



PLANO DE APRENDIZAGEM

1. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO				
Curso: Bacharelado em Educação Física				
Disciplina: Exercício Físico no Trabalho			Código: FIS04	
Professor: Lúcio Flávio Gomes Ribeiro da Costa			e-mail: lucio.costa@fasete.edu.br	
CH Teórica: 40h	CH	Prática: -	CH Total: 40h	Créditos: 04
Pré-requisito(s):				
Período: IV			Ano: 2019.1	

2.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.

3. 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;
- Atuar de forma individual, coletiva e multiprofissional.

4. OBJETIVO (S) GERAL 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 (2h);
- Legislação e Normas Reguladoras (4h);
- Análise Ergonômica nos ambientes de trabalho (4h);
- Doenças ocupacionais (4h);
- Avaliação Física e Postural (4h);
- Ginástica Laboral (10h);
- Planejamento, implantação, execução e avaliação de um programa de Exercício Físico no Trabalho (12h).



6. METODOLOGIA DO TRABALHO:

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

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

TEMAS TRANSVERSAIS: TECNOLOGIA, GLOBALIZAÇÃO e RELAÇÕES DE TRABALHO.

7. RECURSOS:

<input checked="" type="checkbox"/> Sala (comum)	<input type="checkbox"/> Sala Configuração Flexível	<input checked="" type="checkbox"/> Laboratório(s) - agendar
<input checked="" type="checkbox"/> Práticas em Campo	<input checked="" type="checkbox"/> Kit multimídia	<input type="checkbox"/> Outros (informar)

8. SISTEMA DE AVALIAÇÃO:

AVALIAÇÃO:

1ª. ETAPA DE AVALIAÇÃO:

A- Avaliação Processual:

Participação e contribuição em atividades desenvolvidas em sala de aula (0,5 ponto por atividade);

Entrega de atividade produzida no AVA(estudos de casos, pesquisas orientadas, fóruns de discussão) (0,5 ponto por atividade);

(Valor total: 10 pontos);

B- Projeto Interdisciplinar (parcial) (valor: 10,0 pontos);

C- Data 03/04, Avaliação Institucional Bimestral, Prova escrita e individual, questões dissertativas e objetivas (valor: 10,0 pontos);

2ª. ETAPA DE AVALIAÇÃO:

D- Avaliação Processual:



Participação e contribuição em atividades desenvolvidas em sala de aula (0,5 ponto por atividade);

Entrega de atividade produzida no AVA(estudos de casos, pesquisas orientadas, fóruns de discussão) (0,5 ponto por atividade) (Valor total: 10 pontos);

E- Projeto Interdisciplinar(completo) (valor: 10,0 pontos);

F- Data 05/06, Avaliação Institucional Bimestral, Prova escrita e individual, questões dissertativas e objetivas (valor: 10,0 pontos);

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

$$MF = \frac{(A + B + C)/3 + (D + E + F)/3}{2}$$

2ª. CHAMADA: A ser aplicada na provável data de 10/06/2019 –Todo o conteúdo da disciplina - questões subjetivas e objetivas; individual; **valor: 10,0 (dez);**

PROVA FINAL: A ser aplicada na provável data de 19/06/2019 – Todo o conteúdo da disciplina - questões subjetivas e objetivas; individual; **valor: 10,0 (dez);**

09. ATENDIMENTO EXTRA CLASSE:

10. 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.

11. 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

POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T. **Fisiologia do Exercício: Teoria e**

aplicação ao condicionamento e ao desempenho. Barueri/SP:Manole, 2014;

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.



12. LEITURA COMPLEMENTAR:

13. INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES:

14. APROVAÇÃO:

Aprovado em ____/____/____

Homologado em ____/____/____

COORDENADOR(A)

GERÊNCIA ACADÊMICA

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