



### PLANO DE ENSINO

Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2023.1	05	ESTAGIO SUPERVISIONADO I
Carga Horária Semestral	Núcleo/Módulo/Eixo	
160	PRÁTICAS DE INTERVENÇÃO/ESTÁGIOS SUPERVISIONADOS	
Componentes Correlacionados		
Qualquer componente do currículo pode ser correlacionado de acordo com o foco e contexto tratado.		
Docente		
João Franco Lima		
Ementa		
Estágio supervisionado em espaços de fitness, lazer e bem estar.		



### COMPETÊNCIA

**Conhecimentos**  
CONHECIMENTOS  
Conhecer os fundamentos para a atuação profissional no contexto de academias, hotéis, clubes sociais, espaços holísticos e por meio digital.



## Habilidades

### HABILIDADES

Atuar em equipe.

Desenvolver a capacidade de realizar avaliação diagnóstica e formativa no âmbito da aptidão física.

Ser capaz de elaborar programas de atividade física individual e em grupo.

Desenvolver perfil técnico profissional que assegure o autocuidado no ambiente de estágio.

## Atitudes

### ATTITUDES

Ser participativo e crítico.

Respeitar diferenças culturais.

Respeitar ética profissional consciente dos limites do seu campo de atuação.

Estar Disposto a aprender a aprender.

Ser Dedicado ao estudo e a pesquisa.

## Conteúdo Programático

Atuação do profissional de Educação Física em espaços de fitness, lazer, bem-estar e por meio digital com foco na qualidade de vida.

## Métodos e Técnicas de Aprendizagem

O trabalho será desenvolvido, por meio de reuniões para orientação e esclarecimento, vivência profissional por meio de estágio supervisionado em forma de rodízio e realização de seminários de estágio. Serão utilizados também recursos no modelo digital/remoto.

### **Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas**

Avaliação será processual, formativa e somativa realizada por meio de vivência em campo de prática e de atividades postadas no AVA, fichas de frequência, relatórios e seminários. Serão considerados: assiduidade, pontualidade, postura e apresentação, empenho no desenvolvimento das atividades, progresso apresentado no decorrer do componente. As datas estão disponíveis no AVA.

### **Recursos**

Próprios para aulas e atendimento por meio digital/remoto e presencial.

### **Referências Básicas**

GAIO, Roberta; BATISTA, José Carlos Freitas; GÓIS, Ana Angélica Freitas. A ginástica em questão: corpo e movimento. 2 ed. SÃO PAULO: Phorte Editora, 2010.  
GUEDES, Dilmar Pinto. Musculação: estética e saúde feminina. 4 ed. São Paulo: Phorte Editora, 2012.  
MARCELLINO, Nelson Carvalho. Lazer e recreação: repertório de atividades por fases da vida. 3 ed. São Paulo: Papyrus, 2015.

### **Referências Complementares**

ASSOCIAÇÃO DE EXERCÍCIOS AQUÁTICOS. Manual do profissional de fitness aquático. 5 ed. Rio de Janeiro: Shape Editora, 2008.  
FARTO, Emerson Ramirez; DE LA ROSA, Armando Forteza. Treinamento desportivo: do ortodoxo ao contemporâneo. São Paulo: Phorte Editora, 2007.  
LIMA, Vicente Pinheiro; SILVEIRA NETTO, Eduardo. Ginástica localizada: cinesiologia e treinamento aplicado. RIO DE JANEIRO: Sprint, 2010.  
PLATONOV, V. N.. Tratado geral de treinamento desportivo. São Paulo: Phorte Editora, 2008.  
VIANNA, Klauss. A dança. São Paulo: Summus Editora Ltda, 2005.

