

[Handwritten Signature]

[Handwritten Initials]

**PROTOCOLO DE COOPERAÇÃO
ENTRE A
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA
E O**

(HEALTH CLUB)

Considerando a existência de uma convergência de interesses entre a Unidade de Exercício e Saúde da Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Técnica de Lisboa e o AquaFitness, Act. Dep. 69, justifica-se o acordo de uma plataforma de cooperação entre a Faculdade de Motricidade Humana, da Universidade Técnica de Lisboa, adiante designada por FMH, representada pelo seu Presidente do Conselho Directivo, Prof. Doutor José Alves Diniz e o Sócio Coornte representado por Ana Paula Almeida que se rege pelas seguintes cláusulas:

1. Âmbito

O presente protocolo tem por objectivo a realização de Actividades de Estágio no 2º semestre do 3º ano do Curso de Licenciatura em Ciências do Desporto – Maior em Educação Física, Menor em Exercício e Saúde. Esta unidade curricular visa fundamentalmente o aperfeiçoamento dos estudantes em alguns domínios de intervenção do Exercício e Saúde, nomeadamente nas áreas de avaliação, prescrição e implementação de programas de exercício incluindo a utilização de diferentes equipamentos, contextos (estúdio, sala de exercício e meio aquático) e metodologias (actividades de grupo e individuais).

Especificamente, pretende, através de vivência de situações reais de participação/intervenção, consolidar as seguintes competências:

Avaliação

- Avaliação e interpretação da actividade física estruturada, da actividade física informal e dos comportamentos sedentários, através de instrumentos simples
- Avaliação da aptidão física, do equilíbrio energético (consumo e dispêndio) e de indicadores de bem-estar e qualidade de vida de pessoas de baixo a moderado risco, através de instrumentos simples

Concepção e prescrição

- Concepção e organização de programas de exercício supervisionado e de programas de actividade física auto-administrados, visando a manutenção ou melhoria da aptidão física, da qualidade de vida, em pessoas de baixo risco e em pessoas com pré-obesidade ou obesidade e em grupos de risco para o aumento de peso

- 
-
- 
- Concepção de processos de prevenção, segurança e emergência nos programas de exercício
 - Liderança em aulas de grupo
 - Concepção, organização e aplicação de programas de actividade física no âmbito comunitário, da animação e do lazer

Dinamização de equipas e iniciativas

- Integração e dinamização de equipas multidisciplinares de promoção da actividade física ou onde a avaliação e/ou prescrição da actividade física represente uma valência específica
- Aconselhamento e incentivo à prática regular e continuada de comportamentos conducentes à preservação da saúde, nomeadamente de comportamentos alimentares, da actividade física e redução do sedentarismo
- Concepção, dinamização e condução de iniciativas de carácter informativo e educacional na comunidade

2. Funcionamento das Actividades de Estágio

A coordenação das actividades de estágio é da responsabilidade dos docentes da disciplina em colaboração com os responsáveis técnicos da instituição de acolhimento.

Com duração de um semestre lectivo, a carga de trabalho nas instituições de acolhimento será de 8 horas semanais, com início a 09 de Fevereiro de 2009 e final a 10 de Maio de 2009. O funcionamento das actividades de estágio deverá ser orientado com base no regulamento da disciplina.

Compete à instituição de acolhimento do estágio:

- Dinamizar as actividades mencionadas no perfil de intervenção mediante prévio acordo da direcção ou departamentos das instituições envolvidas.
- Elaborar o horário do aluno estagiário de acordo com a carga horária semanal prevista.
- Preencher a ficha de avaliação conforme modelo disponibilizado pela FMH

Compete à coordenação do estágio:

- Acompanhar a evolução dos estagiários nas instituições de acolhimento através de encontros semanais na FMH.
- Dar suporte pedagógico para a dinamização e evolução das actividades de estágio sempre que seja necessário.

3. Direitos

- Os alunos estagiários deverão seguir as regras de funcionamento da instituição de acolhimento assim como cumprir o horário previamente acordado;
- Actividades com duração superior a 8 horas semanais deverão ser previamente acordadas entre o estagiário e a instituição.

4. Responsabilidade por Acidentes

Em matéria de responsabilidade civil, acidentes e doenças os alunos estagiários a actuarem nas instituições de acolhimento, previamente definidas, ficam abrangidos pelo seguro escolar da FMH dentro do período estabelecido para as actividades de estágio.

5. Duração

O presente Protocolo entrará imediatamente em vigor após a sua assinatura é válido por um período de um semestre lectivo, e será renovado automaticamente por períodos de igual duração, a menos que qualquer das partes o denuncie em tempo consentâneo com as exigências de programação das actividades.

6. Alterações

As eventuais alterações ao presente Protocolo de Cooperação serão resolvidas de comum acordo e reduzidas a escrito em adenda a este documento.

Assim o outorgam e reciprocamente acordam,

Lisboa, 09 de Fevereiro de 2009

Pela Faculdade de Motricidade Humana



(Prof. Doutor José Alves Diniz)

Pelo ginásio

aquafitness
ACTIVIDADES DESPORTIVAS, LDA.
Cont. Nº 505 071 630
Cons. Reg. Com. Almada - M.H. Nº 101/96/226306
Soc. por Quotas - Capital Social 74.500 Euros
Sede: Complexo Desportivo Quinta do Texugo
2815-279 CHARNECA DE CAPARICA

(Representante da Instituição)