



## PLANO DE APRENDIZAGEM

<b>1. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO</b>			
<b>Curso:</b> Bacharelado em Educação Física			
<b>Disciplina:</b> Exercício Físico no Trabalho		<b>Código:</b> -	
<b>Professor:</b> Jorge Paulo G. de Carvalho		<b>e-mail:</b> jorge.carvalho@fasete.edu.br	
<b>CH Teórica:</b> 40h	<b>CH Prática:</b>	<b>CH Total:</b> 40h	<b>Créditos:</b> 02
<b>Pré-requisito(s):</b>			
<b>Período:</b> IV		<b>Ano:</b> 2018.2	

### 2. COMPETÊNCIAS:

- Diagnosticar os interesses, as expectativas e as necessidades dos indivíduos de diferentes populações de modo a planejar, prescrever, ensinar, orientar, assessorar, supervisionar, controlar e avaliar projetos e programas de atividades físicas, exercícios físicos, esportivos e de lazer;
- Intervir nos campos da saúde, da atividade física, do exercício físico, do esporte, da formação cultural, da gestão de empreendimentos e do lazer, com domínio de conhecimentos técnico-científicos;
- articular o conhecimento acadêmico sobre os diferentes métodos (técnicas, instrumentos, equipamentos, procedimentos) para produção de conhecimento e intervenção profissional;
- Atuar de forma individual, coletiva e multiprofissional.

### 3. EMENTA:

Fundamentos e conteúdos da Ginástica Laboral para saúde e segurança do trabalhador. Metodologia e técnicas de um Programa de Atividade Física na Empresa. Ergonomia. Avaliações. Princípios do Treinamento Físico, Fisiológico e Biomecânico relacionados às atividades laborais. LER/DORT. Saúde do Trabalhador. Acidente de trabalho. Legislação. Programas em Atividade Física na Empresa.

### 4. OBJETIVO (S) DA APRENDIZAGEM:

- Compreender o conceito e discernir as fases da Ergonomia;
- Analisar e aplicar os preceitos da Ergonomia nas Empresas;
- Promover a interdisciplinaridade com outros profissionais da área de saúde, respeitando a área de atuação de cada profissional;
- Organizar, Planejar e Executar um programa de exercício físico de prevenção de doenças ocupacionais no trabalho.

### 5. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

- Conceitos e Introdução à Ergonomia;
- Legislação e Normas Reguladoras;
- Análise Ergonômica nos ambientes de trabalho;
- Doenças ocupacionais;
- Avaliação Física e Postural;
- Ginástica Laboral;
- Planejamento, implantação, execução e avaliação de um programa de Exercício Físico no



Trabalho.

## **6. METODOLOGIA DO TRABALHO:**

A disciplina será desenvolvida por meio de aulas teóricas, participativas e dialogadas, e aulas práticas. Nas aulas teóricas, será adotado metodologias ativas, correlacionando as aulas teóricas com as vivências práticas.

Será desenvolvido o PBL, o HOST e o POL como principais estratégias para o desenvolvimento da aprendizagem nesse semestre.

**TEMAS TRANSVERSAIS:** TECNOLOGIA, GLOBALIZAÇÃO e RELAÇÕES DE TRABALHO.

## **7. SISTEMA DE AVALIAÇÃO:**

### **AVALIAÇÃO:**

#### **1ª. ETAPA DE AVALIAÇÃO :**

A- Avaliação Processual baseada na entrega das etapas de desenvolvimento do projeto, relatórios, atividades produzidas em sala de aula, atividades práticas apresentado em grupo e participação em eventos (valor: 10,0 pontos):

B- Data 17/09, Avaliação Institucional Bimestral, Prova escrita e individual, questões dissertativas e objetivas (valor: 10,0 pontos);

#### **2ª. ETAPA DE AVALIAÇÃO:**

C- Avaliação Processual baseada na entrega das etapas de desenvolvimento do projeto, relatórios, atividades produzidas em sala de aula, atividades práticas apresentado em grupo e participação em eventos (valor: 10,0 pontos):

D- Data 03/12, Avaliação Institucional Bimestral, Prova escrita e individual sem pesquisa, questões dissertativas e objetivas (valor: 10,0 pontos);

**MÉDIA FINAL (MF):** O cálculo da média final será feito utilizando a seguinte fórmula:

$$MF = \frac{(A + B)/2 + (C + D)/2}{2}$$

**2ª. CHAMADA:** A ser aplicada na provável data de 10/12/2018 – Todo o conteúdo da disciplina - questões subjetivas e objetivas; individual; **valor: 10,0 (dez);**

**PROVA FINAL:** A ser aplicada na data provável de 17/12/2018 – Todo o conteúdo da disciplina - questões subjetivas e objetivas; individual; **valor: 10,0 (dez);**



### **8. ATENDIMENTO EXTRA CLASSE:**

Conforme prévio acordo com o professor, às sextas-feiras.

### **9. BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

FIGUEIREDO F.; MONT'ALVÃO C. **Ginástica Laboral e Ergonomia**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.

LIMA, V. **Ginástica Laboral** – Atividade Física no Ambiente de Trabalho, 2 ed. São Paulo: Phorte, 2005.

OLIVEIRA, J.R.G. **A prática da Ginástica Laboral**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

### **10. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

BERGAMASCHI, E., POLITO, E. **Ginástica Laboral: Teoria e Prática**. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2002

BOMPA, T. O. **A periodização no treinamento esportivo**. São Paulo: Manole, 2001. 257 p.

CAÑETE, I. **Humanização: desafio da empresa moderna**: - a ginástica laboral como um novo caminho. Porto Alegre: Artes e Ofício, 1996.

GAIGHER FILHO, W.; MELO, S. I. L. **LER/DORT**: a psicossomatização no processo de surgimento e agravamento. São Paulo: LTr, 2001. 102 p.

GONÇALVES, A.; VILARTA, R. **Qualidade de vida e atividade física**: explorando teorias e práticas. São Paulo: Manole, 2004.

### **11. LEITURA COMPLEMENTAR:**

### **12. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES:**

Verificar o PIT.

### **13. INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES:**

OBS: As datas das avaliações poderão sofrer alterações de acordo com o disciplinado pela secretaria acadêmica da FASETE.