

**DEPARTAMENTO:** Tecnologia Industrial

**DISCIPLINA:** Educação Física Curricular II – **Estudo**  
**Dirigido**

**SIGLA:** 2EDF203

**CARGA HORÁRIA TOTAL:** 36h

**TEORIA:** 00h

**PRÁTICA:** 36h

**CURSO:** Engenharia de Produção - Habilitação Mecânica

**PRÉ-REQUISITOS:** 1EDF103

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

### PLANO DE ENSINO - Semestre 2024/1

**Objetivo geral da disciplina:** Proporcionar a auto eficácia para o estilo de vida saudável por meio de hábitos de vida saudáveis, além de executar atividades de modalidades esportivas e recreacionais.

#### **Objetivos de Aprendizagem (Objetivos específicos)**

- Proporcionar atividade de conscientização sobre a prática de atividade física para o lazer;
- Determinar níveis de aptidão física para saúde;
- Proporcionar atividade esportivas e de lazer.

**Cronograma de Atividades**

<b>Conteúdo</b>	<b>Avaliação</b>	<b>Formato</b>
<b>Atividade 01 (AV1).</b> Exercícios para melhorar a postura.	Envio de vídeos curtos praticando os exercícios <i>(5% da nota final)</i>	Assíncrona via Moodle
<b>Atividade 02 (AV2).</b> Fortalecimento da coluna vertebral para prevenir dor nas costas.	Envio de vídeos curtos praticando os exercícios <i>(10% da nota final)</i>	Assíncrona via Moodle
<b>Atividade 03 (AV3).</b> Alongamentos para dores na lombar.	Envio de vídeos curtos praticando os exercícios <i>(5% da nota final)</i>	Assíncrona via Moodle
<b>Atividade 04 (AV4).</b> Dor no pescoço – alongamentos para aliviar a tensão muscular na cervical	Envio de vídeos curtos praticando os exercícios <i>(5% da nota final)</i>	Assíncrona via Moodle
<b>Atividade 05 (AV5).</b> Alongamentos simples para o corpo todo.	Envio de vídeos curtos praticando os exercícios <i>(10% da nota final)</i>	Assíncrona via Moodle
<b>Atividade 06 (AV6).</b> Exercícios de fortalecimento do CORE.	Envio de vídeos curtos praticando os exercícios <i>(10% da nota final)</i>	Assíncrona via Moodle
<b>Atividade 07 (AV7).</b> Mobilidade articular para corpo inteiro.	Envio de vídeos curtos praticando os exercícios <i>(5% da nota final)</i>	Assíncrona via Moodle

<b>Atividade 08 (AV8).</b> Apresentação de artigo científico.	<b>50% da nota final</b>  Oral - Individual	<b>Presencial</b>
---	---	-------------------

<b>Sistema de Avaliação</b>
Atividade 1 (5%) + Atividade 2 (10%) + Atividade 3 (5%) + Atividade 4 (5%) + Atividade 5 (10%) + Atividade 6 (10%) + Atividade 7 (5%) + Apresentação Final (50%)  Nas avaliações assíncronas (atividades), os acadêmicos deverão entregar (postar) as atividades no moodle. <b>A Apresentação Final acontecerá presencialmente, em data e horário a combinar com cada aluno.</b>
<b>Metodologia de Ensino-Aprendizagem</b>
As aulas ocorrerão através da metodologia <b>"Estudo Dirigido"</b> .  Nesse sentido, a disciplina será desenvolvida de modo assíncrono pelo Moodle. Além disso, ocorrerão encontros individuais presenciais no CEPLAN, para a avaliação final.  <b>Recursos pedagógicos:</b> vídeos, animações, <i>serious games</i> , hipertextos, imagens, infográficos, áudios, e-books, tabelas, mapas, tutoriais, entre outros, conforme postagens no diretório da disciplina no Moodle e MS Teams  <b>Atendimentos individualizados aos alunos pelo professor</b> ocorrerá nas terças-feiras das 15h00 às 17h20 na sala dos professores. O atendimento deve ser agendado previamente com o professor via e-mail institucional.  <b>O material didático será disponibilizado na plataforma Moodle.</b>
<b>Requerimento de Segunda Chamada</b>
A Resolução 050/2020 Consuni, Art. 7º, § 4º dispõe que o discente regularmente matriculado que deixar de comparecer a qualquer das avaliações nas datas fixadas pelo docente, poderá solicitar segunda chamada da avaliação; para tal, deverá enviar o <i>Requerimento para Avaliação de 2ª Chamada</i> juntamente com documento comprobatório através do seu e-mail institucional ( <a href="mailto:CPF@edu.udesc.br">CPF@edu.udesc.br</a> ) para o Departamento de Tecnologia Industrial no e-mail <a href="mailto:dti.ceplan@udesc.br">dti.ceplan@udesc.br</a> , no prazo de 5 (cinco) dias úteis contados a partir da data de realização da avaliação, sendo aceitos os pedidos devidamente justificados.  De acordo com o Regimento Geral da Udesc, Art. 219 e Art. 220, recorrer a meios fraudulentos com o propósito de lograr aprovação ou promoção constitui infração sujeita a penalidades disciplinares, tais como Advertência, Repreensão, Suspensão e Expulsão.  <p style="text-align: center;"><b>Informações sobre realização de Prova de 2ª Chamada</b></p> A Resolução nº 039/2015-CONSEPE regulamenta o processo de realização de provas de segunda chamada. Segundo esta normativa, O acadêmico regularmente matriculado que deixar de comparecer a qualquer das avaliações nas datas fixadas pelo professor, poderá solicitar segunda chamada desta avaliação através de requerimento por ele assinado, ou por seu representante legal, entregue na Secretaria de Ensino de Graduação e/ou Secretaria do Departamento, no prazo de 5 (cinco) dias úteis, contados a partir da data de realização da avaliação, sendo aceitos pedidos, devidamente comprovados e que se enquadrem em um das seguintes situações: I - problema de saúde do aluno ou parente de 1º grau, devidamente comprovado, que justifique a ausência; II - ter sido vítima de ação involuntária provocada por terceiros, comprovada por Boletim de Ocorrência ou documento equivalente; III - manobras ou exercícios militares comprovados por documento da respectiva unidade militar; IV - luto, comprovado pelo respectivo atestado de óbito, por parentes em linha reta (pais, avós, filhos e netos), colaterais até o segundo

grau (irmãos e tios), cônjuge ou companheiro (a), com prazo de até 5 (cinco) dias úteis após o óbito; V - convocação, coincidente em horário, para depoimento judicial ou policial, ou para eleições em entidades oficiais, devidamente comprovada por declaração da autoridade competente; VI - impedimentos gerados por atividades previstas e autorizadas pela Chefia de Departamento do respectivo curso ou instância hierárquica superior, comprovada através de declaração ou documento equivalente; VII - direitos outorgados por lei; VIII - coincidência de horário de outras avaliações do próprio curso, comprovada por declaração da chefia de departamento; IX – convocação para competições oficiais representando a UDESC, o Município, o Estado ou o País; X – convocação pelo chefe imediato, no caso de acadêmico que trabalhe, em documento devidamente assinado e carimbado, contendo CNPJ da empresa ou equivalente, acompanhado de documento anexo que comprove o vínculo empregatício, como cópia da carteira de trabalho ou do contrato ou de documento equivalente. Importante: O requerimento deverá explicitar a razão que impediu o acadêmico de realizar a avaliação.

## **Bibliografia Básica**

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.

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

## **Bibliografia Complementar**

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.