**RELATÓRIO DO TREINADOR ESTAGIÁRIO**

**MODELO GERAL - FORMAÇÃO DE TREINADORES DE GRAU I**

**COMPONENTE DE WǓSHÙ/ KUNG FU DE FORMAÇÃO EM ARTES MARCIAIS CHINESAS**



**MODALIDADES DE**

**Wushu Kung Fu**

**INSTITUIÇÃO – TUTOR**

**ASSOCIAÇÃO [designação da associação] – [Nome do tutor]**

**ESTAGIÁRIO – [Nome do estagiário]**

**2021**

Índice

[1. Introdução 3](#_Toc69837320)

[1.1. Enquadramento 3](#_Toc69837321)

[1.2. Organização do Relatório 4](#_Toc69837322)

[1.3. Objetivos 5](#_Toc69837323)

[2. Percurso de Estágio 6](#_Toc69837324)

[2.1. Entidade de Acolhimento 6](#_Toc69837325)

[2.2. Funções e responsabilidades do Treinador Estagiário 6](#_Toc69837326)

[2.3. Resumo das principais tarefas e atividades desenvolvidas 7](#_Toc69837327)

[2.3.1. Avaliação de Sanda para Competição/Formação 9](#_Toc69837328)

[2.3.1.1. Análise S.W.O.T. do DX 9](#_Toc69837329)

[2.3.1.2. Análise S.W.O.T. da BX 11](#_Toc69837330)

[2.3.1.3. Análise S.W.O.T. do LX 13](#_Toc69837331)

[2.3.1.4. Análise S.W.O.T. da MX 15](#_Toc69837332)

[3. Conclusão - Apreciação do Estágio 18](#_Toc69837333)

# **Introdução**

# **Enquadramento**

O treinador de Wǔshù/ Kung Fu constitui-se como um profissional com saberes transversais no domínio das diversas disciplinas das Artes Marciais Chinesas. É de todas as modalidades de Artes Marciais Chinesas a que mais disciplinas e escalões de competição pode integrar, obedecendo a princípios de proteção da integridade física do atleta, pois configura a expressão desportiva da missão associada ao ensino das Artes Marciais Chinesas.

Ao estagiário para treinador de Grau I, embora possa exercer funções associadas a todas as faixas etárias, cabe fundamentalmente a condução de atletas/praticantes nas suas fases técnicas iniciais dentro da modalidade, fases que precederão qualquer atividade competitiva, assim como a iniciação à competição. Assim o seu enquadramento de estágio estará obrigatoriamente associado a turmas de iniciação à prática e à competição, no âmbito da construção de saberes e competências técnicas básicas fundamentais.

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.

# **Organização do Relatório**

O relatório encontrasse organizado da seguinte forma:

No capítulo 1 é efetuado um enquadramento geral bem como a apresentação dos objetivos propostos para o estágio de treinador de Wushu Kung Fu.

O segundo capítulo apresenta o percurso de estágio, abordando aspetos relacionados com a entidade de acolhimento, as funções e responsabilidades do treinador estagiário bem como o resumo das principais tarefas e atividades desenvolvidas.

A finalizar, o capítulo 3 apresenta uma apreciação do estágio onde estão abordadas as principais conclusões.

# **Objetivos**

São objetivos gerais do estágio:

* 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.

# **Percurso de Estágio**

# **Entidade de Acolhimento**

A Associação [designação] foi a instituição onde se realizou o presente estágio, nomeadamente nas instalações localizadas em [localidade] (Figura 1) ……………. e em [localidade] (Figura n).

A Associação [designação] é uma instituição [caraterização da instituição acolhedora: missão, objetivos, recursos, práticas, feitos destacáveis, palmarés desportivo se aplicável…….].

.

|  |
| --- |
| IMG_20151114_161754.jpgIMG_20151114_161815.jpg |

Figura. 1 – [Espaços de estágio XXXX]

|  |
| --- |
|  |

Figura. 2 - [Espaços de estágio YYYYYY]

# **Funções e responsabilidades do Treinador Estagiário**

Segundo o regulamento de estágios de nível 1 e 2 de Wǔshù/ Kung Fu 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).

Assim o treinador estagiário tem como principais responsabilidades [dados retirados do PIE e …….]:

* Elaborar, em conjunto com o Coordenador de Estágio e o seu Tutor, o PIE;
* Cumprir o programa de trabalho previsto no PIE no exercício da função de Treinador;
* Participar nas reuniões de acompanhamento e avaliação do Estágio;
* Receber e cumprir as orientações do Coordenador de Estágio e do seu Tutor, no âmbito do programa de trabalho previsto, respeitando os seus aconselhamentos;
* Recolher e organizar informação detalhada sobre o seu desempenho, elaborando o Dossiê (diário) de Treinador;
* Elaborar o Relatório de Estágio de acordo com a orientação estabelecida pela Entidade Formadora;
* 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.

Em aditamento ao acima indicado é recomendado que o Treinador Estagiário assuma os seguintes comportamentos:

* Desempenhar as funções de Treinador, quando aplicável, de acordo com as normas deontológicas e éticas estabelecidas para o cargo, realizando as suas tarefas com zelo, disciplina e responsabilidade, guardando o sigilo e a lealdade que se exige nestas circunstâncias;
* Respeitar a organização do trabalho da Entidade de Acolhimento e estabelecer relações afáveis com todos os colaboradores. Do mesmo modo, deverá utilizar com cuidado e zelar pela boa conservação dos bens, equipamentos e instalações que utilize durante a realização do Estágio;
* Justificar, perante o Tutor e a Entidade de Acolhimento e de acordo com as normas que estiverem estabelecidas, qualquer falta dada, necessariamente por um motivo de força maior.

# **Resumo das principais tarefas e atividades desenvolvidas**

É importante notar que o desenvolvimento do dossiê de treinador foi direcionado para XXX atletas sendo XX pertencentes ao núcleo de XXXXX (BX e LX) e os outros XX pertencentes ao núcleo de XX (MX e DX).

Como principais tarefas e atividades desenvolvidas no decorrer deste estágio tivemos [tarefas de estágio enquadradas pelos referenciais de formação bem como pelas práticas nativas da instituição de acolhimento]:

* Instrução de exercícios completos e sequências de exercícios promotores do aquecimento e condicionamento físico, Técnica de Base (Ji Ben Gong), prática de Tao Lu, estudo de aplicações e combate com aparelhos e pares, aplicações e estratégias de combate e defesa pessoal baseadas na técnica de base, Tao Lu e no estudo de combate;
* Sempre que pertinente, de forma individualizada ou em atos de formação com as turmas ou equipas, foram transmitidos conteúdos teóricos referentes a fundamentos históricos e técnicos, metodologias, regulamentação que rege a atividade, higiene e segurança;
* Interação com as entidades de acolhimento sob a forma de reuniões de trabalho ou outra, para definição ou redefinição de objetivos;
* Sessões de treino sob supervisão do tutor;
* Sessões de treino sob supervisão de treinadores da entidade de acolhimento;
* Reuniões ou sessões de esclarecimento para envolvimento dos encarregados de educação na prossecução dos objetivos definidos;
* Sessões de treino;
* A elaboração do Dossiê de Treinador e Relatório Final de Estágio.

A seguir serão apresentadas as análises S.W.O.T. para cada um dos XXXX atletas, que visam a reflexão e avaliação para caracterização periódica – planificação dos desenvolvimentos de estratégias. Os quadros apresentados podem também ser consultados no dossiê de treinador estagiário entregue.

# **Avaliação de Sanda para Competição/Formação**

# **Análise S.W.O.T. do DX**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **AVALIAÇÃO DE SANDA PARA COMPETIÇÃO/FORMAÇÃO**  (Reflexão e avaliação para caracterização periódica – planificação – estratégias)   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **TREINADOR (a): XXXXXXXXXX** | | | **GRAU: I** | **DATA: XX-XX-2020 AVALIAÇÃO Nº 1** | | | Nome do Atleta: Dinis  Sexo: M Idade: 6 Peso: 22Kg | | **FATORES EXTERNOS** | | | | **AMEAÇAS:**   * Dispersão de tempo e esforço por outras modalidades; * Em certas ocasiões o atleta passa dias com um dos familiares (pai) não havendo a possibilidade de integrar o treino. | | **OPORTUNIDADES:**   * Os familiares serem atletas ativos (Tio. Sendo este treinado da escola); * Mãe muito próxima (acompanha e assiste ao treino do atleta.); * Disponibilidade da mãe e tio para financiamento do atleta; * Mãe e Tio com transporte próprio e com disponibilidade de trazerem o atleta ao treino. | | **FATORES INTERNOS** | **PONTOS FORTES:**   * Excelente resistência aeróbica; * Facilidade nas técnicas de braços (Jab, direto, Gancho Penetrante Martelo); * Capacidade de definir posições; * Boa flexibilidade; * Extrovertido. | **ESTRATÉGIAS PFoA:**   * Aproveitar a sua resistência aeróbica bem como a sua facilidade em técnicas de braços das boas posições e da sua boa flexibilidade para intensificar o treino depois de uma ausência; * Sendo extrovertido, usar o atleta para exemplificar frente à turma alguns dos exercícios. | | **ESTRATÉGIAS PFoO:**   * Induzir o atleta na aquisição de equipamentos; * Incentivar o atleta a participar nos diversos eventos. | | **PONTOS FRACOS:**   * Com dificuldade na coordenação motora, nomeadamente em:   + Dificuldade na distinção perna esquerda, braço esquerda, perna direita, braço direito;   + Uso em simultâneo de pontapé e soco com lados dos membros trocados (por exemplo, pontapé frontal com perna esquerda em simultâneo com soco com o braço direito). * Défice de atenção; * Dificuldade em algumas técnicas de pernas, nomeadamente nos pontapés circulares, rotativos exteriores e interiores; * Com um grau de dificuldade em memorizar. | **ESTRATÉGIAS PFrA:**  Como estratégias para prover o atleta de uma melhoria na sua coordenação motora bem como nas técnicas de pernas, atribuir as seguintes tarefas:   * Em posição de Gōng Bù – Soco braço esquerdo em simultâneo com pontapé frontal com a perna direita (10 vezes) de seguida troca para braço direito e perna esquerda (mais 10 vezes); * Saltitar com as pernas para frente e tocar com a mão esquerda no pé direito e a mão direita no pé esquerdo; * Saltitar com as pernas para trás e tocar com a mão esquerda no pé direito e a mão direita no pé esquerdo; * Ter um foco e uma atenção especial em exercícios de pernas – levantamento frontal (20 vezes cada perna) – levantamento frontal e levando a perna na lateral tocando na mão do mesmo lado da perna (20 vezes cada perna) – levantamento frontal e levando a perna na lateral tocando na mão contrária da perna (20 vezes cada perna). | | **ESTRATÉGIAS PFrO:**   * Aproveitar o tio, sendo ele também treinador, por forma a ir relembrando o Dinis fora dos treinos (compensar a dificuldade de memorização); * Aproveitar a presença da mãe nos treinos para o incentivo à concentração, aplicação e atenção do atleta. |   **Recomendações:**   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA AVALIAÇÃO | | Hora de Início: | | Hora de Fim: | DISCIPLINA: WǓSHÙ/ KUNG FU/~~OUTRA~~:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (Riscar o que não interessa) | | | |  | **Supervisor(a)**  **(Nome, Cargo e Carimbo)** | | **Federação ou Associação**  **(Nome, Cargo e Carimbo)** | | | **Treinador(a)**  **(Assinatura)** | **Encarregado de Educação**  **(Assinatura)** | | |

# **Análise S.W.O.T. da BX**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **AVALIAÇÃO DE SANDA PARA COMPETIÇÃO/FORMAÇÃO**  (Reflexão e avaliação para caracterização periódica – planificação – estratégias)   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **TREINADOR (a): XXXXXXXX** | | | **GRAU: I** | **DATA: XX-XX-2020 AVALIAÇÃO Nº 1** | | | Nome do Atleta: Bruna Costa  Sexo: F Idade: 14 Peso: 45Kg | | **FATORES EXTERNOS** | | | | **AMEAÇAS:**   * Explicações escolar; * Explicações escolares em épocas de testes ocupam com alguma frequência a atleta nas horas dos treinos. | | **OPORTUNIDADES:**   * Mãe e pai com disponibilidade de trazerem a atleta ao treino; * Disponibilidade dos pais para financiamento ao atleta; * Mãe e pai com disponibilidade de transportarem a atleta a eventos desportivos organizados pela escola; * Tem como Hobbie o desenho. | | **FATORES INTERNOS** | **PONTOS FORTES:**   * Excelente resistência aeróbica; * Facilidade nas diversas técnicas – pernas e braços; * Capacidade de definir posições; * Excelente flexibilidade; * Grande facilidade de memorização. | **ESTRATÉGIAS PFoA:**   * Aproveitar a sua resistência aeróbica bem como a sua facilidade nas diversas técnicas das posições bem definidas, da sua boa flexibilidade e da sua facilidade de memorização para intensificar o treino depois de uma ausência. | | **ESTRATÉGIAS PFoO:**   * Estimulação à participação em eventos; * Estimular a atleta na rápida aquisição de equipamentos; * Uso da sua capacidade de desenho para fazer ilustrações de posições básicas por forma a transmitir aos diversos atletas mais jovens. | | **PONTOS FRACOS:**   * Com alguma dificuldade no equilíbrio; * Com falta de resistência muscular e força nas pernas; * Com um elevado grau de timidez, nomeadamente em demonstração em frente da turma bem como no uso dos aparelhos. | **ESTRATÉGIAS PFrA:**  Como estratégias para prover a atleta de uma melhoria no seu equilíbrio bem como na resistência muscular e força nas pernas e na diminuição da sua timidez, atribuir as seguintes tarefas:  *Tarefas para equilíbrio:*   * Sequencias de 4 vezes (com descanso de 10 segundos): Dúlì Bù (20 segundos) perna direita - Dúlì Bù (20 segundos) perna esquerda.   *Tarefas para resistência muscular e estática/Isométrica:*   * Sequencias de 4 vezes (com descanso de 15 segundos): Mǎbù (30 segundos); * Gōng Bù (30 segundos).   *Tarefas para equilíbrio e resistência muscular, dinâmica e estática/Isométrica:*   * Dois steps empilhados: subir com a perna esquerda e colocar-se em cima dos steps na posição de Dúlì Bù durante 5 segundos com a perna contrária e depois descer (10 repetições para cada perna e 4 séries com descanso de 15 segundos entre cada série).   *Tarefas para colmatar a timidez:*   * Fazer apresentações no final do treino das técnicas aprendidas, por forma a “libertar” mais a atleta para com os colegas. | | **ESTRATÉGIAS PFrO:**   * Participação em eventos como tentativa de combate à timidez; * Usar a sua flexibilidade e facilidade nas técnicas de pernas por forma a ocultar a sua menor capacidade de resistência muscular e força de pernas. |   **Recomendações:**   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA AVALIAÇÃO | | Hora de Início: | | Hora de Fim: | DISCIPLINA: WǓSHÙ/ KUNG FU/ ~~OUTRA~~:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (Riscar o que não interessa) | | |  | **Supervisor(a)**  **(Nome, Cargo e Carimbo)** | | **Federação ou Associação**  **(Nome, Cargo e Carimbo)** | | **Treinador(a)**  **(Assinatura)** | **Encarregado de Educação**  **(Assinatura)** | | |

# **Análise S.W.O.T. do LX**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **AVALIAÇÃO DE SANDA PARA COMPETIÇÃO/FORMAÇÃO**  (Reflexão e avaliação para caracterização periódica – planificação – estratégias)   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **TREINADOR (a): XXXXXXXXXX** | | | **GRAU: I** | **DATA: XX-XX-2020 AVALIAÇÃO Nº 1** | | | Nome do Atleta: Leandro  Sexo: M Idade: 7 Peso: 23Kg | | **FATORES EXTERNOS** | | | | **AMEAÇAS:**   * Dispersão de tempo e esforço por outras modalidades; * Pai com indisponibilidade de transportar a atleta a eventos desportivos organizados pela escola. | | **OPORTUNIDADES:**   * Pai é atleta ativo na escola; * Pai muito próximo (acompanha e treina junto com o atleta.); * Disponibilidade do pai para financiamento do atleta; * Pai com transporte próprio e com disponibilidade de trazer o atleta ao treino. | | **FATORES INTERNOS** | **PONTOS FORTES:**   * Excelente resistência aeróbica; Facilidade nas diversas técnicas – pernas e braços; * Capacidade de definir posições; * Excelente flexibilidade; * Grande facilidade de memorização; * Extrovertido. | **ESTRATÉGIAS PFoA:**   * Aproveitar a sua resistência aeróbica bem como a sua facilidade nas diversas técnicas das posições bem definidas, da sua boa flexibilidade e da sua facilidade de memorização para intensificar o seu treino; * Sendo extrovertido, usar o atleta para exemplificar frente à turma alguns dos exercícios. | | **ESTRATÉGIAS PFoO:**   * Induzir o atleta na aquisição de equipamentos. | | **PONTOS FRACOS:**   * Desconcentrar-se com alguma facilidade; * Com dificuldades de equilíbrio; * Com falta de resistência muscular e força nas pernas. | **ESTRATÉGIAS PFrA:**  Como estratégias para prover o atleta de uma melhoria no seu equilíbrio bem como na resistência e força nas pernas, atribuir as seguintes tarefas:  *Tarefas para equilíbrio:*   * Sequencias de 4 vezes (com descanso de 10 segundos): Dúlì Bù (20 segundos) perna direita - Dúlì Bù (20 segundos) perna esquerda.   *Tarefas para resistência muscular, e estática/Isométrica:*   * Sequencias de 4 vezes (com descanso de 15 segundos): Mǎbù (30 segundos); * Gōng Bù (30 segundos).   *Tarefas para equilíbrio e resistência muscular, dinâmica e estática/Isométrica::*   * Dois steps empilhados: subir com uma esquerda e colocar-se em cima dos steps na posição de Dúlì Bù durante 5 segundos com a perna contrária e depois descer (10 repetições para cada perna e 4 séries com descanso de 15 segundos entre cada série). | | **ESTRATÉGIAS PFrO:**   * Usar a sua flexibilidade e facilidade nas técnicas de pernas por forma a ocultar a sua menor capacidade de resistência e força de pernas bem como da sua dificuldade em equilíbrio; * Aproveitar a presença do pai (sendo também atleta) nos treinos para o incentivo à concentração, aplicação e atenção do atleta. |   **Recomendações:**   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA AVALIAÇÃO | | Hora de Início: | | Hora de Fim: | DISCIPLINA: WǓSHÙ/ KUNG FU/ ~~OUTRA~~:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (Riscar o que não interessa) | | |  | **Supervisor(a)**  **(Nome, Cargo e Carimbo)** | | **Federação ou Associação**  **(Nome, Cargo e Carimbo)** | | **Treinador(a)**  **(Assinatura)** | **Encarregado de Educação**  **(Assinatura)** | | |

# **Análise S.W.O.T. da MX**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **AVALIAÇÃO DE SANDA PARA COMPETIÇÃO/FORMAÇÃO**  (Reflexão e avaliação para caracterização periódica – planificação – estratégias)   |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **TREINADOR (a): XXXXXXXXX** | | | **GRAU: I** | **DATA: XX-XX-2020 AVALIAÇÃO Nº 1** | | | Nome do Atleta: Mylena  Sexo: F Idade: 16 Peso: 45Kg | | **FATORES EXTERNOS** | | | | **AMEAÇAS:**   * Dependência de terceiros para o transporte ao treino; * Dispersão de tempo por outros hobbies que não contribuem na evolução e disseminação do SANDA; * Dependência de terceiros para o transporte a eventos desportivos organizados pela escola. | | **OPORTUNIDADES:**   * Família com disponibilidade para financiar a atleta; * Disponibilidade horária da atleta para se poder deslocar a outras salas de treino. | | **FATORES INTERNOS** | **PONTOS FORTES:**   * Excelente resistência aeróbica; * Boa flexibilidade; * Facilidade nas diversas técnicas – pernas e braços; * Capacidade de definir posições; * Extrovertida; * Facilidade de memorização. | **ESTRATÉGIAS PFoA:**   * Aproveitar a sua resistência aeróbica bem como a sua facilidade nas diversas técnicas das posições bem definidas, da sua boa flexibilidade e da sua facilidade de memorização para intensificar o treino depois de uma ausência; * Sendo extrovertida, usar a atleta para exemplificar frente à turma alguns dos exercícios. | | **ESTRATÉGIAS PFoO:**   * Induzir a atleta na aquisição de equipamentos; * Incentivar a atleta a participar em treinos noutras salas; * Incentivar a atleta a participar nos diversos eventos. | | **PONTOS FRACOS:**   * Com falta de resistência muscular e força nas pernas; * Falta de potência nas batidas de punhos e pernas; * Receio no encarar dos adversários – visível em alguns torneios internos da escola. | **ESTRATÉGIAS PFrA:**  Como estratégias para prover a atleta de uma melhoria na sua resistência muscular e força nas pernas bem como no receio de encarar adversários, atribuir as seguintes tarefas:  *Tarefas para resistência muscular:*   * Sequencias de 4 vezes (com descanso de 15 segundos): Mǎbù (30 segundos); * Gōng Bù (30 segundos). * Dois steps empilhados: subir com a perna esquerda e colocar-se em cima dos steps na posição de Dúlì Bù durante 5 segundos com a perna contrária e depois descer (10 repetições para cada perna e 4 séries com descanso de 15 segundos entre cada série).   *Tarefas para melhoria da potência braços e pernas:*  Sequencias de pontapés e socos em andamento com “caneleiras de pesos” (pesos de 1kg nos braços e pernas):   * frontal perna direita, soco com braço esquerdo – frontal perna esquerda, soco com braço direito (4 voltas ao recinto de treino).   *Tarefas para diminuir o receio no encarar dos adversários:*  Testes de reflexos para socos e pontapés:   * Em frente a colega a atleta terá que defender jabs e diretos bem como esquivar e defender pontapés frontais e laterais, sendo diferidos aleatoriamente; * Sparing com uma maior duração. | | **ESTRATÉGIAS PFrO:**   * Aproveitar a sua disponibilidade em deslocação a outras salas de treino por forma a melhorar, com treinos extra, os seus pontos fracos |   **Recomendações:**   |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | PERÍODO DE REALIZAÇÃO DA AVALIAÇÃO | | Hora de Início: | | Hora de Fim: | DISCIPLINA: WǓSHÙ/ KUNG FU/ ~~OUTRA~~:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (Riscar o que não interessa) | | |  | **Supervisor(a)**  **(Nome, Cargo e Carimbo)** | | **Federação ou Associação**  **(Nome, Cargo e Carimbo)** | | **Treinador(a)**  **(Assinatura)** | **Encarregado de Educação**  **(Assinatura)** | | |

# **Conclusão - Apreciação do Estágio**

Em termos críticos poderia destacar como pontos positivos, [exposição dos pontos positivos de estágio, de natureza ambiental, material e pessoal].

[Expor aspetos menos positivos, melhorias a fazer, recomendações, aspetos que alteraram o previsto no PIE, …….]

Em resumo, [súmula e conclusão].

[Localidade], [data],

O Estagiário

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

([Nome e apelido])