

PLANO DE ENSINO

Disciplina: TRABALHO E QUALIDADE DE VIDA I	
Ano/Semestre: 2017-1	Turma: 3º SEMESTRE / 3 F
Professor(a): MACK LEO PEDROSO	
Carga horária Semanal: 01 h/a	Carga horária Total: 20 h/a

Ementa: Conhecimentos básicos sobre saúde e qualidade de vida no ambiente profissional como fatores de motivação pessoal. O significado do trabalho e a qualidade de vida no ambiente profissional. A pesquisa de clima e as mudanças no ambiente de trabalho. Aspectos intervenientes das relações profissionais: erro, crítica, medo e raiva. A construção da qualidade de vida e a melhoria das relações de trabalho.

Objetivo(s): Obter informações para o aprofundamento teórico das questões que interferem nas relações pessoais do espaço profissional de forma a construir e adaptar alguns aspectos para a melhoria da qualidade de vida no trabalho. Aprimorar o conhecimento e a compreensão das diferentes manifestações da cultura corporal, reconhecendo e valorizando as diferenças de desempenho, linguagem e expressividade. Aprofundar o conhecimento do corpo e suas manifestações, de modo a realizar ações que beneficiem a adoção de atitudes e posturas positivas e saudáveis no relacionamento consigo mesmo e com os outros. Demonstrar autonomia na elaboração e apresentação de trabalhos acadêmicos.

Conteúdos:

1. A importância atividade física fora e dentro do ambiente de trabalho.
2. Trabalho e qualidade de vida.
3. Qualidade de vida e saúde: fatores de motivação profissional.
4. O significado do trabalho.
5. Qualidade de vida no trabalho.
6. Pesquisa de clima.
7. Mudança organizacional.
8. Erro e crítica.
9. Medo e raiva.
10. Construindo a qualidade de vida.
11. Afeto nas relações de trabalho.

Estratégias de Ensino (metodologia): As aulas de Trabalho e Qualidade de Vida I se baseiam em uma metodologia de pesquisa e estudo teórico para apresentação em seminário através de aulas expositivas e debate em grupo. As sequencias didáticas privilegiam aulas expositivas, com atividades de leitura e reflexão, bem como, de preparação e elaboração de trabalhos para apresentação em seminário.

Recursos: Quadro-negro, lousa, giz, slides, data-show, vídeos, som, laboratório de informática, quadras esportivas e materiais para a prática de educação física.

Procedimentos e critérios de 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), provas teóricas de conhecimentos, apresentação de trabalhos (individuais ou em equipes), observação direta da participação efetiva nas aulas. Serão

MEC/SETEC

Instituto Federal Sul-rio-grandense – Campus Sapucaia do Sul

Pró-reitoria de Ensino

Curso: Curso Técnico de Nível Médio em Administração

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.

Cronograma:

Aula	Data	Assunto
1.	17/02/17	Recepção aos alunos, apresentação do plano de trabalho.
2.	24/02/17	A importância atividade física fora e dentro do ambiente de trabalho.
3.	03/03/17	Qualidade de vida e saúde: fatores de motivação profissional.
4.	10/03/17	O significado do trabalho.
5.	17/03/17	O significado do trabalho.
6.	24/03/17	Qualidade de vida no trabalho.
7.	30/03/17	Qualidade de vida no trabalho.
8.	07/04/17	Pesquisa de clima.
9.	28/04/17	Pesquisa de clima.
10.	05/05/17	Mudança organizacional.
11.	12/05/17	Mudança organizacional.
12.	19/05/17	Erro e crítica.
13.	26/05/17	Erro e crítica.
14.	02/06/17	Medo e raiva.
15.	09/06/17	Medo e raiva.
16.	16/06/17	Construindo a qualidade de vida.
17.	23/06/17	Construindo a qualidade de vida.
18.	30/06/17	Afeto nas relações de trabalho.
19.	07/07/17	Afeto nas relações de trabalho.
20.	14/07/17	Avaliação do semestre

Bibliografia:

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

BOM SUCESSO, Edina de Paula. **Trabalho e Qualidade de Vida.** Rio de Janeiro: Dunya, 1998.

CHIAVENATO, Idalberto. **Gestão de Pessoas: o novo papel dos recursos humanos nas organizações.** Rio de Janeiro: Campus, 1999.

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.

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;