

# Estágio II

• 15 ECTS

• 2.º Ano, 2.º Semestre

## | Área Científica

813 – Desporto

## | Objetivos Gerais

O Estágio visa a aquisição e o desenvolvimento de competências técnicas, relacionais e organizacionais relevantes para a qualificação profissional a adquirir.

## | Objetivos Específicos

- 1) Avaliar de forma integrada a condição física do praticante de acordo com as orientações do Diretor Técnico (DT).
  - a) Aplicar protocolos de avaliação pré-definidos;
  - b) Tratar os dados recolhidos nos protocolos de avaliação.
- 2) Aconselhar, prescrever e planear as atividades desportivas mais adequadas de acordo com a avaliação global do praticante e de acordo com a coordenação e a supervisão do DT.
  - a) Prescrever as atividades desportivas por componente da condição física;
  - b) Prescrever as atividades desportivas por população alvo, necessidades e objetivos do praticante;
  - c) Planear as atividades desportivas atendendo a periodização do treino.
- 3) Conduzir e orientar os programas das atividades desportivas previamente estabelecidos.
  - a) Acolher e orientar o praticante na realização do seu programa de treino, utilizando as formas pedagógicas mais eficazes;
  - b) Acompanhar e corrigir as ações executadas ao longo da sessão de treino;
  - c) Criar um ambiente relacional propício a motivação do indivíduo e a dinamização do grupo;
  - d) Recomendar as técnicas de prevenção e segurança na execução dos exercícios;
  - e) Prestar primeiros socorros no âmbito das atividades desenvolvidas.
- 4) Promover a aquisição de estilos de vida saudáveis associados ao exercício físico.
  - a) Impulsionar a prática do exercício físico como meio de manutenção de saúde física e mental;
  - b) Aconselhar a adoção de hábitos alimentares saudáveis;
  - c) Colaborar na luta contra a dopagem no desporto.
- 5) Colaborar nos programas de adesão e fidelização de praticantes.
  - a) Utilizar técnicas de informação e comunicação próprias e adequadas às diferentes situações da sua intervenção profissional;

- b) Disponibilizar a informação comercial necessária para os esclarecimentos ao praticante, utilizando as técnicas de informação, comunicação e vendas adequadas.
- 6) Participar na definição e implementação de planos de manutenção e organização do espaço e dos equipamentos.
- a) Participar na identificação de normas de utilização de equipamentos de forma a garantir a qualidade e segurança das atividades desportivas;
  - b) Garantir o cumprimento das rotinas de arrumação e higiene da sala e dos equipamentos;
  - c) Verificar o estado de conservação e segurança do espaço e dos equipamentos e garantir a sua manutenção sempre que necessário.
- 7) Colaborar na avaliação da qualidade dos serviços prestados, propor e implementar medidas visando a melhoria dessa qualidade, de forma a fidelizar os clientes, regendo-se pelo código de ética.
- a) Aplicar instrumentos de avaliação da qualidade dos serviços;
  - b) Tratar os dados recolhidos na avaliação.
  - c) Apresentar propostas de melhoria da qualidade dos serviços, sempre que se justifique;
  - d) Atender a reclamações e sugestões dando-lhes o devido seguimento.