

Referenciais de Formação

# REGULAMENTO DE ESTÁGIOS

**GRAU I**

**WUSHU/KUNG FU**

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ARTES MARCIAIS CHINESAS

**VERSÃO  
2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.

**AUTOR:** Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas  
**EDIÇÃO:** Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. – 2026  
**COORDENAÇÃO:** Departamento de Formação e Qualificação

**LINGUAGEM INCLUSIVA:** Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina se refere invariavelmente também à forma feminina.

**NOTAS ÚTEIS:** Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.

# Índice

A. Preâmbulo	4
B. Nota Prévia	6
1. Disposições Gerais	8
1.1 Princípios orientadores	9
1.2 Tutoria	11
1.3 Duração dos Estágios	11
2. Planeamento e operacionalização dos Estágios	12
2.1 Objetivos gerais	13
2.2 Outros objetivos dos Estágios (Específicos da Modalidade)	14
2.3 Estrutura organizacional	15
2.4 Condições específicas de realização dos Estágios	16
3. Avaliação dos Estágios	21
3.1 Metodologia, critérios e responsabilidades na avaliação	22
3.2 Critérios e Atividades de avaliação obrigatórias (Específicos da Modalidade)	24
3.3 Classificação Final dos Estágios	39
4. Intervenientes nos Estágios	40
4.1 Entidade Formadora	41
4.2 Coordenador de Estágios	43
4.3 Entidade de Acolhimento	44
4.4 Tutor de Estágios	46
4.5 Treinador Estagiário	49
5. Documentos de Estágio	50
5.1 Protocolo de Estágios	51
5.2 Plano Individual de Estágio	52
5.3 Relatório de Estágio	53
5.4 Dossiê de Treinador	54
C. Anexos	55
Anexo A - Protocolo de Estágio	56
Anexo B - Plano Individual de Estágio	58

# A. Preâmbulo



## A. Preâmbulo

A publicação da Lei n.º 106/2019, de 6 de setembro, vem promover uma alteração à Lei n.º 40/2019, de 28 de agosto, que estabelece o regime de acesso e exercício da atividade de treinador de desporto e por conseguinte ao Programa Nacional de Formação de Treinadores.

Alguns dos aspetos centrais resultantes da reestruturação do Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT) prendem-se com a redução da duração da Componente de Formação Prática (Estágio Profissional) para o limite mínimo de seis meses bem como a sua obrigatoriedade apenas nos dois graus de formação da hierarquia profissional (Grau I e Grau II).

Para que o Estágio dos Cursos de Treinadores de Grau I possa cumprir os objetivos propostos, terá de ser realizado segundo o conjunto de normas definidas neste Regulamento de Estágio, as quais resultam da integração dos elementos particulares da modalidade com as orientações gerais emanadas do Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P., enquanto entidade certificadora.

Este conjunto de normativos tem de concorrer, de modo inequívoco, para favorecer o sucesso do momento decisivo do Estágio: a relação que se estabelece entre o Treinador Estagiário e o Tutor no exercício concreto da função de Treinador. Da competência deste Tutor, do seu empenho e dedicação e da riqueza da comunicação que se estabelecer com o formando, vai depender a qualidade do Estágio e a dimensão dos benefícios que o Treinador Estagiário pode dele retirar.

Deste modo, o Estágio dos Cursos de Treinadores de Grau I na modalidade irá reger-se por este regulamento, que contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a seguir na sua organização.

## B. Nota prévia



## B. Nota prévia

### FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE ARTES MARCIAIS CHINESAS

Os estágios desempenham um papel crucial na formação de treinadores de Wushu/Kung Fu, sendo fundamentais para o desenvolvimento e domínio progressivo da competência profissional. Através do conhecimento prático sustentado, os estagiários têm a oportunidade de aplicar, em contexto real, os métodos e técnicas de intervenção adquiridos durante a formação teórica. A formação prática em exercício é uma dimensão essencial, funcionando como uma ferramenta para a aquisição, através da experiência tutorada, orientada e supervisionada, das diferentes competências associadas à responsabilidade pedagógica do treinador. A prática em contexto real do treino permite aos estagiários mobilizar o conhecimento teórico, aplicando métodos e técnicas de intervenção de forma eficaz.

A formação inicial dos treinadores é vital para o desenvolvimento, abertura e crescimento desportivo da modalidade. Através deste processo, busca-se aumentar os níveis de qualificação dos treinadores, promovendo uma evolução contínua das práticas desportivas. A formação inicial contribui para a realidade evolutiva e transformativa das práticas desportivas da modalidade, incentivando o desenvolvimento de práticas adaptadas e a promoção da inclusão social. Além disso, é essencial para o desenvolvimento de saberes técnico-pedagógicos específicos da modalidade, garantindo que os treinadores estejam bem preparados para suas funções.

É crucial que o perfil da entidade de acolhimento corresponda ao perfil de competências de cada treinador estagiário, considerando seu trajeto e suas motivações futuras. Este alinhamento garante um estágio mais produtivo e direcionado ao desenvolvimento das competências necessárias. O estágio é um momento privilegiado tanto para as organizações desportivas acolhedoras quanto para a própria Federação, permitindo que os estagiários adquiram experiência prática e se preparem para suas futuras responsabilidades.

O treinador de Wushu/Kung Fu constitui-se como um profissional com saberes transversais no domínio das Artes Marciais Chinesas. Esta modalidade é exigente em quantidade e diversidade de conteúdos.

Esta nota prévia visa garantir que os candidatos ao curso de treinadores de Wushu/Kung Fu compreendam a importância dos estágios na sua formação e estejam preparados para as responsabilidades que irão assumir.

# 1. Disposições gerais



# 1. Disposições gerais

## 1.1 Princípios orientadores

A principal finalidade do Estágio é o desenvolvimento supervisionado, em contexto real de treino, de práticas profissionais relevantes para o perfil de desempenho associado ao Curso de Treinadores frequentado pelo formando (obrigatoriedade de o Estágio ser efetuado nestas condições), visando a consolidação de competências técnicas, relacionais e organizacionais necessárias a esse perfil, em parte adquiridas durante a componente curricular do curso.

O Estágio decorre em clubes desportivos (ou em outros organismos de prática desportiva), reconhecidos pela Entidade Formadora, adiante designados por Entidades de Acolhimento, na qual se desenvolvam atividades desportivas compatíveis e adequadas ao perfil de desempenho visado pelo Curso de Treinadores frequentado pelo Treinador Estagiário.

A organização do Estágio compete à Entidade Formadora, responsável pelos Cursos de Treinadores, que assegurará a sua programação em função do conjunto de regras mínimas aqui definidas, dos condicionalismos de cada situação e em estreita articulação com a Entidade de Acolhimento e o Treinador Estagiário.

A Entidade Formadora estabelece com a Entidade de Acolhimento um Protocolo de Estágio (proposta de modelo no Anexo A) através do qual se definem as responsabilidades de cada uma das partes em presença.

As atividades a desenvolver pelo Treinador Estagiário regem-se por um Plano Individual de Estágio (PIE) (proposta de modelo no Anexo B), acordado entre a Entidade Formadora, a Entidade de Acolhimento, o Tutor e o Treinador Estagiário.

O acompanhamento técnico-pedagógico, bem como a avaliação do Treinador Estagiário, durante o Estágio será assegurado pelos seguintes elementos:

- Coordenador de Estágio, designado pela Entidade Formadora, e que será responsável pelo acompanhamento dos Treinadores Estagiários, em estreita articulação com o Tutor de Estágio.
- Tutor de Estágio, sugerido pela Entidade de Acolhimento, escolhido pelo Treinador Estagiário, ou designado pela Entidade Formadora que, enquanto Treinador com qualificação superior à do Curso de Treinadores em questão, será responsável pela tutoria do Treinador Estagiário. No mesmo período, cada Tutor apenas poderá acompanhar um máximo de 5 Treinadores Estagiários.

Os formandos e as formandas – Treinadores Estagiários - beneficiam do direito a um seguro que garanta a cobertura dos riscos das atividades a desenvolver, o qual deve ser estabelecido em condições semelhantes às do Seguro Desportivo. O mesmo deve ser considerado para Tutores, caso não estejam abrangidos por esta forma de proteção.

O Estágio é objeto de uma avaliação final, que dará lugar a uma classificação autónoma e obrigatoriamente com aproveitamento do Treinador Estagiário nesta componente da formação, cuja nota será integrada no cálculo da classificação final do curso.

## 1.2 A Tutoria

A Tutoria é um elemento essencial ao desenvolvimento dos Estágios dos Cursos de Treinadores e é entendida neste âmbito como uma metodologia de ensino aprendizagem de orientação e apoio ao desenvolvimento pessoal e profissional do Treinador Estagiário na sua etapa final de formação, que deve assumir uma forma interativa, sistemática e significativa e ter como objetivo o elevar a qualidade do processo formativo através de uma atenção personalizada aos problemas que influem no desempenho do Treinador Estagiário, mas também o desenvolvimento de valores, atitudes e hábitos que contribuam para a integridade da sua formação pessoal, social e humana.

O processo de tutoria pode assumir uma diversidade de formas (*"supervising"*, *"coaching"*, *"mentoring"*, *"tutoring"*), visível na prática através de características de intervenção próprias de cada uma, embora todas tenham em comum as seguintes finalidades: desencadear e garantir processos que valorizem a autonomia do Treinador Estagiário, a capacidade de identificação e resolução de problemas, a aplicação, em contexto real de prática, de conhecimentos adquiridos e o desenvolvimento de competências genéricas e específicas.

A tutoria deve ser exercida mediante duas vertentes fundamentais: a primeira, privilegiando a escuta ativa e a observação do enquadramento e condução das unidades de treino e competição; a segunda, estabelecendo a relação interpessoal orientada no sentido da resolução de problemas através de sessões individuais de tutoria (análise, crítica, correção, reforço, feedback, etc.).

As sessões de tutoria devem ser o mais direta e personalizadas possíveis e sempre de "viva-voz" (presencial, telefone, sistemas videoconferência), podendo a comunicação escrita (sistemas eletrónicos de comunicação) ser utilizada como meio complementar, sempre que a frequência do contacto direto não for possível de concretizar.

## 1.3 Duração dos estágios

O Programa Nacional de Formação de Treinadores obriga à organização de uma componente de formação prática, a desenvolver em contexto real de treino, sob a forma de Estágio supervisionado.

Os Estágios têm uma duração mínima de 6 meses, podendo prolongarem-se por uma época desportiva.

A totalidade de horas consideradas no âmbito do Estágio não se circunscreve apenas à intervenção durante as sessões de treino e na competição (caso esta esteja contemplada), designadas por "horas de contato", mas também ao tempo despendido na realização de um conjunto de tarefas inerentes ao desempenho da função de Treinador, tal como é apresentado no Capítulo 2 deste regulamento.

## 2. Planeamento e operacionalização



## 2. Planeamento e operacionalização

### 2.1 Objetivos gerais

São objetivos gerais dos Estágios:

- Desenvolver trabalho, em contexto real de treino, sob supervisão, visando a consolidação de competências técnicas, relacionais e organizacionais relevantes para o perfil de desempenho à saída do Curso de Treinadores, adquiridas na parte curricular do curso;
- Criação de hábitos de reflexão crítica sobre as situações reais de treino e competição vividas com os praticantes desportivos, utilizando esta sua prática como meio e oportunidade de formação;
- Proporcionar uma experiência prática de relacionamento profissional com Treinadores mais experientes;
- Participar na vida de um clube desportivo, ou de outra organização em que o Estágio decorra, envolvendo o relacionamento com os diferentes membros de uma comunidade desportiva;
- Integrar o Treinador Estagiário no sistema desportivo, ao nível local, regional e nacional;
- Desenvolver a necessidade de uma constante atualização nos domínios do conhecimento científico e pedagógico.

## 2.2 Outros objetivos dos Estágios (específicos da modalidade)

São ainda objetivos dos Estágios de Grau I, os seguintes:

No âmbito dos conteúdos associados à formação de treinadores deste grau, os formandos devem demonstrar, de forma orientada e devidamente registada, as suas competências pedagógicas, técnicas e humanas.

Entre os objetivos específicos, destacam-se:

- Promover a compreensão das raízes históricas e lendárias, bem como das características teórico-práticas comuns a todas as Artes Marciais Chinesas, incluindo as particularidades associadas aos diferentes vetores do Wushu/Kung Fu.
- Assegurar a correta aplicação de metodologias de ensino, treino e estudo que sustentam a prática e o desenvolvimento do Wushu/Kung Fu.
- Fomentar a assimilação e aplicação de exercícios de aquecimento e de condicionamento físico, enquadrados nos objetivos definidos para os diversos vetores competitivos ou de prática do Wushu/Kung Fu.
- Desenvolver a compreensão dos fundamentos técnicos básicos, incluindo a caracterização e tipologia técnica, bem como a capacidade de execução dos elementos de base (Ji Ben Gong): posturas ou passos básicos, técnicas de membros superiores e inferiores, elementos aéreos e técnicas obrigatórias com aparelhos.
- Garantir o correto desempenho do atleta das coreografias técnicas tradicionais e de prática/competição moderna para os diferentes escalões ou faixas etárias de: Chang Quan (Punho Longo), Nan Quan (Punho do Sul), Gun Shu (Bastão), Dao Shu (Sabre), Jian Shu (Espada), Qiang Shu (Lança), Nan Dao (Sabre do Sul), Nan Gun (Bastão do Sul).
- Explicitar o sistema de pontos de avaliação em competições.
- Transmitir a noção dos ritmos das rotinas e como expressá-lo através das pausas e da respiração.
- Desenvolver ferramentas e metodologias para trabalhar flexibilidade, postura e coordenação básica.

## 2.3 Estrutura organizacional

Os Estágios decorrem após a conclusão com aproveitamento das componentes curriculares geral e específica, para que o Treinador Estagiário detenha já um domínio relevante das competências visadas.

Os Estágios preveem o desenvolvimento de atividades compatíveis e adequadas ao perfil de desempenho esperado à saída do Curso de Treinadores frequentado pelo Treinador Estagiário, atividades essas devidamente calendarizadas, ajustadas à duração do Estágio em questão (PIE) e realizadas sob a supervisão de um Tutor.

As atividades e tarefas no âmbito dos Estágios de Grau I são definidas pelas partes envolvidas nos Estágios e validadas pela Entidade Formadora, respeitando as orientações expressas neste regulamento.

As atividades referidas estão agrupadas nas seguintes áreas:

1. Condução de sessões de treino.

Corresponde à componente fundamental do Estágio, devendo estar-lhe associada uma parcela significativa do volume de trabalho a realizar.

2. Orientação dos praticantes em competição (se aplicável).

3. Trabalho individual a efetuar pelo Treinador Estagiário, em que consideramos as seguintes tarefas:

- a) Preparação das sessões de treino (e da competição, se aplicável);

- b) Avaliação e reflexão pedagógica sobre a forma como as unidades de treino e competição (quando aplicável) decorreram, sobre o grau de sucesso das medidas e propostas de trabalho aplicadas e sobre os efeitos provocados nos praticantes;

- c) Preparação e atualização diária do Dossiê de Treinador, elemento essencial de apreciação do trabalho desenvolvido pelo Treinador Estagiário;

- d) Realização e preparação das tarefas necessárias à avaliação do Estágio, em particular as que venham a integrar o relatório do Estágio.

4. Formas de relacionamento com o Tutor (reuniões e/ou outras formas de comunicação).

5. Outras tarefas relacionadas com o exercício da função de Treinador, entre as quais se consideram as reuniões com os pais dos praticantes, as reuniões com a estrutura técnica e com a estrutura dirigente do clube ou do departamento, participação em iniciativas de formação, etc.

No caso de **interrupção ou desistência dos Estágios** por motivos devidamente justificados, o período de Estágio poderá vir a ser retomado, depois da Entidade Formadora analisar devidamente e em concreto a situação singular que foi criada e encontrar a solução que melhor se adequa ao caso em presença, envolvendo

nesta decisão o Treinador Estagiário, o Tutor e o Coordenador de Estágio, respeitando sempre as limitações definidas na Lei para o tempo de conclusão do curso após o seu início (4 anos).

## 2.4 Condições específicas de realização dos Estágios

São condições para a realização dos Estágios de Grau I, o cumprimento das seguintes premissas operacionais:

### 2.4.1 Condução de sessões de treino e de competição

Nº mínimo de horas dedicadas à condução de sessões de treino e de competição: 120

### 2.4.2 Caracterização do contexto de intervenção

Os Estágios terão de ser realizados no enquadramento e condução de praticantes nas seguintes Etapas de Desenvolvimento ou Escalões Etários:

#### **VIA DESPORTO DE COMPETIÇÃO:**

Aprender a treinar – crianças até aos 10 anos (Moderno) 11 anos (Tradicional) em níveis de competição associativa, regional, nacional e internacional

Orientação para a performance – crianças dos 11 aos 14 anos (Moderno) 12 aos 14 anos (Tradicional) em níveis de competição associativa, regional, nacional e internacional

Especialização – crianças dos 15 aos 17 anos em níveis de competição associativa, regional e nacional

Treinar para competir – adultos >= 18 anos, em níveis de competição associativa, regional e nacional

#### **VIA DESPORTO DE PARTICIPAÇÃO** (Todas as idades):

Experimentação e diversificação

Especialização

Manutenção

### 2.4.3 Atividades específicas dos Estágios

#### **1. Condução de Sessões de Treino**

O Treinador Estagiário deverá planear, conduzir e avaliar sessões de treino de Wushu/Kung Fu, sob supervisão do Tutor, com os seguintes objetivos e componentes:

- **Ensino das Técnicas Fundamentais (Ji Ben Gong)**

Posturas básicas

Técnicas de braços e pernas (socos, pontapés, bloqueios)

Coordenação motora, equilíbrio e transições entre posturas

**- Trabalho de rotinas/coreografias (Taolu)**

Aprendizagem e correção técnica de formas

Desenvolvimento da expressão corporal, ritmo, fluidez e intenção marcial

Treino de formas com armas (bastão, espada, sabre, lança, entre outras)

**- Preparação Física Específica**

Desenvolvimento das capacidades físicas fundamentais: força, resistência, velocidade, flexibilidade e agilidade

Exercícios adaptados à idade e nível dos praticantes, com ênfase na prevenção de lesões

**- Componentes Filosóficas e Éticas da Modalidade**

Integração de valores como respeito, disciplina, perseverança e espírito marcial

**- Adaptação às Características dos Praticantes**

Diferenciação pedagógica consoante a idade, maturidade, experiência e objetivos (participação vs. competição)

Inclusão de estratégias lúdicas para os escalões mais jovens

## **2. Preparação e Orientação dos Praticantes em Competição (se aplicável)**

O Treinador Estagiário deverá participar ativamente na preparação e acompanhamento dos praticantes em contexto competitivo, desenvolvendo competências técnicas, táticas, organizativas e pedagógicas, nomeadamente através das seguintes atividades:

**- Planeamento da Preparação para a Competição**

Definição de objetivos competitivos individuais e coletivos, em articulação com o Tutor.

Elaboração de planos de treino específicos, com foco na performance em provas de Taolu (formas).

Identificação de provas relevantes no calendário competitivo da FPAMC ou de outras entidades reconhecidas.

**- Acompanhamento Técnico e Tático**

Observação e análise do desempenho dos praticantes durante os treinos e simulações de competição.

Apoio na correção técnica e na definição de estratégias de execução de formas.

Preparação de rotinas de aquecimento e recuperação específicas para dias de competição.

**- Gestão Emocional e Motivacional dos Praticantes**

Apoio na preparação psicológica dos atletas, promovendo a autoconfiança, controlo emocional.

Desenvolvimento de estratégias de motivação e foco antes, durante e após a competição.

**- Acompanhamento em Prova**

Participação ativa na logística da competição (inscrições, deslocações, equipamentos, regulamentos).

Apoio direto aos praticantes durante a competição.

Registo e análise dos resultados e comportamentos observados, para posterior reflexão e melhoria.

#### - **Avaliação Pós-Competição**

Elaboração de relatórios de avaliação das prestações dos praticantes, com base em critérios técnicos, táticos e comportamentais.

Discussão dos resultados com o Tutor e com os praticantes, promovendo o desenvolvimento contínuo.

### **3. Trabalho Individual a Efetuar pelo Treinador Estagiário**

O Treinador Estagiário deverá desenvolver, de forma autónoma e sob orientação do Tutor, um conjunto de tarefas que visam consolidar a sua prática pedagógica e técnica, bem como preparar os elementos necessários à avaliação do estágio. Estas tarefas incluem:

#### - **Preparação das Sessões de Treino e da Competição**

Elaboração de planos de treino detalhados, com objetivos específicos por sessão, incluindo aquecimento, desenvolvimento técnico (formas, combate, armas), preparação física e retorno à calma.

Planeamento de ciclos de treino com base nos princípios do treino desportivo e nas necessidades dos praticantes.

Preparação de estratégias para participação em competições, com definição de metas, análise de adversários e simulações de prova.

#### - **Avaliação e Reflexão Pedagógica do Treino e da Competição**

Registo sistemático da execução das sessões, com análise crítica da eficácia dos métodos utilizados e da resposta dos praticantes.

Reflexão sobre a progressão técnica, física e comportamental dos praticantes, com identificação de pontos fortes e áreas a melhorar.

Avaliação do impacto das estratégias adotadas em contexto competitivo, com base em resultados e observações qualitativas.

#### - **Preparação e Atualização Diária do Dossiê de Treinador**

Organização de um dossier individual contendo:

Planos de treino e de competição

Fichas de avaliação dos praticantes

Registos de presenças e assiduidade

Relatórios de sessões e competições

Reflexões pedagógicas e técnicas

Atualização contínua do dossier, refletindo a evolução do estágio e das aprendizagens adquiridas.

#### - **Realização e Preparação das Tarefas Necessárias à Avaliação do Estágio**

Elaboração do **Relatório Final de Estágio**, com descrição detalhada das atividades desenvolvidas, fundamentação das opções pedagógicas e técnicas, e reflexão crítica sobre o percurso formativo.

Preparação de materiais de apoio (vídeos, planos, grelhas de avaliação)

Registo da participação em momentos de avaliação intermédia e final, com apresentação e discussão do

trabalho realizado.

#### **4. Interação com Tutor e Coordenador de Estágios (Reuniões e/ou Outras Formas de Comunicação)**

A interação regular e estruturada com o Tutor e o Coordenador de Estágios é essencial para garantir a qualidade do processo formativo. O Treinador Estagiário deverá:

**- Participar em reuniões de acompanhamento**

Reuniões presenciais ou online com o Tutor para análise do progresso do estágio, discussão de dificuldades e planeamento das atividades.

**- Solicitar e integrar orientações pedagógicas e técnicas**

Aplicação prática das sugestões e correções propostas pelo Tutor, com registo das alterações implementadas. Discussão de casos concretos (ex.: dificuldades com determinados praticantes, gestão de grupo, adaptação de conteúdos) com vista à melhoria contínua.

**- Participar em momentos formais de avaliação**

Reuniões intermédias e finais com o Tutor para avaliação do percurso formativo

#### **5. Outras Tarefas Relacionadas com o Exercício da Função de Treinador**

Para além das atividades diretamente ligadas ao treino e à competição, o Treinador Estagiário deverá envolver-se em tarefas complementares que contribuem para o bom funcionamento da escola/associação e para a promoção da modalidade. Estas incluem:

**- Organização e Apoio Logístico**

Preparação e montagem do espaço de treino (colocação de tatamis/tapetes, verificação de equipamentos, segurança do espaço).

Gestão e manutenção do material técnico (armas e outros equipamentos utilizados pelos alunos).

Apoio na organização de eventos internos e externos: estágios, demonstrações, torneios e outras atividades de promoção da modalidade.

**- Acompanhamento e Comunicação com Encarregados de Educação e Praticantes**

Participação em reuniões com pais/encarregados de educação para esclarecimento de objetivos, evolução dos praticantes e regras de funcionamento.

Promoção de um ambiente positivo, inclusivo e disciplinado, de acordo com os valores do Wushu/Kung Fu.

**- Promoção da Modalidade e da Escola/Clube**

Apoio na divulgação de atividades através de redes sociais, newsletters ou outros meios de comunicação.

Participação em ações de sensibilização e demonstrações públicas para captação de novos praticantes.

**- Colaboração com a Equipa Técnica**

Trabalho em equipa com outros treinadores e responsáveis técnicos, promovendo a partilha de boas práticas e a coesão pedagógica.

Apoio na definição de estratégias de desenvolvimento da escola/associação, nomeadamente na estruturação de planos de treino anuais e na organização interna.

**2.4.4 Outras condições a cumprir na realização dos Estágios de Grau I**

Não se aplica.

**2.4.5 Entidades de Acolhimento e Tutoria**

As condições/caraterísticas específicas a ser observadas pelas Entidades de Acolhimento, bem como, o perfil específico do Tutor para o enquadramento de Estágios, estão descritas no Capítulo 4 (nos subcapítulos correspondentes).

## 3. Avaliação dos Estágios



## 3. Avaliação dos Estágios

### 3.1 Metodologia, critérios e responsabilidades na avaliação

A avaliação dos Estágios é contínua e formativa, apoiada numa apreciação sistemática das atividades desenvolvidas durante o período de Estágio e constantes do Plano Individual de Estágio (PIE), permitindo, se necessário, um reajustamento do mesmo.

A avaliação dos Estágios tem por base:

1. A avaliação do **Desempenho** (no exercício concreto) **da Função** - treino e competição (caso se aplique), ao longo do Estágio;
2. A avaliação do **Dossiê de Treinador**;
3. A avaliação do **Relatório de Estágio**.

Elementos de Avaliação	Ponderação
1. Desempenho (no exercício concreto) da Função (DF)	<b>60%</b>
2. Dossiê de Treinador (DT)	<b>30%</b>
3. Relatório do Estágio (RE)	<b>10%</b>

A avaliação contínua do desempenho do treinador estagiário deve seguir os seguintes elementos aferidores:

- Cumprimento dos objetivos propostos;
- Competências técnicas, rigor e habilidade demonstrada para a função;
- Participação ativa nas atividades propostas;
- Capacidade de iniciativa;
- Relacionamento interpessoal;
- Utilização de uma linguagem clara e uma correta terminologia específica;

- Aplicação das normas de segurança;
- Integração na Entidade de Acolhimento.

A não entrega do Relatório de Estágio, ou a não apresentação do Dossiê de Treinador correspondente à época de Estágio vivida pelo Treinador em Estágio, implicam a não conclusão do Estágio e a correspondente não conclusão do curso.

As situações especiais que venham a surgir neste processo de avaliação serão resolvidas pela Entidade Formadora, depois de ouvir o Treinador Estagiário.

## 3.2 Critérios e atividades de avaliação obrigatórias

### 3.2.1 Desempenho (no exercício concreto) da Função

São Critérios e Atividades obrigatórios para a avaliação do desempenho do Treinador Estagiário no âmbito dos Estágios de Grau I, os seguintes:

#### a) Atividades obrigatórias

As atividades obrigatórias a desenvolver pelo Treinador Estagiário devem estar diretamente relacionadas com o desenvolvimento dos processos de treino e de competição, sendo organizadas da seguinte forma:

#### **1. Programar e Articular (em conjunto com o Coordenador de Estágio e com o Tutor) as Sessões de Treino e de Competição**

O Treinador Estagiário deve:

- Elaborar planos de treino e de competição adequados aos objetivos definidos para os praticantes.
- Articular o planeamento técnico, físico e coreográfico com as orientações pedagógicas do Tutor.
- Selecionar conteúdos técnicos apropriados ao nível etário, técnico e competitivo dos praticantes.
- Definir metas de curto, médio e longo prazo, alinhadas com o calendário competitivo.
- Registar e atualizar os planos e relatórios de treino, assegurando a sua validação pelo Tutor.
- Realizar tarefas administrativas relacionadas com a gestão do treino: registo de presenças, fichas de avaliação, comunicação com encarregados de educação.

#### **2. Conduzir as Sessões de Treino e de Competição**

O Treinador Estagiário deve:

- Conduzir as sessões de treino, aplicando corretamente os princípios metodológicos do Wushu/Kung Fu.
- Dinamizar sessões que integrem as componentes:
  - Física:** desenvolvimento da força, flexibilidade, resistência e coordenação;
  - Técnica de base:** ensino e aperfeiçoamento de Ji Ben Gong;
  - Coreográfica:** treino de Taolu (formas de mãos livres e com armas);
  - Aplicações técnicas:** aplicações marciais das técnicas.
- Demonstrar domínio técnico nas tarefas práticas, com capacidade de exemplificação e correção eficaz.
- Promover a aprendizagem progressiva e segura dos conteúdos, respeitando os ritmos individuais.
- Participar na preparação, acompanhamento e observação de competições, colaborando na análise do desempenho técnico e tático dos praticantes.
- Realizar reflexões pós-sessão e pós-competição, identificando pontos fortes e áreas de melhoria.

#### **3. Organizar, Dinamizar e Participar em Outras Tarefas/Atividades**

O Treinador Estagiário deve:

- Colaborar em pelo menos duas ações de promoção e divulgação do Wushu/Kung Fu, como demonstrações públicas, dias abertos, eventos escolares ou comunitários.
- Participar em pelo menos uma ação de formação interna, reuniões técnicas, workshops e atividades de convívio promovidas pela entidade formadora.
- Contribuir para a organização logística de pelo menos um evento ou competições: montagem de espaços, gestão de materiais, apoio ao transporte e segurança dos praticantes.

#### **4. Assumir Atitudes e Comportamentos que Dignifiquem a Figura do Treinador de Desporto**

O Treinador Estagiário deve:

- Adotar uma conduta ética e profissional, respeitando os princípios do desporto, os valores do Wushu/Kung Fu e as normas da entidade formadora.
- Demonstrar pontualidade, responsabilidade, iniciativa e espírito de colaboração com o Tutor, o Coordenador de Estágio e os restantes elementos da equipa técnica.
- Tratar todos os praticantes com respeito, equidade, empatia e sensibilidade pedagógica, promovendo a inclusão e o bem-estar.
- Criar um ambiente de treino positivo, seguro e motivador, que favoreça o desenvolvimento integral dos praticantes.
- Ser um exemplo de disciplina, humildade, perseverança e fair play, dentro e fora do contexto competitivo.

### **b) Critérios de avaliação**

#### **1. Programar e articular (em conjunto com o Coordenador de Estágio e com o Tutor), as sessões de treino e de competição (se aplicável) (20%):**

1.1 Coerência da planificação para com os objetivos definidos e para com o contexto. (7%)

**Nível 1** - A planificação é pouco coerente ou desajustada aos objetivos e ao contexto. Os conteúdos, métodos e tarefas não se relacionam de forma clara, revelando falta de alinhamento pedagógico e técnico. Demonstra fragilidade na compreensão do processo de treino.

**Nível 2** - A planificação mostra coerência parcial com os objetivos definidos, mas há inconsistências na adequação ao contexto (ex.: nível técnico, tempo disponível, ou fase da época). A sequência dos conteúdos nem sempre reflete uma lógica de progressão adequada.

**Nível 3** - A planificação revela coerência global com os objetivos e o contexto, apresentando apenas pequenos desvios ou insuficiências pontuais na articulação entre conteúdos, métodos e metas. O treinador mostra compreensão sólida da estrutura do treino e da sua progressão.

**Nível 4** - A planificação apresenta total coerência entre os objetivos definidos, os conteúdos selecionados, as metodologias aplicadas e o contexto real de treino. Demonstra uma visão integrada e consistente do processo de treino, com clara adequação à faixa etária, ao nível técnico dos praticantes e ao calendário

competitivo.

1.2 Organização e estruturação de cada sessão (cumprimento dos seus elementos estruturantes) e da sequência entre as várias sessões. (7%)

**Nível 1** – As sessões estão desorganizadas ou incompletas; não cumprem os elementos estruturantes (aquecimento, parte principal, retorno à calma); ausência de lógica ou coerência na sequência entre sessões.

**Nível 2** – As sessões apresentam estrutura básica, mas com falhas de coerência interna ou de sequência entre as várias sessões; existem desequilíbrios entre os momentos de treino.

**Nível 3** – As sessões estão bem estruturadas, respeitando os elementos fundamentais e revelando sequência adequada entre os diferentes momentos e sessões; pequenas inconsistências pontuais.

**Nível 4** – As sessões apresentam organização exemplar, sequência progressiva e coerente, articulação clara entre objetivos, conteúdos e metodologias; evidenciam planeamento intencional e sistemático ao longo do ciclo de treino.

1.3 Criatividade e originalidade das atividades propostas, das estratégias a implementar e dos recursos a utilizar. (6%)

**Nível 1** – As atividades e estratégias são repetitivas, descontextualizadas ou copiadas de modelos existentes; ausência de inovação ou adaptação às necessidades dos praticantes.

**Nível 2** – Revela alguma tentativa de diversificar estratégias e recursos, mas com pouca adequação ao contexto ou aos objetivos definidos. A criatividade é limitada.

**Nível 3** – As atividades e estratégias são adequadas e mostram bom nível de adaptação ao grupo e ao contexto; utilizam recursos variados com algum grau de originalidade.

**Nível 4** – Demonstra elevada criatividade e inovação na conceção das atividades e estratégias; adapta recursos e metodologias de forma eficaz e original, promovendo motivação, aprendizagem ativa e envolvimento dos praticantes.

## 2. Conduzir as sessões de treino e de competição (45%):

2.1 Competências Técnicas (4,1%):

a) Conhecimento aprofundado das técnicas, táticas, regras e regulamentos específicos da modalidade.

**Nível 1** - Demonstra falta de domínio técnico e tático, desconhecendo ou aplicando incorretamente as regras e regulamentos da modalidade.

**Nível 2** - Apresenta conhecimento limitado ou incompleto das técnicas e regras, evidenciando dificuldade em aplicá-las corretamente em contexto real

**Nível 3** - Revela bom domínio técnico e tático, com aplicação adequada das regras e regulamentos, embora com pequenos lapsos ou hesitações pontuais.

**Nível 4** - Demonstra conhecimento aprofundado e rigoroso das técnicas, táticas e regulamentos do Wushu/Kung Fu, aplicando-os de forma correta, contextualizada e segura durante o treino e a competição. É capaz de adaptar o ensino às diferentes situações e níveis dos praticantes.

b) Adequação e proficiência das exemplificações e ajudas no desempenho dos praticantes (explicação, demonstração, observação e correção). (4,1%)

**Nível 1** - As explicações e demonstrações são incorretas, confusas ou inexistentes, comprometendo a compreensão e execução dos praticantes

**Nível 2** - As explicações e demonstrações são pouco claras ou incompletas, com correções pouco precisas e limitada observação dos praticantes.

**Nível 3** - As explicações e demonstrações são corretas e adequadas, ainda que com pequenas limitações de clareza ou consistência técnica. As correções são geralmente eficazes.

**Nível 4** - Executa explicações e demonstrações exemplares, com correções precisas e feedback adequado. Observa e intervém com elevada clareza, correção técnica e segurança pedagógica, contribuindo de forma evidente para o progresso dos praticantes.

c) Avaliação da evolução dos praticantes analisando as atitudes, os comportamentos e os resultados alcançados. (4,1%)

**Nível 1** - Não realiza avaliação consistente da evolução dos praticantes; as observações são superficiais ou inexistentes.

**Nível 2** - Acompanha parcialmente a evolução dos praticantes, com observações genéricas e pouco estruturadas.

**Nível 3** - Realiza avaliação regular da evolução dos praticantes, reconhecendo progressos e dificuldades, mas com menor sistematização ou profundidade analítica.

**Nível 4** - Avalia de forma sistemática e contínua a evolução técnica e comportamental dos praticantes, utilizando critérios objetivos e observação estruturada. Regista e interpreta os resultados com consistência e espírito crítico.

d) Reflexão crítica/autoavaliação sobre as suas competências técnicas na condução das sessões de treino e de competição (se aplicável), apresentando estratégias de melhoria. (4,1%)

**Nível 1** - Não evidencia reflexão crítica nem estratégias de melhoria; revela falta de consciência sobre o seu desempenho técnico e pedagógico.

**Nível 2** - Realiza autoavaliação limitada, com identificação superficial de dificuldades e ausência de plano de melhoria estruturado.

**Nível 3** - Realiza autoavaliação adequada, reconhecendo aspetos positivos e a melhorar, embora com estratégias de melhoria menos detalhadas.

**Nível 4** - Demonstra forte capacidade de autoavaliação e reflexão crítica, identificando pontos fortes e áreas de melhoria com clareza. Apresenta estratégias concretas e fundamentadas para o desenvolvimento das suas competências técnicas e pedagógicas.

## 2.2 Competências Pedagógicas:

a) Clareza e assertividade da comunicação com os praticantes e dos feedbacks facultados. (4,1%)

**Nível 1** - Comunicação confusa, pouco audível ou ineficaz; feedbacks ausentes, incorretos ou desajustados ao nível dos praticantes.

**Nível 2** - Comunicação compreensível, mas irregular; feedbacks genéricos, pouco frequentes ou sem ligação direta ao desempenho observado.

**Nível 3** - Comunicação clara e adequada na maioria das situações; feedbacks pertinentes e construtivos, ajustados ao contexto de treino.

**Nível 4** - Comunicação sempre clara, assertiva e motivadora; feedbacks individualizados, oportunos e

tecnicamente fundamentados, que promovem a aprendizagem ativa.

b) Organização e orientação dos praticantes, assegurando as condições de higiene e de segurança, bem como a salvaguarda dos valores éticos da prática desportiva. (4,1%)

**Nível 1** – Demonstra desorganização na condução das sessões; negligencia aspetos de segurança, higiene ou conduta ética.

**Nível 2** – Garante condições básicas de segurança e higiene, mas com falhas pontuais na organização ou na gestão ética das situações.

**Nível 3** – Assegura boa organização e orientação dos praticantes; garante as condições adequadas de segurança e higiene, promovendo comportamentos éticos corretos.

**Nível 4** – Organiza e orienta as sessões de forma exemplar; antecipa riscos, mantém padrões elevados de segurança e higiene, e integra ativamente os valores éticos e de fair play na prática.

c) Gestão do tempo destinado a cada atividade/segmento da sessão. (4,1%)

**Nível 1** – Má gestão do tempo; atividades prolongam-se ou terminam abruptamente, comprometendo o ritmo e a eficácia da sessão.

**Nível 2** – Cumpre parcialmente o tempo previsto; evidencia dificuldades na transição entre atividades ou na gestão do ritmo de treino.

**Nível 3** – Gere o tempo de forma adequada, assegurando sequência lógica e ritmo equilibrado entre as fases da sessão.

**Nível 4** – Demonstra excelente gestão do tempo, otimizando o trabalho em cada segmento; ajusta dinamicamente o ritmo da sessão em função das necessidades dos praticantes.

d) Criação de um clima favorável à aprendizagem, promovendo e dinamizando o sentido de responsabilidade e de autonomia dos praticantes. (4,1%)

**Nível 1** – O ambiente é tenso ou desmotivador; não promove a cooperação nem o envolvimento dos praticantes.

**Nível 2** – Cria um ambiente aceitável, mas com pouca consistência na promoção da motivação, responsabilidade e autonomia.

**Nível 3** – Fomenta um clima positivo, estimulando a responsabilidade individual e o envolvimento ativo dos praticantes.

**Nível 4** – Mantém um clima altamente motivador, inclusivo e cooperativo; estimula a autonomia, o respeito mútuo e o desenvolvimento pessoal dos praticantes.

e) Concessão de iguais oportunidades de participação e de promoção da integração dos praticantes, valorizando e encorajando atitudes e comportamento proativos dos praticantes. (4,1%)

**Nível 1** – Não assegura igualdade de oportunidades; demonstra comportamentos discriminatórios ou negligencia a inclusão.

**Nível 2** – Garante a participação geral dos praticantes, mas com falhas pontuais na integração e valorização individual.

**Nível 3** – Promove igualdade de oportunidades e integração; valoriza comportamentos proativos e colaborativos.

**Nível 4** – Demonstra total equidade e inclusão; encoraja constantemente atitudes proativas, cooperativas

e respeitadoras da diversidade.

f) Disponibilidade para o atendimento e apoio aos praticantes. (4,1%)

**Nível 1** – Mostra-se indisponível, desinteressado ou inacessível perante dúvidas ou necessidades dos praticantes.

**Nível 2** – Disponibilidade limitada ou reativa; responde apenas quando solicitado.

**Nível 3** – Mostra boa disponibilidade e atenção às necessidades dos praticantes, prestando apoio de forma adequada e oportuna.

**Nível 4** – Demonstra permanente disponibilidade, atenção e empatia; apoia ativamente os praticantes, criando uma relação de confiança e acompanhamento pedagógico contínuo.

g) Reflexão crítica/autoavaliação sobre as suas competências pedagógicas na condução das sessões de treino e de competição (se aplicável), apresentando estratégias de melhoria. (4%)

**Nível 1** – Não realiza autoavaliação nem reflexão crítica; desconhece as próprias limitações pedagógicas.

**Nível 2** – Realiza reflexão superficial ou genérica, sem análise estruturada nem estratégias de melhoria concretas.

**Nível 3** – Demonstra boa capacidade de autoavaliação, identificando pontos fortes e fracos, com propostas realistas de melhoria.

**Nível 4** – Evidencia reflexão crítica profunda e contínua; analisa com rigor o próprio desempenho e define estratégias de melhoria inovadoras e fundamentadas.

### **3. Organizar, dinamizar e participar em outras tarefas/atividades (de promoção/divulgação da modalidade e angariação de novos praticantes, administrativas, formativas, lúdicas e/ou de âmbito social) relacionadas com o exercício da função de Treinador (15%):**

3.1 Coerência das tarefas/atividades organizadas e dinamizadas para com os objetivos definidos e para com o contexto. (1.875%).

**Nível 1** – As atividades realizadas são desajustadas ou incoerentes com os objetivos do estágio e com o contexto da modalidade.

**Nível 2** – As atividades apresentam alguma coerência com os objetivos, mas revelam pouca adequação ao contexto ou aos recursos disponíveis.

**Nível 3** – As atividades são adequadas e coerentes com os objetivos definidos, articulando-se corretamente com o contexto e os recursos existentes.

**Nível 4** – As atividades apresentam plena coerência com os objetivos e o contexto, evidenciando planeamento estratégico e alinhamento com as metas da formação e da modalidade.

3.2 Criatividade, originalidade e assertividade das tarefas/atividades organizadas e dinamizadas, das estratégias implementadas e dos recursos utilizados. (1.875%).

**Nível 1** – As tarefas são pouco criativas, repetitivas ou não planeadas; recursos utilizados de forma inadequada.

**Nível 2** – Demonstra alguma criatividade e diversidade, mas com limitações na assertividade ou adequação das estratégias.

**Nível 3** – As tarefas e estratégias são adequadas, diversificadas e demonstram bom grau de criatividade e

pertinência.

**Nível 4** – As tarefas/atividades revelam elevada criatividade, inovação e eficácia; os recursos e estratégias são aplicados com assertividade e intencionalidade pedagógica clara.

3.3 Clareza e assertividade da comunicação estabelecida com os demais coorganizadores e participantes.

**Nível 1** – Comunicação pouco clara, confusa ou ineficaz; dificuldade em cooperar ou coordenar com os restantes elementos. (1.875%).

**Nível 2** – Comunicação compreensível, mas irregular ou pouco assertiva; cooperação limitada com a equipa.

**Nível 3** – Comunicação clara e eficaz na maioria das situações; cooperação positiva e colaborativa com coorganizadores e participantes.

**Nível 4** – Comunicação sempre clara, assertiva e motivadora; demonstra elevada capacidade de liderança e cooperação, promovendo sinergias no grupo de trabalho.

3.4 Cumprimento das normas de higiene e das regras de segurança. (1.875%).

**Nível 1** – Não cumpre as normas básicas de segurança ou higiene, comprometendo o bom funcionamento das atividades.

**Nível 2** – Cumpre as normas essenciais, embora com falhas pontuais na prevenção ou vigilância.

**Nível 3** – Cumpre consistentemente as regras de higiene e segurança, assegurando boas práticas no decorrer das atividades.

**Nível 4** – Demonstra rigor exemplar no cumprimento das normas de segurança e higiene; antecipa riscos e implementa medidas preventivas eficazes.

3.5 Criação de um ambiente favorável ao desenvolvimento das tarefas/atividades propostas. (1.875%).

**Nível 1** – Ambiente desorganizado, tenso ou pouco colaborativo; não promove motivação nem envolvimento.

**Nível 2** – Ambiente aceitável, mas com pouca consistência na promoção da colaboração ou entusiasmo.

**Nível 3** – Cria ambiente positivo e colaborativo, facilitando a execução e a participação nas atividades.

**Nível 4** – Promove um clima altamente motivador, colaborativo e construtivo, estimulando o empenho e o sentido de pertença de todos os envolvidos.

3.6 Concessão de iguais oportunidades de participação e de promoção da integração dos praticantes. (1.875%).

**Nível 1** – Não assegura igualdade de oportunidades; demonstra comportamentos excludentes ou pouco inclusivos.

**Nível 2** – Garante a participação da maioria, mas com falhas pontuais de equidade ou integração.

**Nível 3** – Assegura igualdade de oportunidades e inclusão de todos os participantes, promovendo cooperação e respeito mútuo.

**Nível 4** – Demonstra plena equidade e sensibilidade inclusiva, criando um ambiente em que todos participam ativamente e se sentem valorizados.

3.7 Disponibilidade para o atendimento e apoio aos demais coorganizadores e participantes. (1.875%).

**Nível 1** – Mostra-se indisponível ou desinteressado; não apoia nem colabora com os colegas ou participantes.

**Nível 2** – Demonstra disponibilidade pontual, mas reativa; apoia apenas quando solicitado.

**Nível 3** – Mostra boa disponibilidade e cooperação, oferecendo apoio e colaboração sempre que necessário.

**Nível 4** – Demonstra atitude proativa, empática e colaborativa, apoiando continuamente colegas e participantes e contribuindo para o sucesso coletivo.

3.8 Reflexão crítica/autoavaliação sobre o seu desempenho na organização, dinamização e participação em outras tarefas/atividades, apresentando propostas de melhoria. (1.875%).

**Nível 1** – Não realiza autoavaliação nem reflexão sobre o desempenho; não identifica aspetos a melhorar.

**Nível 2** – Realiza reflexão genérica e pouco fundamentada; apresenta propostas de melhoria pouco claras.

**Nível 3** – Efetua reflexão crítica adequada, reconhecendo pontos fortes e fracos e apresentando propostas realistas de melhoria.

**Nível 4** – Demonstra reflexão crítica profunda e contínua, articulando evidências e estratégias concretas de melhoria sustentadas em observação e autoanálise.

#### **4. Assumir atitudes e comportamentos que dignifiquem a figura do treinador de desporto (10%):**

4.1 Assiduidade, Pontualidade, Iniciativa, Autonomia, Responsabilidade, Dinamismo, participação e envolvimento, Persistência, Liderança e Adaptabilidade (5%).

**Nível 1** — Revela falta de assiduidade e pontualidade, baixa responsabilidade e reduzido envolvimento nas atividades. Demonstra atitude passiva ou desinteressada, sem iniciativa nem autonomia. Apresenta dificuldades em adaptar-se a diferentes contextos e em assumir comportamentos condizentes com os valores e ética do treinador.

**Nível 2** — Cumpre parcialmente os deveres de assiduidade e pontualidade. Demonstra alguma responsabilidade e iniciativa, mas de forma irregular. Mostra empenho limitado e dependência frequente da orientação do Tutor. Evidencia alguma adaptabilidade, mas com resistência perante novas situações.

**Nível 3** - Cumpre regularmente com assiduidade e pontualidade. Demonstra responsabilidade, iniciativa e autonomia adequadas, mantendo envolvimento ativo e espírito de cooperação. Mostra persistência e dinamismo, lidera pontualmente e adapta-se bem à maioria das situações, dignificando a função de treinador.

**Nível 4** - Evidencia conduta exemplar, com assiduidade e pontualidade irrepreensíveis. Atua com elevado sentido de responsabilidade, autonomia e iniciativa, demonstrando dinamismo, liderança positiva e envolvimento constante. É persistente, proativo e adaptável, servindo de modelo de ética, profissionalismo e compromisso para colegas e praticantes.

4.2. Reflexão crítica/autoavaliação sobre as suas atitudes e comportamentos, apresentando propostas de melhoria. (5%).

**Nível 1** - Não realiza autoavaliação nem reflexão sobre as próprias atitudes e comportamentos. Demonstra ausência de consciência crítica, não reconhecendo erros, limitações ou impacto das suas ações. Não apresenta propostas de melhoria nem abertura à correção.

**Nível 2** - Evidencia reflexão limitada e descritiva, centrada em aspetos superficiais do seu comportamento. Reconhece algumas dificuldades, mas sem análise aprofundada nem ligação clara a estratégias de melhoria.

Mostra alguma receptividade ao feedback externo.

**Nível 3** - Realiza reflexão crítica adequada, identificando com clareza pontos fortes e áreas de melhoria nas suas atitudes e comportamentos. Apresenta propostas realistas e coerentes para evoluir, revelando disponibilidade para aprender e ajustar-se.

**Nível 4** - Demonstra reflexão crítica profunda, contínua e fundamentada sobre o seu desempenho pessoal e profissional. Analisa de forma objetiva o impacto das suas atitudes e comportamentos no grupo e na prática pedagógica. Apresenta estratégias de melhoria concretas, inovadoras e exequíveis, aplicando-as de forma proativa para o seu desenvolvimento enquanto treinador.

### **5. Qualidade e Clareza dos Documentos de Apoio Produzidos (10%)**

**Nível 1** – Os documentos são desorganizados, com conteúdos incoerentes ou incompletos. A linguagem é inadequada ou pouco técnica. Ausência de reflexão crítica. Apresentação visual descuidada.

**Nível 2** – Os documentos apresentam alguma organização e coerência, mas com falhas na linguagem técnica ou na clareza. A reflexão é superficial. A apresentação visual é funcional, mas pouco cuidada.

**Nível 3** – Os documentos são bem organizados, com linguagem técnica adequada e reflexão crítica pertinente. A apresentação visual é clara e cuidada.

**Nível 4** – Os documentos são exemplares em termos de estrutura, clareza e rigor técnico-científico. A reflexão é profunda e fundamentada. A apresentação visual é profissional e apelativa.

## 3.2.2 Dossiê de Treinador

### a) Atividades obrigatórias

1. Construção e organização do Dossiê de Treinador apresentando as seguintes evidências.
  - 1.1. Plano Individual de Estágio (PIE), onde deve constar:
    - 1.1.1. A identificação e caracterização da Entidade de Acolhimento (EA) bem como os locais onde se realiza o Estágio.
    - 1.1.2. A identificação e caracterização dos intervenientes na realização do Estágio.
    - 1.1.3. O período, ou períodos, em que o Estágio se realizou, fixando as datas de início e fim do Estágio.
    - 1.1.4. A identificação e caracterização do grupo de trabalho (atletas, escalões e níveis competitivos).
    - 1.1.5. Os objetivos específicos definidos para o Estágio na modalidade em causa, respeitando, necessariamente, os objetivos gerais inicialmente estabelecidos.
    - 1.1.6. A identificação das tarefas/atividades a desenvolver.
    - 1.1.7. O cronograma das tarefas/atividades a desenvolver, com indicação da data de início e data de conclusão.
    - 1.1.8. A planificação da avaliação intermédia.
    - 1.1.9. Data e local de entrega do Relatório de Estágio e do Dossiê de Treinador.
    - 1.1.10. Assinaturas do Coordenador de Estágios, do Tutor e do Treinador Estagiário.
  - 1.2. Planeamento e condução das sessões de treino e de competição (se aplicável):

- 1.2.1. Planificações das sessões de treino e de competição (se aplicável).
- 1.2.2. Documentação adstrita ao planeamento das sessões de treino e de competição (se aplicável), nomeadamente:
  - 1.2.2.1. Folhas de presença dos praticantes.
  - 1.2.2.2. Fichas de registo da análise e avaliação da evolução dos praticantes.
  - 1.2.2.3. Convocatórias para as competições.
  - 1.2.2.4. Fichas de competição.
  - 1.2.2.5. Resultados alcançados.
  - 1.2.2.6. Breve reflexão crítica/autoavaliação do Treinador Estagiário sobre o seu desempenho no planeamento e na condução das sessões de treino e de competição.
- 1.3. Organização e participação em outras tarefas/atividades relacionadas com o exercício da função de Treinador, nomeadamente administrativas, desportivas, lúdicas e/ou de âmbito social:
  - 1.3.1. Identificação e caracterização das tarefas/atividades realizadas.
  - 1.3.2. Documentação adstrita à organização, dinamização e participação em outras tarefas/atividades relacionadas com o exercício da função de treinador.
  - 1.3.3. Breve reflexão crítica/autoavaliação sobre o seu desempenho na organização, dinamização e participação em outras tarefas/atividades relacionadas com o exercício da função de Treinador.
- 1.4. Análise crítica do Tutor

## b) Critérios de avaliação

### 1. Estrutura, organização e apresentação do Dossiê de Treinador (90%):

- 1.1. Apresentação das evidências respeitantes (30%):
  - 1.1.1. Ao PIE.
  - 1.1.2. Ao planeamento e condução das sessões de treino e de competição (se aplicável).
  - 1.1.3. À organização e participação em outras tarefas/atividades.
  - 1.1.4. À análise crítica do Tutor.

Nível 1 - Apresenta ausência total ou parcial das evidências exigidas, ou estas estão mal estruturadas, incoerentes ou sem ligação ao contexto do estágio. O PIE é inexistente ou pouco relevante; os registos de treino são desorganizados; não há documentação das tarefas complementares nem integração da análise crítica do Tutor. Revela falta de rigor, acompanhamento e reflexão profissional.

Nível 2 - Apresenta parte das evidências, mas de forma incompleta, pouco detalhada ou desorganizada. O PIE e os registos de sessões carecem de maior coerência com os objetivos definidos. As atividades complementares são superficialmente descritas e a análise do Tutor é apenas parcialmente integrada. Demonstra algum cumprimento das exigências, mas sem plena articulação documental.

Nível 3 - Apresenta a maioria das evidências requeridas, com estrutura adequada e coerência geral. O PIE e os planos de treino estão suficientemente claros e contextualizados. A documentação das tarefas e a integração das observações do Tutor são corretas, embora pouco aprofundadas. Revela consistência e rigor

geral, ainda que com pequenas lacunas formais ou de análise.

Nível 4 - Apresenta todas as evidências solicitadas, de forma completa, organizada e coerente. O PIE está devidamente estruturado e articulado com os objetivos do estágio. As planificações e registos das sessões são claros, fundamentados e refletidos. As tarefas complementares estão bem documentadas e demonstram envolvimento ativo. A análise crítica do Tutor foi plenamente integrada no Dossiê, evidenciando evolução e reflexão profissional.

#### 1.2. Adequação das evidências apresentadas para com os objetivos definidos. (30%)

Nível 1 - As evidências são inadequadas ou desajustadas aos objetivos; não demonstram relação clara com o processo de formação.

Nível 2 - As evidências revelam coerência parcial com os objetivos; algumas são pouco pertinentes ou insuficientemente fundamentadas.

Nível 3 - As evidências estão maioritariamente adequadas aos objetivos definidos, ainda que com pequenas lacunas de detalhe ou ligação direta aos resultados esperados.

Nível 4 - As evidências apresentadas estão plenamente alinhadas com os objetivos do estágio, demonstrando coerência, relevância e profundidade. Mostram claramente a aplicação prática dos conteúdos e a evolução profissional do estagiário.

#### 1.3. Atualização diária do Dossiê de Treinador. (30%)

Nível 1 - O Dossiê está desatualizado ou incompleto, sem registos regulares nem organização adequada.

Nível 2 - O Dossiê é atualizado de forma irregular, apresentando falhas frequentes ou informação incompleta.

Nível 3 - O Dossiê é regularmente atualizado, com pequenas falhas pontuais na periodicidade ou no detalhe dos registos.

Nível 4 - O Dossiê é atualizado de forma sistemática e diária, contendo registos completos, reflexões e documentação organizada e datada.

### **B. Referências e Fontes (10%):**

#### B.1. Referenciação de todas as informações externas. (5%)

Nível 1 - As fontes externas não estão referenciadas ou a referenciação é incorreta e incoerente.

Nível 2 - Algumas fontes são referenciadas de forma incompleta ou inconsistente; há falhas formais ou ausência parcial de identificação.

Nível 3 - As fontes estão referenciadas de forma geral correta, com pequenos lapsos formais ou omissões pontuais.

Nível 4 - Todas as fontes externas são devidamente referenciadas segundo normas consistentes (ex.: APA, Harvard, ou formato institucional). Não há omissões nem citações incorretas.

#### B.2. Recurso a fontes confiáveis, académicas ou reconhecidas no campo. (5%)

Nível 1 - Utiliza fontes não confiáveis ou não identificadas, sem rigor nem validação académica ou técnica.

Nível 2 - Utiliza fontes de qualidade variável, com presença de materiais pouco credíveis ou desatualizados.

Nível 3 - Utiliza fontes confiáveis e relevantes, ainda que algumas possam ser de natureza mais técnica do que científica.

Nível 4 - Utiliza fontes atuais, académicas e fidedignas, de elevada qualidade científica ou institucional.

Demonstra espírito crítico na seleção das referências.

### 3.2.3 Relatório de Estágio

#### a) Atividades obrigatórias

1. Elaboração do Relatório de Estágio, o qual deve contemplar as seguintes fases e elementos:

##### 1.1. Integração

1.1.1. Enquadramento do Estágio no Curso de Treinadores e uma referência sucinta ao modo como o relatório está organizado.

##### 1.2. Desenvolvimento:

1.2.1. Identificação dos objetivos do Estágio e um comentário breve ao seu grau de concretização.

1.2.2. Relato global do percurso percorrido pelo Treinador Estagiário durante o Estágio, onde conste:

1.2.2.1. Uma análise caracterizadora da Entidade de Acolhimento.

1.2.2.2. A descrição das funções e responsabilidades do Treinador Estagiário.

1.2.2.3. A descrição resumida das principais tarefas e atividades desenvolvidas.

##### 1.3. Conclusão

1.3.1. Apreciação crítica ao processo de Estágio no desenvolvimento pessoal e profissional do treinador estagiário, abordando:

1.3.1.1. A relação com os diferentes intervenientes.

1.3.1.2. A forma como decorreu o processo de integração na Entidade de Acolhimento.

1.3.1.3. A apresentação das competências pessoais e profissionais adquiridas.

1.3.1.4. A indicação das expectativas do Treinador Estagiário apresentando sugestões práticas ou reflexões para ações futuras.

1.4. A análise crítica do Tutor.

#### b) Critérios de avaliação

##### 1. Estrutura e organização (10%):

1.1. Cumprimento das diferentes fases de construção do Relatório de Estágio.

1.2. Cumprimento da referência da dimensão do relatório de 10 a 15 páginas.

Nível 1 - O relatório apresenta estrutura desorganizada e incompleta, com várias lacunas formais e ausência de coerência entre as partes. Não cumpre as fases de construção nem a dimensão mínima exigida. Evidencia falta de rigor, cuidado e planeamento no registo e sistematização da informação.

Nível 2 - O relatório está parcialmente estruturado e organizado, mas com falhas de coerência, sequência ou

formatação. Cumpre apenas algumas fases de construção e a dimensão global aproxima-se dos limites exigidos, mas sem uniformidade. Apresenta nível de rigor e sistematização aceitável, embora pouco consistente.

Nível 3 - O relatório está bem estruturado e organizado, respeitando as principais fases de construção (planificação, desenvolvimento, análise e conclusão) e a dimensão estipulada (10–15 páginas). Demonstra rigor formal, clareza e lógica na apresentação, com boa coerência entre as partes.

Nível 4 - O relatório revela estrutura exemplar, organização rigorosa e apresentação cuidada, respeitando integralmente as fases de construção e a dimensão regulamentar. Evidencia elevado nível de planeamento, sistematização e clareza, traduzindo um trabalho documental de elevada qualidade pedagógica e técnica.

## **2. Conteúdo (70%):**

- 2.1. Desenvolvimento adequado dos argumentos e detalhes.
- 2.2. Coerência dos dados e das análises apresentadas.

Nível 1 - O relatório apresenta conteúdos superficiais, incompletos e pouco fundamentados. Os argumentos carecem de desenvolvimento e rigor, existindo incoerências entre dados, análises e conclusões. As informações são apresentadas de forma desorganizada ou sem relação clara com os objetivos do estágio.

Nível 2 - O relatório demonstra compreensão geral dos temas abordados, mas com argumentação limitada e análise pouco aprofundada. Os dados e as conclusões mostram alguma coerência, embora com falhas na articulação ou fundamentação. As ideias são relevantes, mas nem sempre bem sustentadas ou desenvolvidas.

Nível 3 - O relatório apresenta conteúdos sólidos, pertinentes e bem estruturados, com argumentação coerente e dados bem articulados com os objetivos do estágio. As análises revelam raciocínio crítico adequado, apoiado em informação relevante e corretamente interpretada. Demonstra consistência entre observações, reflexão e conclusões.

Nível 4 - O relatório evidencia profundidade de análise, rigor técnico e clareza argumentativa exemplar. Os dados, descrições e interpretações são plenamente coerentes e integrados, sustentando conclusões bem fundamentadas. Revela pensamento crítico avançado, domínio conceptual e capacidade de relacionar teoria e prática de forma consistente e reflexiva.

## **3. Apresentação (10%):**

- 3.1. Clareza, criatividade e originalidade da linguagem utilizada.
- 3.2. Variedade do vocabulário e aplicação da terminologia específica da modalidade.
- 3.3. Correção (ortográfica, gramatical e de pontuação) da redação.

### 3.4. Formatação dos textos (espaçamento, fonte, margens, alinhamento, etc.).

Nível 1 - O relatório apresenta linguagem confusa, pouco clara e sem originalidade. O vocabulário é limitado e não utiliza terminologia específica da modalidade. Verificam-se erros frequentes de ortografia, gramática e pontuação, prejudicando a compreensão. A formatação é desorganizada e inconsistente, sem respeitar normas básicas de apresentação (margens, espaçamento, tipo de letra, alinhamento).

Nível 2 - A linguagem utilizada é simples e compreensível, mas com pouca expressividade e criatividade. Aplica de forma pontual a terminologia técnica do Tai Ji. Apresenta alguns erros linguísticos e formais, embora não comprometam totalmente a leitura. A formatação é aceitável, mas com aspetos a corrigir na uniformidade e estética geral do documento.

Nível 3 - A redação é clara, fluente e correta, com vocabulário variado e uso adequado da terminologia específica da modalidade. Os erros linguísticos são pontuais e não afetam a legibilidade. A formatação está bem estruturada e coerente, respeitando as normas gráficas estabelecidas. O relatório revela cuidado e rigor na apresentação global.

Nível 4 - O relatório apresenta linguagem rigorosa, criativa e tecnicamente precisa, com vocabulário rico e domínio completo da terminologia própria da modalidade. É redigido com correção ortográfica, gramatical e sintática exemplar. A formatação é uniforme, estética e profissional, evidenciando elevado nível de cuidado, organização e apresentação.

## 4. Referências e Fontes (10%):

4.1. Referenciação de todas as informações externas. Bibliografia- Indicação das referências bibliográficas, videográficas ou outras consultadas (5%).

Nível 1 - As fontes externas não estão referenciadas ou a referenciação é incorreta e incoerente. Ausência de bibliografia ou referências incorretas, insuficientes ou irrelevantes.

Nível 2 - Algumas fontes são referenciadas de forma incompleta ou inconsistente; há falhas formais ou ausência parcial de identificação. Apresenta bibliografia limitada, com poucas referências ou desatualizadas.

Nível 3 - As fontes estão referenciadas de forma geral correta, com pequenos lapsos formais ou omissões pontuais. Apresenta bibliografia suficiente e adequada, embora com menor diversidade ou atualização.

Nível 4 - Todas as fontes externas são devidamente referenciadas segundo normas consistentes (ex.: APA, Harvard, ou formato institucional). Não há omissões nem citações incorretas. Apresenta bibliografia completa, diversificada e atualizada, incluindo referências bibliográficas, videográficas e digitais relevantes para o tema e a prática do Tai Ji.

4.2. Recurso a fontes confiáveis, académicas ou reconhecidas no campo (5%).

Nível 1 – Utiliza fontes não confiáveis ou não identificadas, sem rigor nem validação académica ou técnica.

Nível 2 – Utiliza fontes de qualidade variável, com presença de materiais pouco credíveis ou desatualizados.

Nível 3 – Utiliza fontes confiáveis e relevantes, ainda que algumas possam ser de natureza mais técnica do que científica.

Nível 4 – Utiliza fontes atuais, académicas e fidedignas, de elevada qualidade científica ou institucional. Demonstra espírito crítico na seleção das referências.

### 3.3 Classificação final dos Estágios

A classificação final dos Estágios traduz-se na atribuição de uma classificação final de APTO e NÃO APTO.

Esta classificação resulta da avaliação efetuada aos 3 elementos de avaliação a seguir indicados de acordo com o peso relativo definido para cada um.

Elementos de Avaliação	Ponderação
1. Desempenho (no exercício concreto) da Função (DF)	<b>60%</b>
2. Dossiê de Treinador (DT)	<b>30%</b>
3. Relatório do Estágio (RE)	<b>10%</b>

O resultado da apreciação de cada um destes três elementos é formalizado através de uma nota numa escala de 0 a 20 valores.

Por sua vez, a nota final do Estágio é obtida através da aplicação da seguinte fórmula:

$$0,6 \times DF + 0,3 \times DT + 0,1 \times RE$$

Um resultado igual ou superior a 10 valores (com arredondamento às décimas) conduz a uma classificação final de APTO.

Cabe ao Tutor apresentar por escrito ao Coordenador de Estágio uma proposta fundamentada desta avaliação, cabendo depois a este, analisando em conjunto com o Tutor os dados da avaliação, definir a classificação do Estágio.

## 4. Intervenientes no Estágio



# 4. Intervenientes no Estágio

## 4.1 Entidade Formadora

**Entidade Formadora** é a entidade (pública ou privada) reconhecida pelo IPDJ, IP, como reunindo condições para organizar formação no âmbito do PNFT, nomeadamente, Cursos de Treinadores.

Sem prejuízo do reconhecimento, pelo IPDJ, IP, de outras entidades formadoras, as federações desportivas são entidades formadoras no âmbito do PNFT.

Compete à Entidade Formadora a organização e a orientação geral dos Estágios e a criação de condições adequadas ao seu regular desenvolvimento.

### 4.1.1 Condições a cumprir pela Entidade Formadora:

1. Designar o(s) Coordenador(es) de Estágio, criando as condições necessárias para que ele possa desempenhar as tarefas mínimas inerentes à sua função;
2. Garantir a Entidade de Acolhimento para a realização do Estágio de cada Treinador Estagiário, seja por escolha própria, seja por validação de uma proposta do formando, verificando nomeadamente se estas desenvolvem atividades físicas e desportivas compatíveis e adequadas ao perfil de desempenho visado pelo Curso de Treinadores frequentado;
3. Verificar se o Tutor designado tem as necessárias qualificações para o efeito;
4. Elaborar e assegurar a assinatura de Protocolos de Estágio com as Entidades de Acolhimento;
5. Garantir que os Treinadores Estagiários e os Tutores possuem um seguro de acidentes pessoais que cubra danos causados pelas atividades de Estágio, o qual deve ser estabelecido em condições semelhantes às do Seguro Desportivo;
6. Elaborar, por intermédio do Coordenador de Estágio designado para o efeito e em conjunto com o Tutor e o Treinador Estagiário, o Plano Individual de Estágio (PIE), assegurando a respetiva assinatura por parte de todos os intervenientes;
7. Acompanhar e supervisionar, por intermédio do Coordenador de Estágio designado para o efeito, a

evolução do Treinador Estagiário e a execução do seu Plano Individual de Estágio, prestando-lhe o apoio pedagógico necessário;

8. Atribuir a classificação final do Estágio, por intermédio do Coordenador de Estágio designado para o efeito, partindo da avaliação efetuada pelo Tutor;

9. Divulgar publicamente, pelos meios disponíveis, os nomes dos formandos e/ou formandas em Estágio, com a indicação dos graus dos cursos, dos locais onde os mesmos se realizam e dos nomes dos respetivos Tutores;

10. Decidir, com o acordo do Coordenador de Estágio, sobre qualquer situação omissa no presente regulamento.

A par das obrigações que assistem às Entidades Formadoras no desenvolvimento dos Estágios (anteriormente indicadas) são recomendadas a adoção das seguintes iniciativas:

- Promover ações de formação dirigidas a Tutores e Coordenadores de Estágio com o intuito de procurar aumentar a qualidade de intervenção destes no processo de Estágio;
- Adotar a utilização de plataformas de comunicação já disponíveis na internet (ou outras) de modo a ultrapassar dificuldades operacionais de contato entre os intervenientes do Estágio, garantindo deste forma um aumento de eficácia do processo de coordenação e supervisão;
- Implementar um processo de recrutamento prévio de Entidades de Acolhimento e de Tutores que satisfaçam os padrões de qualidade exigidos e as necessidades de Estágios verificadas, criando uma Rede de Entidades de Acolhimento e de Tutores, por Grau de Qualificação;
- Implementar processos de interação entre intervenientes no processo Estágio, pela constituição de redes de partilha de saberes em plataformas acessíveis pela Internet, permitindo o contacto frequente entre os Treinadores Estagiários, os Tutores e os Coordenadores de Estágio.

## 4.2 Coordenador de Estágio

**Coordenador de Estágio** é o elemento indicado pela Entidade Formadora, responsável pela coordenação das atividades que vão ser realizadas na unidade de formação Estágio.

### 4.2.1 Perfil do Coordenador de Estágio:

1. Possuir conhecimentos das premissas, objetivos e orgânica do PNFT e dos Cursos de Treinadores da modalidade desportiva em causa;
2. Experiência na coordenação e orientação de estágios e/ou no ensino e desenvolvimento de programas pedagógicos no âmbito da formação de treinadores.

Ao Coordenador de Estágio compete assegurar, em articulação com os Tutores, o acompanhamento técnico-pedagógico da realização dos Estágios e atribuição da classificação final desta unidade de formação.

### 4.2.2 Responsabilidades do Coordenador de Estágio:

1. Validar o Plano Individual de Estágio (PIE) e acompanhar a sua execução;
2. Acompanhar os principais intervenientes do Estágio, garantindo a existência de 3 momentos (mínimo obrigatório) de contacto formal com o Treinador Estagiário e o Tutor:
  - Antes do início do Estágio;
  - Momento de Avaliação Intermédia (definido no PIE);
  - Momento de Avaliação Final e conclusão do Estágio.
3. Atribuir a classificação final do Estágio, na sequência do trabalho de avaliação efetuado com os Tutores;
4. Cumprir outras responsabilidades que lhe forem cometidas pela Entidade Formadora no garante da qualidade e bom funcionamento dos Estágios.

## 4.3 Entidade de Acolhimento

**Entidade de Acolhimento** é o clube, associação ou outra entidade que reúne condições para a realização de Estágios no quadro de um Curso de Treinadores e que se disponibiliza para receber um ou mais Treinadores Estagiários para o cumprimento desta unidade de formação.

As Entidades de Acolhimento são parte fundamental do processo de Estágio, cabendo-lhes a responsabilidade de criar e/ou disponibilizar um conjunto de condições logísticas e humanas fundamentais ao desenvolvimento e operacionalização desta componente dos Cursos de Treinadores.

Em circunstâncias muito particulares e somente para os Estágios de Grau II, em que um ou vários praticantes, quando se aplica, o(s) respetivo(s) Treinador(es), não integrem formalmente um clube, desenvolvendo a preparação desportiva num contexto diferente, a Entidade Formadora pode reconhecer este enquadramento como válido, mantendo-se, no entanto, a designação de Entidade de Acolhimento.

### 4.3.1 Condições gerais a cumprir pela Entidade de Acolhimento:

1. Designar o(s) Tutor(s) que possua as necessárias qualificações para desempenhar tais funções (no quadro de exigência para os diferentes graus de formação de Treinadores).
2. Caso a Entidade de Acolhimento não possua ninguém com este perfil, pode a Entidade Formadora encontrar uma pessoa a quem possa delegar esta função devendo a mesma ter a aceitação da Entidade de Acolhimento e do Treinador Estagiário;
3. Assinar o Protocolo de Estágios com a Entidade Formadora;
4. Subscrever o Plano Individual de Estágio (PIE) para o Treinador Estagiário em questão e garantir as condições que permitam a sua execução, nomeadamente:
  - a) Facilitar a realização do trabalho do Treinador Estagiário;
  - b) Garantir o acesso aos meios necessários para o desenvolvimento do Estágio;
  - c) Integrar o Treinador Estagiário nos procedimentos internos estabelecidos para os seus Treinadores.

### 4.3.2 Condições específicas a cumprir pela Entidade de Acolhimento:

Acresce às condições gerais a oferecer pelas Entidades de Acolhimento para o enquadramento de Estágios na modalidade desportiva em questão, o cumprimento das seguintes condições específicas:

- Garantir que o Treinador Estagiário tenha acesso a grupos de praticantes com características diversificadas (idade, nível técnico, objetivos recreativos e/ou competitivos), que permitam o desenvolvimento das competências previstas no Plano Individual de Estágio (PIE).

- Assegurar um treinador da Entidade de acolhimento que seja Tutor de Estágios.
  
- Disponibilizar espaços e materiais adequados à prática do Wushu/Kung Fu, incluindo:
  - Área de treino com piso apropriado e seguro (Tatami, rolo de espuma ou semelhante)
  - Equipamento técnico específico (ex.: armas ou equipamento desportivo para o treino do dia.)
  
- Promover a integração do Treinador Estagiário nas dinâmicas da equipa técnica da entidade, nomeadamente:
  - Participação em reuniões técnicas e pedagógicas;
  - Envolvimento em atividades de organização de eventos, exames, estágios e competições;
  - Acesso a momentos de formação interna ou partilha de boas práticas.
  
- Facilitar o acesso a documentação relevante para a elaboração do Dossiê de Treinador e do Relatório Final de Estágio, incluindo planos de treino anteriores, regulamentos internos e registos de avaliação dos praticantes (quando aplicável).

## 4.4 Tutor de Estágios

O **Tutor** é o treinador que orienta, acompanha e analisa criticamente as atividades do Treinador Estagiário durante a realização do Estágio.

### 4.4.1 Perfil do Tutor:

1. Disponibilidade para o exercício da função;
2. Possuir CTD de grau superior ao do Treinador Estagiário para os Cursos de Treinadores de Grau I e de pelo menos a mesma qualificação quando se trate de Cursos de Treinadores de Grau II;
3. Ter conhecimentos na área pedagógica, metodológica e didática em consonância com o desempenho da função de Tutor;
4. Experiência de, pelo menos 5 anos, como Treinador na preparação e direção de praticantes e/ou equipas em quadros competitivos federados;
5. Ter reconhecido percurso profissional como Treinador;
6. Possuir uma postura ética e deontológica exemplar.

### 4.4.2 Perfil específico do Tutor:

Acresce aos elementos que constituem o Perfil do Tutor, atrás referidos, os seguintes:

Não se aplica
---------------

No cumprimento do papel fundamental que o Tutor desempenha no desenvolvimento e no êxito do processo de Estágio, deve ser garantido um conjunto de premissas de atuação quer ao nível da orientação e da supervisão dos Treinadores Estagiários, quer ao nível da execução das obrigações regulamentares de realização dos Estágios.

### 4.4.3 Responsabilidades e obrigações específicas do Tutor:

1. Elaborar, em conjunto com o Coordenador de Estágio e o Treinador Estagiário, o Plano Individual de Estágio (PIE);
2. Acompanhar, supervisionar e orientar a evolução do Treinador Estagiário e a execução do PIE, nomeadamente através da observação de treinos e de competições (quando aplicável);
3. Apoiar a preparação dos planos de época e das unidades de treino a ministrar pelo Treinador Estagiário;

4. Apoiar o Treinador Estagiário no levantamento das questões a analisar e no estabelecimento de metodologias a seguir;
5. Organizar a observação e recolher informação das situações treino e de competição (se for caso disso) para análise nas sessões de tutoria;
6. Estimular o desenvolvimento da capacidade de raciocínio crítico e de reflexão sobre a prática do Treinador Estagiário;
7. Apoiar o Treinador Estagiário na elaboração e desenvolvimento do Dossiê de Treinador e do Relatório de Estágio;
8. Avaliar o Estágio e propor ao Coordenador de Estágio a respetiva classificação.

São ainda responsabilidades e obrigações específicas dos Tutores no âmbito dos Estágios de Grau I, as seguintes:

**Assegurar supervisão com registo da observação e posterior momento de feedback formativo, de pelo menos:**

- 2 sessões no início do estágio, com o objetivo de apoiar a integração do estagiário e validar o planeamento inicial;
- 2 sessões na fase intermédia do estágio, para monitorizar a evolução do desempenho e ajustar estratégias pedagógicas;
- 2 sessões na fase final do estágio, com foco na consolidação das competências adquiridas e na preparação da avaliação final.

**Registar e documentar as observações realizadas**, utilizando grelhas de observação e instrumentos de feedback definidos pela Entidade Formadora, a integrar no Dossiê de Estágio.

**Assegurar a articulação entre os momentos de observação e as sessões de tutoria**, promovendo a análise crítica das práticas observadas e a definição de estratégias de melhoria.

Para além das responsabilidades às quais estão obrigados os Tutores (acima indicadas), é ainda recomendado que sejam adotadas as seguintes formas de atuação:

- Proporcionar ao Treinador Estagiário um bom enquadramento na Entidade de Acolhimento, facilitando o conhecimento sobre o ambiente no qual está integrado, assim como sobre prioridades, costumes, modelos, instituições e estruturas que com ela se relacionam;
- Aconselhar o Treinador Estagiário na concretização dos seus objetivos, visando o seu desenvolvimento interpessoal, psicossocial, educacional e profissional (o significado crucial desta função está ligado à relação de suporte entre um Treinador mais experiente, e outro, em formação);
- Estabelecer uma relação aberta com o Treinador Estagiário, através de um diálogo franco e

sincero valorizando a capacidade para ouvir as suas posições, os seus juízos e os seus valores, questionando as justificações para a sua formulação e contribuindo para a sua reformulação, quando não corresponderem ao desejado.

## 4.5 Treinador Estagiário

O **Treinador Estagiário** é o formando de um Curso de Treinadores, que, tendo completado a parte curricular (formação geral e específica), vai realizar o Estágio intervindo na orientação/condução da preparação dos praticantes nas etapas de formação para as quais o curso que está a frequentar lhe confere competências.

Compete ao Treinador Estagiário aceitar, empenhar-se e cumprir as tarefas necessárias à realização do Estágio, designadamente, as definidas no Plano Individual de Estágio (PIE).

### 4.5.1 Responsabilidades e obrigações do Treinador Estagiário:

1. Elaborar, em conjunto com o Coordenador de Estágio e o seu Tutor, o PIE;
2. Cumprir o programa de trabalho previsto no PIE no exercício da função de Treinador;
3. Participar nas reuniões de acompanhamento e avaliação do Estágio;
4. Receber e cumprir as orientações do Coordenador de Estágio e do seu Tutor, no âmbito do programa de trabalho previsto, respeitando os seus aconselhamentos;
5. Recolher e organizar informação detalhada sobre o seu desempenho, elaborando o Dossiê de Treinador;
6. Elaborar o Relatório de Estágio de acordo com a orientação estabelecida pela Entidade Formadora;
7. Seguir as normas de discrição e reserva no acompanhamento das atividades de preparação desportiva e na tratamento e utilização dos dados/informações que lhe forem facultadas.

# 5. Documentos de Estágio



# 5. Documentos de Estágio

## 5.1 Protocolo de Estágio (modelo: Anexo A)

A concretização do Estágio será antecedida pelo estabelecimento de um Protocolo de Estágio enquadrador, celebrado entre a Entidade Formadora e a Entidade de Acolhimento.

No Anexo A do presente documento é apresentado um modelo de protocolo a utilizar pelas Entidades Formadoras, o qual deve ser posteriormente trabalhado de acordo com o caso em presença, admitindo-se a diversificação das suas cláusulas, em função quer da especificidade do perfil de desempenho do Treinador face ao Grau de Formação em questão, quer das características próprias da modalidade e da Entidade de Acolhimento.

Este documento, uma vez firmado, deve prever a continuidade da sua aplicação em futuras situações, salvo se houver a manifestação em contrário de uma das partes.

O Protocolo de Estágio inclui as responsabilidades das partes envolvidas e as normas gerais de funcionamento do Estágio.

## 5.2 Plano Individual de Estágio (modelo: Anexo B)

O Estágio desenvolve-se segundo um Plano Individual de Estágio (PIE), elaborado para cada Treinador Estagiário, cuja proposta de modelo se encontra no Anexo B do presente documento e que traduz os aspetos mais relevantes da atividade que estes se comprometem realizar.

Na planificação do Estágio intervêm o Coordenador de Estágio, o Tutor e o Treinador Estagiário, devendo o PIE identificar:

1. Os objetivos específicos definidos para o Estágio na modalidade em causa, necessariamente respeitando os objetivos gerais inicialmente estabelecidos;
2. Os conteúdos a abordar;
3. A programação das atividades;
4. Os intervenientes na realização do Estágio;
5. O período ou períodos em que o Estágio se realiza, fixando as datas de início e fim do Estágio;
6. O local ou locais de realização das atividades.

O Plano Individual de Estágio pode ser revisto durante a sua realização, fruto da apreciação que for feita à sua execução, tanto pelos Treinadores Estagiários como pelos Tutores.

O Plano Individual de Estágio inclui, na sua estrutura, os elementos essenciais da realização do Estágio, pelo que a sua execução será um elemento determinante para que o Estágio seja considerado válido. Neste sentido, o PIE terá de ser concretizado, em termos de objetivos e atividades, numa taxa mínima de 80% para que o Estágio possa ser considerado válido.

## 5.3 Relatório de Estágio

O Relatório de Estágio deve conter um relato global do percurso percorrido pelo Treinador em formação durante o Estágio e uma análise crítica do próprio Treinador à sua participação e envolvimento durante esse percurso. O Relatório de Estágio deverá abordar as diferentes fases do Estágio (integração, desenvolvimento e conclusão), considerando as atividades desenvolvidas e as competências pessoais e profissionais adquiridas, relevando particularmente os aspetos fundamentais que resultam da análise crítica efetuada pelo Treinador Estagiário às tarefas desempenhadas.

Embora competindo ao Treinador Estagiário a elaboração do Relatório de Estágio, tanto o Tutor como o Coordenador de Estágio devem prestar a colaboração necessária para a realização desta tarefa.

O Relatório de Estágio deve contemplar os seguintes elementos:

1. Enquadramento do Estágio no Curso de Treinadores e uma referência sucinta ao modo como o relatório está organizado;
2. Identificação dos objetivos do Estágio e um comentário breve ao seu grau de concretização;
3. Relato global crítico do percurso percorrido durante o Estágio, em que seja feita uma análise caracterizadora da Entidade de Acolhimento; a descrição das funções e responsabilidades do Treinador Estagiário; a descrição resumida das principais tarefas e atividades desenvolvidas;
4. Apreciação crítica ao processo de Estágio no desenvolvimento pessoal e profissional do Treinador Estagiário, abordando a relação com os diferentes intervenientes e a forma como decorreu o processo de integração na Entidade de Acolhimento.

O relatório terá uma dimensão de referência de 10-15 páginas.

## 5.4 Dossiê de Treinador

Ao longo do desenvolvimento do Estágio, o Treinador Estagiário deve proceder à organização do Dossiê de Treinador, tal como foi abordado na parte curricular do curso, enquanto memória de práticas e elemento de consulta permanente, que discrimine as atividades desenvolvidas e a autoavaliação que delas resultar.

Se o Relatório de Estágio contempla uma análise subjetiva e de crítica ao trabalho desenvolvido durante a época desportiva de Estágio, o Dossiê de Treinador contém o conjunto de elementos e informações que demonstram o que efetivamente foi realizado naquele período.

Embora surja como elemento importante para a avaliação do Estágio, o Dossiê de Treinador não é um documento elaborado para o Estágio, mas antes, um documento indispensável ao Treinador em exercício e que ele, no futuro, continuará a utilizar, naturalmente sujeito ao aperfeiçoamento progressivo que for introduzindo.

Durante a formação curricular (formação geral e formação específica) o Treinador recebeu informações sobre o conteúdo deste documento. Agora, no Estágio, irá viver um momento (no curso de Grau I será a sua primeira experiência nesta matéria) em que o irá concretizar, beneficiando tanto das propostas que a Entidade Formadora lhe possa apresentar, como da experiência e do aconselhamento do Tutor.

## c. Anexos



## Anexo A Modelo de Protocolo de Estágios

### **PROTOCOLO DE ESTÁGIOS**

Entre,

Entidade Formadora:

Entidade de Acolhimento:

É celebrado o presente Protocolo de Estágios que se subordinará às cláusulas seguintes:

#### **Cláusula Primeira**

O presente protocolo tem por objetivo estabelecer, entre as duas entidades, as bases da cooperação para a realização de Estágios dos Cursos de Treinadores ministrados pela (Identificação Entidade Formadora) , nos termos da Lei n.º 106/2019, de 6 de setembro, e do Regulamento de Estágios.

#### **Cláusula Segunda**

O(s) Estágio(s) é(são) supervisionado(s) e visa(m) a consolidação de competências técnicas, relacionais e organizacionais relevantes para o perfil de desempenho à saída dos Cursos de Treinadores.

#### **Cláusula Terceira**

O (Identificação Entidade de Acolhimento) compromete-se a:

- Acolher na sua organização o(s) Treinador(es) Estagiário(s) da Entidade Formadora, colocando à disposição os meios humanos, técnicos e de ambiente de trabalho necessários à organização, acompanhamento e avaliação da sua formação prática;
- Indicar ou aceitar um Tutor, enquanto Treinador com qualificação superior à do(s) Treinador(es) Estagiário(s) (ou igual, a partir do Grau II).

#### **Cláusula Quarta**

A (Identificação Entidade Formadora) compromete-se a:

- Designar o Coordenador de Estágio que trabalhará em estreita articulação com o(s) Tutor(es), assegurando a ligação à Entidade de Acolhimento, e acompanhará a execução do(s) Plano(s) Individual(ais) de Estágio;
- Garantir que o(s) formando(s) durante o Estágio cumprem as obrigações decorrentes do presente protocolo, respeitando os aconselhamentos do(s) seu(s) Tutor(es) e realizam as suas tarefas com zelo e responsabilidade, guardando o sigilo e lealdade que se exige aos restantes colaboradores da Entidade de Acolhimento;
- Assegurar ao(s) Treinador(es) Estagiário(s) e Tutor(es) um seguro de acidentes pessoais, com as mesmas

condições do Seguro Desportivo.

#### **Cláusula Quinta**

Ambas as entidades promovem o desenvolvimento do Estágio de acordo com a seguinte tipologia de percurso:

- a) O(s) Estágio(s) correspondem ao exercício da função de Treinador durante uma época desportiva;
- b) O(s) Estágio(s) decorre(m) segundo um Plano Individual de Estágio (PIE), estabelecendo, entre outros, os objetivos específicos, o conteúdo, a programação, o período, horário e local(ais) de realização das atividades, as formas de monitorização e acompanhamento do(s) Treinador(es) Estagiário(s);
- c) As duas entidades, por intermédio do(s) Coordenador(es) de Estágio e do(s) Tutor(es), acordam em reunir pelo menos em 3 momentos (antes do início do Estágio, avaliação intermédia e avaliação final) para análise conjunta da preparação, implementação e resultados dos Estágios;
- d) As duas entidades, por intermédio do(s) Coordenador(es) e do(s) Tutor(es), acompanham e supervisionam a evolução do(s) Treinador(es) Estagiário(s) e a execução dos respetivo(s) Plano(s) Individual(is) de Estágio;
- e) As duas entidades, por intermédio do(s) Coordenador(es) e do(s) Tutor(es), avaliam o desempenho do(s) Treinador(es) Estagiário(s) e definem a sua(s) classificação(ões) no(s) Estágio(s), a integrar na classificação(ões) final(is) do(s) curso(s).

#### **Cláusula Sexta**

As situações omissas, dúvidas de interpretação ou lacunas do presente protocolo serão decididas por acordo entre as partes.

#### **Cláusula Sétima**

Este protocolo tem a validade de 1 ano sendo renovado por iguais períodos, se não for denunciado por nenhuma das partes com um mês de antecedência em relação ao termo da sua validade.

(Local) , \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

A Entidade Formadora

A Entidade de Acolhimento

(Nome e cargo)

(Nome e cargo)

## Anexo B Modelo de Plano Individual de Estágio

### PLANO INDIVIDUAL DE ESTÁGIO

DATA: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

CURSO DE TREINADORES DE: GRAU: **ESTAGIÁRIO/A:**

ENTIDADE FORMADORA:

ENTIDADE DE ACOLHIMENTO:

COORDENADOR/A DE ESTÁGIO:

TUTOR/A:

PERÍODO DE REALIZAÇÃO DO ESTÁGIO

Data de Início: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ Data de Fim: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_

OBJETIVOS E ATIVIDADES (Grandes Tarefas) DO  
ESTÁGIO Objetivos do Estágio

- 1.
- 2.
- 3.
- (...)

Atividades (Grandes tarefas) do Estágio

- 1.
- 2.
- 3.
- (...)

Atividades (Grandes tarefas)	Subtarefas	Data de Início	Data de Conclusão
1.	1.1		
	1.2		
	1.n		
2.	2.1		
	2.n		
n	n.n		

(...)

Avaliação Intermédia - Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

Entrega do Relatório de Estágio e do Dossiê de Treinador - Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

(Local) , \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

O /A Coordenador/a de Estágio

O/A Tutor/a

O/A Treinador/a Estagiário/a

(Nome)

(Nome - CTD N°)

(Nome)

