

Curso: **Técnico Integrado em Informática para Internet**

Disciplina: **Qualidade de Vida e Trabalho**

Carga-Horária: **30h (40h/a)**

EMENTA

Possibilitar o estudo e a vivência da relação do movimento humano com a saúde, favorecendo a conscientização da importância das práticas corporais como elemento indispensável para a aquisição da qualidade de vida. Considerar a nutrição equilibrada, o lazer, a cultura, o trabalho e a afetividade como elementos associados para a conquista de um estilo de vida saudável.

OBJETIVOS

GERAL

Valorizar o corpo e a atividade física como meio de sentir-se bem consigo mesmo e com os outros, sendo capaz de relacionar o tempo livre e o lazer com sua vida cotidiana.

ESPECÍFICOS

Relacionar as capacidades físicas básicas, o conhecimento da estrutura e do funcionamento do corpo na atividade física e no controle de movimentos adaptando às suas necessidades e as do mundo do trabalho.

Utilizar a expressividade corporal do movimento humano para transmitir sensações, idéias e estados de ânimo.

Reconhecer os problemas de posturas inadequadas, dos movimentos repetitivos (LER e DORT), a fim de evitar acidentes e doenças no ambiente de trabalho ocasionando a perda da produtividade e a queda na qualidade de vida.

Bases Científico-Tecnológicas (Conteúdos)

1. Qualidade de vida e Trabalho

1.1. Conceito de qualidade de vida e saúde.

1.2. Qualidade de vida e saúde no trabalho.

2. Atividade Física e lazer

2.1. A atividade física regular e seus benefícios para a saúde.

2.2. A relação trabalho, atividade física e lazer.

3. Programa de Atividade Física

3.1. Conceitos e tipos de Ginástica.

3.2. Esporte participação e de lazer.

3.3. Ginástica laboral

Procedimentos Metodológicos

Aulas dialogadas.

Aulas expositivas.

Vivências corporais.

Aulas de campo.

Oficinas pedagógicas.

Leitura e reflexão sobre

textos. Palestras.

Seminários.

Apreciação crítica de vídeos, músicas, obras de arte.

Discussão de notícias e reportagens jornalísticas.

Pesquisa temática.

Recursos Didáticos

Projektor de slides

Textos, dvd, cd, livros, revistas.

Bolas diversas

Cordas, bastões, arcos, colchonete, halteres.

Sala de ginástica.

Piscina

Quadra.

Campo.

Pátio.

Praças.

Avaliação

A frequência e a participação dos alunos nas aulas;
O envolvimento em atividades individuais e/ou em grupo; A elaboração de relatórios e produção textual;
A apresentação de seminários; Avaliação escrita;
A auto avaliação da participação nas atividades desenvolvidas.

Bibliografia Básica

1. BREGOLATO R. A. **Cultura Corporal da Ginástica**. Ed. Ícone, 2007
2. DANTAS, Estélio Henrique Martins e FERNANDES FILHO, José. **Atividade física em ciências da saúde**. Rio de Janeiro, Shape, 2005.
3. PHILIPPE-E.Souchard. **Ginástica postural global**. 2ª ed. Martins Fontes, São Paulo, 1985.
4. POLITO, Eliane e BERGAMASHI, Elaine Cristina. **Ginástica Laboral: teoria e pratica** – Rio de Janeiro: 2ª edição, Sprint, 2003.
5. VALQUIRIA DE LIMA **Ginástica Laboral: Atividade Física no Ambiente de Trabalho**. Ed. Phorte, 2007.