

Referenciais de Formação REGULAMENTO DE ESTÁGIOS

GRAU I

NATAÇÃO

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE NATAÇÃO

**VERSÃO
2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação Portuguesa de Natação
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. – 2025
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	5
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	19
3.1 Metodologia, critérios e responsabilidades na avaliação	20
3.2 Critérios e Atividades de avaliação obrigatórias (Específicos da Modalidade)	22
3.3 Classificação Final dos Estágios	38
4. Intervenientes nos Estágios	39
4.1 Entidade Formadora	40
4.2 Coordenador de Estágios	42
4.3 Entidade de Acolhimento	43
4.4 Tutor de Estágios	44
4.5 Treinador Estagiário	46
5. Documentos de Estágio	47
5.1 Protocolo de Estágios	48
5.2 Plano Individual de Estágio	49
5.3 Relatório de Estágio	50
5.4 Dossiê de Treinador	51
C. Anexos	52
Anexo A - Protocolo de Estágio	53
Anexo B - Plano Individual de Estágio	55

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 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 NATAÇÃO

O presente Regulamento de Estágios enquadra-se no Plano Nacional de Treinadores e visa estabelecer as orientações para a realização da componente prática do Curso de Grau I de Natação. O Estágio constitui um momento estruturante na formação inicial dos treinadores da modalidade, desempenhando um papel determinante no desenvolvimento da competência profissional e na consolidação do conhecimento prático sustentado.

Através do Estágio, o Treinador Estagiário tem a oportunidade de desenvolver e dominar, de forma progressiva, as competências inerentes à sua função, beneficiando de um processo formativo em contexto real de ensino. Este momento assume-se como uma dimensão fundamental da formação, permitindo a aquisição de competências técnico-pedagógicas e de responsabilidade profissional por via de uma experiência tutorada, orientada e supervisionada. A mobilização prática do conhecimento adquirido, assim como a aplicação de métodos e técnicas de intervenção no treino, garantem a ligação efetiva entre teoria e prática.

O processo de formação inicial dos treinadores, potenciado pelo Estágio, contribui decisivamente para o aumento dos níveis de qualificação e especialização profissional, refletindo-se no desenvolvimento, na abertura e no crescimento desportivo da Natação. Esta etapa formativa acompanha a evolução e transformação das práticas desportivas, incorporando também a adaptação a públicos diferenciados, a promoção da inclusão social e o aprofundamento de saberes técnico-pedagógicos específicos da modalidade.

Importa ainda assegurar a correspondência entre o perfil da Entidade de Acolhimento e o perfil de competências do Treinador Estagiário, tendo em consideração o seu percurso formativo e as suas motivações futuras. Esta adequação otimiza a experiência de aprendizagem e garante maior eficácia na integração das competências desenvolvidas.

O Estágio representa igualmente uma oportunidade privilegiada para as organizações desportivas que acolhem os formandos, permitindo-lhes participar ativamente no processo de formação de novos treinadores, e reforçando a ligação com a Federação, num compromisso conjunto de promoção da qualidade, da ética e do desenvolvimento sustentável da modalidade.

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:

1. Domínio Técnico e Pedagógico do Ensino da Nataação

Identificar e aplicar as progressões pedagógicas adequadas ao ensino das habilidades motoras aquáticas básicas (respiração, flutuação, propulsão e equilíbrio).

Compreender e aplicar os princípios técnicos fundamentais das quatro técnicas de nado (crawl, costas, bruços e mariposa) nas suas fases iniciais de aprendizagem, integrando de forma progressiva e lúdica os fundamentos básicos das modalidades associadas — polo aquático, nataação artística e saltos para a água — promovendo a adaptação motora, o controlo corporal e o domínio do meio aquático.

Desenvolver a capacidade de adaptar os exercícios às características individuais dos praticantes (idade, nível de desenvolvimento motor, experiências anteriores e motivações).

Executar demonstrações práticas e explicações verbais ajustadas à linguagem e ao nível de compreensão dos alunos. Identificar erros técnicos frequentes e aplicar estratégias de correção imediata e progressiva.

2. Metodologia de Ensino e Planeamento

Elaborar planos de aula que integrem objetivos específicos, conteúdos, métodos e critérios de avaliação adequados à fase inicial do processo de aprendizagem.

Implementar estratégias de ensino diferenciadas (global, parcial, jogos) adequadas ao contexto e à faixa etária dos praticantes.

Utilizar adequadamente o material didático e o espaço aquático, garantindo segurança, eficiência e motivação durante a prática.

Planear e conduzir situações de ensino que promovam a autonomia, a cooperação e o prazer pela prática da nataação.

Promover o ensino integrado das disciplinas associadas (polo aquático, nataação artística, saltos para a água) através de atividades lúdicas e de sensibilização motora aquática.

3. Observação, Análise e Intervenção em Contexto Real

Desenvolver a capacidade de observação sistemática do comportamento motor e técnico dos praticantes em meio aquático.

Aplicar instrumentos simples de registo e avaliação das aprendizagens, adequados ao nível de iniciação.

Refletir criticamente sobre a eficácia das estratégias de ensino utilizadas e sobre o comportamento dos alunos.

Intervir de forma oportuna e pedagógica em situações de dificuldade técnica, emocional ou relacional.

Estabelecer uma comunicação empática e eficaz com os praticantes, transmitindo instruções claras, reforços positivos e feedback corretivo construtivo.

4. Integração Profissional e Contextualização no Sistema Desportivo

Participar ativamente na dinâmica pedagógica e organizacional do clube ou entidade de acolhimento, colaborando com treinadores e outros profissionais.

Compreender a estrutura organizacional e funcional da modalidade (regras, festivais, provas, níveis de aprendizagem e enquadramento federativo).

Aplicar princípios de segurança e prevenção de riscos no meio aquático.

Adotar comportamentos éticos e profissionais no relacionamento com atletas, treinadores, pais e dirigentes.

Valorizar a formação contínua, a observação de boas práticas e o diálogo com treinadores experientes como meios de aperfeiçoamento profissional.

5. Desenvolvimento Global do Praticante

Promover o desenvolvimento da autoconfiança, da consciência corporal e da autonomia no meio aquático.

Estimular atitudes positivas face ao esforço, cooperação, respeito e superação pessoal.

Facilitar a transferência de aprendizagens da nataação para outras modalidades aquáticas e contextos desportivos.

Utilizar o jogo e atividades lúdicas como ferramentas centrais no processo de ensino-aprendizagem inicial.

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: 100 horas de cais no âmbito do ensino e da observação do ensino da Nataação/Nataação Pura/Polo Aquático/Nataação Artística/Saltos para a Água.

2.4.2 Caraterização 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 Participação:

- Exploração Inicial
- Descoberta/Aprendizagem
- Manutenção

Nas Etapas iniciais do ensino da nataação (Exploração Inicial e Descoberta/Aprendizagem):

- Nataação para Bebés – 0 a 3 anos
- Adaptação ao meio aquático – 3 a 6 anos;
- Ensino e correção das técnicas - 7/8 anos Fem e 7/9 anos Masc
- Nataação para Jovens/Adultos Não Nadadores - ≥ 13 anos

Via Desporto de Competição:

- Aperfeiçoamento

Nataação Pura - 9 – 11 anos F e 10 – 12 anos M – Cadetes

Nataação Artística - 9 – 11 anos F e 10 – 12 anos M – Infantis

Polo Aquático - 11/12 anos - Sub 12 (Cadetes)

Saltos para a Água – 9/10 anos

2.4.3 Atividades específicas dos Estágios

Elaboração de um projeto de estágio realizando a avaliação do contexto, definição de objetivos, conteúdos e estratégias de intervenção profissional e processo de avaliação e controlo;

Observação, participação e direção de sessões de aula de acordo com as classes e turmas que lhe são atribuídas, com a supervisão direta do tutor de estágio, ou em caso de impossibilidade, a supervisão de um técnico com o grau superior;

Presença obrigatória em todas as aulas das classes que lhe são atribuídas, exceto em situações devidamente justificadas e reconhecidas pelo tutor e clube;

Preenchimento de ficha de aula (plano de aula) de cada uma das sessões em que observa ou participa;

Organização do dossier de estágio com elaboração dos vários documentos que o compoñham, nomeadamente o caderno pedagógico da escola de natação, as unidades didáticas e respetivas sessões de aula e a respetiva reflexão por aula;

Atualização permanente do dossier de estágio que deverá estar ao dispor do tutor para consulta;

Participação em todas as reuniões/ encontros agendados pelo tutor ou coordenador de estágio

Participação nas reuniões da equipa técnica do clube/entidade de acolhimento

Elaboração de um relatório final acerca do processo de desenvolvimento do Estágio, fundamentando-o em termos técnico-científicos e apresentando sugestões de melhoria em termos de intervenção profissional

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

O clube/entidade de acolhimento poderá integrar mais do que um Treinador Estagiário numa mesma classe/turma. Nestes casos, até 2/3 Treinadores Estagiários poderão acompanhar a mesma classe/turma, desde que cumpram com as normas estabelecidas para o estágio. Será, no entanto, obrigatório que alternem entre si, pelo menos semanalmente, a direção e gestão do processo de ensino, de forma a garantir que cada estagiário vivencia, em contexto real de treino, a responsabilidade integral de conduzir sessões.

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)	60%
2. Dossiê de Treinador (DT)	30%
3. Relatório do Estágio (RE)	10%

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

1. Preparação e Planeamento das Aulas Lecionadas e da Participação em festivais, demonstrações ou competições (quando aplicável).

Preparação e Planeamento das Aulas Lecionadas

Apoiar a preparação das sessões de aula, em articulação com o Tutor, colaborando na definição de objetivos, conteúdos, exercícios e reflexão das sessões.

Cooperar na condução das sessões de aula, assumindo progressivamente responsabilidades de orientação prática, sob supervisão direta do Tutor.

Elaborar **planos de aula escritos** para todas as sessões que irá lecionar, incluindo objetivos, conteúdos, progressões pedagógicas, métodos, recursos e critérios de avaliação.

Desenvolver **planos semanais e mensais** que assegurem a progressão das aprendizagens nas quatro técnicas de nado e nas atividades aquáticas complementares (polo aquático, saltos e natação artística).

Identificar **adaptações pedagógicas** para alunos com diferentes níveis de desempenho, idade ou necessidades especiais.

Prever **estratégias de correção e de motivação** adequadas às fases de aprendizagem.

Submeter os planos ao tutor de estágio para validação e discussão prévia.

Atualizar e corrigir os planos de aula à medida que recolhe feedback e observa resultados práticos.

Participação em festivais, demonstrações ou competições (quando aplicável)

Planeamento Técnico e Pedagógico

Analisar o **regulamento do festival**, demonstração ou competição, compreendendo as regras, idades, provas e objetivos pedagógicos definidos pela FPN ou associação territorial.

Selecionar as **provas ou atividades mais adequadas** ao nível de aprendizagem e às características individuais dos praticantes (nível técnico, idade, motivação, confiança aquática).

Definir objetivos pedagógicos para a participação (ex.: superação pessoal, aplicação de técnica correta, melhoria de tempos, cooperação em estafetas, prazer em competir).

Elaborar o **plano de preparação das sessões de treino** prévias ao evento, com foco nas habilidades e técnicas exigidas (partidas, viragens, nados, resistência e controle emocional).

Planear as **estratégias de aquecimento e recuperação** específicas para o dia do evento.

Criar **fichas de observação e registo dos desempenhos** dos praticantes, para posterior análise pedagógica.

Organização Logística e de Grupo

Elaborar a **lista de participantes**, assegurando a confirmação junto dos pais/encarregados de educação.

Preparar o **material necessário** (toucas, óculos, equipamentos, cronómetros, garrafas de água, plano de provas, kits de primeiros socorros).

Organizar o **transporte e horários** de concentração dos atletas, em articulação com o clube e os encarregados de educação.

2. Condução e Orientação das Aulas e da Participação em festivais, demonstrações ou competições (quando aplicável)

Condução e Orientação das Aulas

Conduzir um mínimo de 50 aulas práticas sob supervisão direta do tutor.

Demonstrar **domínio técnico das habilidades básicas** (respiração, flutuação, propulsão, equilíbrio) e das técnicas de nado.

Utilizar **estratégias de ensino diversificadas** (demonstração, descoberta guiada, ensino por jogos, feedback visual/verbal).

Aplicar **técnicas de observação e correção individualizada**, ajustando as tarefas conforme o nível dos praticantes.

Garantir a **segurança e a organização do grupo**, respeitando as normas e comportamento ético.

Manter **comunicação clara, assertiva e motivadora** durante toda a aula.

Demonstrar **gestão eficiente do tempo** (preparação, execução e fecho da sessão).

Avaliar e registar a evolução dos praticantes em **fichas de acompanhamento e relatórios de aula**.

Condução e orientação da Participação em festivais, demonstrações ou competições (quando aplicável).

Acompanhar o grupo desde a chegada ao recinto, garantindo segurança, tranquilidade e motivação.

Conduzir o **aquecimento coletivo**, reforçando o espírito de equipa e preparando física e emocionalmente os jovens.

Dar **instruções e orientações específicas antes da prova** (relembrar a técnica, sequência de partida, concentração e atitude).

Observar o desempenho dos praticantes durante as provas, **registando aspetos técnicos e comportamentais relevantes**.

Fornecer **feedback imediato e positivo**, destacando conquistas e propondo pequenas correções.

Promover **atitudes de fair play**, respeito pelos adversários e valorização da experiência em detrimento do resultado.

3. Autoavaliação e Reflexão Técnico-Pedagógica

Autoavaliação e Reflexão Técnico-Pedagógica das aulas

Preencher, após cada aula lecionada, uma **ficha de reflexão**, analisando pontos fortes, dificuldades e estratégias de melhoria.

Elaborar um **relatório de reflexão semanal** sobre a evolução pessoal e dos alunos.

Identificar, sempre que o mesmo **plano é reutilizado**, as correções e adaptações feitas aula a aula.

Discutir as **reflexões com o tutor**, integrando as sugestões recebidas em planos futuros.

No final do estágio, redigir uma **síntese reflexiva global**, destacando aprendizagens técnicas, pedagógicas e relacionais adquiridas.

Autoavaliação e Reflexão Técnico-Pedagógica da Participação em festivais, demonstrações ou competições (quando aplicável).

Elaborar um **relatório reflexivo sobre o evento**, incluindo: objetivos pedagógicos definidos e alcançados; análise técnica dos praticantes; estratégias de motivação e gestão emocional; aspetos organizacionais a melhorar; aprendizagens pessoais e profissionais.

Atualizar o plano de treino em função dos resultados observados (reforçar aspetos técnicos em que os nadadores mostraram dificuldades).

Apresentar e discutir as **conclusões com o tutor e com a equipa técnica**, demonstrando capacidade crítica e melhoria contínua.

4. Observação e Análise Crítica das Aulas Observadas

Observar 50 aulas ministradas por treinadores estagiários e treinadores experientes em diferentes níveis de aprendizagem.

Registar, em **fichas de observação**, aspetos relacionados com a estrutura da aula, métodos de ensino, estratégias motivacionais e gestão do grupo.

Realizar **análises críticas escritas das aulas observadas**, identificando pontos fortes, limitações e propostas de melhoria.

Participar em **sessões de análise conjunta** com o tutor e outros estagiários para partilha de observações e aprendizagens.

5. Relacionamento com o Tutor

Participar em todas as **reuniões de acompanhamento de estágio** com o tutor, registando as orientações recebidas.

Comunicar de forma regular, clara e proativa sobre o andamento do estágio, dificuldades e dúvidas.

Analisar e aplicar as **críticas e sugestões do tutor** no planeamento e condução das aulas seguintes.

Solicitar feedback formal após blocos de aulas e refletir sobre as recomendações recebidas.

6. Participação em Reuniões com a Equipa Técnica, Estrutura Diretiva e Pais

Participar em **reuniões de equipa técnica** para discussão de planeamentos, calendários e eventos.

Assistir a **reuniões com pais e encarregados de educação** (quando autorizado), observando estratégias de comunicação.

Contribuir com **reflexões ou propostas construtivas** sobre a organização das atividades aquáticas e o desenvolvimento dos alunos.

Elaborar um **relatório de participação** que resuma os temas abordados e as aprendizagens obtidas.

7. Participação em Iniciativas da Entidade de Acolhimento

Colaborar em atividades complementares relacionadas com a prática da natação (apoio a festivais, demonstrações, ações de promoção/divulgação da modalidade e angariação de novos praticantes).

Colaborar em eventos ou festivais de natação organizados pelo clube ou associação territorial.

Participar na **organização logística** (montagem, controlo de tempos, acolhimento de atletas) e/ou **apoio técnico** (aquecimento, supervisão de provas).

Apoiar atividades de promoção da natação (dias abertos, captações, demonstrações).

Demonstrar **proatividade e atitude colaborativa**, assumindo responsabilidades sob orientação do tutor.

Registar a experiência em **diário de estágio**, refletindo sobre o papel do treinador na comunidade desportiva.

Demonstrar **atitudes e comportamentos adequados ao papel do treinador de desporto**, respeitando princípios éticos, de segurança, de responsabilidade e de valorização da modalidade.

b) Critérios de avaliação

As atividades indicadas no ponto anterior devem ser avaliadas de acordo com a escala de avaliação apresentada em função dos critérios de aferição expostos:

- 0 pontos: Não cumpre a tarefa/atividade/requisito
- 1 ponto: Cumpre a tarefa/atividade/requisito de forma muito insatisfatória
- 2 pontos: Cumpre a tarefa/atividade/requisito de forma insatisfatória
- 3 pontos: Cumpre a tarefa/atividade/requisito de forma satisfatória
- 4 pontos: Cumpre a tarefa/atividade/requisito de forma muito satisfatória

1. Preparação e Planeamento das Aulas Lecionadas/da Participação em festivais, demonstrações ou competições (quando aplicável) (12,5%)

Preparação e Planeamento das Aulas Lecionadas

- 1 ponto:** O planeamento das aulas, é insuficiente ou inexistente. As sessões não apresentam estrutura coerente, objetivos claros ou adaptação ao nível dos alunos. Não há consideração pelas etapas de formação e objetivos definidos no caderno pedagógico.
- 2 pontos:** O planeamento das aulas é básico, com estrutura e objetivos definidos, mas sem adaptação eficaz às necessidades dos alunos. Faltam elementos como progressão pedagógica ou diversidade de exercícios.
- 3 pontos:** A Planificação das aulas são bem estruturadas, com objetivos claros e adequados ao nível dos alunos. O planeamento segue uma progressão pedagógica e contempla diferentes estratégias para o ensino da natação.
- 4 pontos:** O planeamento das aulas é detalhado, coerente e alinhado com os princípios pedagógicos da natação. Considera a progressão de aprendizagem, adapta-se às necessidades individuais dos alunos e prevê estratégias para correção e motivação.

Preparação e Planeamento da Participação em festivais, demonstrações ou competições (quando aplicável)

- 1 ponto:** A preparação para a competição é insuficiente ou inexistente. Não há planeamento específico de treinos ou estratégias adaptadas ao evento. Falta coordenação logística (inscrições, material, deslocações) e os alunos não demonstram compreensão dos objetivos da participação.
- 2 pontos:** Existe um planeamento básico da participação, mas com falhas na organização ou adaptação ao perfil dos atletas. A preparação técnica e tática é limitada, e há pouca atenção aos aspetos psicológicos e logísticos da competição.
- 3 pontos:** A preparação para a competição é adequada e bem estruturada. Os treinos refletem objetivos específicos do evento, há organização logística e comunicação clara com os alunos. As estratégias de desempenho e motivação são aplicadas de forma consistente.
- 4 pontos:** O planeamento da participação é detalhado e integral. Inclui preparação técnica, tática, física e psicológica, bem como uma gestão exemplar dos aspetos logísticos e administrativos. Demonstra

alinhamento com os objetivos pedagógicos e competitivos, promovendo o desenvolvimento individual e coletivo dos alunos.

2. Condução e Orientação das Aulas/da Participação em Festivais, Demonstrações ou Competições (quando aplicável). (35%)

Condução e Orientação das Aulas

1 ponto: Falta organização e domínio das estratégias pedagógicas durante a aula. Dificuldade em gerir a turma e manter o foco dos alunos. Pouca clareza na explicação das tarefas.

2 pontos: Conduz a aula com alguma organização, mas apresenta dificuldades em manter a atenção dos alunos e adaptar as instruções. Corrige erros pontualmente, mas sem abordagem sistemática.

3 pontos: Conduz as aulas com confiança e organização. Dá instruções claras e ajusta as explicações conforme necessário. Garante a participação dos alunos e aplica correções técnicas quando necessário.

4 pontos: Demonstra total domínio na condução da aula. Mantém a atenção e motivação dos alunos, faz ajustes pedagógicos conforme necessário e usa estratégias eficazes para o ensino da disciplina, incluindo demonstrações e feedback contínuo.

Condução e Orientação da Participação em festivais, demonstrações ou competições (quando aplicável)

1 ponto: Revela falta de organização e de acompanhamento durante o evento. Não orienta adequadamente os alunos antes ou durante a prova, nem fornece instruções claras. Mostra dificuldade em gerir o grupo e responder a imprevistos.

2 pontos: Acompanha os alunos durante o evento com alguma organização, mas com limitações na comunicação e na gestão do grupo. As orientações são genéricas e o apoio técnico ou emocional é pontual, sem continuidade.

3 pontos: Conduz a participação de forma segura e organizada. Dá instruções claras, acompanha os alunos nas provas e oferece feedback técnico e motivacional adequado. Garante o cumprimento das regras e promove um ambiente positivo.

4 pontos: Demonstra excelente capacidade de liderança e orientação durante todo o evento. As intervenções são pedagógicas, estratégicas e motivadoras. Gere eficazmente o grupo, adapta-se a diferentes situações e promove o espírito de equipa e o fair play, assegurando uma experiência enriquecedora para todos os participantes.

Competências técnicas

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

1 ponto: Revela desconhecimento significativo das técnicas, regras e regulamentos.

2 pontos: Conhece parcialmente, mas com falhas que comprometem a intervenção pedagógica.

3 pontos: Apresenta conhecimentos adequados e aplicáveis na maioria das situações.

4 pontos: Demonstra domínio consistente, aplicando conhecimentos de forma correta e contextualizada.

b) Adequação e proficiência das exemplificações e ajudas no desempenho dos praticantes

- 1 ponto:** Não consegue explicar ou demonstrar de forma clara; não observa nem corrige adequadamente.
- 2 pontos:** Explica e demonstra de forma limitada; observações e correções pouco eficazes.
- 3 pontos:** Explica, demonstra, observa e corrige de forma adequada, embora com pequenas limitações.
- 4 pontos:** Explica e demonstra com clareza, observando e corrigindo eficazmente, adaptando-se às necessidades dos praticantes.

c) Avaliação da evolução dos praticantes

- 1 ponto:** Não avalia nem acompanha a evolução dos praticantes.
- 2 pontos:** Avalia de forma pouco sistemática e com dificuldades de análise.
- 3 pontos:** Avalia a evolução dos praticantes de forma adequada, identificando progressos e dificuldades.
- 4 pontos:** Avalia de forma rigorosa e contínua, ajustando estratégias pedagógicas conforme os resultados.

Competências Pedagógicas

a) Clareza e assertividade da comunicação

- 1 ponto:** Comunicação pouco clara, confusa ou inadequada ao nível dos praticantes.
- 2 pontos:** Comunicação compreensível, mas irregular, com falhas de assertividade.
- 3 pontos:** Comunicação clara, assertiva e adequada na maioria das situações.
- 4 pontos:** Comunicação sempre clara, assertiva e motivadora, adaptada ao nível dos praticantes.

b) Organização e orientação dos praticantes

- 1 ponto:** Não assegura condições de organização, segurança e higiene.
- 2 pontos:** Assegura parcialmente, com falhas que comprometem a sessão.
- 3 pontos:** Garante organização, segurança e higiene de forma adequada.
- 4 pontos:** Demonstra excelente organização, garantindo em todas as situações a segurança, higiene e valores éticos.

c) Gestão do tempo

- 1 ponto:** Não consegue gerir o tempo, comprometendo o andamento da sessão.
- 2 pontos:** Gestão do tempo irregular, com perdas significativas na sessão.
- 3 pontos:** Cumpre adequadamente os tempos planeados, com pequenas falhas pontuais.
- 4 pontos:** Garante sempre gestão eficaz do tempo, otimizando cada momento da sessão.

d) Criação de clima favorável à aprendizagem

- 1 ponto:** Não cria condições de aprendizagem; ambiente desmotivador.
- 2 pontos:** Clima de aprendizagem irregular, com dificuldades em motivar e dinamizar os praticantes.
- 3 pontos:** Promove um ambiente positivo e favorável à aprendizagem, com envolvimento dos praticantes.
- 4 pontos:** Estimula continuamente um clima motivador, participativo e de grande envolvimento.

e) Igualdade de oportunidades e integração dos praticantes

- 1 ponto:** Não promove igualdade de oportunidades nem integração.
- 2 pontos:** Promove parcialmente, com falhas na valorização e no encorajamento dos praticantes.
- 3 pontos:** Garante igualdade de oportunidades, promovendo integração adequada.
- 4 pontos:** Promove ativamente a inclusão, valorizando e encorajando todos os praticantes de forma exemplar.

f) Disponibilidade para atendimento e apoio aos praticantes

- 1 ponto:** Não demonstra disponibilidade para apoiar os praticantes.
- 2 pontos:** Disponibilidade irregular, prestando apoio apenas quando solicitado.
- 3 pontos:** Demonstra disponibilidade regular e adequada, respondendo às necessidades dos praticantes.
- 4 pontos:** Mostra elevada disponibilidade, antecipando necessidades e apoiando continuamente os praticantes.

3. Autoavaliação e Reflexão Técnico-Pedagógica das Aulas Lecionadas/da Participação em Festivais, Demonstrações ou Competições (quando aplicável). (12,5%)

Autoavaliação e Reflexão Técnico-Pedagógica das Aulas Lecionadas

- 1 ponto:** Não realiza qualquer autoavaliação ou reflexão sobre as aulas. Não identifica dificuldades ou melhorias possíveis.
- 2 pontos:** Realiza uma reflexão superficial sobre as aulas, identificando apenas alguns aspetos a melhorar, sem propor soluções concretas.
- 3 pontos:** Avalia as aulas de forma estruturada, identificando pontos fortes e dificuldades, propondo melhorias e ajustes para as sessões seguintes.
- 4 pontos:** Realiza uma reflexão crítica e profunda, analisando as suas competências técnicas e pedagógicas na condução das sessões de treino e de competição (se aplicável), apresentando estratégias de melhoria, Sempre que usa o mesmo plano para diversas aulas identifica as correções feitas aula a aula.

Autoavaliação e Reflexão Técnico-Pedagógica da Participação em festivais, demonstrações ou competições (quando aplicável)

- 1 ponto:** Não realiza qualquer reflexão ou análise sobre a participação na competição. Não identifica fatores que influenciaram o desempenho dos alunos nem reconhece aspetos a melhorar na preparação ou condução do evento.
- 2 pontos:** Realiza uma reflexão limitada, mencionando apenas observações gerais sobre o desempenho ou organização, sem aprofundar causas, soluções ou implicações pedagógicas.
- 3 pontos:** Apresenta uma reflexão estruturada sobre a participação, reconhecendo pontos fortes e áreas a melhorar, tanto na preparação como na gestão do evento. Identifica estratégias concretas para otimizar futuras participações.
- 4 pontos:** Evidencia uma reflexão crítica e abrangente, analisando de forma integrada os aspetos técnicos, pedagógicos, emocionais e organizacionais da participação. Propõe medidas de melhoria sustentadas, demonstrando capacidade de autoanálise e evolução contínua como treinador/professor.

4. Observação e Análise Crítica das Aulas Observadas (15%)

- 1 ponto:** Assiste às aulas de forma passiva, sem registar observações ou analisar aspetos pedagógicos e técnicos.
- 2 pontos:** Realiza observações básicas, identificando alguns aspetos das aulas, mas sem uma análise crítica estruturada.
- 3 pontos:** Observa as aulas atentamente, identifica pontos positivos e negativos, e apresenta uma análise crítica com sugestões de melhoria.
- 4 pontos:** Faz uma análise detalhada e crítica das aulas observadas, identificando estratégias eficazes e propondo melhorias fundamentadas, demonstrando um entendimento aprofundado do ensino da natação.

5. Relacionamento com o Tutor (Presença em Reuniões, Forma de Comunicar, Análise das Críticas) (10%)

- 1 ponto:** Pouca interação com o tutor, faltando a reuniões ou não aceitando críticas e sugestões de melhoria.
- 2 pontos:** Relacionamento básico com o tutor, participando ocasionalmente nas reuniões e aceitando críticas sem demonstrar envolvimento ativo.
- 3 pontos:** Mantém um relacionamento profissional com o tutor, participando regularmente nas reuniões e demonstrando capacidade de ouvir e aplicar sugestões.
- 4 pontos:** Demonstra envolvimento ativo, comunicando de forma clara e aberta com o tutor. Participa ativamente nas reuniões, analisa as críticas e aplica sugestões de melhoria no seu desempenho.

6. Organização, dinamização e participação do Treinador Estagiário em outras tarefas/atividades (15%)

Participação em Reuniões com a Equipa Técnica, Estrutura Diretiva e Pais

- 1 ponto:** Não participa ou demonstra desinteresse nas reuniões, sem contribuir para as discussões.
- 2 pontos:** Participa nas reuniões de forma passiva, ouvindo, mas sem contribuir com reflexões ou sugestões.
- 3 pontos:** Envolve-se nas reuniões, contribuindo ocasionalmente com ideias e mostrando interesse no processo.
- 4 pontos:** Participa ativamente nas reuniões, apresentando reflexões, sugestões e demonstrando preocupação com o desenvolvimento dos alunos e a organização das atividades.

Participação em Iniciativas da Entidade de Acolhimento

- 1 ponto:** Não participa ou evita envolvimento nas iniciativas promovidas pela entidade de acolhimento.
- 2 pontos:** Participa ocasionalmente, mas sem grande envolvimento ou iniciativa.
- 3 pontos:** Participa ativamente nas iniciativas da entidade, colaborando sempre que solicitado e demonstrando interesse.
- 4 pontos:** Demonstra envolvimento e proatividade, participando e contribuindo ativamente para as iniciativas, promovendo um impacto positivo dentro da entidade de acolhimento.

3.2.2 Dossiê de Treinador

a) Atividades obrigatórias

O Dossier de Estágio deve refletir, nos termos das orientações que foram transmitidas na Formação Específica do curso, e tão pormenorizadamente quanto possível, as incidências do trabalho realizado de modo a permitir uma avaliação sustentada desse percurso. Assim, deve ser organizado da seguinte forma:

1. Planeamento e Organização

- Elaboração do **Plano Individual de Estágio**, com objetivos definidos e alinhados com a unidade de formação.
- Planeamento escrito das **sessões de aula**, incluindo objetivos, conteúdos, meios pedagógicos e critérios de avaliação.
- Planeamento e participação em **festivais, demonstrações ou competições** (quando aplicável).

2. Execução e Intervenção Pedagógica

- Registos da condução e observação das sessões de aula (observação, intervenções realizadas, correções aplicadas), em diferentes momentos do estágio (Colocar todos os planos de aula lecionados/observados e que tem de corresponder ao mínimo das 100H de cais – diferente de 100 planos de aula).
- Descrição das **estratégias de ensino e correção** aplicadas.
- Registos da **avaliação da evolução dos praticantes** (notas de campo, grelhas de observação, feedback).

3. Outras Atividades de Estágio

- Registo do Planeamento, organização e dinamização de **atividades complementares**:
 - Promoção/divulgação da modalidade.
 - Apoio a festivais ou eventos do clube/entidade.
 - Participação em ações formativas, administrativas ou sociais ligadas ao estágio.

4. Reflexão e Análise Crítica

- Relatórios de **reflexão semanal/mensal** sobre as aprendizagens realizadas.
- **Análise crítica do Tutor** (com apreciações registadas e assinadas).
- **Autoavaliação do estagiário** sobre o desempenho e competências adquiridas.

5. Documentação de Apoio

- Referências bibliográficas, videográficas e/ou documentais consultadas.
- Evidências visuais ou materiais produzidos (ex.: planos de aula, fichas de exercícios, registos gráficos).
- Atualização **contínua/diária** do dossiê, de forma organizada e cronológica.

b) Critérios de avaliação

As atividades indicadas no ponto anterior devem ser avaliadas de acordo com a escala de avaliação apresentada em função dos critérios de aferição expostos:

0 pontos: Não cumpre a tarefa/atividade/requisito

1 ponto: Cumpre a tarefa/atividade/requisito de forma muito insatisfatória

2 pontos: Cumpre a tarefa/atividade/requisito de forma insatisfatória

3 pontos: Cumpre a tarefa/atividade/requisito de forma satisfatória

4 pontos: Cumpre a tarefa/atividade/requisito de forma muito satisfatória

1. Planeamento e Organização (30%)

Plano Individual de Estágio

- **1 ponto:** Inexistente ou desorganizado, sem ligação aos objetivos.
- **2 pontos:** Parcialmente elaborado, pouco articulado com os objetivos.
- **3 pontos:** Adequado, organizado e articulado com os objetivos.
- **4 pontos:** Completo, detalhado, bem estruturado e totalmente alinhado com os objetivos.

Planeamento das Sessões de Treino/Aula

- **1 ponto:** Inexistente, incoerente ou sem ligação à prática.
- **2 pontos:** Parcial e pouco adequado às necessidades dos praticantes.
- **3 pontos:** Adequado, coerente e funcional na maioria das sessões.
- **4 pontos:** Completo, rigoroso, detalhado e adaptado ao nível dos praticantes.

Planeamento da Participação em Festivais ou Competições (quando aplicável)

- **1 ponto:** Não apresenta evidências de participação.
- **2 pontos:** Participação limitada ou pouco relevante.
- **3 pontos:** Evidências adequadas de participação ativa.
- **4 pontos:** Evidências completas, com contributo relevante e reflexão crítica.

2. Execução e Intervenção Pedagógica. Registos de Condução e Observação de Sessões (25%)

Execução e Intervenção Pedagógica

- **1 ponto:** Estratégias de ensino inadequadas ou inexistentes. Registos ausentes ou muito incompletos.
- **2 pontos:** Estratégias limitadas e pouco eficazes. Registos parciais ou pouco claros.
- **3 pontos:** Estratégias adequadas e ajustadas aos praticantes. Registos claros e organizados.
- **4 pontos:** Estratégias eficazes, diversificadas e refletidas. Registos completos, rigorosos e críticos.

Registos de Condução e Observação de Sessões

- **1 ponto:** Inexistentes ou muito incompletos.
- **2 pontos:** Parcialmente elaborados, pouco claros ou inconsistentes.
- **3 pontos:** Adequados, claros e organizados, cumprindo os requisitos mínimos.
- **4 pontos:** Completos, rigorosos, refletidos e com análise crítica consistente.

3. Outras Atividades de Estágio (10%)

- **1 ponto:** Não apresenta registos destas atividades.
- **2 pontos:** Registos escassos, pouco claros ou pouco relevantes.
- **3 pontos:** Registos adequados, organizados e pertinentes.
- **4 pontos:** Registos completos, claros e de grande relevância para o estágio.

4. Reflexão e Análise Crítica (25%)

Relatórios de Reflexão

- **1 ponto:** Inexistentes ou muito superficiais.
- **2 pontos:** Reflexão pouco clara, limitada e descontextualizada.
- **3 pontos:** Reflexão adequada, clara e relacionada com a prática.
- **4 pontos:** Reflexão profunda, crítica, clara e orientada para a melhoria contínua.

Análise Crítica do Tutor

- **1 ponto:** Inexistente ou descontextualizada.
- **2 pontos:** Superficial, com pouca articulação à prática.
- **3 pontos:** Adequada, coerente e pertinente.
- **4 pontos:** Aprofundada, detalhada e orientadora para evolução do estagiário.

Autoavaliação do Estagiário

- **1 ponto:** Inexistente ou irrealista.
- **2 pontos:** Parcial, pouco objetiva ou limitada.
- **3 pontos:** Adequada, clara e realista.
- **4 pontos:** Completa, crítica, realista e com propostas de melhoria.

5. Documentação de Apoio (10%)

- **1 ponto:** Dossiê desatualizado, desorganizado e sem fontes.
- **2 pontos:** Atualização irregular, organização fraca e referências limitadas.
- **3 pontos:** Atualização regular, organização adequada e referências corretas.
- **4 pontos:** Atualização contínua, organização exemplar, referências rigorosas e variadas.

3.2.3 Relatório de Estágio

a) Atividades obrigatórias

ELABORAÇÃO DO RELATÓRIO DE ESTÁGIO, O QUAL DEVE CONTEMPLAR AS SEGUINTE FASES E ELEMENTOS:

1. Integração
 - 1.1. Enquadramento do Estágio no Curso de Treinadores e uma referência sucinta ao modo como o relatório está organizado.
2. Desenvolvimento:
 - 2.1. Identificação dos objetivos do Estágio e um comentário breve ao seu grau de concretização.
 - 2.2. Relato global do percurso percorrido pelo Treinador Estagiário durante o Estágio, onde conste:
 - 2.2.1. Uma análise caraterizadora da Entidade de Acolhimento.
 - 2.2.2. A descrição das funções e responsabilidades do Treinador Estagiário.
 - 2.2.3. A descrição resumida das principais tarefas e atividades desenvolvidas.
3. Conclusão
 - 3.1. Apreciação crítica ao processo de Estágio no desenvolvimento pessoal e profissional do treinador estagiário, abordando:
 - 3.1.1. A relação com os diferentes intervenientes.
 - 3.1.2. A forma como decorreu o processo de integração na Entidade de Acolhimento.
 - 3.1.3. A apresentação das competências pessoais e profissionais adquiridas.
 - 3.1.4. A indicação das expectativas do Treinador Estagiário apresentando sugestões práticas ou reflexões para ações futuras.
4. A análise crítica do Tutor.

b) Critérios de avaliação

1. Integração (10%)

1.1. Enquadramento do Estágio no Curso de Treinadores e referência à organização do relatório

- **1 ponto:** Ausente ou pouco claro; não explica a ligação ao curso nem estrutura do relatório.
- **2 pontos:** Parcialmente apresentado, com explicações superficiais.
- **3 pontos:** Adequado, identifica o enquadramento e apresenta a organização do relatório.
- **4 pontos:** Claro e completo, contextualiza o estágio no curso e apresenta a estrutura do relatório de forma lógica.

2. Desenvolvimento (40%)

2.1. Identificação dos objetivos do Estágio e comentário sobre o grau de concretização

- **1 ponto:** Objetivos não identificados ou sem análise da concretização.
- **2 pontos:** Identificação parcial, análise superficial ou inconsistente.
- **3 pontos:** Objetivos identificados, com comentário adequado sobre o seu cumprimento.
- **4 pontos:** Objetivos claramente identificados, com análise crítica detalhada sobre a concretização.

2.2. Relato global do percurso do Treinador Estagiário

2.2.1. Análise caracterizadora da Entidade de Acolhimento

- **1 ponto:** Muito superficial ou inexistente.
- **2 pontos:** Parcial, com informações pouco relevantes ou incompletas.
- **3 pontos:** Adequada, descrevendo bem a entidade e contexto.
- **4 pontos:** Completa, detalhada e crítica, evidenciando compreensão do contexto da entidade.

2.2.2. Descrição das funções e responsabilidades do Treinador Estagiário

- **1 ponto:** Inexistente ou pouco clara.
- **2 pontos:** Parcial, com descrição limitada ou pouco organizada.
- **3 pontos:** Adequada, clara e organizada.
- **4 pontos:** Completa, detalhada, refletida e coerente com o percurso do estágio.

2.2.3. Descrição resumida das principais tarefas e atividades desenvolvidas

- **1 ponto:** Inexistente ou desorganizada.
- **2 pontos:** Parcial, incompleta ou pouco clara.
- **3 pontos:** Adequada, com as principais tarefas identificadas e descritas.
- **4 pontos:** Completa, estruturada e refletida, evidenciando todas as atividades relevantes.

3. Conclusão (30%)

3.1. Apreciação crítica do processo de Estágio

3.1.1. Relação com os diferentes intervenientes

- **1 ponto:** Muito superficial ou inexistente.
- **2 pontos:** Parcial, pouco refletida ou incompleta.
- **3 pontos:** Adequada, descrevendo relações e interações de forma clara.
- **4 pontos:** Completa e crítica, analisando profundamente as interações com todos os intervenientes.

3.1.2. Processo de integração na Entidade de Acolhimento

- **1 ponto:** Não abordado ou superficial.
- **2 pontos:** Parcial, pouco detalhado.
- **3 pontos:** Adequado, com descrição clara da integração.
- **4 pontos:** Completo e crítico, analisando desafios e aprendizagens da integração.

3.1.3. Apresentação das competências pessoais e profissionais adquiridas

- **1 ponto:** Não identificadas ou pouco claras.
- **2 pontos:** Parcialmente descritas ou superficiais.
- **3 pontos:** Adequadamente apresentadas, refletindo evolução do estagiário.
- **4 pontos:** Claramente identificadas, refletidas e contextualizadas com exemplos práticos.

3.1.4. Indicação das expectativas do estagiário e sugestões para ações futuras

- **1 ponto:** Não apresentadas ou irrelevantes.
- **2 pontos:** Parcialmente identificadas ou pouco práticas.
- **3 pontos:** Adequadas, com sugestões plausíveis e reflexões pertinentes.
- **4 pontos:** Completas, realistas, críticas e bem fundamentadas, com propostas concretas.

4. Análise Crítica do Tutor (20%)

- **1 ponto:** Ausente ou pouco relevante.
- **2 pontos:** Parcial, superficial ou pouco reflexiva.
- **3 pontos:** Adequada, relevante e coerente com o percurso do estagiário.
- **4 pontos:** Completa, detalhada, crítica e orientadora para a evolução do estagiário.

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)	60%
2. Dossiê de Treinador (DT)	30%
3. Relatório do Estágio (RE)	10%

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:

Recomenda-se que o estágio seja realizado num clube/entidade de acolhimento que participe regularmente em provas oficiais ou festivas de natação organizadas pela FPN ou por uma das suas Associações Territoriais e que:

- a) promove, regulamenta e dirige a nível nacional e territorial a prática da natação;
- b) tem como principal objeto da sua atividade o ensino e a prática da natação,
- c) consagra regulamentação específica da modalidade

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:

Em casos de considerar individualmente, nomeadamente em zonas de menos desenvolvimento da modalidade, em que na realidade concreta não se possa dar cumprimento ao referido no ponto 4.4.1. poderá admitir-se como tutor um treinador com menor número de anos de experiência, desde que cumpridas as seguintes condições:

- a) O Coordenador de estágio faça proposta fundamentada de aceitação do treinador em causa como tutor
- b) A entidade formadora dê despacho favorável à proposta referida anteriormente.

O tutor deve preferencialmente assumir funções técnicas na mesma entidade desportiva que o estagiário.

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 Estágio

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:

N/A

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 Nº)

(Nome)

