

**Escola Superior de Tecnologia de Tomar**

**Ano letivo: 2024/2025**

**TeSP - Tecnologia no Desporto**

Técnico Superior Profissional

Plano: Aviso n.º 10753/2023 de 01/06/2023

**Ficha da Unidade Curricular: Estágio**

ECTS: 30; Horas - Totais: 750.0, Contacto e Tipologia, TP:30.0; E:640.0;

Ano | Semestre: 2 | A

Tipo: Obrigatória; Interação: Presencial; Código: 658921

Área de educação e formação: Desporto

**Docente Responsável**

Mauro Miguel

Formador Externo - Instituição parceira

**Docente(s)**

Liliana Ramos

Formador Externo - Instituição parceira

Vera Simões

Formador Externo - Instituição parceira

Carlos Silva

Formador Externo - Instituição parceira

Manuel António Anjos Neto de Azevedo

Formador Externo - Instituição parceira

Mauro Miguel

Formador Externo - Instituição parceira

**Objetivos de Aprendizagem**

Fortalecer competências e atitudes para uma boa integração profissional; Vivenciar a dinamização de eventos desportivos em contexto de formação e de competição; Proporcionar experiências profissionais acompanhadas; Desenvolver um espírito criativo e crítico nas soluções propostas.

**Objetivos de Aprendizagem (detalhado)**

Integrar a formação do desportista numa perspetiva pedagógica de cidadania e transmissão de

valores fundamentais no quadro de uma sociedade aberta e democrática; Promover o reconhecimento e a resposta adequada a cada situação, às questões morais, éticas, estéticas, ecológicas, legais e deontológicas que se lhe deparem no exercício da sua atividade profissional; Confrontar os estudantes com os problemas suscitados pelo exercício profissional na área do desporto, promovendo o desenvolvimento de competências necessárias e de conhecimentos adequados à sua resolução; Expor o aluno-estagiário perante diferentes modalidades, permitindo-lhe identificar e reconhecer atividades, funções e tarefas de maior gosto pessoal e, conseqüentemente, de prosseguimento académico e profissional; Fortalecer competências e atitudes para uma boa integração profissional, no que concerne às relações interpessoais, disponibilidade pessoal e serviço inovador; Vivenciar a dinamização de eventos desportivos em contexto de formação e de competição; Proporcionar experiências profissionais acompanhadas; Proporcionar a exploração dos conteúdos letivos/conhecimentos adquiridos à realidade do mundo do trabalho na área da tecnologia do desporto; Mobilizar recursos tecnológicos de apoio ao desenvolvimento desportivo; Possibilitar o estudo e conhecimento das formas de organização e de trabalho específicos das entidades que laboram no âmbito do treino desportivo; Permitir ao aluno explorar e experimentar propostas de inovação profissional; Desenvolver um espírito criativo e crítico nas soluções propostas.

### **Conteúdos Programáticos**

1. Atividades de experiência profissional acompanhada, com desenvolvimento de autonomia progressiva, no âmbito científico e tecnológico do treino desportivo e competição.
2. Planeamento, execução, avaliação e interpretação do treino desportivo e competição.

### **Conteúdos Programáticos (detalhado)**

1. Atividades de experiência profissional acompanhada, com desenvolvimento de autonomia progressiva, no âmbito científico e tecnológico do treino desportivo e competição: produção de planos e relatórios de atividades (diárias e semanais) que solicitem a necessidade do aluno refletir sobre as práticas vivenciadas, permitindo-lhe desenvolver um sentido crítico perante o próprio meio desportivo; definição de objetivos e estratégias pessoais, técnico-profissionais e tecnológicas, com vista à melhoria das suas próprias qualidades e competências, assim como para o desenvolvimento da própria entidade acolhedora.
2. Planeamento, execução, avaliação e interpretação do treino desportivo e competição: pretende-se que o aluno vivencie as diferentes etapas de desenvolvimento da atividade desportiva (numa fase inicial, através da observação sistemática das tarefas realizadas pelos treinadores que integram a entidade acolhedora e, numa fase posterior, contribuindo para a operacionalização dessas mesmas atividades); relativamente ao treino e à competição, pretende-se que o aluno consiga conhecer e entender a organização e os requisitos de cada momento, assim como assuma proatividade e dinamismo na procura de acrescentar informação e valor ao trabalho da equipa técnica que integra.

### **Metodologias de avaliação**

Para além do cumprimento do número de horas de estágio estabelecidas (750 horas de trabalho

totais, das quais 30h de contacto e 640h de estágio), a avaliação da Unidade Curricular é desenvolvida continuamente pelo aluno-estagiário através das seguintes atividades e tarefas:

Plano Individual de Estágio, PIE (20%) - documento único produzido no início do estágio;  
Planeamento, Intervenção e Reflexão, PIR (60%) - atividades e tarefas desenvolvidas semanalmente;  
Relatório Final de Estágio, RFE (20%) - documento único produzido no final do estágio;

A avaliação final da unidade curricular é obtida através da seguinte fórmula,

$$UC = (PIEx0.20) + (PIRx0.60) + (RFEx0.20),$$

tendo esta que apresentar uma classificação mínima igual ou superior a 9.50 valores para que o estudante seja aprovado.

### **Software utilizado em aula**

O orientador académico fará utilização do software Microsoft Office para a elaboração e partilha temática de assuntos do interesse dos estudantes e da Plataforma Teams (ou Zoom/Colibri) para a realização das reuniões semanais com os alunos em estágio.

### **Estágio**

Prevê 750 horas de trabalho totais (das quais 30h de contacto e 640h de estágio) e contempla 30 créditos (ECTS).

### **Bibliografia recomendada**

- Coelho, O. (2016). *Pedagogia do Desporto (Manual do Curso de Treinadores de Desporto, Grau I)*. Acedido em 6 de janeiro de 2025 em [https://ipdj.gov.pt/documents/20123/123319/Graul\\_03\\_Pedagogia.pdf/399c6139-fa36-a323-8e7e-c48e39cd6290?](https://ipdj.gov.pt/documents/20123/123319/Graul_03_Pedagogia.pdf/399c6139-fa36-a323-8e7e-c48e39cd6290?)
- Otte, F. e Davids, K. e Rothwell, M. e Wood, M. e De-Mountfort, J. (2024). Coach to learn and learn to coach: synergising performance and development in the athlete-coach-environment learning system. *Sports Coaching Review*, 1, pp. 1-25.
- Regulamento de Estágio. (2025, 28 de janeiro). *Curso TeSP Tecnologia no Desporto*, pp. 1-9.
- Silva, A. (2022). *Empreendedorismo e Inovação no Desporto*. (Vol. 1). (pp. 1-298). Sportbook. Lisboa

### **Coerência dos conteúdos programáticos com os objetivos**

Ao serem desenvolvidas duas atividades de experiência profissional acompanhada, nas quais se procura uma autonomia progressiva, no âmbito científico e tecnológico do treino desportivo e competição, os estagiários terão possibilidade de diversificar a variedade das suas experiências e vivências, deparando-se com um maior número de desafios aos quais terão que dar resposta (integração, envolvimento e dinamismo). O trabalho de estágio requerido (documentação como planos e relatórios de atividade) semanalmente aos estagiários promoverá o espírito crítico, assim como o desenvolvimento de competências relacionadas com o planeamento, execução,

avaliação e interpretação do treino desportivo e competição.

### **Metodologias de ensino**

O principal método de ensino é a própria vivência diária e semanal das atividades e tarefas desenvolvidas na entidade acolhedora. Além desta, as reuniões periódicas realizadas com o orientador académico são outra forma de ensino.

### **Coerência das metodologias de ensino com os objetivos**

A participação nas atividades diárias da entidade acolhedora (treinos, competições e outras atividades) contribuirá para o fortalecimento das competências e atitudes necessárias para uma boa integração profissional. Simultaneamente, ao vivenciar e contribuir para a dinamização de eventos desportivos em contexto de formação e de competição, o estagiário será confrontado com os problemas suscitados pelo exercício profissional na área do desporto, promovendo o desenvolvimento de competências necessárias e de conhecimentos adequados à sua resolução. Por fim, o acompanhamento (observações, reuniões, tutorias) efetuado pelo orientador académico e pelo tutor proporcionará uma experiência profissional acompanhada e direcionada, promovendo um espírito criativo e crítico.

### **Língua de ensino**

Português

### **Pré-requisitos**

Não existem pré-requisitos.

### **Programas Opcionais recomendados**

N/A

### **Observações**

O Regulamento de Estágio (descrito na bibliografia) rege toda a organização e funcionamento da Unidade Curricular. Para mais informações, este documento está disponível para consulta.  
Objetivos de Desenvolvimento Sustentável:

- 3 - Garantir o acesso à saúde de qualidade e promover o bem-estar para todos, em todas as idades;
- 4 - Garantir o acesso à educação inclusiva, de qualidade e equitativa, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todos;
- 5 - Alcançar a igualdade de género e empoderar todas as mulheres e raparigas;
- 9 - Construir infraestruturas resilientes, promover a industrialização inclusiva e sustentável e fomentar a inovação;
- 17 - Reforçar os meios de implementação e revitalizar a parceria global para o desenvolvimento sustentável;

---

**Docente responsável**

Homologado pelo C.T.C.  
Acta n.º 42 Data 21/5/2025  




Assinado por: Mauro da  
Conceição Miguel  
Identificação: B113859088  
Data: 2025-03-23 às 12:38:13

