

CENTRO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR DA REGIÃO SUL – CERES

Área de Conhecimento	Ementa/Bibliografia
<p>Exercício Físico e Saúde</p>	<p><u>Ementa:</u> 1. Atividade física e saúde I: Estilo de vida e os fundamentos da aptidão física relacionada à saúde. 2. Esporte Universitário I: Lazer ativo e socialização através da prática do esporte para um estilo de vida ativo. 3. Atividade Física e Saúde II: Princípios básicos do condicionamento físico; Planejamento em atividade física e ergonomia profissional. 4. Esporte Universitário II: Conscientização da importância da manutenção da prática de esporte, treinamento técnico e tático. 5. O impacto da prática de exercícios físicos na promoção da saúde e os princípios gerais orientados para o desenvolvimento e manutenção da condição cardiorrespiratória, da força e flexibilidade. 6. Planejamento e aplicação prática de um programa de exercícios voltados ao desenvolvimento da força muscular em uma academia de musculação (critérios de seleção de exercícios e confecção da ficha de exercícios, equipamentos necessários, princípios gerais de periodização aplicados em programas de exercícios resistidos). 7. Planejamento e aplicação prática de um programa de exercícios voltados ao desenvolvimento da aptidão cardiorrespiratória em uma academia de musculação (critérios de seleção de exercícios e confecção da ficha de exercícios, equipamentos necessários, princípios gerais de periodização aplicados em programas de exercícios aeróbios). 8. Princípios práticos /aplicados da avaliação física orientada à promoção da saúde (variáveis a serem avaliadas, testes e protocolos, instrumentos necessários, confiabilidade das medidas, aplicação prática dos resultados da avaliação e feedback avaliado).</p> <p><u>Bibliografia:</u> 1. GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Controle do peso corporal: composição corporal, atividade física e nutrição. 2ª ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003. 2. HEYWARD, V.H. Avaliação física e prescrição de exercício – técnicas avançadas. Porto Alegre: Artmed, 2013. 3. NIEMAN, D. C. Exercício e Saúde Teste e prescrição de exercícios. São Paulo: Manole, 2011. 4. POLLOCK, M. L., WILMORE, J.H & FOX III, S. M. Exercícios na Saúde e na Doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação. Rio de Janeiro: Editora Médica e Científica Ltda, 1986. 5. POWERS, S.K; HOWLEY, E.T. Fisiologia do Exercício. Teoria e Aplicação ao Condicionamento e ao Desempenho. São Paulo: Manole, 2014. 6. VANÍCOLA, M.C; GUIDA, S. Postura e condicionamento físico. São Paulo: Phorte, 2014.</p>
<p>Informática aplicada à Arquitetura e Urbanismo</p>	<p><u>Ementa:</u> Uso do computador como ferramenta de representação gráfica: desenvolvimento de construções tridimensionais para representação gráfica em Arquitetura e Urbanismo. Uso do computador como ferramenta de representação gráfica: Montagem de cenas visando a</p>

representação fotorealística para Arquitetura e Urbanismo. Uso do computador como ferramenta de representação gráfica: modelamento e renderização de projetos de Arquitetura e Urbanismo.

Bibliografia:

CALCIOLARI, Fábio. **3ds max 2012**: Modelagem, Render, Efeitos e Animação. São Paulo, SP. Ed Érica. 2011.

CAVASSANI, Glauber. **Google sketchup pro 8** : ensino prático e didático. São Paulo: Érica, 2012.

DEBATIN NETO, Arnaldo; GÓMEZ, Luis Alberto; SOUZA, Antonio Carlos de. **Desenhando com Google SketchUp**. Florianópolis: Visual Books, c2010.

DERAKHSHANI, Randi L.; DERAKHSHANI, Dariush. **Autodesk 3ds Max design 2012**: Essencial. Ed. Bookman, 2012.

GASPAR, João. **Google sketchup pro 8 passo a passo**. São Paulo: VectorPro, 2010.

HORIE, Ricardo Minoru; OLIVEIRA, Ana Cristina Pedroso. **Crie projetos gráficos com adobe photoshop CS5, CorelDraw X5 e InDesign CS5**. 1ª ed. São Paulo: Érica, 2010

KOWALTOWSKI, D; et. Al. **O Processo de Projeto em Arquitetura da Teoria À Tecnologia**. São Paulo: Oficina de Textos, 2011.

LEGGITT, Jim. **Desenho de arquitetura**: técnicas e atalhos que usam tecnologia. Porto Alegre: Bookman, 2004.

MITCHELL, W. J. **A lógica da Arquitetura**: projeto, computação e cognição. Campinas: Editora UNICAMP, 2008.

OLIVEIRA, Adriano de. **AutoCAD 2010**: modelagem 3D e renderização. São Paulo: Érica, 2009.

OLIVEIRA, Adriano de. **Estudo dirigido de 3ds Max 2011**. São Paulo, SP: Érica, 2010.

OLIVEIRA, Marcos Bandeira de. **Google Sketchup Pro**: aplicado ao projeto arquitetônico . São Paulo: Novatec, c2011.

ROCHA, Tarcizio da. **CorelDraw X5**: sem limites. Rio de Janeiro: Ciência Moderna, 2011.

SILVEIRA NETO, Walter Dutra da. **Técnicas de modelagens e renderização em softwares tridimensionais**. DAPesquisa: revista de investigação em artes, Florianópolis, v. 2, n. 2, 15 p., ago. 2006/jul. 2007. Disponível em:

<http://www.ceart.udesc.br/revista_dapesquisa/volume2/numero2/desig n/ Walter.pdf> - online

STEEN, Joan V.D ;BOARDMAN, Ted. **Renderização com Mental Ray e 3ds Max**. Ed Campus. 2011.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA. **Núcleo Setorial de Informação Metal Mecânica**. Guia de fontes de informação sobre CAD/CAM/CAE - Patentes: computador na produção e desenvolvimento de produtos. Florianópolis: O Núcleo, 1996.