



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA  
CENTRO DE DESPORTOS  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Campus Universitário, s/n, Trindade, Florianópolis, Santa Catarina  
CEP: 88040-900

Telefone: (48) 3721.9462 | E-mail: [def@contato.ufsc.br](mailto:def@contato.ufsc.br)



## **PLANO DE ENSINO – 2025/2**

### **I. IDENTIFICAÇÃO DA DISCIPLINA**

**Código:** DEF 5824 – Turmas A e B

**Disciplina:** Estágio Supervisionado em Avaliação e Prescrição de Exercícios

**Curso:** Bacharelado em Educação Física

**Carga horária:** 180 horas/ aula - 10 créditos

**Professores:** Aline Mendes Gerage da Silva e Giovani Firpo Del Duca (Turma A)

Cíntia de la Rocha Freitas e Juliano Dal Pupo (Turma B)

### **II. EMENTA**

Estágio de prática profissional em Educação Física, sob orientação e supervisão docente, na avaliação e prescrição de exercícios. Planejamento, ministração de sessões e relatório de estágio.

### **III. OBJETIVO GERAL**

Planejar, discutir e ministrar as avaliações e prescrições de exercícios por meio de uma prática orientada nos diferentes campos de ações.

### **III. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Identificar as características individuais dos alunos;
- Planejar a prescrição de exercícios físicos dos alunos, em seu campo de ação;
- Discutir os métodos adotados na prescrição dos exercícios físicos;
- Prescrever e avaliar exercícios físicos para os grupos a serem trabalhados;
- Relatar e avaliar as ocorrências registradas no campo de estudo.

### **IV. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

- Unidade I: Informações iniciais da disciplina e de cadastro de estágio
- Unidade II: Observação e análise do campo de atuação.

- Unidade III: Desenvolvimento das atividades programadas no local de estágio.
- Unidade IV: Relatório e socialização do conhecimento das práticas.

## V. MÉTODOS DE ENSINO

- Aulas expositivo-dialogadas
- Análises de avaliações efetuadas nos locais de estágios
- Acompanhamento individual e de trabalhos em grupo
- Vivências de campo necessárias ao complemento do estágio

## VI. AVALIAÇÃO

- Nota 1: Desempenho no estágio avaliado pelo orientador UFSC (assiduidade e participação nas aulas e no campo de estágio) – Peso 2
- Nota 2: Desempenho no estágio avaliado pelo supervisor de campo – Peso 2
- Nota 3: Seminário: apresentação das atividades do estágio e do estudo de caso - Peso 6

$\text{Nota Final} = (\text{Nota 1} \times 2) + (\text{Nota 2} \times 2) + (\text{Nota 3} \times 6) / 10$
---

## VII. CRONOGRAMA

- Unidade I: 10 horas/aula
- Unidade II: 10 horas/aula
- Unidade III: 140 horas/aula (**120 horas**)
- Unidade IV: 10 horas/aula

Datas das aulas presenciais:

### **14/08/2025 (quinta-feira)**

- Apresentação do plano de ensino
- Orientações gerais sobre o estágio
- Identificação dos locais de estágio
- Detalhamento das avaliações da disciplina

### **21/08/2025 (quinta-feira)**

- Orientações para registro no SIARE

### **28/08/2025 (quinta-feira)**

- Apresentação dos planos de estágio
- Orientações para elaboração do estudo de caso e seminário final

**02/10/2025 (quinta-feira)**

- Discussão do andamento do processo
- Encontro com o orientador: apresentação preliminar do estudo de caso (identificação do caso e objetivos)

**09/10/2025 (quinta-feira)**

- Encontro com o orientador: apresentação da proposta final do estudo de caso (identificação do caso e objetivos)

**25/11, 27/11, 02/12, 04/12 (terças e quintas-feiras)**

- Seminário final: atividades do estágio e estudo de caso

\* Atenção: 26/11: Data limite para a entrega, via moodle, de apresentação em formato Power Point (.ppt), contendo a descrição das atividades de estágio e do estudo de caso.

**IX. BIBLIOGRAFIA BÁSICA**

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. 8a ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2010.

DANTAS, E. H. M. **Flexibilidade, Alongamento e Flexionamento**. Rio de Janeiro: Shape, 1991.

GUISELINI, Mauro A & BARBANTI, Valdir J. **FITNESS - Manual do Instrutor**. São Paulo: Balieiro, 1993.

HEYWARD, V. H. **Avaliação física e prescrição de exercícios: técnicas avançadas**, 4a ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

MAHLER, D. A. Colégio Americano de Medicina Esportiva. **Manual para teste de esforço e prescrição de exercício**, 5a ed . Rio de Janeiro: Revinter, 2000.

PEREIRA, M. **Administração sem segredo: sua academia rumo ao sucesso**. Editora Phorte. São Paulo, 2005.

RODRIGUES, C. E. & CARNAVAL, P.E. **Musculação: Teoria e Prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 1985.

SABA, F. **Liderança e Gestão: Para academias e clubes esportivos**. São Paulo: Phorte, 2006.

## **X. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR**

- ACHOUR JUNIOR, A **Bases Para Exercícios de Alongamento**. Londrina: Midiograf, 1996.
- ANTUNES, F. & SABA, F. **Gestão do atendimento: manual prático para academias e centros esportivos**. SP: Manole, 2003.
- BARBANTI, V. J. & GUISELINI, M. A. **Exercícios Aeróbicos**. São Paulo: Balieiro, 1985.
- BARBANTI, V. J. **Treinamento Físico**. São Paulo: CLR Balieiro, 1996.
- CONTURSI, T. L. **Ginástica Estética em Academia**. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.
- CONTURSI, T.L. **Flexibilidade e Alongamento**. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.
- COSTA, M. G. **Ginástica Localizada**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.
- DELAVIER, F. **Guia dos movimentos de musculação**. São Paulo: Manole, 2002.
- GERALDELES, A. A. R. **Ginástica Localizada: Teoria e Prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 1993.
- KNOPLICH, J. **Enfermidades da coluna Vertebral**. São Paulo. Panamed Editorial, 1983.
- MALTA, P. **Step Aeróbico e Localizado**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.
- NIQUET, G.; BIERRY, L.; BIERRY, M. **Contra-indicações à prática do esporte**. Ed. Manole. SP, 1984.
- NOVAES, J. S. **Ginástica em Academia no Rio de Janeiro: uma pesquisa histórico-descritiva**. Rio de Janeiro: Sprint, 1991.
- PEREIRA, M. **Academia: estrutura técnica e administrativa**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.
- SABA, F & ANTUNES, F. **Gestão em atendimento: manual prático para academias e centros esportivos**. Barueri: Manole, 2004.
- SANTOS, M. A A. **Manual de Ginástica de Academia**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.
- SILVEIRA NETO, E. & NOVAES, J. **Ginástica de Academia**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.