

PLANO DE ENSINO		
Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2016.2	1º	LABORATÓRIO DE MOVIMENTO I
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
36		EIXO III: FISIOTERAPIA - BASES E PRÁTICAS
Componentes Correlacionados		
Docente		
SANDRA PORCIUNCULA MENDEZ		
Ementa		
Prática vivencial de conhecimento e percepção corporal do movimento humano.		

COMPETÊNCIA

Conhecimentos

- Construir conhecimentos básicos para compreensão do movimento humano;
- Compreender o movimento a partir das próprias sensações corporais;
- Identificar padrões posturais prejudiciais à saúde.

Habilidades

- Observar as respostas do seu corpo;
- Adquirir melhor conhecimento e contato com sensações corporais;
- Desenvolver o autoconhecimento;
- Localizar principais músculos e referências ósseas palpáveis;
- Desenvolver habilidades de escrita e leitura e compreender expressão não verbal;
- Desenvolver atenção e concentração;
- Organizar as ideias de forma clara e objetiva;
- Estabelecer relações entre o conteúdo vivenciado em aula e a vida diária.

Atitudes

- Sensibilizar-se para necessidade do auto cuidado;
- Sensibilizar-se para observação e contato com o outro;
- Estabelecer confidencialidade das informações confiadas;
- Ser ético no contato com o outro;
- Integrar com diferentes colegas;
- Autoconfiança na relação consigo próprio e com o outro.

Conteúdo Programático

O conteúdo será desenvolvido sempre sob a ótica da experiência, considerando e valorizando sensações, percepções e características pessoais.

1a. Unidade:

- Posição anatômica; nomenclatura dos segmentos corporais;
- Planos e eixos de movimento e movimentos básicos,
- Esqueleto ósseo: nomenclatura e principais referências ósseas palpáveis;
- Respiração;

2a. Unidade

- Centro de gravidade, base de suporte e equilíbrio;
- Principais músculos e movimentos dos membros inferiores, cintura pélvica e coluna vertebral.
- Autocuidado

3a. Unidade

- Tônus muscular;
- Principais músculos e movimentos da cintura escapular e dos membros superiores
- Autocuidado

Métodos e Técnicas de Aprendizagem

- Atividades semanais desenvolvidas no AVA (Ambiente Virtual de Aprendizagem);
- Atividades de autoconhecimento;
- Prática de exercícios em grupo;
- Modelagem em massa de modelar;
- Manuseio de peças ósseas sintéticas;

Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

1ª Unidade

ProcessualPortfólio 5,0

ProcessualInstrumento de acomp. de desempenho nas aulas - 2,0

PontualProva prática (Data 31.08)3,0

Não haverá 2a chamada da prova prática

2ª unidade

ProcessualPortfólio 5,0

ProcessualInstrumento de acomp. de desempenho nas aulas 1,0

PontualSeminário (Data: 19.10):4,0

Não haverá 2a chamada do seminário

3ª unidade

ProcessualPortfólio 5,0

Pontual Atividade interdisciplinar (Data: 19.11)3,0

Pontual Atividade em grupo (Data: 16.11)2,0

2a chamada: não haverá

Prova final: 22.11.2016

Recursos

- Peças anatômicas sintéticas;
- Gravuras e ilustrações;
- Materiais como: bolas, bastões, rolos e faixas elásticas;
- Papel e lápis de cor;
- Textos;
- Massa de modelar;
- Multimídia.

Referências Básicas

BERTHERAT, Thérèse. O corpo tem suas razões. 21 ed. São Paulo: Martins Fontes Editora Ltda, 2010.
CALAIS-GERMAIN, Blandine. Anatomia para o movimento: bases de exercícios V.02 São Paulo: Manole, 1992.
CALAIS-GERMAIN, Blandine. Anatomia para o movimento: Introdução à análise das técnicas corporais Vol. 1. 4 ed. São Paulo: Manole Editora Ltda, 2010.

Referências Complementares

BERTAZZO, Ivaldo. Cérebro ativo: reeducação do movimento São Paulo: Manole Editora Ltda, 2012.
BERTAZZO, Ivaldo. Corpo vivo: reeducação do movimento São Paulo: SESC, 2010.
BRIEGHEL, Gunna. Eutonia e relaxamento: relaxamento corporal e mental. 1 ed. São Paulo: Manole Editora Ltda, 1987.
FELDENKRAIS, Moshe. Consciência pelo movimento. 6 ed. São Paulo: Summus Editora Ltda, 1977.
SANTOS, Angela. Postura corporal: um guia para todos. 3 ed. São Paulo: Summus Editora Ltda, 2005.