**PLANO DE ENSINO**

|  |
| --- |
| **Disciplina: TRABALHO E QUALIDADE DE VIDA I** |
| **Ano/Semestre: 2019-1 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. 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 ao realizar ações que beneficiem a adoção de atitudes e posturas positivas e saudáveis no espaço pessoal e profissional. 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): a**s aulas de Trabalho e Qualidade de Vida I se baseiam em uma metodologia de ensino onde as sequencias didáticas privilegiam aulas expositivas, com atividades de leitura, reflexão, debates e contribuições pessoais dos estudantes, bem como, a preparação e elaboração de trabalhos para apresentação em seminário.

**Recursos:** quadro, lousa, giz, slides, data-show, vídeos, som e equipamentos de informática.

**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 atitudinal. Deste modo, a avaliação será feita utilizando-se os seguintes procedimentos:

1. Participação nas atividades e trabalhos individuais ou em grupo;
2. Avaliação do aproveitamento individual através de provas teóricas de conhecimentos;
3. Observação direta da participação efetiva nas aulas.

Será considerado **como critérios de avaliação** o desempenho procedimental nas atividades propostas e o desempenho conceitual, considerando:

1. **O desempenho procedimental:** considera a participação efetiva nas atividades das aulas, o nível de atuação e de desempenho técnico nas atividades práticas e teóricas;
2. **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** |
|  | 21/02/19 | Apresentação da ementa, objetivos, metodologia, avaliação e conteúdo. |
|  | 28/02/19 | A importância atividade física fora e dentro do ambiente de trabalho. |
|  | 07/03/19 | Qualidade de vida e saúde: fatores de motivação profissional. |
|  | 14/03/19 | O significado do trabalho. |
|  | 21/03/19 | O significado do trabalho. |
|  | 28/03/19 | Qualidade de vida no trabalho. |
|  | 04/04/19 | Qualidade de vida no trabalho. |
|  | 11/04/19 | Pesquisa de clima. |
|  | 18/04/19 | Pesquisa de clima. |
|  | 25/04/19 | Mudança organizacional. |
|  | 02/05/19 | Mudança organizacional. |
|  | 09/05/19 | Avaliação. |
|  | 16/05/19 | Erro. |
|  | 23/05/19 | Crítica. |
|  | 30/05/19 | Medo. |
|  | 06/06/19 | Raiva. |
|  | 13/06/19 | Construindo a qualidade de vida. |
|  | 20/06/19 | Afeto nas relações de trabalho. |
|  | 27/06/19 | Apresentação de trabalhos. |
|  | 04/07/19 | Avaliação final. |

**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**. 7° 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;