

Referenciais de Formação  
**REGULAMENTO  
DE ESTÁGIOS**

**GRAU I e II**

**KICKBOXING E MUAYTHAI**

FEDERAÇÃO PORTGUESA DE KICKBOXING E MUAYTHAI

**VERSÃO  
2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE, I. P.

**AUTOR:** Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai  
**EDIÇÃO:** Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. – 2021  
**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	9
1.1 Princípios orientadores	10
1.2 Tutoria	12
1.3 Duração dos Estágios	12
2. Planeamento e operacionalização dos Estágios	13
2.1 Objetivos gerais	14
2.2 Outros objetivos dos Estágios (Específicos da Modalidade)	15
2.3 Estrutura organizacional	17
2.4 Condições específicas de realização dos Estágios	18
3. Avaliação dos Estágios	25
3.1 Metodologia, critérios e responsabilidades na avaliação	26
3.2 Critérios e Atividades de avaliação obrigatórias (Específicos da Modalidade)	28
3.3 Classificação Final dos Estágios	41
4. Intervenientes nos Estágios	42
4.1 Entidade Formadora	43
4.2 Coordenador de Estágios	45
4.3 Entidade de Acolhimento	46
4.4 Tutor de Estágios	47
4.5 Treinador Estagiário	50
5. Documentos de Estágio	52
5.1 Protocolo de Estágios	53
5.2 Plano Individual de Estágio	54
5.3 Relatório de Estágio	54
5.4 Dossiê de Treinador	55
C. Anexos	56
Anexo A - Protocolo de Estágio	57
Anexo B - Plano Individual de Estágio	59

# 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 e II 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 e II 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 PORTGUESA DE KICKBOXING E MUAYTHAI

O presente documento responde às exigências legais e regulamentares do Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT) para os Graus I e II, concorrendo para o enquadramento e a integração da formação dos treinadores de Kickboxing e Muaythai ao abrigo da Lei n.º 106/2019 de 06 de setembro, que alterou a Lei n.º 40/2021 de 28 de agosto.

A regulamentação em apreço exige que no âmbito da organização de processos de Formação Inicial – Cursos de Treinadores de Desporto, a existência de um Estágio como componente de aplicação prática, sob supervisão, dos ensinamentos obtidos curricularmente, emergindo através dela o domínio progressivo de um conhecimento prático sustentado: a competência profissional.

Entende-se desta forma, o Estágio enquanto componente de formação prática em exercício como uma dimensão fundamental, na medida em que se assume como ferramenta para a aquisição, através da experiência tutorada, orientada e supervisionada, das diferentes competências associadas à responsabilidade pedagógica do treinador de Kickboxing e Muaythai.

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

O processo de Formação Inicial – Cursos de Treinadores revela-se mais pertinente na realidade evolutiva e transformativa das práticas desportivas e das relações sociais, convergindo para um aumento dos níveis de qualificação dos treinadores de Kickboxing e Muaythai, estimulando a abertura da modalidade, práticas desportivas adaptadas, inclusão social e o desenvolvimento de saberes técnico-pedagógicos.

A correspondência entre as etapas de desenvolvimento do praticante desportivo e o grau de formação dos treinadores evidentes no PNFT, pressupõe um desenvolvimento desportivo assertivo e uniforme que, presentemente e fruto da realidade desportiva de alguns locais de prática da modalidade, nem sempre é viável de efetivar. Nesse sentido, acresce à informação pedagógica, avaliativa e organizacional presente no documento, a recomendação dos Estágios associados aos diversos graus de formação se concretizem com equipas que apresentem todas as etapas de desenvolvimento identificadas.

Naturalmente, o perfil da Entidade de Acolhimento é tido como requisito de partida face às experiências que se pretendem proporcionar aos treinadores estagiários. Por outro lado, procurar-se-á corresponder o perfil da entidade com o perfil de competências mais ajustado de cada treinador estagiário, em função do seu trajeto e das suas motivações futuras.

Por último, o Estágio constitui-se um momento igualmente privilegiado para as organizações desportivas acolhedoras e para a própria Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai - FPKMT, atendendo às relações que o desenvolvimento da componente prática possibilita.

# 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 (ou igual, a partir do Grau II), 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 e II, os seguintes:

### 2.2.1 Estágios de Grau I

1. Proporcionar um primeiro contato com um clube de Kickboxing e Muaythai ou com um clube que tenha Kickboxing e Muaythai entre a sua oferta de prática desportiva;
2. Desenvolver a capacidade de preparação de atletas, com vista à sua participação nas competições específicas dos escalões para os quais fica habilitado para orientar;
3. 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;
4. Desenvolver as habilidades técnicas num contexto prático, tais como, as capacidades de: Organização, Análise, Intervenção, Comunicação e Interação com os diferentes intervenientes desportivos, em contextos distintos;
5. Aprender regras e procedimentos de organização dos treinos para praticantes de Kickboxing e Muaythai;
6. Assumir responsabilidade nas etapas de desenvolvimento do praticante desportivo curricularmente previstas, desde que enquadrado pelo treinador de grau superior;
7. Adquirir experiência na interação entre praticantes de graduações distintas;
8. Aplicar e distinguir diferentes práticas de treino;
9. Apoiar o treinador de grau superior no desenvolvimento e avaliação dos praticantes, bem como, dos treinos;
10. Refletir sobre a sua ação técnico-pedagógica e o seu desenvolvimento profissional e pessoal, com abertura à mudança e à transformação;
11. Utilizar as ferramentas pedagógicas e didáticas necessárias para uma prática inclusiva, aplicando os seus conhecimentos e capacidade de resolução de problemas em situações novas ou não familiares;
12. Utilizar adequadamente os recursos físicos e logísticos disponíveis;
13. Desenvolver um trabalho ético e deontologicamente sustentado;
14. Participar na dinamização do clube no âmbito da comunidade.

### 2.2.2 Estágios de Grau II

1. Proporcionar a prática pedagógica em escalões com competição formal;
2. Integrar o treinador estagiário em equipas técnicas como elemento coadjuvante de treinador de grau imediatamente superior.
3. Desenvolver regras e procedimentos de organização dos treinos para praticantes de Kickboxing e Muaythai;
4. Orientar e planificar um conjunto de situações práticas específicas, que propiciem conteúdo pedagógico e prático, para uma adequada preparação dos praticantes desportivos;
5. Reconhecer os contributos de investigação em Kickboxing e Muaythai sobre a condução de treinos;
6. Aplicar e distinguir diferentes práticas de treino;
7. Assumir responsabilidade e autonomia no planeamento, desenvolvimento e avaliação dos praticantes, bem como, dos treinos;
8. Refletir sobre a sua ação técnico-pedagógica e o seu desenvolvimento profissional e pessoal, com abertura à mudança e à transformação;
9. Mobilizar conhecimentos que promovam a qualidade pedagógica e desportiva dos treinos, com rigor e de forma estruturada e organizada, apoiando-se na investigação existente;
10. Utilizar as ferramentas pedagógicas e didáticas necessárias para uma prática inclusiva, aplicando os seus conhecimentos e capacidade de resolução de problemas em situações novas ou e não familiares;
11. Aplicar conhecimentos técnicos e metodologias de treino apropriadas aos escalões etários e às graduações dos praticantes, com suporte científico;
12. Utilizar adequadamente os recursos logísticos e físicos disponíveis;
13. Desenvolver um trabalho ético e deontologicamente sustentado.

## 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 e II 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 e II, o cumprimento das seguintes premissas operacionais:

### 2.4.1 Estágios de Grau I

#### 2.4.1.1 Condução de sessões de treino

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

#### 2.4.1.2 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:

Os Estágios deverão ser realizados no enquadramento e condução dos praticantes nas etapas de desenvolvimento apresentadas:

1 "Movimentos Fundamentais Gerais "; 2 "Aprender a Treinar"; e 3 "Treinar para o Treino" (participante em Campeonatos Regionais e Nacionais).

#### 2.4.1.3 Atividades específicas dos Estágios

1. Elaborar o Plano Individual de Estágio (PIE) que deverá servir de guia para toda a atividade do treinador estagiário;
2. Intervir nas etapas de desenvolvimento do praticante atribuídas no ponto anterior, sob orientação do Tutor;
3. Elaborar planos de treino (exercício, sessão e unidade didática de treino) e respetivo relatório de autoavaliação (autoscopia);
4. Elaborar o Dossiê de Treinador (DT), onde deverá incluir toda a atividade desenvolvida, bem como a sua monitorização e avaliação;
5. Organizar a participação dos praticantes em competição;
6. Orientar os praticantes em competição;
7. Avaliar os praticantes em competição;
8. Dinamizar e organizar atividades extra treino;
9. Participar em todas as reuniões e sessões de trabalho calendarizados pelo Coordenador de estágio ou Tutor;

10. Participar nas reuniões da equipa técnica do clube/Entidade de Acolhimento;
11. Organizar atividades de formação dos praticantes;
12. Participar em atividades formativas, enquadrando-as no âmbito do Estágio;
13. Realizar o Relatório de Estágio (RE), confrontando a atividade desenvolvida com o planeamento efetuado no início do Estágio e respetivo Plano Individual de Estágio (PIE), bem como, fundamentando-o em termos técnicos-científicos e com sugestões de melhoria na intervenção profissional futura;
14. Participar em ações de formação contínua geral e específica (pelo menos uma de cada), organizada pela FPKMT ou por outra Entidade Formadora certificada. A formação contínua geral deverá apresentar um mínimo de 5 horas de carga horária total.

#### 2.4.1.4 Outras condições a cumprir na realização dos Estágios de Grau I:

1. Após seleção e aceitação dos locais de treino, será identificado e alocado, juntamente com o Coordenador de Estágio, um Tutor por contexto de prática de treino (respeitando o perfil definido);
2. O treinador estagiário deve organizar-se em grupos com dois elementos cada (díade) para que a partilha de conhecimentos, reflexões e supervisão da planificação/ação sejam amplamente percebidas e implementadas (se aplicável);
3. Com o intuito de apreender diferentes realidades de treino, o treinador estagiário terá que realizar o seu Estágio em contexto de prática por um período mínimo de 6 (seis) meses, em função de pelo menos duas das etapas de desenvolvimento do praticante definidas;
4. Cada fase do Estágio implica dois períodos de contato com o treino, sendo que o treinador estagiário inicia a sua intervenção ainda dirigida, transitando progressivamente para uma perspetiva interventiva autónoma nas práticas de treino;
5. O Estágio deve fazer-se acompanhar de dois trabalhos com carácter teórico-prático, os quais devem ser elaborados e monitorizados ao longo do período de Estágio e entregues à Entidade Formadora no seu final, devendo estar integrado neste as seguintes ações:
  - Dossiê de Treinador (DT), documentação desenvolvida ao longo do Estágio, deverá incluir:
    - ✓ O plano de atividades, a programação dos ciclos e unidades de treino, das sessões e as respetivas autoscopias;
    - ✓ O Plano Individual de Estágio (PIE) apresentado no início da atividade, com indicação dos objetivos cumpridos;
    - ✓ Um Portefólio Reflexivo sobre as temáticas abordadas ao longo do Estágio, as quais deverão ser observadas nos objetivos específicos (ponto 2.2);
    - ✓ O registo de todas as reuniões e atividades administrativas e de planificação levadas a cabo durante o Estágio;
    - ✓ Referências Bibliográficas que sustentaram a realização do Dossiê de Treinador (DT).
  - Relatório de Estágio (RE) deverá ser apresentado nos momentos de avaliação determinados para o efeito, integrando num só documento:

- ✓ Enquadramento e contextualização do Estágio no Curso de Treinadores, e uma referência sucinta ao modo como o relatório se encontra estruturado e organizado;
  - ✓ Avaliação de toda a atividade do treinador estagiário, considerando as funções e os objetivos e ações previstas no Plano de Atividades e no Plano Individual de Estágio (PIE);
  - ✓ Identificação dos objetivos do Estágio, frisando um comentário breve ao seu grau de concretização e apreciação;
  - ✓ Relato global crítico do Estágio, recorrendo a uma reflexão/pensamento crítico do percurso percorrido;
  - ✓ Análise caracterizadora da Entidade de Acolhimento: Percurso e História; Objetivos formativos, desportivos e sociais; Organização e Estrutura; e Recursos disponíveis (físicos, logísticos e humanos);
  - ✓ Apreciação crítica ao processo de Estágio no desenvolvimento pessoal e profissional do treinador estagiário, abordando a relação com os diferentes intervenientes desportivos.
6. No decorrer do Estágio, o treinador estagiário deverá participar, obrigatoriamente, no mínimo em 3 (três) seminários de estágio e provas desportivas oficiais de acompanhamento da Coordenação de Estágio ou Tutor, como espaço orientador das suas práticas e de envolvimento técnico, preparação dos trabalhos e comunicações a apresentar no âmbito destes momentos. Os seminários e provas desportivas são dinamizadas centralmente pela Entidade Formadora ou Entidade de Acolhimento;
7. O treinador estagiário deverá, se aplicável, incluir a participação na dinamização de uma ou mais atividades de relação entre o clube e a comunidade (exibições, ocasiões festivas, protocolos com entidades de ação social, etc.), as quais deverão ser indicadas no Plano Individual de Estágio (PIE), para que possam ser aprovadas pelo Coordenador de Estágio;
8. As atividades administrativas e de planeamento, a sua conceção e também monitorização ao longo do Estágio, são também reconhecidas como horas para o cumprimento do Estágio, não estando as mesmas incluídas nas 120 horas destinadas à condução de sessões de treino;
9. Se definido pela Coordenação do Curso, realizar-se a apresentação final do Estágio perante o Coordenador de Estágio, o Tutor e a turma/formandos integrantes no Curso de Treinadores, dando ênfase aos requisitos: Dossiê de Treinador (DT); Relatório de Estágio (RE) e a mais-valia do processo formativo realizado, como contributo e partilha para a modalidade de Kickboxing e Muaythai. Consoante a indicação da Coordenação de Estágio, a apresentação poderá ser em formato individual ou em grupo (p.e.: formandos que estagiaram no mesmo local ou com o mesmo tutor), com recurso à apresentação PowerPoint, constituída por 10 a 15 slides, num período máximo de 15 minutos, respeitando a seguinte ordem de trabalhos:
- ✓ Descrição global do percurso realizado durante o Estágio;
  - ✓ Identificação dos objetivos do Estágio e seu grau de concretização;
  - ✓ Apreciação crítica ao processo de Estágio no desenvolvimento pessoal e profissional.

A apresentação desenvolver-se-á em regime presencial ou online, em data e hora definida atempadamente

entre o Coordenador de Estágio, o Tutor e o treinador estagiário ou grupo de formandos.

#### 2.4.1.5 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).

## 2.4.2 Estágios de Grau II

### 2.4.2.1 Condução de sessões de treino

Nº mínimo de horas dedicadas à condução de sessões de treino: 200 horas

### 2.4.2.2 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:

Os Estágios deverão ser realizados no enquadramento e condução dos praticantes nas etapas de desenvolvimento apresentadas:

3 “Treinar para o Treino” (participante em Campeonatos Internacionais); 4 “Treinar para Competir”; 5 “Treinar para a Vitória”; e 6 “Treinar e Competir”.

### 2.4.2.3 Atividades específicas dos Estágios

1. Elaborar Plano Individual de Formação que deverá servir de guia para toda a atividade do treinador estagiário;
2. Observar no mínimo 16 treinos liderados pelo Tutor que acompanha o Estágio;
3. Participar e intervir no treino ou na competição de acordo com a função que desempenha no treino – principal ou adjunto, sob orientação do Tutor;
4. Elaborar plano de treinos (exercício, sessão e unidade didática de treino) e respetivo relatório de autoavaliação (autoscopia);
5. Elaborar o Dossiê de Treinador (DT), onde deverá incluir toda a atividade desenvolvida, bem como, a sua monitorização e avaliação;
6. Dinamizar e organizar atividades complementares, com carácter técnico e social na comunidade;
7. Participar, refletindo, em atividades formativas, enquadrando-as no âmbito do Estágio;
8. Se aplicável e validado pelo Coordenador de Curso, organizar competições não formais;
9. Realizar o Relatório de Estágio (RE), apreciando a atividade desenvolvida com o planeamento efetuado no início do Estágio, bem como, fundamentando-o em termos técnicos-científicos e identificando sugestões de melhoria na intervenção profissional futura;
10. Participar em ações de formação contínua geral e específica (pelo menos uma de cada), organizada pela FPKMT ou por outra Entidade Formadora certificada. A formação contínua geral deverá apresentar um mínimo de 5 horas de carga horária total.

### 2.4.2.4 Outras condições a cumprir na realização dos Estágios de Grau II:

1. Após seleção e aceitação dos locais de treino, será identificado e alocado, juntamente com o Coordenador de Estágio, um Tutor por contexto de prática de treino (respeitando o perfil definido);
2. Com o intuito de apreender diferentes realidades de treino, o treinador estagiário terá que realizar o seu

Estágio em contexto de prática por um período mínimo de 6 (seis) meses, em função de pelo menos duas das etapas de desenvolvimento do praticante definidas, sendo que o seu papel deverá refletir a toma e aquisição progressiva de autonomia;

3. O treinador estagiário iniciará a sua atividade como elemento auxiliador do treinador de grau imediatamente superior transitando, progressivamente, para o principal interventor no seu projeto pedagógico-desportivo no local de prática;

4. O Estágio deve fazer-se acompanhar de dois trabalhos com caráter teórico-prático, os quais devem ser elaborados e monitorizados ao longo do período de Estágio e entregues à Entidade Formadora no seu final, devendo estar integrado neste as seguintes ações:

- Dossiê de Treinador (DT), documentação desenvolvida ao longo do Estágio, deverá incluir:
  - ✓ O plano de atividades, a programação dos ciclos e unidades de treino, das sessões e as respetivas autoscopias;
  - ✓ O Plano Individual de Estágio (PIE) apresentado no início da atividade, com indicação dos objetivos cumpridos;
  - ✓ Um Portefólio Reflexivo sobre as temáticas abordadas ao longo do Estágio, as quais deverão ser observadas nos Objetivos específicos (ponto 2.2)
  - ✓ O registo de todas as reuniões e atividades administrativas e de planificação levadas a cabo durante o Estágio;
  - ✓ Referências Bibliográficas que sustentaram a realização do Dossiê de Treinador (DT).
- Relatório de Estágio (RE) deverá ser apresentado nos momentos de avaliação determinados para o efeito, integrando num só documento:
  - ✓ Enquadramento e contextualização do Estágio no Curso de Treinadores, e uma referência sucinta ao modo como o relatório se encontra estruturado e organizado;
  - ✓ Avaliação de toda a atividade do treinador estagiário, considerando as funções e os objetivos e ações previstas no Plano de Atividades e no Plano Individual de Estágio (PIE);
  - ✓ Identificação dos objetivos do Estágio, frisando um comentário breve ao seu grau de concretização e apreciação;
  - ✓ Relato global crítico do Estágio, recorrendo a uma reflexão/pensamento crítico do percurso percorrido;
  - ✓ Análise caracterizadora da Entidade de Acolhimento: Percurso e História; Objetivos formativos, desportivos e sociais; Organização e Estrutura; e Recursos disponíveis (físicos, logísticos e humanos);
  - ✓ Apreciação crítica ao processo de Estágio no desenvolvimento pessoal e profissional do treinador estagiário, abordando a relação com os diferentes intervenientes desportivos.

5. Se definido pela Coordenação do Curso, realizar-se a apresentação formal do Estágio decorrido perante o Coordenador de Estágio, o Tutor e a turma/formandos integrantes, dando ênfase aos requisitos: Dossiê de Treinador (DT); Relatório de Estágio (RE) e a mais-valia do processo formativo realizado, como contributo e partilha para a modalidade de Kickboxing e Muaythai.

Consoante a indicação da Coordenação de Estágio, a apresentação poderá ser em formato individual ou em grupo (p.e.: formandos que estagiaram no mesmo local ou com o mesmo tutor), com recurso à apresentação PowerPoint, constituída por 10 a 15 slides, num período máximo de 15 minutos, respeitando a seguinte ordem de trabalhos:

- ✓ Descrição global do percurso realizado durante o Estágio;
- ✓ Identificação dos objetivos do Estágio e seu grau de concretização;
- ✓ Apreciação crítica ao processo de Estágio no desenvolvimento pessoal e profissional.

A apresentação desenvolver-se-á em regime presencial ou online, em data e hora definida atempadamente entre o Coordenador de Estágio, o Tutor e o treinador estagiário ou grupo de formandos.

#### **2.4.2.5 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 e Grau II, os seguintes:

#### 3.2.1.1 Estágios de Grau I

##### a) Atividades obrigatórias:

1. Realizar Plano Individual de Estágio (PIE);
2. Realizar observação e condução do treino;
3. Articular com o Coordenador de Estágio e com o Tutor, realizando registo dos contatos e a sua evolução;
4. Participar no planeamento anual (por ciclos e por sessão), realizando autoscopias bimensais e reflexões sobre o mesmo;
5. Participar nas atividades administrativas inerentes ao processo desportivo;
6. Participar no mínimo em 3 (três) seminários de estágio e provas desportivas oficiais, elaborando uma suma/resumo sobre as atividades e âmbito de atuação das mesmas;
7. Produzir registo acerca da participação em atividades formativas (origem FPKM ou outras Entidades Formadoras);
8. Participar na dinamização de atividades realizadas pelo local de estágio no âmbito da comunidade, bem como, organizar e sugerir a título individual, atividades que possam ser positivas e diferenciadoras para o contexto desportivo e social inserido;

Todas as atividades de Estágio previstas e, correspondente carga horária mínima, são descritas seguidamente:

1. Elaboração/Monitorização do Plano Individual de Estágio (PIE): 38h
2. Condução de sessões de treino: 120h
  - a) Contexto Prático I – Fase I – Intervenção dirigida: 24h
  - b) Contexto Prático I – Fase II – Intervenção: 36h
  - c) Contexto Prático II – Fase I - Intervenção dirigida: 24h
  - d) Contexto Prático II – Fase II - Intervenção: 36h
3. Contato com Coordenador de Estágio: 48h
  - a) Contexto Prática I: 24h
  - b) Contexto Prática II: 24h
4. Contato com Tutor: 90h
  - a) Contexto Prática I: 45h

b) Contexto Prática II: 45h

5. Monitorização de ações de Planeamento: 50h

6. Monitorização de Atividades Administrativas: 20h

7. Elaboração do Dossiê de Treinador (DT) 40h

8. Elaboração do Relatório de Estágio (RE): 60h

9. Atividades Opcionais: 84h

a) Preparação e participação nos seminários de estágio e provas desportivas oficiais: até um máximo de 40h;

b) Participação em ações de formação contínua (via FPKMT e outra Entidade Formadora certificada): até um máximo de 40h;

c) Participação em outras formações (mediante aprovação do Coordenador de Estágio): até um máximo de 20h;

d) Participação e/ou organização em outras atividades desportivas inerentes à modalidade (mediante aprovação do Coordenador de Estágio): até um máximo de 20h.

b) Critérios de avaliação:

• **Desempenho do exercício concreto da função (60%)**

A avaliação deverá ser considerada para cada critério, numa escala (níveis) de 1 a 4, sobre a qual deverá depois ser efetuada a necessária ponderação, permitindo que a classificação final de Estágio seja obtida sob a forma de percentagem.

*Critério Planeamento:*

1. Coerência

Nível 1 – As diferentes etapas do planeamento não são coerentes. Não se revê ligação entre os objetivos dos planos de aula e os objetivos das aulas anteriores, e do que se pensa vir a ser os objetivos das aulas seguintes, bem como, na relação ao planeamento das unidades didáticas e respetivos ciclos. As atividades são desligadas das inerentes à unidade didática/etapa em que se insere.

Nível 4 – As diferentes etapas do planeamento são coerentes. Revê-se e justifica-se ligação entre os objetivos dos planos de aula e os objetivos das aulas anteriores, e do que se pensa vir a ser os objetivos das aulas seguintes, bem como na relação ao planeamento das unidades didáticas e respetivos ciclos.

2. Estrutura e Organização

Nível 1 – Os planos apresentam uma estrutura desordenada, não sendo visíveis os objetivos nem os recursos.

Nível 4 – Os planos apresentam uma estrutura ordenada, estando perfeitamente identificados os objetivos e recursos.

### 3. Reflexão Crítica

Nível 1 – O planeamento não é objeto de qualquer reflexão crítica, independentemente das fases trabalhadas.

Nível 4 – O planeamento nas diversas fases é objeto de reflexão crítica, quer do ponto de vista estrutural e da respetiva coerência, quer do ponto de vista da forma de realização.

#### *Critério Intervenção Técnico-Pedagógica:*

##### 1. Organização e Método

Nível 1 – Não é organizado. Não controla os tempos nem os objetivos das tarefas, nem a execução destas por parte dos alunos/praticantes. Dá ideia de que está a improvisar.

Situações pedagógicas mal conduzidas. Perde com frequência a visão completa da classe/turma. Longos períodos em observação sem corrigir erros eventuais dos alunos/praticantes.

Nível 4 – Revela planeamento, estando o mesmo adequado à situação. Situações pedagógicas bem conduzidas. Tem preocupação em manter a maioria dos alunos/praticantes no seu ângulo de visão, quer nas ajudas, quer quando se movimenta no seio da classe/turma.

Interage com a maior parte dos alunos/praticantes, movimentando-se adequadamente para isso.

##### 2. Gestão dos tempos

Nível 1 – Aulas com demasiados tempos mortos. Os episódios de organização e instrução prolongam-se demasiado. Insiste em formalismos inúteis, causando atrasos e interrupções. O fim da aula é precipitado.

Nível 4 – Equilibra bem os tempos. Não prolonga para além do necessário os episódios de instrução e organização. Realiza recapitulações e sínteses dos conteúdos abordados.

##### 3. Instrução e Feedback

Nível 1 – Não realiza instrução adequada aos objetivos das tarefas e das sessões. Instruções demasiado longas ou escassas. Não realiza tentativas de explicação de forma diferenciada de modo a que todos percebam. Não recorre à demonstração (através do próprio ou dos alunos/praticantes). Não corrige as incorreções observadas. Não utiliza o feedback pedagógico de forma a motivar os alunos/praticantes. Não adequa a instrução às situações (para o grupo, para o par ou para o indivíduo).

Nível 4 – Realiza instrução adequada às situações e objetivos considerados. Realiza instrução sob diferentes formatos dando resposta às necessidades dos alunos/praticantes. Recorre frequentemente à demonstração pedagógica. Utiliza o feedback com vista à correção e motivação dos alunos/praticantes. Interage frequentemente com os alunos/praticantes recapitulando e sintetizando os conteúdos de aprendizagem. Utiliza adequadamente estratégias instrucionais relativamente ao grupo, ao par e ao indivíduo.

##### 4. Atividade e Entusiasmo

Nível 1 – Comportamento muito inativo. Fala de forma monótona e/ou pouco audível. Aparenta uma postura

de aborrecimento, por estar a ministrar a aula.

Nível 4 – Dinâmico, firme e constante. Fala de uma forma clara e imprime entusiasmo e motivação aos alunos/praticantes. Mantém um fluxo e um ritmo vivos na aula.

#### 5. Ambiente de treino

Nível 1 – Não promove um ambiente de aprendizagem positivo, transmitindo medo ou aborrecimento.

Nível 4 – Promove um ambiente de aprendizagem positivo, transmitindo entusiasmo e satisfação, que potencia a motivação dos alunos/praticantes para a aprendizagem.

#### 6. Risco, Prudência e Segurança

Nível 1 – Não toma precauções para as situações de segurança e/ou que podem envolver riscos. Deixa os alunos/praticantes entregues a si próprios.

Nível 4 – Cauteloso e prudente, toma preocupações face a situações que podem envolver riscos e perigos. Dispõe os alunos/praticantes, bem como, o material inerente, de forma a evitar acidentes ou situações de insegurança.

#### 7. Linguagem utilizada

Nível 1 – Pouco cuidado na precisão da linguagem científica e técnica. Apresenta definições e instruções incompreensíveis e/ou incompletas. Nas informações de organização não explicita o que fazer, como e quem executa.

Nível 4 – Escolha exata do termo técnico ou científico. Corrige e instrui os alunos/praticantes de forma completa e compreensível. Nas informações de organização específica explicita de forma assertiva o que fazer, como e quem faz.

#### *Critério Atitudes do Estagiário:*

##### 1. Iniciativa

Nível 1 – Não demonstra qualquer tipo de iniciativa no processo de Estágio, deixando o processo estimulá-lo, mas não estimulando o processo.

Nível 4 – Demonstra vontade de planejar, realizar e avaliar diversas atividades inerentes ao processo de Estágio, sugerindo melhorias e assumindo a liderança, na resolução dos problemas no conjunto de atividades.

##### 2. Capacidade criativa/inovadora

Nível 1 – Não demonstra atitudes inovadoras, repetindo sempre o mesmo discurso, mais pessimista que otimista.

Nível 4 – Demonstra vontade de mudar, planeando, realizando e avaliando ações individualmente e em grupo, que transformem positivamente as condições inerentes ao seu Estágio.

### 3. Responsabilidade

Nível 1 – Não assume individualmente o papel que representa no Estágio, nem a importância efetiva que representa a sua atuação para o desenvolvimento dos alunos/praticantes.

Nível 4 – Assume individualmente e de forma relevante os papéis de que fica incumbido, consciente da vinculação da imagem institucional que representa na comunidade desportiva e escolar.

### 4. Participação

Nível 1 – Procura participar individualmente o menos possível nas atividades de Estágio, mostrando fundamentalmente, indisponibilidade para as tarefas que se planeiam.

Nível 4 – Participa constantemente nas diversas atividades, disponibilizando-se sempre para cumprir com as tarefas propostas, no desenrolar do processo.

### 5. Assiduidade

Nível 1 – Demonstra falta de pontualidade, falhando mesmo em algumas atividades.

Nível 4 – Nunca falta a uma atividade, sendo pontual nas diferentes tarefas identificadas.

#### 3.2.1.2 Estágios de Grau II

##### a) Atividades obrigatórias:

1. Realizar Plano Individual de Estágio (PIE);
2. Realizar observação e condução do treino;
3. Articular com o Coordenador de Estágio e com o Tutor, realizando registo dos contatos e a sua evolução;
4. Participar no planeamento anual (por ciclos e por sessão), realizando autoscopias bimensais e reflexões sobre o mesmo;
5. Participar nas atividades administrativas inerentes ao processo desportivo;
6. Participar nos seminários de estágio e provas desportivas oficiais, elaborando uma suma/resumo sobre as atividades e âmbito de atuação das mesmas;
7. Produzir registo acerca da participação em atividades formativas (origem FPKM ou outras Entidades Formadoras);
8. Participar na dinamização de atividades realizadas pelo local de estágio no âmbito da comunidade, bem como, organizar e sugerir a título individual, atividades que possam ser positivas e diferenciadoras para o contexto desportivo e social inserido;
9. Organizar competições não formais e a participação na dinamização de uma ou mais atividades de relação entre o clube e a comunidade (exibições, ocasiões festivas, protocolos com entidades de ação social, entre outras), as quais deverão ser indicadas no Plano Individual de Estágio (PIE), para que possam ser aprovadas

pelo Coordenador de Estágio;

Todas as atividades de Estágio previstas e, correspondente carga horária mínima, são descritas seguidamente:

1. Elaboração/Monitorização do Plano Individual de Estágio: 60h
2. Condução de Sessões de Treino: 200h
  - a) Contexto Prático I – Fase I – Intervenção Dirigida: 40h
  - b) Contexto Prático I – Fase II – Intervenção: 60h
  - c) Contexto Prático II – Fase I - Intervenção Dirigida: 40h
  - d) Contexto Prático II – Fase II - Intervenção: 60h
3. Contato com Tutor: 110h
  - a) Contexto Prática I: 55h
  - b) Contexto Prática II: 55h
4. Contato com Coordenador/a de Estágio: 50h
  - a) Contexto Prática I: 25h
  - b) Contexto Prática II: 25h
5. Monitorização de ações de Planeamento: 55h
6. Monitorização de Atividades Administrativas: 30h
7. Elaboração do Dossiê de Treinador (DT): 40h
8. Elaboração Relatório de Estágio: 100h
9. Atividades Opcionais: 155h
  - a) Preparação e participação nos seminários de estágio e provas desportivas oficiais: até um máximo de 60h;
  - b) Participação em ações de formação contínua (via FPKMT e outra Entidade Formadora certificada): até um máximo de 80h;
  - c) Participação em outras formações (mediante aprovação do Coordenador de Estágio): até um máximo de 50h;
  - d) Participação e/ou organização em outras atividades desportivas inerentes à modalidade (mediante aprovação do Coordenador de Estágio): até um máximo de 20h;
  - e) Organizar competições não formais e a participação na dinamização de uma ou mais atividades de relação entre o clube e a comunidade (mediante aprovação do Coordenador de Estágio): até um máximo de 50h.

b) Critérios de avaliação:

- **Desempenho do exercício concreto da função (60%)**

A avaliação deverá ser considerada para cada critério, numa escala (níveis) de 1 a 4, sobre a qual deverá depois ser efetuada a necessária ponderação, permitindo que a classificação final de Estágio seja obtida sob a forma de percentagem.

*Critério Planeamento:*

1. Coerência

Nível 1 – As diferentes etapas do planeamento não são coerentes. Não se revê ligação entre os objetivos dos planos de aula e os objetivos das aulas anteriores, e do que se pensa vir a ser os objetivos das aulas seguintes, bem como, na relação ao planeamento das unidades didáticas e respetivos ciclos. As atividades são desligadas das inerentes à unidade didática/etapa em que se insere.

Nível 4 – As diferentes etapas do planeamento são coerentes. Revê-se e justifica-se ligação entre os objetivos dos planos de aula e os objetivos das aulas anteriores, e do que se pensa vir a ser os objetivos das aulas seguintes, bem como na relação ao planeamento das unidades didáticas e respetivos ciclos.

2. Estrutura e Organização

Nível 1 – Os planos apresentam uma estrutura desordenada, não sendo visíveis os objetivos nem os recursos.

Nível 4 – Os planos apresentam uma estrutura ordenada, estando perfeitamente identificados os objetivos e recursos.

3. Reflexão Crítica

Nível 1 – O planeamento não é objeto de qualquer reflexão crítica, independentemente das fases trabalhadas.

Nível 4 – O planeamento nas diversas fases é objeto de reflexão crítica, quer do ponto de vista estrutural e da respetiva coerência, quer do ponto de vista da forma de realização.

*Critério Intervenção Técnico-Pedagógica:*

1. Organização e Método

Nível 1 – Não é organizado. Não controla os tempos nem os objetivos das tarefas, nem a execução destas por parte dos alunos/praticantes. Dá ideia de que está a improvisar.

Situações pedagógicas mal conduzidas. Perde com frequência a visão completa da classe/turma. Longos períodos em observação sem corrigir erros eventuais dos alunos/praticantes.

Nível 4 – Revela planeamento, estando o mesmo adequado à situação. Situações pedagógicas bem conduzidas. Tem preocupação em manter a maioria dos alunos/praticantes no seu ângulo de visão, quer nas ajudas, quer quando se movimenta no seio da classe/turma.

Interage com a maior parte dos alunos/praticantes, movimentando-se adequadamente para isso.

2. Gestão dos tempos

Nível 1 – Aulas com demasiados tempos mortos. Os episódios de organização e instrução prolongam-se demasiado. Insiste em formalismos inúteis, causando atrasos e interrupções. O fim da aula é precipitado.

Nível 4 – Equilibra bem os tempos. Não prolonga para além do necessário os episódios de instrução e

organização. Realiza recapitulações e sínteses dos conteúdos abordados.

### 3. Instrução e Feedback

Nível 1 – Não realiza instrução adequada aos objetivos das tarefas e das sessões. Instruções demasiado longas ou escassas. Não realiza tentativas de explicação de forma diferenciada de modo a que todos percebam. Não recorre à demonstração (através do próprio ou dos alunos/praticantes). Não corrige as incorreções observadas. Não utiliza o feedback pedagógico de forma a motivar os alunos/praticantes. Não adequa a instrução às situações (para o grupo, para o par ou para o indivíduo).

Nível 4 – Realiza instrução adequada às situações e objetivos considerados. Realiza instrução sob diferentes formatos dando resposta às necessidades dos alunos/praticantes. Recorre frequentemente à demonstração pedagógica. Utiliza o feedback com vista à correção e motivação dos alunos/praticantes. Interage frequentemente com os alunos/praticantes recapitulando e sintetizando os conteúdos de aprendizagem. Utiliza adequadamente estratégias instrucionais relativamente ao grupo, ao par e ao indivíduo.

### 4. Atividade e Entusiasmo

Nível 1 – Comportamento muito inativo. Fala de forma monótona e/ou pouco audível. Aparenta uma postura de aborrecimento, por estar a ministrar a aula.

Nível 4 – Dinâmico, firme e constante. Fala de uma forma clara e imprime entusiasmo e motivação aos alunos/praticantes. Mantém um fluxo e um ritmo vivos na aula.

### 5. Ambiente de treino

Nível 1 – Não promove um ambiente de aprendizagem positivo, transmitindo medo ou aborrecimento.

Nível 4 – Promove um ambiente de aprendizagem positivo, transmitindo entusiasmo e satisfação, que potencia a motivação dos alunos/praticantes para a aprendizagem.

### 6. Risco, Prudência e Segurança

Nível 1 – Não toma precauções para as situações de segurança e/ou que podem envolver riscos. Deixa os alunos/praticantes entregues a si próprios.

Nível 4 – Cauteloso e prudente, toma preocupações face a situações que podem envolver riscos e perigos. Dispõe os alunos/praticantes, bem como, o material inerente, de forma a evitar acidentes ou situações de insegurança.

### 7. Linguagem utilizada

Nível 1 – Pouco cuidado na precisão da linguagem científica e técnica. Apresenta definições e instruções incompreensíveis e/ou incompletas. Nas informações de organização não explicita o que fazer, como e quem executa.

Nível 4 – Escolha exata do termo técnico ou científico. Corrige e instrui os alunos/praticantes de forma

completa e compreensível. Nas informações de organização específica explicita de forma assertiva o que fazer, como e quem faz.

*Critério Atitudes do Estagiário:*

1. Iniciativa

Nível 1 – Não demonstra qualquer tipo de iniciativa no processo de Estágio, deixando o processo estimulá-lo, mas não estimulando o processo.

Nível 4 – Demonstra vontade de planejar, realizar e avaliar diversas atividades inerentes ao processo de Estágio, sugerindo melhorias e assumindo a liderança, na resolução dos problemas no conjunto de atividades.

2. Capacidade criativa/inovadora

Nível 1 – Não demonstra atitudes inovadoras, repetindo sempre o mesmo discurso, mais pessimista que otimista.

Nível 4 – Demonstra vontade de mudar, planeando, realizando e avaliando ações individualmente e em grupo, que transformem positivamente as condições inerentes ao seu Estágio.

3. Responsabilidade

Nível 1 – Não assume individualmente o papel que representa no Estágio, nem a importância efetiva que representa a sua atuação para o desenvolvimento dos alunos/praticantes.

Nível 4 – Assume individualmente e de forma relevante os papéis de que fica incumbido, consciente da vinculação da imagem institucional que representa na comunidade desportiva e escolar.

4. Participação

Nível 1 – Procura participar individualmente o menos possível nas atividades de Estágio, mostrando fundamentalmente, indisponibilidade para as tarefas que se planeiam.

Nível 4 – Participa constantemente nas diversas atividades, disponibilizando-se sempre para cumprir com as tarefas propostas, no desenrolar do processo.

5. Assiduidade

Nível 1 – Demonstra falta de pontualidade, falhando mesmo em algumas atividades.

Nível 4 – Nunca falta a uma atividade, sendo pontual nas diferentes tarefas identificadas.

### 3.2.2 Dossiê de Treinador

#### 3.2.2.1 Estágios de Grau I

a) **Atividades obrigatórias:**

- Dossiê de Treinador (DT), que se traduzirá na documentação desenvolvida ao longo do Estágio, deverá incluir:
  1. O plano de atividades, a programação dos ciclos/unidades de treino das sessões, bem como, as respetivas autoscópias;
  2. O Plano Individual de Estágio (PIE) apresentado no início da atividade, com indicação dos objetivos cumpridos;
  3. Um Portefólio Reflexivo sobre as temáticas abordadas ao longo do Estágio, as quais deverão ser observadas nos Objetivos específicos (ponto 2.2)
  4. O registo de todas as reuniões e atividades administrativas e de planificação levadas a cabo durante o Estágio;
  5. As referências bibliográficas que sustentaram a realização do Dossiê de Treinador (DT).
- O processo de desenvolvimento e construção do Dossiê de Treinador (DT), será solicitado:
  - ✓ Aquando do momento de Avaliação Intermédia;
  - ✓ Aquando do momento de Avaliação Final.

b) **CrITÉrios de avaliação:**

• **Dossiê de Treinador - DT (30%)**

As atividades indicadas no ponto anterior devem ser avaliadas de acordo com a escala de avaliação apresentada - nível 1 ao nível 4:

Nível 1 – Não tem o Dossiê de Treinador (DT) organizado e atualizado nos momentos pedidos, sendo que o mesmo reflete pouco a riqueza evolutiva do processo de Estágio, faltando documentos e reflexões críticas individuais, bem como, registos associados às tarefas desenvolvidas fora do âmbito de prática.

Nível 4 – Apresenta, quando solicitado, o Dossiê bem organizado e atualizado. Estando o mesmo completo e preenchido com os documentos, bem como, apresentando reflexões críticas individuais, demonstrando a riqueza evolutiva e participativa do processo de formação em Estágio.

3.2.2.2 **Estágios de Grau II**

a) **Atividades obrigatórias:**

- Dossiê de Treinador (DT), que se traduzirá na documentação desenvolvida ao longo do Estágio, deverá incluir:
  1. O plano de atividades, a programação dos ciclos/unidades de treino das sessões, bem como, as respetivas autoscópias;

2. O Plano Individual de Estágio (PIE) apresentado no início da atividade, com indicação dos objetivos cumpridos;

3. Um Portefólio Reflexivo sobre as temáticas abordadas ao longo do Estágio, as quais deverão ser observadas nos Objetivos específicos (ponto 2.2)

4. O registo de todas as reuniões e atividades administrativas e de planificação levadas a cabo durante o Estágio;

5. As referências bibliográficas que sustentaram a realização do Dossiê de Treinador (DT).

• O processo de desenvolvimento e construção do Dossiê de Treinador (DT), será solicitado:

- ✓ Aquando do momento de Avaliação Intermédia;
- ✓ Aquando do momento de Avaliação Final.

#### b) Critérios de Avaliação:

##### • Dossiê de Treinador - DT (30%)

As atividades indicadas no ponto anterior devem ser avaliadas de acordo com a escala de avaliação apresentada - nível 1 ao nível 4:

Nível 1 – Não tem o Dossiê de Treinador (DT) organizado e atualizado nos momentos pedidos, sendo que o mesmo reflete pouco a riqueza evolutiva do processo de Estágio, faltando documentos e reflexões críticas individuais, bem como, registos associados às tarefas desenvolvidas fora do âmbito de prática.

Nível 4 – Apresenta, quando solicitado, o Dossiê bem organizado e atualizado. Estando o mesmo completo e preenchido com os documentos, bem como, apresentando reflexões críticas individuais, demonstrando a riqueza evolutiva e participativa do processo de formação em Estágio.

### 3.2.3 Relatório de Estágio

#### 3.2.3.1 Estágios de Grau I

##### a) Atividades obrigatórias:

• O Relatório de Estágio (RE) que se traduzirá na documentação desenvolvida ao longo do Estágio, deverá incluir as seguintes atividades:

1. Enquadramento e contextualização do Estágio no Curso de Treinadores, e uma referência sucinta ao modo como o relatório se encontra estruturado e organizado;
2. Avaliação de toda a atividade do treinador estagiário, considerando as funções e os objetivos e ações previstas no Plano de Atividades e no Plano Individual de Estágio (PIE);

3. Identificação dos objetivos do Estágio, frisando um comentário breve ao seu grau de concretização e apreciação;
4. Relato global crítico do Estágio, recorrendo a uma reflexão/pensamento crítico do percurso percorrido;
5. Análise caracterizadora da Entidade de Acolhimento: Percurso e História; Objetivos formativos, desportivos e sociais; Organização e Estrutura; e Recursos disponíveis (físicos, logísticos e humanos);
6. Apreciação crítica ao processo de Estágio no desenvolvimento pessoal e profissional do treinador estagiário, abordando a relação com os diferentes intervenientes desportivos.

- O processo de desenvolvimento e construção do Relatório de Estágio (RE), será solicitado:

- ✓ Aquando do momento de Avaliação Intermédia;
- ✓ Aquando do momento de Avaliação Final.

b) Critérios de avaliação:

• **Relatório de Estágio - RE (10%)**

As atividades indicadas no ponto anterior devem ser avaliadas de acordo com a escala de avaliação apresentada - do nível 1 ao nível 4:

Nível 1 – O Relatório de Estágio (RE) não inclui as atividades exigidas. Não é realizada avaliação de forma coerente com o disposto no Plano de Atividades e no Plano Individual de Estágio (PIE).

Nível 4 – O Relatório de Estágio (RE) representa a realidade desenvolvida no Estágio, ostentando sentido crítico na avaliação tendo em conta o Plano de Atividades e o Plano Individual de Estágio (PIE), bem como, o registo e análise das diversas atividades desenvolvidas.

### 3.2.3.2 Estágios de Grau II

a) Atividades obrigatórias:

- O Relatório de Estágio (RE) que se traduzirá na documentação desenvolvida ao longo do Estágio, deverá incluir:

1. Enquadramento e contextualização do Estágio no Curso de Treinadores, e uma referência sucinta ao modo como o relatório se encontra estruturado e organizado;
2. Avaliação de toda a atividade do treinador estagiário, considerando as funções e os objetivos e ações previstas no Plano de Atividades e no Plano Individual de Estágio (PIE);
3. Identificação dos objetivos do Estágio, frisando um comentário breve ao seu grau de concretização e apreciação;
4. Relato global crítico do Estágio, recorrendo a uma reflexão/pensamento crítico do percurso percorrido;

5. Análise caracterizadora da Entidade de Acolhimento: Percurso e História; Objetivos formativos, desportivos e sociais; Organização e Estrutura; e Recursos disponíveis (físicos, logísticos e humanos);
6. Apreciação crítica ao processo de Estágio no desenvolvimento pessoal e profissional do treinador estagiário, abordando a relação com os diferentes intervenientes desportivos.

- O processo de desenvolvimento e construção do Relatório de Estágio (RE), será solicitado:
  - ✓ Aquando do momento de Avaliação Intermédia;
  - ✓ Aquando do momento de Avaliação Final.

b) Critérios de avaliação:

• **Relatório de Estágio - RE (10%)**

As atividades indicadas no ponto anterior devem ser avaliadas de acordo com a escala de avaliação apresentada - do nível 1 ao nível 4:

Nível 1 – O Relatório de Estágio (RE) não inclui as atividades exigidas. Não é realizada avaliação de forma coerente com o disposto no Plano de Atividades e no Plano Individual de Estágio (PIE).

Nível 4 – O Relatório de Estágio (RE) representa a realidade desenvolvida no Estágio, ostentando sentido crítico na avaliação tendo em conta o Plano de Atividades e o Plano Individual de Estágio (PIE), bem como, o registo e análise das diversas atividades desenvolvidas.

### 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:

1. A Entidade de Acolhimento deverá ter a sua situação regularizada junto da Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai – FPKMT, para o ano/época desportiva em questão.

## 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:

1. Deter conhecimento sobre os programas de competição e formação da Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai – FPKMT.
2. Registo de participação ativa (anual) nos programas de competição e formação da Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai – FPKMT, se aplicável.

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 e II, as seguintes:

1. Acompanhar o desenvolvimento do treinador estagiário na evolução dos seus conhecimentos teóricos e técnico-táticos;
2. Realizar reuniões de esclarecimento, reflexão e planeamento de treinos semanais;
3. Esclarecer os praticantes do papel do treinador estagiário, bem como, das tarefas e ações específicas a realizar (se necessário);
4. Analisar a documentação inerente ao Estágio desenvolvida pelo treinador estagiário;
5. Proporcionar momentos de observação e tempos de intervenção para o treinador estagiário, nos diversos tipos de treino de Kickboxing e Muaythai;
6. Reunir com a estrutura associativa/federativa (enquadrando-se com outros Tutores próximos), com o treinador estagiário e com a Coordenação de Estágio;
7. Facultar a informação necessária à Coordenação de Estágio nos momentos de avaliação definidos para o efeito;
8. Despertar a curiosidade no treinador estagiário, na procura de soluções relativamente à diferente tipologia de praticantes (competição, NEE, crianças, adultos, etc.), tal como, aos diferentes tipos de trabalho de Kickboxing e Muaythai.

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)

