

## PLANO DE APRENDIZAGEM

<b>1. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO</b>			
<b>Curso:</b> Bacharelado em Educação Física			
<b>Disciplina:</b> Educação Física, Saúde e Qualidade de Vida		<b>Código:</b>	
<b>Professor:</b> Esp. Zirlene Brito		<b>E-mail:</b> zirlene.brito@unirios.edu.br	
<b>CH Teórica:</b> 60h	<b>CH Prática:</b> 20h	<b>CH Total:</b> 80h	<b>Créditos:</b> 04
<b>Pré-requisito(s):</b>			
<b>Período:</b> VI		<b>Ano:</b> 2020.2	

### 2. EMENTA:

Conceitos Fundamentais: Qualidade de vida, Saúde, Estilo de vida. Educação Física e atividade física. Estilo de vida e saúde na escola e na sociedade: evidências de associação. Atividade física, aptidão física e promoção da saúde nos ambientes não formais de ensino, familiar, instituições públicas e privadas e na sociedade. O Profissional de Educação Física e as Práticas de Saúde e a relação com os princípios do Sistema Único de Saúde. Educação para um estilo de vida ativo na infância, adolescência, adulta e velhice.

### 3. COMPETÊNCIAS E HABILIDADES DA DISCIPLINA:

- I.** Intervir científica e profissionalmente nas manifestações do movimento humano a partir da compreensão da realidade social.
- II.** 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.
- III.** 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.
- IV.** participar, assessorar, coordenar e gerenciar equipes para definição e operacionalização de políticas públicas e institucionais próprias da área e áreas afins;
- V.** atuar de forma individual, coletiva e multiprofissional.

### 4. OBJETIVO GERAL DA APRENDIZAGEM:

- Compreender a inter-relação Educação Física, Saúde e a inserção do profissional neste contexto;
- Entender a epidemiologia e sua relação com a Atividade Física e Saúde;
- Compreender a importância da atuação dos profissionais de Educação Física em programas multiprofissionais;
- Possibilitar a compreensão da diferença entre Exercício Físico, Atividade Física e Aptidão Física;
- Compreender a aplicabilidade de Ferramentas como a do Pentágono do bem-estar de Nahas;
- Conhecer os instrumentos de mensuração do WHOQOL e sua aplicabilidade;
- Apresentar o Programa de Saúde da Família e a atuação do profissional de Educação Física neste contexto;

- Criar uma autonomia intelectual e técnica, apresentando alternativas para os problemas individuais e sociais que possam surgir no campo profissional na área da Educação Física, Saúde e Qualidade de vida;
- Usar o conhecimento da Educação Física e Saúde para crescimento pessoal e o desenvolvimento profissional atuando em seu exercício individual, inter e multiprofissional.

## **5. METODOLOGIA DO TRABALHO:**

Em razão da Portaria nº 544, de 16 de junho de 2020, a qual declarou substituição das atividades presenciais pelas atividades remotas e/ou com a utilização das TIC's até 31 de dezembro de 2020, as aulas teóricas e práticas utilizarão o Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA) próprio da instituição, com aulas síncronas caracterizando o ensino presencial conectado, com a utilização de recursos educacionais digitais diversos, nos horários e dias estabelecidos para a disciplina. Para as atividades práticas também serão adotadas metodologias que utilizam recursos educacionais digitais, tecnologias de informação e comunicação ou outros meios convencionais para a oferta de atividades práticas, não causando prejuízo ao aluno.

### **5.1-1ª ETAPA E 2ª ETAPA**

#### **5.1.1 – Metodologias Ativas Presencial Conectado**

1. Aulas expositivas e interativas, com participação ativa dos acadêmicos nos questionamentos e opiniões;
2. Leitura de textos e produções científicas para discussões e debates em grande grupo;
3. Resolução de exercícios;
4. Metodologias Ativas;
  - 4.1 Estudos de casos para análise
5. Pesquisas em base de dados, livros e periódicos;
6. Dinâmicas;
7. Atividade de Extensão (Realização de conversa com profissionais convidados e temas de maior interesse da turma)

#### **5.1.2- Metodologias baseadas nas Tecnologias**

8. Leitura e discussão de textos (Sala de Aula Invertida);
9. Estudos de Caso Individuais (Relatório entregue no AVA).

## **6. CONTEÚDOS:**

### **6.1 -PRIMEIRA ETAPA**

#### **6.1.1 – CONTEÚDOS PRESENCIAL CONECTADO (Horas Aulas)**

- Paradigma de Saúde e Educação Física (2h);
- Relação entre Aptidão Física, Exercício Físico e Atividade Física (3h);
- O que é Saúde e Qualidade de Vida? (3h);
- Qualidade de vida relacionada a saúde e Qualidade de vida não relacionada a saúde (3h);

- A relação entre atividade física e a saúde como referência do movimento; (3h)
- Conceituar Atividade Física, Exercício Físico e Esporte; (3h)
- Pentáculo do bem-estar de Nahas; (6h)
- Instrumentos de mensuração da Qualidade de Vida (WHOQOL). (6h)

#### 6.1.2 – CONTEÚDOS NO AMBIENTE VIRTUAL DE APRENDIZAGEM (Horas Aulas)

- Discussão de casos, elaboração de propostas de atividades, instrumentos de avaliação (relatórios). (8h)

### 6.2 -SEGUNDA ETAPA

#### 6.2.1 – CONTEÚDOS PRESENCIAL CONECTADO (Horas Aulas)

- História e princípios do SUS; (8h)
- A história do PSF e Conceitos; (6h)
- As políticas de atenção à saúde no Brasil; (6h)
- Saúde Coletiva; (6h)
- Atuação do profissional de Educação Física no Sistema Único de Saúde. (8h)
- 

#### 6.2.2 – CONTEÚDOS NO AMBIENTE VIRTUAL DE APRENDIZAGEM (Horas Aulas)

- Discussão de casos, elaboração de propostas de atividades, instrumentos de avaliação (relatórios). (6h)

## **7. SISTEMA DE AVALIAÇÃO:**

No processo avaliativo o aluno conhecerá as formas e instrumentos de avaliação, os critérios que serão utilizados que devem estar totalmente relacionados com a finalidade da atividade, com os objetivos e com os critérios sobre a construção do saber (conhecimento, compreensão, aplicação, análise, síntese e avaliação).

O processo avaliativo é evidenciado a partir do acompanhamento sistemático de atividades de cunho qualitativo/quantitativo, além da identificação do fenômeno individual de aprendizagem do aluno, tendo as notas distribuídas da seguinte estrutura:

### **1ª ETAPA DE AVALIAÇÃO:**

**NOTA 1** - Avaliação Institucional Escrita, contemplando questões dissertativas e questões objetivas, individual, no valor de 10,0 (Dez pontos).

Avaliação do Ambiente Virtual de Aprendizagem, individual, no valor de 10,0 (**Dez pontos- SEM REPOSIÇÃO**).

### **2ª ETAPA DE AVALIAÇÃO:**

**NOTA 1** - Avaliação Institucional Escrita, contemplando questões dissertativas e questões objetivas, individual, no valor de 10,0 (Dez pontos).

Avaliação do Ambiente Virtual de Aprendizagem, individual, no valor de 10,0 (**Dez pontos- SEM**

**REPOSIÇÃO).****8. RECURSOS:**

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

**09. ATENDIMENTO EXTRA CLASSE:**

Atendimento virtual através do seguinte endereço eletrônico: gilson.souza@unirios.edu.br. Diariamente, mediante agendamento prévio, das 18:30 às 22:00.

**10. BIBLIOGRAFIA BÁSICA:**

GEIS, Pilar Pont. **Atividade física e saúde na terceira idade:** teoria e prática. 5ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

OLIVEIRA, Ricardo Jaco de. **Saúde e atividade física.** Rio de Janeiro: Shape, 2005.

PITANGA, F. J.G. **Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde.** 3ª ed. São Paulo: Phorte, 2010.

**11. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:**

FLETCHER, R. H.; FLETCHER, S. W. **Epidemiologia Clínica:** elementos essenciais. 4. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

**POLÍTICAS públicas de educação-saúde:** reflexões, diálogos e práticas. 2ª ed. Campinas, São Paulo: Alinea, 2013.

SABA, Fábio. **Mexa-se:** atividade física, saúde e bem-estar. Phorte, 2008.

SHEPHARD, Roy J. **Envelhecimento, atividade física e saúde.** Phorte, 2003.

FREITAS, F. F. **A Educação Física no serviço público de saúde.** São Paulo: Hucitec Editora, 2007

**12. LEITURA COMPLEMENTAR:**

OLIVEIRA, Vitor Marinho de. **O que é educação Física.** São Paulo: Brasiliense, 2004

**13. INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES:****14. APROVAÇÃO:**

Aprovado em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Homologado em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

COORDENADOR(A)

PRÓ REITORIA DE ENSINO

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

