

Preferencialmente, o Estágio deverá realizar-se em organizações desportivas que desenvolvam actividades no âmbito da condição física e saúde, tanto ao nível das aulas de grupo como em sala de exercício (Cardiofitness e Musculação).

Poderá o estagiário propor, através da apresentação de um projecto (pontos 4.2.1 e 4.2.2 deste documento) novas entidades acolhedoras onde pretenda desenvolver a área da CFS.

#### **7.6 REGENTE DA UC**

Para além das indicadas no ROGE, compete ao Regente da UC de Estágio:

- ✓ Proceder à selecção dos locais de estágio para cada aluno, levando em consideração os interesses e eventuais propostas efectuadas pelos alunos;
- ✓ Elaborar e promover a realização das Avaliações em Ficha Tipo (específicas, por área de intervenção), por parte dos orientadores académicos;
- ✓ Colaborar com o coordenador de curso na realização de reuniões periódicas com os docentes de outras UCs visando uma constante actualização dos conteúdos leccionados com a realidade contextual do exercício da profissão.

#### **7.7 ORIENTADOR DA ESDRM**

Os orientadores de Estágio do Curso de Condição Física e saúde no Desporto são docentes com especialização nesta área (no mínimo Licenciados ou Mestres com Curriculum Vitae relevante quanto à sua intervenção profissional).

#### **7.8 MODELO DE AVALIAÇÃO**

De acordo com o regulamento geral de estágio, a avaliação da UC de estágio terá por referência a avaliação do desempenho do aluno em cada uma das competências previstas, tendo por referência as funções desempenhadas, e decorrerá em três fases de desenvolvimento do Estágio: (1) fase de integração e planeamento; (2) fase de intervenção; (3) fase de conclusão e avaliação (ponto 4.3.1 do regulamento geral de estágio).

#### **7.9 TAREFAS DO ESTAGIÁRIO**

##### **A. Fase de integração e planeamento**

##### **a) Análise da entidade acolhedora**

- ✓ Conhecimento e integração na entidade acolhedora e respectiva equipa de trabalho
- ✓ Avaliação/diagnóstico da entidade (cultura, estrutura, recursos, tecnologias, funcionamento e canais de comunicação interna e externa);
- ✓ Reforço da identificação das necessidades e objectivos da entidade acolhedora face ao Estágio;

**b) Elaboração e Apresentação do Plano Individual de Formação – PIF (entrega do documento escrito e apresentação pública na EA – Primeiro momento de avaliação)**

- ✓ Avaliação dos domínios potenciais de intervenção;
- ✓ Definição dos objectivos específicos do Estágio;
- ✓ Elaborar um plano individual de formação (PIF), tendo em consideração as finalidades da entidade acolhedora.
- ✓ Elaborar um documento em power point com as linhas de intervenção constantes do PIF e apresentá-lo publicamente aos orientadores (académico e da entidade) bem como colegas e responsáveis da organização acolhedora.

**c) Unidades didácticas**

- ✓ Elaboração de unidades didácticas relativas a cada uma das actividades em que irá intervir e de modo a servir de base à elaboração dos planos por sessão.

**B) Fase de Intervenção**

O estagiário deverá:

- ✓ Implementar as actividades definidas no PIF;
- ✓ Com base nas Unidades Didácticas concebidas, deverá elaborar a periodização/planeamento de, pelo menos, duas diferentes actividades (aulas e grupo e sala de cardio e musculação). Nas aulas de grupo, por cada sessão, o estagiário deve elaborar previamente, um plano de aula (sem prejuízo do facto de utilizar esse plano em diversas aulas afins).
- ✓ Realizar a sua intervenção pedagógica em dois tipos de actividades: grupo e individual (sala de cardio e musculação). Sendo que deve leccionar, no mínimo 8 horas semanais, em que pelo menos duas horas deverão corresponder a uma actividade de grupo. As actividades de

acompanhamento, assim como as eventuais substituições poderão ser enquadradas no âmbito da intervenção pedagógica.

- ✓ Utilizar a informação decorrente da sua auto-avaliação, na revisão do planeamento elaborado, na captação e orientação dos praticantes, nos resultados obtidos relativamente às várias formas de intervenção pedagógica.
- ✓ Os resultados das observações e da auto-avaliação, deverão ser objecto de análise e discussão, em forma de relatório.
- ✓ Na primeira fase do estágio (até final de Novembro), o estagiário deverá realizar semanalmente observações leccionadas por outros profissionais de aulas de grupo, sessões na sala de exercício (Cardiofitness e Musculação) e avaliação da Condição Física, num total mínimo de 12 sessões. No restante período de estágio, deverá observar, pelo menos, uma aula/sessão de treino mensal (mínimo 6). Para cada uma das observações, o estagiário deverá produzir o respectivo relatório.
- ✓ Participar nas actividades de Avaliação da Condição Física existentes na entidade acolhedora, ou promover a sua implementação, mediante os recursos disponíveis e possíveis. Relativamente a estas actividades, deverá elaborar um **Projecto**, cujos conteúdos gerais são: caracterização dos praticantes, caracterização dos equipamentos, técnicas de avaliação utilizadas, justificação das mesmas, prescrição do exercício para cada praticante avaliado, elaboração de propostas, controlo dos resultados obtidos. O estagiário deverá avaliar e prescrever treino a, pelo menos, 4 praticantes.
- ✓ Participar ou realizar pelo menos uma acção de promoção do Exercício na comunidade e/ou de promoção da entidade acolhedora. Podem ser realizados panfletos/cartazes de promoção, devendo estes ser aprovados previamente pelo orientador. As acções podem ser realizadas individualmente ou em grupo, com outros estagiários ou outros profissionais da mesma instituição. Deve possuir valor pedagógico, pertinência na concepção (explicitando claramente os objectivos, a oportunidade e interesse da acção, as metas a atingir e os conteúdos da acção), e justeza de procedimentos de implementação (estruturação da actividade, definição e organização das tarefas, adaptabilidade e gestão de recursos).
- ✓ O estagiário deve utilizar a informação decorrente da sua auto-avaliação, na revisão dos resultados obtidos relativamente às várias formas de promoção da actividade física e/ou de entidade acolhedora. Os resultados das

observações e da auto-avaliação, deverão ser objecto de análise e discussão, em forma de relatório.

- ✓ O estagiário deve realizar uma apresentação em *poster* na “Feira dos Estágios”, onde expõe, aos colegas e professores da Escola, as actividades desenvolvidas no Estágio. Este trabalho implica o envolvimento do orientador.
- ✓ O estagiário deve participar em seminários e afins (mínimo 5 horas ou dois workshops), relacionados com a sua área específica de formação, produzindo relatórios temáticos.
- ✓ O estagiário deve elaborar o seu currículo.
- ✓ O estagiário deve produzir actas das reuniões com o Orientador e com o orientador da OD acolhedora.

### **C) Fase de Conclusão e Avaliação**

Objectivos e competências a desenvolver:

- ✓ Concluir as intervenções / actividades implementadas;
- ✓ Avaliar os objectivos definidos, sua evolução e concretização;
- ✓ Avaliar a pertinência, limitações e potencialidades das metodologias e técnicas de intervenção utilizadas;
- ✓ Preparar e sensibilizar para a continuidade do desenvolvimento de estágios na entidade acolhedora.

## **7.10 MOMENTOS DE AVALIAÇÃO**

De acordo com as três fases de desenvolvimento do processo de estágio, são definidos os seguintes momentos de avaliação:

### **1º) Avaliação do PIF – Primeiro momento de avaliação**

O PIF deverá ser entregue (sobre a forma de trabalho escrito) e apresentado na entidade.

A sua avaliação do PIF será feita em função da sua pertinência e coerência com a realidade da entidade/meio (análise da organização, opções de intervenção e planeamento das mesmas) e respectiva argumentação. Segundo os seguintes parâmetros:

### **Bom (Nível 4 e 5):**

- ✓ Caracterização prepositiva da realidade com selecção criteriosa e produção de informação relevante;
- ✓ Elaboração de um projecto estratégico de intervenção pedagógica/promoção, em actividades específicas, respondendo às necessidades da organização acolhedora, respeite os objectivos do estágio e revelando novas possibilidades de intervenção;
- ✓ Argumentação bem fundamentada em disciplinas/matérias científicas aplicáveis à justificação do projecto e à realização das actividades.

### **Suficiente (Nível 2 e 3):**

- ✓ Caracterização descritiva com recolha criteriosa de informação relevante;
- ✓ Elaboração de um projecto de intervenção pedagógica/promocional adequado, aproveitando as condições de trabalho já existentes para atingir os objectivos de intervenção/organização exigidos nos objectivos da UC ;
- ✓ Argumentação fundamentada em disciplinas/matérias científicas aplicáveis à justificação do projecto e à realização das actividades.

### **Insuficiente (Nível 1):**

- ✓ Caracterização inexistente ou irrelevante;
- ✓ Falta de projecto para as actividades/estratégias ou tarefas;
- ✓ Falta de fundamentação;
- ✓ Argumentação e referências incorrectas e/ou deficientes.

### **2º) Avaliação Intercalar – Segundo Momento de Avaliação**

A meio da **2ª Fase** deverá ser produzida, pelo orientador académico, uma informação intercalar sobre o desenvolvimento do trabalho produzido, segundo os parâmetros constantes na Ficha Tipo de Avaliação Intercalar (em Anexo), e dos quais se distinguem os seguintes: capacidade de planear, organizar, executar e promover acções relativamente às várias actividades de cada área do estágio, bem como capacidade para identificar e corrigir aspectos relacionados com a sua própria intervenção.

Esta avaliação intercalar será apresentada por cada orientador em reunião com a regente de estágio e da qual o aluno será informado. Cada orientador académico deve

ter em linha de conta a avaliação qualitativa emitida por o orientador na entidade (ficha da EA em anexo). O resultado desta avaliação será de carácter qualitativo e de acordo a Escala de Competências de 5 níveis os parâmetros definidos no artigo 9º deste regulamento.

### **3º) Avaliação Final - Terceiro Momento de Avaliação**

No final da 3ª Fase, o estagiário deverá apresentar um documento escrito - **Relatório Final de Estágio e toda a documentação em suporte informático (CD e/ou DVD) produzida no âmbito desta UC (Dossier de Estágio).**

#### **Elementos do Relatório Final de Estágio:**

- a) Análise da entidade acolhedora;
- b) Plano Individual de Formação;
- c) Objectivos gerais e específicos do Estágio;
- d) Unidades didácticas das actividades de intervenção – reflexão sobre a sua aplicação ao longo do período de formação (Caracterização das actividades, definição de objectivos, periodização, metodologia de treino, controlo da intensidade, etc.);
- e) Planeamento e relatórios de reflexão da intervenção (planos e relatórios das aulas de grupo e da actividade desenvolvida na sala de exercício)
- f) Avaliação e prescrição de exercício – Projecto, relatório da avaliação e prescrição de, pelo menos 4 clientes, bem como das respectivas reavaliações;
- g) Actividades de promoção da EA/Actividade física (área comunitária) – projecto e relatório de reflexão sobre a sua execução;
- h) Descrição e reflexão (pessoal, teórica ou teórico prática, dependendo da especificidade da situação) das actividades desenvolvidas, seu planeamento, execução e controlo, reflexão (intervenções específicas, reuniões de estágio, seminários, entre outras);
  - h.1) Análise dos objectivos de cada fase do estágio;
  - h.2) Intervenção e Avaliação/Controlo das actividades desenvolvidas;
  - h.3) Relações estabelecidas durante o Estágio (intra e inter EA);
  - h.4) Actividades complementares (acções de formação, congressos, convenções, feira de estágio, etc.).
- i) Reflexão para a continuidade do desenvolvimento de Estágios na entidade acolhedora.

Complementarmente aos momentos de avaliação, serão avaliadas as competências práticas do estagiário, mediante um conjunto de critérios, tais como: competências técnico-pedagógicas, competências comunicacionais, capacidade de planear, conduzir

e avaliar o processo de ensino-aprendizagem, capacidade intervenção e de reflexão, iniciativa, criatividade, pontualidade e assiduidade, entre outros.

### 7.11 AVALIAÇÃO FINAL

A avaliação final da UC obedecerá aos critérios definidos no ponto 4.3.3 do regulamento geral de estágio. A **classificação final** dos alunos será expressa numa escala de 0 a 20 valores, arredondada às unidades e deverá considerar o modo como o aluno evolui ao longo do Estágio. A classificação terá por referência uma Escala de Competências de 5 níveis a que correspondem intervalos classificativos do seguinte modo:

**Nível 1 – Insuficiente - (0-9 valores):** o estagiário não cumpriu as competências mínimas exigidas.

**Nível 2 - Suficiente - (10-13 valores):**

- ✓ A terminologia, os conceitos e as metodologias, correspondem à informação evocada, situando-se num plano descritivo, pormenorizado e extensivo;
- ✓ Apresenta documentos com legibilidade habitualmente exigidos em relatórios, respeitando a estrutura definida e o mesmo tipo de qualificação;
- ✓ Demonstra uma actuação considerada suficiente para iniciar a actividade profissional de forma autónoma;
- ✓ Realiza comparações de conceitos e metodologias.

**Nível 3 - Bom - (14-16 valores):**

- ✓ Para além das características anteriores, revela profundidade de conhecimentos, a qual se reflecte nas suas intervenções pedagógicas e na organização dos conceitos;
- ✓ Realiza transferências de conhecimentos para situações novas;
- ✓ Demonstra capacidade de identificar as componentes de um processo e relacioná-las, de esclarecer a estrutura de todo o processo, de identificar variáveis essenciais, determinar tendências e exemplificar.

**Nível 4 – Muito Bom - (17-18 valores):**

- ✓ Para além das características anteriores, enquadra o conhecimento científico e pedagógico no contexto de intervenção;

- ✓ Revela, com regularidade, originalidade e imaginação na sua intervenção pedagógica.

**Nível 5 – Excelente - (19-20 valores):**

- ✓ Para além das características anteriores, capacidade de total autonomia e gestão articulada das variáveis envolvidas, produzindo mais valias profissionais, empresariais e culturais;
- ✓ Define projectos de desenvolvimento a longo prazo, integrados e pertinentes.

### 7.11.1 PONDERAÇÕES

São definidas as seguintes ponderações:

<b>FASES DE AVALIAÇÃO</b>	<b>ELEMENTOS</b>	<b>CONTEÚDOS</b>
<b>1ª Fase:</b> <b>Integração e Planeamento</b> <b>20%</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Plano Individual de Formação – PIF - (7%)</li><li>▪ Apresentação pública do PIF (3%)</li><li>▪ Unidades didáticas (10%)</li></ul>	Relativamente ao planeamento: <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Estrutura</li><li>▪ Avaliação inicial</li><li>▪ Caracterização da população-alvo</li><li>▪ Objectivos gerais e específicos</li><li>▪ Recursos</li><li>▪ Conteúdos</li><li>▪ Metodologias</li><li>▪ Sequência e continuidade</li><li>▪ Decisões de ajustamento</li></ul>

<p><b>2ª Fase:</b></p> <p><b>INTERVENÇÃO 70%</b></p>	<p>Intervenção Pedagógica – 40%:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Planos de aula/planos de treino (4%)</li> <li>▪ Intervenção pedagógica (30%)</li> <li>▪ Relatórios de aula (4%)</li> <li>▪ Relatórios de observação pedagógica (2%)</li> </ul>	<p>Relativamente à intervenção pedagógica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Organização</li> <li>▪ Instrução</li> <li>▪ Clima</li> <li>▪ Metodologias</li> <li>▪ Conhecimentos</li> <li>▪ Sequência da aula</li> <li>▪ Concordância com o plano/adaptabilidade</li> </ul> <p>Relativamente aos relatórios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estrutura</li> <li>▪ Análise</li> <li>▪ Discussão</li> <li>▪ Propostas</li> </ul> <p>Relativamente aos relatórios de observação pedagógica (referentes a 8 aulas):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estrutura</li> <li>▪ Análise</li> <li>▪ Discussão</li> <li>▪ Propostas</li> </ul>
--	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Avaliação da Condição Física e Prescrição de Exercício (15%): <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Projecto de avaliação – 4%</li> <li>▪ Concepção: avaliação inicial, prescrição e reavaliação de clientes – 8%</li> <li>▪ Relatório final – 3%</li> </ul> </li> </ul>	<p>Relativamente à Avaliação da Condição Física (pelo menos 2 indivíduos):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estrutura</li> <li>▪ Análise</li> <li>▪ Metodologias</li> <li>▪ Discussão</li> <li>▪ Propostas</li> </ul>
	<p>Promoção/Organização 15%</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Projecto: Acção de promoção da entidade e/ou de promoção da actividade física (6%)</li> <li>▪ Concepção: Acção de promoção da entidade e/ou de promoção da actividade física (6%)</li> <li>▪ Relatório: Acção de promoção da entidade e/ou de promoção da actividade física (3%)</li> </ul>	<p>Relativamente à elaboração de acções de promoção (pelo menos uma):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estrutura</li> <li>▪ Projecto</li> <li>▪ Concepção</li> <li>▪ Intervenção</li> </ul> <p>Relativamente aos relatórios:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estrutura</li> <li>▪ Análise</li> <li>▪ Discussão</li> <li>▪ Propostas</li> </ul>

<p><b>3ª fase</b></p> <p><b>Conclusão/</b></p> <p><b>Avaliação</b></p> <p><b>10%</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Relatório final de estágio (4%)</li> <li>✓ Participação na Feira de Estágios (2%)</li> <li>✓ Dossier de estágio, elaboração de currículo, relatórios das reuniões com orientador e representante da entidade. (4%)</li> </ul>	<p>Relativamente ao relatório global de intervenção pedagógica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estrutura</li> <li>▪ Análise</li> <li>▪ Discussão</li> <li>▪ Propostas</li> </ul>
--	--	--

## 7.12 CONTACTOS

**Coordenadora do Curso:** Professora Adjunta Doutora Susana Franco ([sfranco@esdrm.pt](mailto:sfranco@esdrm.pt)) / Telemóvel 967021471

### **Regente da UC de Estágio/Orientadora:**

Equiparada Professora Adjunta Mestre Fátima Ramalho ([fatimaramalho@esdrm.pt](mailto:fatimaramalho@esdrm.pt)) / Telemóvel 966617029

### **Orientadores de Estágio:**

Equiparado a Professor Adjunto Mestre João Moutão ([jmoutao@esdrm.pt](mailto:jmoutao@esdrm.pt))

Equiparada a Professora Adjunta Mestre Vera Simões ([verasimoes@esdrm.pt](mailto:verasimoes@esdrm.pt))