

Plano de ensino

Curso: EIM-BAC - Graduação Bacharelado em Engenharia de Produção - Habilitação: Mecânica

Turma: BEPM132-1 DIRIGIDO - BEPM132-1 DIRIGIDO

Disciplina: 1EDF103 - EDUCAÇÃO FÍSICA CURRICULAR I

Período letivo: 2024/2

Carga horária: 36

Professor: 1410801409 - FERNANDA SILVA RODRIGUES

Ementa

1. A consciência do corpo. Fundamentos da aptidão física relacionado à saúde. O conhecimento do corpo articulado à totalidade do processo social. Capacidade de movimentos e sentimentos nas ações humanas. Valores éticos-políticos do corpo. Estilo de vida e conceito de saúde. Nutrição. Peso e exercício físico. Stress e fadiga. Atividades práticas.

Objetivo geral

1. Proporcionar aos estudantes conhecimento sobre atividade física, exercícios físico, aptidão física e saúde além de noções sobre aptidão cardiorrespiratória, musculoesquelética, flexibilidade e composição corporal, doenças hipocinéticas e conteúdo específicos de modalidades esportivas e recreacionais.

Objetivo específico

1. Proporcionar atividade de conscientização sobre a prática de atividade física para o lazer;
 - Determinar níveis de aptidão física para saúde;
 - Proporcionar atividade esportivas e de lazer.

Conteúdo programático

1. Atividade 1. Alongamentos simples p/ fazer diariamente - Mais flexibilidade e menos intolerância ao estiramento.
2. Atividade 2. Fortalecimento da coluna vertebral para prevenir dor nas costas.
3. Atividade 3. Exercícios para fazer nas pausas do home office. Alongamento para fazer no home office.
4. Atividade 4. Dor no pescoço - alongamentos para aliviar a tensão muscular na cervical
5. Atividade 5. Alongamentos simples para o corpo todo.
6. Atividade 6. Exercícios de fortalecimento do CORE.
7. Atividade 7. Mobilidade articular para corpo inteiro
8. Atividade 8. Apresentação de artigo científico.

Metodologia

1. As aulas ocorrerão através da metodologia "Estudo Dirigido". Nesse sentido, a disciplina será desenvolvida de modo assíncrono pelo Moodle. Além disso, ocorrerão encontros pontuais presenciais no CEPLAN. Nos encontros presenciais, os alunos poderão sanar suas dúvidas sobre os conteúdos trabalhados de forma assíncrona. A apresentação de trabalhos e provas ocorrerão de forma presencial.

Sistema de avaliação

1. AV1 (05%) - atividade via no Moodle.
AV2 (10%) - atividade via no Moodle.
AV3 (05%) - atividade via no Moodle.
AV4 (05%) - atividade via no Moodle.
AV5 (10%) - atividade via no Moodle.
AV6 (10%) - atividade via no Moodle.
AV7 (05%) - atividade via no Moodle.
AV8 (50%) - apresentação de artigo científico.

Nas avaliações assíncronas, os acadêmicos deverão entregar (postar) as atividades no Moodle. A Apresentação Final (apresentação de artigo científico) acontecerá presencialmente, em data e horário a combinar com cada aluno.

Bibliografia básica

1. ASSIS, Sávio. Reinventando o esporte: possibilidades da prática pedagógica. 3. ed. Campinas: Autores Associados, 2010. 217 p.

Plano de ensino

SOLER, Reinaldo. Esporte cooperativo: uma proposta para além das quadras, campos e pátios. Rio de Janeiro: Sprint, 2009. 151 p.
SANT'ANNA, Anderson de Souza; KILIMNIK, Zélia Miranda. Qualidade de vida no trabalho: abordagens e fundamentos. Rio de Janeiro: Elsevier, 2011. 300 p.

Bibliografia complementar

1. DAVIES, P. S. W.; COLE, T. J. Body composition techniques in health and disease. Cambridge; New York, NY: Cambridge University Press, 1995.
DOUGLAS, Carlos Roberto. Fisiologia aplicada/ nutrição. 2a ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.
LIMONGI-FRANÇA, Ana Cristina. Qualidade de vida no trabalho - QVT: conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós-industrial. 2. ed. São Paulo: Atlas, 2012
MELLALIEU, Stephen D.; HANTON, Sheldon. Advances in applied sport psychology : a review. London; New York, NY: Routledge, 2009.
PASCHOAL, Valéria; NAVES, Andréia. Tratado de nutrição esportiva funcional. São Paulo: Roca, 2014.
PITHON-CURI, Tânia Cristina. Fisiologia do exercício. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.
ROSSI, Luciana. Nutrição em academias: do fitness ao wellness. São Paulo: Roca, 2013.
SALMON, Paul M. et al. Human factors methods and sports science : a practical guide. Boca Raton, Fl: CRC Press/Taylor & Francis Group, c2010.
ZATSIORSKY, Vladimir M. (Ed.). Biomecânica no esporte: performance do desempenho e prevenção de lesão. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2000.