

| <b>PLANO DE ENSINO</b>   |                 |                                      |
|--|-----------------|--------------------------------------|
| <b>Vigência do Plano</b>   | <b>Semestre</b> | <b>Nome do Componente Curricular</b> |
| 2019.2   | 05              | EDUCAÇÃO FÍSICA NA SAÚDE DO HOMEM    |
| <b>Carga Horária Semestral</b>   |                 | <b>Núcleo/Módulo/Eixo</b>            |
| 54   |                 | Bases Práticas da Educação Física    |
| <b>Componentes Correlacionados</b>   |                 |                                      |
| Saúde do Homem, Treinamento Desportivo e Fitness e Wellness  |                 |                                      |
| <b>Docente</b>   |                 |                                      |
| Erick Anisio Neves Chaves  |                 |                                      |
| <b>Ementa</b>  |                 |                                      |
| Prática da educação física voltada para a saúde do homem com foco na promoção da saúde e na qualidade de vida. |                 |                                      |

## **COMPETÊNCIA**

### **Conhecimentos**

1. Compreender a importância da visão do profissional de Educação Física nas estratégias do homem;
2. Conhecer as responsabilidades do profissional de Educação Física durante a idade adulta;
3. Identificar e relacionar os determinantes e condicionantes da atividade física para o homem.

### **Habilidades**

1. Trabalhar a Educação Física na saúde do homem no contexto multidisciplinar;
2. Desenvolver estratégias para atrair o homem para prática de atividade física e esportiva;
3. Propor orientações e recomendações para prática de atividades físicas e esportivas voltadas para o homem.

### **Atitudes**

1. Desenvolver atividades teóricas e práticas para o desenvolvimento da saúde do homem, respeitado seus limites, com respeito e comportamento ético nos mais variados grupos de trabalho.

## **Conteúdo Programático**

1. CIF e a sua aplicabilidade na educação física;
2. Política nacional integral da saúde do homem;
3. Violência e alcoolismo;
4. Atividade física como pós reabilitação (amputados, fratura, entorse);
5. Acidentes no esporte;
6. Prescrição de exercício para DPOC, HAS;
7. Inclusão x participação social (diferenças e suas aplicabilidade);
8. Esportes adaptados (vivências com atletas)

## **Métodos e Técnicas de Aprendizagem**

Aulas teóricas e práticas, palestras, seminários, vídeos e filmes.

### **Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas**

1º Avaliação: teórica - valor 10,0 data - 22/08/2019  
segunda chamada - 31/08/2019  
2º Avaliação: Teórica - valor 2,0 seminário - valor 10,0 data - 10/10/2019  
segunda chamada - 19/10/2019  
3º Avaliação: prática - valor 10,0 data - 14/11/2019  
segunda chamada - 23/11/2019  
Prova Final - 05/12/2019

### **Recursos**

quadro branco, pincel, computador, projetor, datashow, caixa de som

### **Referências Básicas**

CARVALHO, Sérgio Resende. Saúde coletiva e promoção da saúde: sujeito e mudança. 2 ed. São Paulo: Hucitec, 2007.  
JACOB FILHO, Wilson. Atividade física e envelhecimento saudável. 1 ed. São Paulo: Atheneu Editora, 2006.  
MAREGA, Marcio; CARVALHO, José Antonio Maluf de. Manual de atividades físicas para prevenção de doenças Rio de Janeiro: Elsevier, 2012.

### **Referências Complementares**

BUSHMAN, Barbara. Manual completo de condicionamento físico e saúde: guia de atividade física e nutrição para todas as idades São Paulo: Phorte Editora, 2016.  
DEL VECCHIO, Fabrício Boscolo. Exercício intermitente: estado da arte e aplicações práticas Manaus: OMP Editora, 2014.  
KRAEMER, William J.; FLECK, Steven J.. Fundamentos do treinamento de força muscular. 3 ed. Porto Alegre: Artmed Editora S.A., 2006.  
LEMURA, Linda M.. Fisiologia do exercício clínico: aplicação e princípios fisiológicos. 1 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.  
NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, saúde & qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 7 ed. Florianópolis: , 2017.