 Politécnico da Guarda Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto	GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR	MODELO PED.007.02
--	--	------------------------------

Handwritten signatures and initials:
 [Signature]
 [Signature]
 [Signature]
 [Signature]

<i>Curso</i>	Desporto		<i>Ano letivo</i>	2015/2016
<i>Unidade Curricular</i>	Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar		ECTS	18
<i>Regime</i>	Obrigatório			
<i>Ano</i>	3º	<i>Semestre</i>	Anual	<i>Horas de trabalho globais</i>
<i>Docentes (Coordenadores de Estágio)</i>	Bernardete Jorge; Carolina Vila-Chã; Mário Costa; Natalina Casanova; Nuno Serra		<i>Total</i>	486
<i>Coordenador de área científica</i>	Carolina Júlia Félix Vila-Chã		<i>Contacto</i>	420

GFUC previsto

1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

No final desta unidade curricular o estudante deve ser capaz de:

Objetivos Gerais

- Aperfeiçoar competências que respondam às exigências colocadas pela realidade de intervenção na dimensão moral, ética, legal e deontológica;
- Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;
- Atualizar o nível de conhecimento nos domínios da investigação, do conhecimento científico, técnico, pedagógico e no domínio da utilização das novas tecnologias, enquanto suporte para uma intervenção mais qualificada;
- Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário;

Objetivos Específicos

- Saber diagnosticar e caracterizar a organização em termos da sua cultura, estrutura, recursos, tecnologias, funcionamento e canais de comunicação internos/externos;
- Avaliar espaços e domínios potenciais de intervenção no âmbito do exercício físico;
- Estruturar um plano de intervenção considerando objetivos comportamentais, bem como conteúdos, meios e métodos de treino em diferentes escalas temporais;
- Aplicar os conhecimentos adquiridos nas unidades curriculares do menor de Exercício Físico e Bem-estar, bem como em outras unidades curriculares relacionadas com a área do *fitness*;
- Observar e analisar as metodologias utilizadas nas sessões treino/aulas de grupo desenvolvidas por profissionais da entidade acolhedora, promovendo a aquisição de competências práticas;

Handwritten signatures and initials:
M. J. Costa
M. J. Costa
M. J. Costa
M. J. Costa

- j) Eleger, justificar e aplicar adequadamente as metodologias selecionadas para as diferentes sessões de atividade física, quer para atividades de sala de exercício, quer para aulas de grupo;
- k) Colaborar e/ou dirigir o processo de avaliação da aptidão física, prescrevendo sessões de exercício adequadas aos objetivos e necessidades de cada indivíduo e/ou grupo;
- l) Organizar atividades, promovendo a adesão ao exercício, a captação de novos praticantes e sua retenção;
- m) Manter o *dossier* de estágio atualizado (formato digital), compilando toda a documentação concebida no âmbito das atividades desenvolvidas, bem como documentação de outra natureza que concorra para o enquadramento da sua intervenção.

2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS - DESENVOLVIMENTO DO ESTÁGIO

O Estágio deverá estar organizado em três fases de desenvolvimento:

(1) Fase de integração e planeamento, que compreenderá:

- 1.1. A integração na organização, envolvendo reuniões preparatórias;
- 1.2. A avaliação dos potenciais domínios de intervenção;
- 1.3. Avaliação/diagnóstico da entidade (caracterização da estrutura organizacional, recursos humanos, espaciais, materiais, logísticos e canais de comunicação);
- 1.4. Definição de domínios de intervenção e respetivos objetivos;
- 1.5. Planeamento e calendarização das atividades a desenvolver;
- 1.6. A elaboração e apresentação do Plano Individual de Estágio.

(2) Fase de intervenção - o estagiário deve desenvolver e implementar as atividades definidas no Plano Individual de Estágio:

- 2.1 Nos dois primeiros meses de estágio, observar sessões de aulas de grupo (terrestres e/ou aquáticas) (mínimo de 8 sessões) e de treino em sala de exercício (mínimo de 10 sessões), orientadas por outros profissionais. Após este período, deverá observar pelo menos uma sessão de treino por mês. O estagiário deve produzir o relatório de cada observação efetuada;
- 2.2 Realizar a sua intervenção pedagógica em, pelo menos, duas das seguintes áreas: aulas de grupo, sessões de sala de exercício, sessões de atividades aquáticas e/ou atividades para populações especiais, ministrando 11 horas semanais, em que pelo menos 2 horas corresponderão a sessões de grupo. Poderão também ser enquadradas as atividades de acompanhamento (em coorientação ou sombra);
- 2.3 Colaborar no processo de avaliação da aptidão física e promover a sua implementação

Handwritten signatures and initials in the top right margin.

através dos recursos disponíveis. Avaliar e prescrever sessões de treino (4 clientes no mínimo), descrevendo num relatório as avaliações e propostas de prescrição e controlo dos resultados.

- 2.4 Planear e realizar ações de promoção do exercício físico na comunidade e/ou promoção da entidade acolhedora, apresentado um projeto da proposta que deve ser aprovada pela entidade acolhedora;
- 2.5 Participar em ações de formação, congressos seminários e afins, produzindo relatórios;
- 2.6 Produzir atas de reuniões com o coordenador e com o tutor de estágio;

(3) Fase de conclusão e avaliação, em que o estagiário deverá:

- 3.1. Avaliar a congruência entre os objetivos definidos e os atingidos;
- 3.2. Avaliar e refletir sobre a pertinência das metodologias e recursos utilizados;
- 3.3. Elaborar o relatório final de estágio e finalizar o *dossier*. A entrega do relatório final de estágio deve seguir as normas descritas no ponto 5.3 do regulamento de estágios do IPG. O estagiário deve ainda entregar, em suporte digital, três exemplares do *dossier* de estágio.

3. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DOS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS COM OS OBJETIVOS DA UC

Os objetivos de aprendizagem definidos para esta UC visam dotar os estudantes de conhecimentos e competências fundamentais que lhe permitam criar um perfil mais robusto e competitivo num mercado laboral da área do *fitness*, desenvolvendo competências ao nível da avaliação, prescrição, planeamento e intervenção pedagógica na área do exercício físico, condição física e saúde. Com base neste pressuposto os conteúdos selecionados pretendem dar consecução aos objetivos definidos (tabela 1).

Tabela 1 – Demonstração de coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos da UC.

Conteúdos Programáticos (Desenvolvimento do estágio)	⇒	Objetivos de aprendizagem
Alíneas do ponto (1)		Alíneas e), f), g) e h)
Ponto (2.1)	⇒	Alínea b) e i)
Ponto (2.2)		Alínea J), K) e m)
Ponto (2.3)		Alínea J)
Pontos (2.4 e 2.5)		Alínea a), b c)e l)
Ponto (2.6)		Alínea d)
Ponto (3)		Alíneas h), b), d), f) e m)

Handwritten signatures and notes in the right margin.

4. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL

- ACSM (2013): ACM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 7th Edition. Lippincott Williams & Wilkins
- Baechle, T; Earle, R (2008): Essential of strength training and conditioning. National Strength and Conditioning Association. 3th edition. Human kinetics.
- Barbosa, T., Queirós, T. (2004). Ensino da Natação. Ed. Xistarca. Lisboa.
- Barbosa, T., Queirós, T. (2005). Manual Prático de Atividades Aquáticas e Hidroginástica. Ed. Xistarca. Lisboa.
- Boyle, M. (2011): Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes. Lotus Publishing.
- Cerca, L. (2003). Metodologia da Ginástica de Grupo. Cacém: A. Manz Produções.
- Collins, A (2012): The Complete Guide to Functional Training (Complete Guides). A & C Black Publishers Ltd.
- Earle, R. e Baechle, T. (2012): NSCA's Essentials of Personal Training. 2nd edition. Human Kinetics
- González, I., Erquicia, B., González, S. (2005). Manual de Arobic y Step. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Heyward, V. (2013): Avaliação Física e Prescrição de Exercício. Artmed.
- Langendorfer, S.; Bruya, L. (1995). Aquatic readiness. Developing water competence in young children. Human Kinetics. Champaign, IL.
- National Strength and Conditioning Association (2008): Exercise Technique Manual for Resistance Training (Book & DVD). Human Kinetics.
- National Strength and Conditioning Association (2011): Developing Agility and Quickness (Sport Performance). Human Kinetics.
- Ravé, J, Rodriguez C. (2014). Core Training. Badalona: Paidotribo.
- Regulamento n.º 336/2014 de 31 de Julho: Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do Instituto Politécnico da Guarda. Diário da República, 2.ª série — N.º 146 — 31 de julho de 2014.

5. METODOLOGIAS DE ENSINO (REGRAS DE AVALIAÇÃO)

5.1. Metodologias de ensino

Os conteúdos programáticos subjacentes ao desenvolvimento do estágio serão transmitidos e explorados através de metodologias de trabalho como: investigação-ação, trabalho de projeto, descoberta guiada, o método clínico (concretizado através observação e análise dos acontecimentos no local de exercício físico, procurando identificar e resolver os problemas detetados durante as sessões de exercício) e painéis de discussão para promoção do esclarecimento e ajuda na resolução de problemas associados ao planeamento e controlo da

Handwritten signatures and initials in the top right margin.

intervenção pedagógica. Finalmente, para reflexão e consolidação das aprendizagens em estágio, os estudantes serão estimulados à elaboração de documentos que demonstrem tais evidências.

5. 2. Regras de avaliação

O processo de avaliação será de natureza contínua, pressupondo um acompanhamento sistemático por parte do Tutor de Estágio. Este regime será o único permitido para se obter aproveitamento nesta unidade curricular. A avaliação contínua é de carácter eliminatório e pode determinar a reprovação imediata em qualquer momento do estágio quando fundamentada em falhas graves de conhecimentos ou de competência técnica ou falta de algumas das componentes de avaliação, bem como comportamentos inadequados à aprendizagem e bom funcionamento do estágio.

6.2.1. Componentes da avaliação

O processo de avaliação do desempenho dos estagiários assenta nas seguintes componentes obrigatórias:

	Ponderação
Plano Individual de Estágio	10%
Relatórios das observações efetuadas	7%
Intervenção pedagógica, planos de aula/treino e respetivos relatórios (baseado na avaliação do coordenador e do tutor de estágio)	30%
Relatório da avaliação da aptidão física e respetiva prescrição e controlo de resultados	8%
Organização de atividades de promoção	5%
Defesa pública do relatório final de estágio e do <i>dossier</i> de estágio	40%

A classificação final dos alunos será expressa numa escala de 0 a 20 valores, arredondada às unidades, devendo considerar o seu desempenho sistémico ao longo do Estágio. A classificação terá por referência um conjunto de indicadores de desempenho, agrupados nas dimensões Conhecimentos, Intervenção, Reflexão, Comportamento Social e Responsabilidade, que se reportam a intervalos classificativos, apresentados no anexo I, apenso a este GFUC.

Handwritten signatures and initials:
 H. Costa
 J. Costa
 M. Costa
 J. Costa

6.2.2. Momentos de avaliação

O processo de avaliação estará centrado em 3 grandes momentos em consonância com as fases de desenvolvimento do estágio. Os documentos devem ser entregues ao coordenador de Estágio, rigorosamente de acordo com os seguintes limites temporais:

	Data
Momento 1 Entrega e apresentação do Plano Individual de Estágio ao coordenador de estágio.	Até 30 dias após o início do ano estágio. Data limite: 30/10/2015
Momento 2 Avaliação intercalar, com base no trabalho desenvolvido e na avaliação intermédia do tutor de estágio; Avaliação do <i>dossier</i> de estágio (controlo intermédio).	Até 02/02/2016
Momento 3 Avaliação final, com base no trabalho desenvolvido e na avaliação final do tutor de estágio; Relatório final de estágio, <i>dossier</i> e respetiva avaliação pública.	1ª fase – documentos entregues até 22/06/2016 - defesas até 08/07/2016 2ª fase – documentos entregues até 08/07/2016 - defesas até 26/07/2016

6.2.3. Elaboração dos documentos sujeitos a avaliação

(a) Plano Individual de Estágio

O estudante deverá elaborar um Plano Individual de Estágio, que deverá ser discutido e aprovado pelo coordenador de estágio da ESECD e tutor de estágio. A natureza do Plano Individual de Estágio será ajustada em função do âmbito de intervenção bem como das características da entidade acolhedora.

O Plano Individual de Estágio deve ser estruturado de acordo com as seguintes secções genéricas: (a) introdução; (b) objetivos do estágio; (c) caracterização dos recursos; (a) ficha de identificação do tutor de estágio da instituição acolhedora; (e) definição da área e fases de intervenção; (f) planeamento e calendarização e; (g) considerações finais.

(b) Dossier de Estágio

Ao longo do estágio o estudante deverá elaborar e manter atualizado o Dossier de Estágio, em formato digital, compilando toda a documentação concebida no âmbito das atividades

Handwritten signatures and initials:

M. G.
C.
N. G.
G.

desenvolvidas bem como documentação de outra natureza que concorra para o enquadramento da sua intervenção. Sempre que solicitado pelo coordenador ou pelo tutor de estágio, o estagiário deverá disponibilizar de imediato o *dossier*.

(c) Relatório final de estágio

No final do Estágio o estudante deverá elaborar o Relatório de Estágio que deverá conter evidências inequívocas relativas às fases de desenvolvimento do processo de estágio, efetuar a ligação entre a prática e os conhecimentos adquiridos ao longo do curso e relacionar os objetivos, meios e ações da atividade desenvolvida com os resultados alcançados. Assim o relatório deve obedecer à seguinte estrutura:

- Ficha de identificação (nome do estudante, nome da entidade acolhedora e morada, datas de início e fim de estágio, nome e grau académico do tutor e do coordenador de estágio)
- Resumo do trabalho desenvolvido no estágio (proximamente 200 palavras);
- Palavras-chave (máximo 5);
- Índice geral, índices parcelares (quadros e figuras e outros que justifiquem);
- Lista de siglas;
- Introdução;
- Caracterização e análise da entidade acolhedora (fatos relevantes para o conhecimento da organização);
- Objetivos e planeamento do estágio (definição inicial das áreas de intervenção, dos objetivos gerais e específicos, bem como calendarização anual e respetivo horário de estágio);
- Atividades desenvolvidas [descrição das atividades desenvolvidas ao longo do estágio (planeamento, avaliações, projetos e relatórios de reflexão, apoiados na bibliografia científica)];
- Reflexão final (reflexão sobre as aprendizagens efetuadas, as dificuldades encontradas e superadas, justificando a sua autoavaliação com elementos que possam perspetivar a melhoria da qualidade da formação);
- Referências bibliográficas;
- Anexos.

O texto deve ser justificado, em páginas de formato A4, com todas as margens de 3cm, espaçamento entre linhas de 1,5 cm e tipo de letras *Times New Roman* (tamanho 12).

Handwritten signatures and initials in the top right margin.

6. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DAS METODOLOGIAS DE ENSINO COM OS OBJETIVOS DA UNIDADE CURRICULAR

A concretização dos objetivos de aprendizagem apresentados passa pelo desenvolvimento do processo de estágio em três grandes fases (descrito no ponto 2), permitindo o aluno observar, planear e intervir em contexto real. Assim, as metodologias assinaladas foram selecionadas com o intuito de rentabilizar e maximizar a interação, a reflexão e a resolução de problemas associados ao planeamento e controlo da intervenção pedagógica. Estas metodologias contribuem para o alcance dos objetivos de aprendizagem estabelecidos que se refletirão em competências do saber-saber, saber-fazer, saber ser.

7. REGIME DE ASSIDUIDADE

A frequência ao estágio está sujeita ao regime de faltas, devendo o estudante assinar a folha de presença (GESP.016 - Registo de Presenças), registando a hora de entrada/saída e respetiva área de intervenção. É da responsabilidade do tutor de estágio e do estudante assegurar o correto preenchimento da folha de presença, que deve ser entregue ao coordenador de estágio mensalmente.

Na impossibilidade de comparecer ao estágio, deve a sua ausência ser devidamente justificada e comprovada (atestado médico, apresentação em tribunal por convocação expressa, prestação de provas de avaliação, participação em atividades de formação e demais situações previstas no Regulamento Escolar em vigor). Sempre que possível o estudante deve avisar atempadamente o coordenador e o tutor de estágio, apresentando um planeamento de reposição das horas em falta.

8. CONTATOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO

Profª. Adjunta Carolina Vila-Chã	Email: cvilacha@ipg.pt Atendimento: 3ª (16:00-18:00); 4ª (14:00-18:00)
Profª. Adjunta Natalina Casanova	Email: rocasa@ipg.pt Atendimento: 2ª (14:00-16:00); 4ª (09:00-11:00).
Prof. Adjunto Nuno Serra	Email: nserra@ipg.pt Atendimento: 3ª (16:00-18:00); 4ª (09:00-11:00)
Equip. Prof. Adjunto Mário Costa	Email: mario.costa@ipg.pt Atendimento: 3ª (16:00-18:00); 4ª (14:30-17:00)
Equip. Assist. 2º triénio Bernardete Jorge	Email: bernardete@ipg.pt Atendimento: 3ª (16:00-18:00); 4ª (15:00 -18:00)

[Handwritten signatures and initials]

9. OUTROS


A) Áreas de intervenção

A unidade curricular Estágio em Exercício Físico e Bem-Estar visa possibilitar aos estagiários a observação, exploração e aplicação de metodologias no âmbito do *fitness*, em particular nas áreas de intervenção que se definem na tabela 2. Os coordenadores de estágio serão designados, sempre que possível, em função da principal área de intervenção do estagiário.

Áreas de intervenção	Coordenadores de estágio
Sala de exercício: <ul style="list-style-type: none"> Acompanhamento em sala de exercício Avaliação inicial do cliente; Avaliação da aptidão física, Prescrição do exercício físico Tarefas de gestão e organização da sala 	Profª Doutora Carolina Vila-Chã Mestre Natalina Casanova Prof. Doutor Nuno Serra Prof. Doutor Mário Costa
Atividades de Grupo: <ul style="list-style-type: none"> Observação, planeamento e lecionação de aulas de aeróbica, de step, de localizada; de <i>circuit training</i>; de GAP; de <i>cycling</i>, entre outras não patenteadas 	Profª Doutora Carolina Vila-Chã Mestre Bernardete Jorge Prof. Doutor Mário Costa Mestre Natalina Casanova
Atividades Aquáticas: <ul style="list-style-type: none"> Observação, planeamento e lecionação de aulas de hidroginástica, de adaptação ao meio aquático e de iniciação e/ou aperfeiçoamento de técnicas de nado 	Mestre Bernardete Jorge Prof. Doutor Mário Costa
Populações especiais: <ul style="list-style-type: none"> Observação, planeamento e lecionação de aulas de grupo e sessões de treino individualizadas ou de pequenos grupos adaptadas à população alvo (idosos, crianças, grávidas, etc); Planeamento e implementação de atividades de promoção de atividade física 	Profª Doutora Carolina Vila-Chã Mestre Natalina Casanova Prof. Doutor Nuno Serra

B) Carga horária

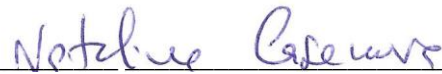
A unidade curricular de estágio tem uma duração de 486 horas totais, sendo 420 horas de contacto (380h de estágio e 40 horas de orientação tutorial com o coordenador de estágio), distribuídas ao longo do ano letivo (36 semanas). Assim, o estagiário terá um horário semanal de 10,5h na entidade acolhedora e mais 1h para reunião com o coordenador de estágio da ESECD. O horário semanal será elaborado tomando em consideração a componente letiva que os estudantes ainda

 Politécnico da Guarda Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto	GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR	MODELO PED.007.02
---	--	--------------------------


necessitam de frequentar (normalmente concentrada entre segunda a quarta-feira), aprovado pelos intervenientes no processo (estagiário, coordenador e tutor de estágio) e deverá ficar definido no plano individual de estágio.

ESECD, 23 de Setembro de 2015

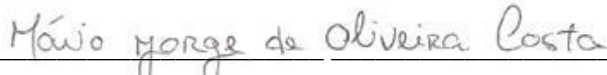
Docentes (Coordenadores de Estágio)



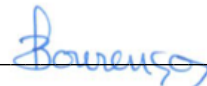
(Profª. Adjunta Natalina Casanova)



(Prof. Adjunto Nuno Serra)



(Equip. Prof. Adjunto Mário Costa)



(Equip. Assist. 2º triénio Bernardete Jorge)

Docente e Coordenadora da área disciplinar



(Profª. Adjunta Carolina Vila-Chã)

Anexo I – Indicadores de Patamares Classificativos

	Nível 1: 0 a 9 valores	Nível 2: 10 a 13 valores	Nível 3: 14 a 16 valores
Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"> - Apresenta lacunas substanciais nos conteúdos relacionados com a avaliação e prescrição do exercício físico e intervenção pedagógica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Apresenta um domínio irregular dos conteúdos relacionados com a avaliação e prescrição do exercício físico e intervenção pedagógica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Apresenta um domínio sólido dos conteúdos relacionados com a avaliação e prescrição do exercício físico e intervenção pedagógica.
Intervenção	<ul style="list-style-type: none"> - Apresenta incapacidade em organizar e intervir, em termos didático-metodológicos, nas atividades de ensino e aprendizagem. - Revela elevados níveis de dependência; - Revela incapacidade em promover aprendizagens relevantes no grupo de praticantes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Organiza e intervém de uma forma satisfatória nas atividades de ensino e aprendizagem, tanto ao nível didático como metodológico; - Revela um nível irregular de autonomia na intervenção; - Promove aprendizagens satisfatórias no grupo de praticantes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Organiza e intervém com qualidade nas atividades de ensino e aprendizagem, tanto ao nível didático como metodológico; - Revela autonomia na intervenção; - Promove aprendizagens relevantes no grupo de praticantes.
Reflexão	<ul style="list-style-type: none"> - Revela incapacidade em refletir sobre as vivências experienciadas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstra alguma capacidade reflexiva, ainda que pouco relacionadas com as vivências experienciadas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Demonstra capacidade reflexiva em função das vivências experienciadas; - Reajusta a intervenção em função de reflexões prévias.
Comportamento social	<ul style="list-style-type: none"> - Evidencia dificuldades de integração na instituição de estágio; - Revela dificuldade em trabalhar em grupo e em se relacionar com os demais; - Demonstra pouco empenhamento no desenvolvimento das suas competências; - Apresenta incapacidade em aceitar a crítica; - Apresenta incapacidade em criticar de forma cordata. 	<ul style="list-style-type: none"> - Evidencia uma integração satisfatória na instituição de estágio; - Apresenta um nível de cooperação satisfatório em contexto de grupo; - Revela um relacionamento interpessoal satisfatório; - Empenha-se de uma forma satisfatória no desenvolvimento das suas competências; - Apresenta alguma incapacidade em aceitar a crítica; - Apresenta alguma incapacidade em criticar de forma cordata. 	<ul style="list-style-type: none"> - Evidencia uma integração sólida na instituição de estágio; - Apresenta uma cooperação eficiente em contexto de grupo, tendo como base um relacionamento interpessoal sólido; - Empenha-se de uma forma sistemática no desenvolvimento das suas competências; - Aceita a crítica com correção - Critica com correção e acuidade.
Responsabilidade	<ul style="list-style-type: none"> - Revela incumprimento temporal na entrega de documentos solicitados (ex: Plano Individual de Estágio, Dossier e Relatório); - Apresenta um nível de assiduidade e pontualidade deficitários na instituição de acolhimento e/ou nas reuniões com coordenador de estágio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrega rigorosamente todos os documentos solicitados nos prazos estabelecidos (ex: Plano Individual de Estágio, Dossier e Relatório); - Apresenta um nível satisfatório de assiduidade e pontualidade, tanto na instituição de acolhimento como nas reuniões com coordenador de estágio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrega rigorosamente todos os documentos solicitados nos prazos estabelecidos (ex: Plano Individual de Estágio, Dossier e Relatório); - Apresenta um elevado nível de assiduidade e pontualidade, tanto na instituição de acolhimento como nas reuniões com coordenador de estágio.

	Nível 4: 17 a 18 valores	Nível 5: 19 a 20 valores
Conhecimentos	<ul style="list-style-type: none"> - Relaciona de uma forma exemplar os conteúdos da avaliação e prescrição do exercício físico e intervenção pedagógica. - Realiza transferência de conhecimento para situações novas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Articula de uma forma exemplar os conteúdos relacionados com a avaliação e prescrição do exercício físico e intervenção pedagógica; - Realiza transferência de conhecimento para situações novas; - Apresenta capacidade de inovar e gerar conhecimento.
Intervenção	<ul style="list-style-type: none"> - Relaciona a sua organização e intervenção didático-metodológica nas atividades de ensino e aprendizagem com o conhecimento científico e pedagógico; - Revela autonomia na intervenção; - Revela originalidade na intervenção; - Promove aprendizagens significativas no grupo de praticantes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Articula a sua organização e intervenção didático-metodológica nas atividades de ensino e aprendizagem com o conhecimento científico e pedagógico; - Revela uma total autonomia na intervenção; - Revela de uma forma consistente originalidade na intervenção; - Promove aprendizagens notavelmente significativas no grupo de praticantes.
Reflexão	<ul style="list-style-type: none"> - Diagnostica de uma forma precisa os fatores críticos para uma intervenção mais qualificada; - Reajusta a intervenção em função de reflexões produzindo impacto com a sua intervenção subsequente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Diagnostica de uma forma precisa os fatores críticos para uma intervenção mais qualificada; - Reajusta a intervenção de forma a produzir um impacto substancial mediante a sua intervenção subsequente.
Comportamento social	<ul style="list-style-type: none"> - Evidencia uma integração plena na instituição de estágio; - Revela uma capacidade elevada de cooperação tendo como base um relacionamento interpessoal exemplar; - Apresenta uma projeção relevante no seio da instituição de estágio; - Apresenta com regularidade capacidade de superação no desenvolvimento das suas competências; - Aceita a crítica com elevação; - Critica com elevação e acuidade. 	<ul style="list-style-type: none"> - Evidencia uma integração plena desde o primeiro momento; - Revela uma capacidade sublime de cooperação tendo como base um relacionamento interpessoal exemplar; - Apresenta uma projeção de liderança no seio da instituição de estágio, gerando mais-valias inegáveis para a mesma; - Apresenta uma capacidade de superação permanente no desenvolvimento das suas competências; - Aceita a crítica com elevação, procurando reajustamentos significativos na intervenção futura; - Critica com elevação, relevância e acuidade.
Responsabilidade	<ul style="list-style-type: none"> - Entrega rigorosamente todos os documentos solicitados nos prazos estabelecidos (ex: Plano Individual de Estágio, Dossier e Relatório); - Apresenta um nível pleno de assiduidade e pontualidade, tanto na instituição de acolhimento como nas reuniões com coordenador de estágio. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrega rigorosamente todos os documentos solicitados nos prazos estabelecidos (ex: Plano Individual de Estágio, Dossier e Relatório); - Apresenta um nível pleno de assiduidade e pontualidade, tanto na instituição de acolhimento como nas reuniões com coordenador de estágio.