



Universidade Federal
de São João del-Rei

COORDENADORIA DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

PLANO DE ENSINO

Disciplina: Ginástica Especial Corretiva e Laboral			Período: 6º	Currículo: 2018	
Docente (qualificação e situação funcional): Álvaro César de Oliveira Penoni (D.Sc. Adjunto 2)			Unidade Acadêmica: DCEFS		
Pré-requisito: não há			Co-requisito: não há		
C.H. Total: 36ha	C.H. Prática: 16ha	C. H. Teórica: 20ha	Grau: Licenciatura	Ano: 2019	Semestre: 2º

EMENTA

A Educação física e a prevenção de lesões musculoesqueléticas.
Lesões de tecidos moles e evolução do processo de reparo tecidual – o papel do profissional de Educação Física.
A postura humana, avaliação postural, principais desvios posturais e ginástica corretiva.
Alongamento, flexibilidade e forças estáticas e dinâmicas na postura.
Prevenção e atividades práticas específicas de compensação muscular.
Noções de Ergonomia e Ginástica Laboral

OBJETIVOS

Estabelecer inter-relação entre os profissionais de saúde atuantes na área da promoção da saúde
Conhecer as principais lesões dos tecidos moles e o processo de resposta orgânica às lesões.
Conhecer estruturas anatômicas relacionadas a postura e realizar avaliação da postura humana
Conhecer todos os desvios posturais.
Estudar e aplicar o exercício de alongamento para aumento da flexibilidade relacionada a postura e a saúde.
Conhecer e saber aplicar corretamente exercícios de compensação muscular. Discorrer sobre a importância do trabalho preventivo.

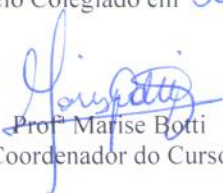
Ter noções de ergonomia e do papel profissional de Educação Física na empresa.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1. Definição de conceitos em Ginástica Especial Corretiva
Relação entre movimento humano, as lesões musculoesqueléticas, os desvios posturais e o papel do Profissional de Atividade Física
Objetivos gerais e específicos relativos ao conhecimento da ginástica especial corretiva e laboral

2. Lesão dos tecidos moles- características gerais
Conceitos das lesões musculoesqueléticas
Evolução das lesões musculoesqueléticas – fases de inflamação e reparo tecidual
Discussão sobre o tratamento imediato pós-lesão de tecidos moles
Discussão sobre o conceito e evolução do tratamento das lesões musculoesqueléticas – relação entre tratamento e profissional de educação física

3. A postura humana
Equilíbrio estático / equilíbrio dinâmico da postura
Alongamento, flexibilidade e equilíbrio muscular – estudo da flexibilidade
Causas da má postura
Desvios posturais mais comuns – estudo biomecânico dos desvios posturais
Avaliação postural
Caracterização da postura correta
Exercícios para compensação e correção postural
Definição e importância
Exercícios preventivos
Noções consciência corporal

Atitude corporal e postura Conceitos e definições Histórico da Ginástica Laboral Tipos de Ginástica Laboral e características práticas e fisiológicas Elaboração de projeto de Ginástica Laboral Ergonomia -, estudo do ambiente de trabalho, orientações específicas baseadas em normas técnicas.	4. Ergonomia e Ginástica laboral
METODOLOGIA DE ENSINO	
Aulas expositivas com uso de recursos de multimídia, exposição de vídeos e palestras disponíveis na internet, metodologias ativas e aulas práticas.	
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	
O conceito final será o resultado da somatória aritmética das seguintes atribuições: 02 provas dissertativas no valor de 3,0 pts cada; 01 trabalho extraclasse no valor de 2,0 pts Trabalhos em classe (somados) no valor de 2,0 pts	
BIBLIOGRAFIA BÁSICA	
KENDALL, F.P. Músculos, provas e funções. 5. ed. São Paulo: Manole, 2007. 453 p. NORDIN, M.; FRANKEL, V. H. Biomecânica básica do sistema musculoesquelético. 4ª Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2014. KISNER, C. e COLBY, L. A. Exercícios Terapêuticos – Fundamentos e Técnicas. 6. ed. SP: Manole, 2015	
BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR	
KAPANDJI, I. A. Fisiologia Articular. 6 ed., São Paulo. Ed. Manole. 2007 McARDLE, W. D.; KATCH, F. L.; KATCH, V. L. Fisiologia do Exercício, Energia, Nutrição e Desempenho Humano. 7ed. RJ: Guanabara Koogan, 2011. HOUGLUM, Peggy A. . Cinesiologia Clínica de Brunnstrom. 6ª edição, São Paulo, Ed. Manole, 2014	
 Prof. Álvaro César de Oliveira Penoni Responsável	Aprovado pelo Colegiado em 30/08/2019  Prof.ª Marise Botti Coordenador do Curso Prof.ª M.ª Marise Botti -Coordenadora do Curso de Educação Física COEFI - UFSJ