



Serviço Público Federal  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense  
Pró-Reitoria de Ensino  
Câmpus Sapucaia do Sul

## PLANO DE ENSINO

<b>Disciplina: TRABALHO E QUALIDADE DE VIDA II</b>	
<b>Ano/Semestre: 2017/1</b>	<b>Turmas: 4F</b>
<b>Professor: Antonio Lopes</b>	
<b>Carga horária Semanal: 01 h/a</b>	<b>Carga horária Total: 15h/aulas (15 h)</b>

### 1.EMENTA:

A Educação Física e sua contribuição para a saúde através da atividade física e do movimento humano. A relação entre a aptidão física, a atividade física, o exercício físico, o esporte e a saúde. A condição orgânica e funcional para a prática de atividade física. O conhecimento das qualidades físicas básicas: conceitos; formas e aplicações. Exercícios de alongamento, de ginástica localizada e atividades físicas cooperativas. Os benefícios, precauções e cuidados com os exercícios físicos e com os esportes.

### 2.OBJETIVOS:

Aprofundar-se no conhecimento do funcionamento do organismo humano de forma a reconhecer e modificar as atividades corporais, como recurso para melhoria de suas aptidões físicas. Adotar uma postura ativa de praticante de atividades físicas, consciente da importância das mesmas na vida do cidadão. Participar de atividades práticas em grupos potencializando e canalizando as diferenças individuais para o benefício e conquista dos objetivos por todos.

### 3.ESTRATÉGIAS DE INTERDISCIPLINARIDADE (não obrigatória):

A compreensão do corpo e os aspectos que alteram durante o repouso e a atividade física, possibilitam o diálogo com as áreas da biologia (corpo humano e seu funcionamento) e da química (reações químicas). Além disso, o estudo da história do esporte permite que o aluno reflita sobre as questões do corpo e a sua cultura, transferindo o pensamento para os dias atuais e a sociedade contemporânea.

### 4. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

UNIDADE I - Ginástica laboral: conceito e histórico.

UNIDADE II Tipos de ginástica laboral: preparatória, compensatória, terapêutica.

UNIDADE III Programas de exercícios laborais.

UNIDADE IV Alongamento no trabalho.

UNIDADE V Ginástica postural: reeducação postural.

UNIDADE VI L.E.R./D.O.R.T.: histórico, conceitos e incidência.

UNIDADE VII Tipos de patologias: patologias mais comuns, estruturas comprometidas, fatores causadores

UNIDADE VIII Efeito das atividades físicas, absenteísmo, reabilitação, situações de tensão.

UNIDADE IX Socorros e Urgência: primeiros socorros, recomendações.

UNIDADE X Casos específicos: fraturas, luxações, entorses, contusão, distensão muscular, câimbras, ferimentos, hemorragias, acidentes com os olhos, queimaduras, envenenamento.



Serviço Público Federal  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense  
Pró-Reitoria de Ensino  
Câmpus Sapucaia do Sul

UNIDADE XI Cuidados e precauções na prática de exercícios e atividades físicas.

### 5. METODOLOGIA DE TRABALHO:

As aulas de Trabalho e Qualidade de Vida II se baseiam em uma metodologia de estudo teórico e desempenho prático norteadas pelo viés teórico, contemplando aulas demonstrativas, expositivas, estudos dirigidos e realização de pesquisas. As sequencias didáticas privilegiam atividades de leitura, reflexão, discussão e atividades de desempenho prático, realizadas de forma individual e em equipes de trabalho.

### 6. AVALIAÇÃO:

A avaliação será de caráter formativo, pressupondo a contextualização dos conhecimentos e das atividades desenvolvidas como forma de auxiliar na melhoria do desempenho do aluno, possibilitando ao professor rever suas estratégias e ao aluno comprometer-se cada vez mais com seu processo de aprendizagem e de desempenho físico.

A avaliação será feita utilizando-se os seguintes procedimentos: avaliação nas atividades práticas (individuais ou em equipes), apresentação de trabalhos (individuais ou em equipes), observação direta da participação efetiva nas aulas. Serão considerados como critérios de avaliação o desempenho procedimental nas atividades propostas, o desempenho conceitual e o desempenho atitudinal nas aulas, considerando os seguintes aspectos:

A) O desempenho procedimental: considera a participação efetiva nas atividades das aulas, o nível de atuação e de desempenho técnico nas atividades práticas e teóricas;

B) O desempenho conceitual: considera a aquisição das informações ofertadas através dos conteúdos propostos e das orientações técnicas nas atividades teórico-práticas.

Os critérios A e B serão avaliados com um peso 10,0 para cada critério. Os critérios serão somados e divididos, obtendo-se a média do período. O aluno que não alcançar o desempenho esperado terá direito a realizar uma reavaliação referente ao período, utilizando-se um dos critérios estabelecidos anteriormente.

OBS.: Os alunos que apresentarem atestado médico deverão realizar os relatórios conforme apresentado acima e a sua avaliação teórica terá peso de 50% da nota final de cada semestre.

### 7. BIBLIOGRAFIA BÁSICA

ANDERSON, Bob. **Alongue-se no trabalho** / Bob Anderson: ilustrado por Jean Anderson: tradução Denise Maria Bolanho I. – São Paulo: Summus, 1998.

BARROS Neto, Turibio Leite de. **Exercício, saúde e desempenho físico**. São Paulo: Editora Atheneu, 1997.

BROOKS, Douglas. **Manual do Personal-Treiner: um guia para o condicionamento físico completo**. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

### Bibliografia Complementar

ANDERSON, Bob. **Alongue-se no Trabalho: exercícios de alongamento para escritório e computador**. São Paulo: Summus, 1998.

FIGUEIREDO, Fabiana. **Ginástica Laboral e Ergonomia**. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.

KROEMER, K. H. E. **Manual de ergonomia: adaptando o trabalho ao homem**. / trad. Lia Buarque de Macedo Guimarães. 5ª ed. Porto Alegre: Bookman, 2005.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2001.



Serviço Público Federal  
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sul-rio-grandense  
Pró-Reitoria de Ensino  
Câmpus Sapucaia do Sul

RODRIGUES, Marcus Vinicius Carvalho. **Qualidade de Vida no Trabalho: evolução e análise no nível gerencial**. 7ª edição. Petrópolis : Vozes, 2000.

**Observações:**

- O aluno que cursar a disciplina por motivo de dependência ou repetência estará submetido aos mesmos critérios de avaliação previstos neste documento;
- A participação nas aulas práticas é obrigatória a todos os alunos, exceto por impedimento médico.

**9. CRONOGRAMA:**

**2º SEMESTRE**

<b>Aula</b>	<b>Data</b>	<b>Assunto</b>
1.	1º semana	Ginástica laboral: conceito e histórico.
2.	2º semana	Tipos de ginástica laboral: preparatória, compensatória, terapêutica.
3.	3º semana	Tipos de ginástica laboral: preparatória, compensatória, terapêutica.
4.	4º semana	Programas de exercícios laborais.
5.	5º semana	Alongamento no trabalho.
6.	6º semana	Alongamento no trabalho.
7.	7º semana	Ginástica postural: reeducação postural.
8.	8º semana	L.E.R./D.O.R.T.: histórico, conceitos e incidência.
9.	9º semana	L.E.R./ D.O.R.T.: tipos de patologias, patologias mais comuns.
10.	10º semana	L.E.R./D.O.R.T.: estruturas comprometidas, fatores causadores.
11.	11º semana	Efeito das atividades físicas, absenteísmo, reabilitação, situações de tensão.
12.	12º semana	Expectativas e perspectivas para a qualidade de vida no ambiente profissional.
13.	13º semana	Frequência Cardíaca: verificação, FCM, FCR, zonas de trabalho, cálculos.
14.	14º semana	Cuidados e precauções na prática de exercícios e atividades físicas.
15.	15º semana	Avaliação do semestre