

Plano de ensino

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

Turma: BEPM132-2 DIRIGIDO - BEPM132-2 DIRIGIDO

Disciplina: 2EDF203 - EDUCAÇÃO FÍSICA CURRICULAR II

Período letivo: 2024/2

Carga horária: 36

Professor: 1410801409 - FERNANDA SILVA RODRIGUES

Ementa

1. Autodidaxia em atividades físicas; Princípios básicos do condicionamento; Metodologia; Planejamento; Prescrição; Controle e avaliação da atividade física. Atividades práticas.

Objetivo geral

1. Proporcionar a auto eficácia para o estilo de vida saudável por meio de hábitos de vida além e executar atividades 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 atividades esportivas e de lazer.

Conteúdo programático

1. Atividade 1. Exercícios para melhorar a postura.
2. Atividade 2. Fortalecimento da coluna vertebral para prevenir dor nas costas.
3. Atividade 3. Alongamentos para dores na lombar.
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.
HAMILL, Joseph; KNUTZEN, Kathleen. Bases biomecânicas do movimento humano. 2. ed. São Paulo: Manole, 2008. 494 p.

Plano de ensino

FLECK, Marcelo Pio de Almeida. A avaliação de qualidade de vida: guia para profissionais da saúde. São Paulo: Artmed, 2008.

Bibliografia complementar

1. DE LORENZI PIRES, Giovani. Breve introdução ao estudo dos processos de apropriação social do fenômeno esporte. *Journal of Physical Education*, v. 9, n. 1, p. 25-34, 2008.
BARBANTI, Valdir. O que é esporte? *Revista brasileira de atividade física & saúde*, v. 11, n. 1, p. 54-58, 2012.
MARTINS, Danielle Fabiane et al. O esporte como papel de uma reunião social. *Revista eletrônica de Ciências da Educação*, v. 1, n. 1, 2002.
DAVIES, P. S. W.; COLE, T. J. *Body composition techniques in health and disease*. Cambridge; New York, NY: Cambridge University Press, 1995.
MADUREIRA, Nuno Luís et al. A estatística do corpo: antropologia física e antropometria na alvorada do século XX. *Etnográfica*, n. 2, p. 283-303, 2003.
ROSE JÚNIOR, Dante de. *Esporte e atividade física na infância e na adolescência*. 2a ed. São Paulo: Artmed, 2009.
PITHON-CURI, Tânia Cristina. *Fisiologia do exercício*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.
DOUGLAS, Carlos Roberto. *Fisiologia aplicada/ nutrição*. 2a ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.
PALMA, Alexandre. Atividade física, processo saúde-doença e condições socioeconômicas: uma revisão da literatura. *Revista Paulista de Educação Física*, v. 14, n. 1, p. 97-106, 2017.