



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RIO GRANDE DO NORTE
DIRETORIA ACADÊMICA
CAMPUS CAICÓ
COMISSÃO DE AVALIAÇÃO DE PPC FIC

DELIBERAÇÃO Nº 03/2015

Caicó/RN, 24 de novembro de 2015.

A Comissão de Avaliação de PPC FIC do IFRN – *Campus* Caicó, instituída pela PORTARIA Nº 207/2015-DG/CA, no uso de suas atribuições, faz saber que esta Comissão reunida ordinariamente nesta data,


CONSIDERANDO

a solicitação de aprovação do PPC de Curso FIC feita pelo servidor Elias dos Santos Batista, SIAPE 2067162,

DELIBERA

I – APROVAR o Projeto Pedagógico do Curso de Formação Inicial e Continuada em Ginástica Laboral, na modalidade presencial, no Eixo Tecnológico: Produção Industrial.

II – PROPOR o funcionamento no *Campus* Caicó, a partir do segundo semestre de 2015.


Alessandro Vinicius P. Rofim de Araújo



Alexandro Diogenes Barreto


Damião Paulo da Silva Filho


Débora Suzana de Araújo Faria


Geam Carlos Araújo Filgueira


Giancarlo Costa Barbosa

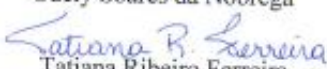

José Henrique Batista Lima

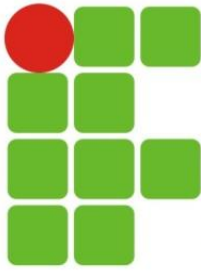

Márcia Maria Avelino Dantas


Max Miller da Silveira


Ricardo Rodrigues da Silva


Suely Soares da Nóbrega


Tatiana Ribeiro Ferreira

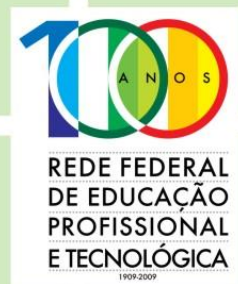


INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
RIO GRANDE DO NORTE

*Projeto Pedagógico do Curso
de Formação Inicial e Continuada
(FIC) em
Ginástica Laboral.*

Modalidade: presencial

www.ifrn.edu.br



*Projeto Pedagógico do Curso
de Formação Inicial e Continuada
(FIC) em*

Ginástica Laboral.

Modalidade: presencial

Eixo Tecnológico: Produção Industrial



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RN
CAMPUS CAICÓ

CARACTERIZAÇÃO DA AÇÃO

- Modalidade: Presencial
- Linha de Atuação: Qualidade de Vida no Trabalho
- Área Programática: Educação Física
- Local de Realização: Campus Caicó
- Público Alvo: Pessoas que concluíram o segundo ano do ensino médio
- Carga Horária: 15 horas
- Vagas Oferecidas: 10

PERFIL DO PESSOAL DOCENTE E TÉCNICO-ADMINISTRATIVO

Professor com graduação em Educação Física em Licenciatura Plena ou Bacharel.

JUSTIFICATIVA

Disponibilizar conhecimentos específicos acerca dos critérios e aplicabilidade da ginástica laboral para os postos de trabalho da indústria têxtil e de confecções.

OBJETIVOS E RESULTADOS ESPERADOS

- Montar programas de ginástica laboral coerentes às respectivas funções da indústria têxtil e de confecções;
- Analisar e classificar movimentos laborais.

DISCIPLINAS

- **Cinesiologia – 6 h (8 h/a)**
 - Planos referenciais
 - Eixos de rotação
 - Movimento
 - Conceito, descrição, direção e terminologia do movimento articular
 - Movimentos nos planos
 - Análise
- **Anatomia Funcional – 3 h (4 h/a)**
 - Quadril e membros inferiores
 - Coluna
 - Cintura escapular e membros superiores
 - Pescoço e cabeça
- **Ginástica Laboral – 6h (8 h/a)**
 - Definição, benefícios e orientações

SISTEMÁTICA DE ORGANIZAÇÃO E METODOLOGIA

Aulas expositivas intercaladas com oficinas práticas acerca dos conteúdos abordados em sala de aula convencional, utilizando recursos multimídia.

CRITÉRIOS E PROCEDIMENTOS DE AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM

O aproveitamento escolar é avaliado através de acompanhamento contínuo e processual do estudante, mediante os resultados alcançados por ele nas atividades avaliativas desenvolvidas;

Cada atividade avaliativa terá nota variando de zero a cem;

Para efeitos de aprovação, o aluno terá que ter 75% de presença e média mínima de 60 (sessenta) no aproveitamento do desempenho acadêmico dos estudantes em cada disciplina.

REFERÊNCIAS:

CAÑETE, Ingrid. **Humanização: desafio da empresa moderna: a ginástica laboral como um caminho**. 2. ed. São Paulo: Ícone, 2001.

CASTRO, Sebastião Vicente de. **Anatomia Fundamental**. Curitiba: Mc Graw Hill do Brasil, 1976.

KAPANDJI, A. I. **Fisiologia articular: esquemas comentados da mecânica humana**. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

LIPPERT, Lynn S; WERNECK, Alexandre Lins; WERNECK, Wilma Lins. **Cinesiologia clínica e anatomia**. 4.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

NETTER, Frank H. . **Atlas de anatomia humana**. 2.ed. Porto Alegre: Editora Artmed, 2000.

RASCH, Philip J et al. **Cinesiologia e anatomia aplicada**. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, c1991.

ROEDER, Maika Arno. **Atividade física, saúde mental e qualidade de vida**. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

SACCO, Isabel de Camargo Neves; TANAKA, Clarice; CARVALHO, Celso R. F. **Cinesiologia e biomecânica dos complexos articulares**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, c2008.

SOBOTTA, Johannes. **Atlas de anatomia humana**. 22. ed. rev. e atual. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, c2006.

Curso: Ginástica Laboral: Organização e planejamento.
Disciplina: **Cinesiologia** Carga-Horária: **6 h (8 h/a)**
Pré-requisito(s): Número de créditos

EMENTA

Introdução aos mecanismos de contração muscular e neuromecânica do movimento humano.

PROGRAMA

Objetivos

- Capacitar a compreensão e análise do movimento humano sob o ponto de vista anátomo-funcional;
- Identificar o tipo de contração muscular envolvida nos movimentos humanos;
- Entender os mecanismos involuntários de controle motor e propriocepção;
- Identificar os músculos envolvidos nos movimentos humanos.

Bases Científico-Tecnológicas (Conteúdos)

1. Mecanismo de contração muscular;
2. Músculos mono e biarticulares;
3. Propriocepção, movimentos reflexos e tipos de alongamentos;
4. Postura e equilíbrio corporal estático e dinâmico;
5. Estudo das diversas articulações do corpo;

Procedimentos Metodológicos

- Aulas expositivas e dialogadas;
- Aulas práticas

Recursos Didáticos

- Quadro branco e pincel;
- Datashow.

Avaliação

O aproveitamento escolar é avaliado através de acompanhamento contínuo e processual do estudante, com vista aos resultados alcançados por ele nas atividades avaliativas desenvolvidas;

Cada atividade avaliativa terá nota variando de zero a cem;

Para efeitos de aprovação, o aluno terá que ter 75% de presença e média mínima de 60 (sessenta) no aproveitamento do desempenho acadêmico dos estudantes em cada componente módulo.

Bibliografia Básica

KAPANDJI, A. I. **Fisiologia articular**: esquemas comentados da mecânica humana. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

LIPPERT, Lynn S; WERNECK, Alexandre Lins; WERNECK, Wilma Lins. **Cinesiologia clínica e anatomia**. 4.ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

RASCH, Philip J et al. **Cinesiologia e anatomia aplicada**. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, c1991.

SACCO, Isabel de Camargo Neves; TANAKA, Clarice; CARVALHO, Celso R. F. **Cinesiologia e biomecânica dos complexos articulares**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, c2008.

Bibliografia Complementar

SOBOTTA, Johannes. **Atlas de anatomia humana**. 22. ed. rev. e atual. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, c2006.

Software(s) de Apoio:

Curso: Ginástica Laboral: Organização e planejamento.
Disciplina: **Anatomia Funcional** Carga-Horária: **3 h (4 h/a)**
Pré-requisito(s): Número de créditos

EMENTA

Generalidades sobre anatomia: definição, nomenclatura, posição de estudo, estratificação, divisão da anatomia humana, divisão do corpo humano, osteologia, sindesmologia, miologia, introdução a angiologia.

PROGRAMA

Objetivos

Sensibilizar o participante ao bom entendimento dos fundamentos anatômicos, a fim de lhe proporcionar uma base segura para a compreensão das estruturas que compõem o corpo humano.

Bases Científico-Tecnológicas (Conteúdos)

1. Estudo da Anatomia geral;
2. Nomenclatura anatômica;
3. Artrologia e sistemas esquelético, muscular, respiratório e cardiovascular diante de uma visão estrutural e funcional.

Procedimentos Metodológicos

- Aulas expositivas e dialogadas.

Recursos Didáticos

- Quadro branco e pincel;
- Datashow;

Avaliação

O aproveitamento escolar é avaliado através de acompanhamento contínuo e processual do estudante, com vista aos resultados alcançados por ele nas atividades avaliativas desenvolvidas;

Cada atividade avaliativa terá nota variando de zero a cem; Para efeitos de aprovação, o aluno terá que ter 75% de presença e média mínima de 60 (sessenta) no aproveitamento do desempenho acadêmico dos estudantes em cada componente módulo.

Bibliografia Básica

CASTRO, Sebastião Vicente de. **Anatomia Fundamental**. Curitiba: Mc Graw Hill do Brasil, 1976.
NETTER, Frank H. . **Atlas de anatomia humana**. 2.ed. Porto Alegre: Editora Artmed, 2000.
SOBOTTA, Johannes. **Atlas de anatomia humana**. 22. ed. rev. e atual. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, c2006.

Bibliografia Complementar

Software(s) de Apoio:

Curso: Ginástica Laboral: Organização e planejamento.
Disciplina: **Metodologia da Ginástica Laboral** Carga-Horária: **6 h (8 h/a)**
Pré-requisito(s): Número de créditos

EMENTA

Capacitar os participantes através de aulas teóricas e práticas para que estejam aptos a desenvolver técnicas que possibilitem a promoção da saúde do trabalhador.

PROGRAMA

Objetivos

Motivar os participantes para que tenham discernimento acerca dos fundamentos da Ginástica Laboral para saúde e segurança no trabalho, metodologia e técnicas de um Programa de Atividade Física na Empresa (ergonomia, princípios do treinamento físico, fisiológico e biomecânico relacionados às atividades laborais, LER/DORT, saúde do trabalhador, acidente de trabalho e legislação).

Bases Científico-Tecnológicas (Conteúdos)

1. Gestão da qualidade de vida:
 - Histórico e evolução da teoria da administração e seus reflexos nas formas de trabalho e do trabalhador;
 - Principais Legislações Trabalhistas associadas à Ginástica Laboral;
 - Doenças ocupacionais (LER/DORT);
2. Ginástica Laboral:
 - Histórico, definições e objetivos
 - Formas de implantação, benefícios e resultados
 - Elaboração de programas e sessões de atividade física na empresa
 - Noções Básicas de Exercícios Compensatórios
 - Princípios do Treinamento físico, fisiológico e biomecânico relacionados às atividades laborais.
 - Ergonomia

Procedimentos Metodológicos

- Aulas expositivas e dialogadas.

Recursos Didáticos

- Quadro branco e pincel;
- Datashow;

Avaliação

O aproveitamento escolar é avaliado através de acompanhamento contínuo e processual do estudante, com vista aos resultados alcançados por ele nas atividades avaliativas desenvolvidas;

Cada atividade avaliativa terá nota variando de zero a cem; Para efeitos de aprovação, o aluno

terá que ter 75% de presença e média mínima de 60 (sessenta) no aproveitamento do desempenho acadêmico dos estudantes em cada componente módulo.

Bibliografia Básica

CAÑETE, Ingrid. **Humanização: desafio da empresa moderna : a ginástica laboral como um caminho**. 2. ed. São Paulo: Ícone, 2001.

FIGUEIREDO F.; MONT'ALVÃO C. 2. ed. **Ginástica Laboral e Ergonomia**. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.

LIMA, V. **Ginástica Laboral – Atividade Física no Ambiente de Trabalho**, 2 ed. São Paulo: Phorte, 2005.

OLIVEIRA, J.R.G. **A prática da Ginástica Laboral**. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

RASCH, Philip J et al. **Cinesiologia e anatomia aplicada**. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, c1991.

Bibliografia Complementar

Software(s) de Apoio: