**PLANO DE ENSINO**

**Curso: PROEJA**

**Disciplina: Trabalho e Qualidade de vida**

**Turma: 4H**

**Professor(a): Willian Giovani de Araujo**

**Carga horária total: 11:15**

**Ano/semestre: 2017/2**

**Horário disponível para atendimento: quinta 12:00 às 13:00 e 18:00 às 19:00**

|  |
| --- |
| **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. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:**  UNIDADE I - Ginástica laboral  UNIDADE II - Ginástica localizada  UNIDADE III - Ginástica postural: reeducação postural  UNIDADE IV - Alongamento no trabalho.  UNIDADE V - Aquecimento e alongamento  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 Corpo, movimento e ludicidade  UNIDADE IX Frequência cardíaca; pressão arterial  UNIDADE X - Emergência na atividade física  UNIDADE XI Cuidados e precauções na prática de exercícios e atividades físicas. |

**4.** **PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS:** As aulas de Aptidão Física e Saúde I serão ministradas contemplando estudos teóricos e desempenho prático norteadas pelo viés teórico através de aulas demonstrativas, expositivas e estudos dirigidos. As sequências didáticas privilegiarão atividades de reflexão, discussão e atividades de desempenho prático, realizadas de forma individual e em grupo.

Recursos materiais: Datashow e notebook.

**5. PROCEDIMENTOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:**

Serão avaliados todos os conteúdos do item 3

Duas provas individuais (P1 e P2) – peso 4 cada prova

Atividades realizadas e apresentadas em aula (individual e/ou grupo) – peso 2 (critérios de avaliação: preparação, apresentação e domínio do conteúdo)

Participação nas aulas práticas (critérios de avaliação: roupas e calçados adequados e participação ativa)

Cálculo: Somatória das três avaliações (2+4+4=10)

\* O aluno terá direito a recuperar **uma** prova, **não realizada**, na última **semana de aula** do semestre vigente com **conteúdo cumulativo** e peso **correspondente** a avaliação perdida pelo aluno.

O aluno que não alcançar o desempenho esperado terá direito a realizar uma reavaliação, a ser definida pelo professor, referente ao período.

OBS.: Os alunos que apresentarem atestado médico deverão realizar relatórios referentes às aulas práticas.

**Observação:** Demais ausências deverão ser justificadas na CORAC no **prazo de até 02 (dois) dias úteis após a data de término da ausência.**  Pedidos posteriores a este prazo não serão considerados.

***Legislação – Justificativa da Falta***

- *Decreto-Lei 715-69* - relativo à prestação do Serviço Militar (Exército, Marinha e Aeronáutica).

- *Lei 9.615/98* - participação do aluno em competições esportivas institucionais de cunho oficial representando o País.

- *Lei 5.869/79* - convocação para audiência judicial.

***Legislação – Ausência Autorizada (Exercícios Domiciliares)***

- *Decreto-Lei 1,044/69* - dispõe sobre tratamento excepcional para os alunos portadores de afecções que indica.

- *Lei 6.202/75* - amparo a gestação, parto ou puerpério.

- *Decreto-Lei 57.654/66* - lei do Serviço Militar (período longo de afastamento).

- *Lei 10.412* - às mães adotivas em licença-maternidade.

**6.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, Turìbio 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.

**7.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.

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

**CRONOGRAMA**

**INSTITUTO FEDERAL SUL-RIO-GRANDENSE - CAMPUS SAPUCAIA DO SUL**

**Curso: PROEJA**

**Disciplina: Trabalho e Qualidade de Vida**

**Professor(a): Willian Giovani de Araujo**

**Ano/semestre: 2017/2**

**Turma: 4F**

**Email: willianaraujo@sapucaia.ifsul.edu.br**

**Horário disponível para atendimento: quinta 12:00 às 13:00 e 18:00 às 19:00**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aula** | **Data** | **Conteúdo Programático** |
| 1 | 28/07 | Ginástica laboral; ginástica postural: reeducação postural |
| 2 | 04/08 | Aquecimento e alongamento; alongamento no trabalho |
| 3 | 11/08 | L.E.R./D.O.R.T.: histórico, conceitos e incidência |
| 4 | 18/08 | Tipos de patologias: patologias mais comuns, estruturas comprometidas, fatores causadores; revisão |
| 5 | 25/08 | Avaliação 1 |
| 6 | 01/09 | Aquecimento e alongamento: prática |
| 7 | 08/09 | Ginástica localizada: prática |
| 8 | 15/09 | Cineatropometria |
| 9 | 22/09 | Frequência cardíaca; pressão arterial |
| 10 | 29/09 | Emergência na atividade física |
| 11 | 06/10 | Cuidados e precauções na prática de exercícios e atividades físicas; revisão |
| 12 | 13/10 | Avaliação 2 |
| 13 | 20/10 | Emergência na atividade física: prática |
| 14 | 27/10 | Benefícios da atividade física (doenças e sedentarismo) |
| 15 | 03/11 | Reavaliação (se necessário) - Circuito: prática (recreação) |