

PLANO DE ENSINO

| Vigência do Plano | Semestre | Nome do Componente Curricular |
|--|----------|------------------------------------|
| 2024.1 | 5º | ESTAGIO SUPERVISIONADO I |
| Carga Horária Semestral | | Núcleo/Módulo/Eixo |
| 160 | | Base e práticas em Educação física |
| Componentes Correlacionados | | |
| Todos os componentes do primeiro ao quinto semestre. | | |
| Docente | | |
| Daniell Lima Costa Muniz | | |
| Ementa | | |
| Estágio supervisionado em espaços de fitness, lazer e bem estar. | | |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

COMPETÊNCIA

Conhecimentos

- Compreender os princípios teóricos e científicos relacionados à atividade física, fitness, lazer e bem-estar.
- Conhecer os diferentes tipos de espaços e equipamentos utilizados em academias, centros de fitness e áreas de lazer.
- Identificar e aplicar os métodos e técnicas adequadas para a prescrição de exercícios físicos e programas de treinamento.
- Entender os aspectos relacionados à segurança, higiene e primeiros socorros em espaços de fitness e lazer.
- Conhecer os fundamentos da gestão e administração de espaços de fitness e lazer



Habilidades

Observar e analisar o funcionamento de espaços de fitness, lazer e bem-estar, identificando suas características e necessidades.

Planejar e executar atividades físicas e programas de treinamento adequados a diferentes perfis de clientes.

Realizar avaliações físicas e acompanhar o progresso dos clientes, adaptando os programas de acordo com suas necessidades.

Demonstrar habilidades de comunicação e relacionamento interpessoal com os clientes, colegas de trabalho e supervisores.

Utilizar corretamente os equipamentos e recursos disponíveis nos espaços de fitness, lazer e bem-estar

Atitudes

Demonstrar comprometimento, responsabilidade e ética profissional durante o estágio.

Valorizar a importância da saúde e do bem-estar na vida das pessoas.

Trabalhar de forma colaborativa e respeitosa em equipe.

Buscar o aprimoramento contínuo por meio da atualização profissional e da busca por novos conhecimentos.

Demonstrar proatividade e iniciativa na resolução de problemas e desafios encontrados no ambiente de estágio

Conteúdo Programático

Atuação do profissional de Educação Física em espaços de academias de musculação, ginásticas, pilates, yoga, dança e dentre outras modalidades

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 e somativa (atingir 85% no barema de avaliação realizada por meio de observação (pelo professor supervisor e pelos preceptores de estágio)

-> 100% de frequência

-> Entrega de Relatório Individual

21/06/2024 - APRESENTAÇÃO DO CAMPO DO ESTÁGIO

Recursos

Livros, artigos científicos, equipamentos diversos relacionados ao campo de estágio e para encontros tele presenciais.

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: Papirus, 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.