

PLANO DE CURSO		
Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2024.2	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
26/11/2024 - 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: 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.