

PLANO DE ENSINO		
Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2018.1	6º	EDUCAÇÃO FÍSICA NA SAÚDE DA MULHER
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
54		Bases e práticas da Educação Física
Componentes Correlacionados		
Estudo do movimento I e II/ Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida/ Treinamento Desportivo		
Docente		
Ciro Oliveira Queiroz		
Ementa		
Prática da educação física voltada para a saúde da mulher com foco na promoção da saúde e na qualidade de vida.		

COMPETÊNCIA

Conhecimentos

Compreender os fatores fundamentais e determinantes para a interpretação, bem como o de executar a prescrição e avaliação em atletas ou em praticantes de atividade física e associar os dados obtidos através da mesma com os conteúdos já vistos no decorrer do curso;
 Selecionar, planejar e executar a abordagem da prescrição do exercício para qualidade de vida das mulheres;
 Conhecer as diferentes metodologias de atividades físicas para as características morfológicas das mulheres.

Habilidades

Planejar, executar e compreender os métodos de treinamento individual e coletivo e suas dependências práticas e teóricas para análise de uma avaliação e prescrição de exercícios físicos apropriados para cada situação que a mulher esteja vivendo;
 Correlacionar os dados da anamnese e da avaliação para uma Prescrição de exercício segura e eficiente.

Atitudes

Perceber a postura do profissional frente a prescrição do exercício e seus aspectos éticos na saúde da mulher;
 Perceber a visão global do indivíduo;
 Discernir a informação científica da não científica relativa à área.

Conteúdo Programático

Aspectos gerais na prescrição da atividade física
 Atividade física e incontinência urinária
 Inatividade física e violência
 Prescrição de exercício físico no ciclo menstrual
 Programas de atividade física na população
 Atividade física na gravidez e no pós-parto
 Atividade física e sistema tegumentar
 Mulher no esporte
 Atividade física e sistema vascular
 Atividade física no climatérico
 Atividade física e câncer de mama

Métodos e Técnicas de Aprendizagem

Aulas expositivas e dialogadas; Leituras recomendadas e elaboração de textos em aula; Tarefas orientadas; Aulas em laboratório; Elaboração de atas ou relatórios; Reflexão sobre a prática da intervenção e Prática da intervenção supervisionada.

Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

Avaliação escrita: 1ª unidade (16/03/2018) – 10 pts
Segunda chamada 1ª unidade (24/03/2018)
Avaliação teórica 2ª unidade (27/04/2018) – 8 pts
Leitura e resenha crítica de artigo científico - 2ª unidade - 2 pts
Segunda chamada 2ª unidade (05/05/2018)
Apresentação de seminário - 3ª unidade -3 pts
Avaliação teórica 3ª unidade (08/06/2018) – 7 pts
Segunda chamada 3ª unidade (16/06/2018)
Prova final (21/06/2018)

Recursos

Projektor, computador, quadro branco, som.

Referências Básicas

GUEDES, Dilmar Pinto. Musculação: estética e saúde feminina. 4 ed. São Paulo: Phorte Editora, 2012.
NIEMAN, David C. Exercício e saúde: teste e prescrição de exercícios. 6 ed. São Paulo: Manole Editora Ltda, 2011.
SCHWENGBER, Maria Simone Vione; WENETZ, Ileana; DORNELLES, Priscila Gomes. Educação física e gênero: desafios educacionais Rio Grande do Sul: Editora Unijuí, 2013.
ZUGAIB, Marcelo; LOPES, Marco Antônio Borges. Atividade física na gravidez e no pós-parto São Paulo: Roca, 2009.

Referências Complementares

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. 7 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.
BOSSI, Luis Cláudio. Treinamento funcional para as mulheres: potência, força, resistência e agilidade São Paulo: Phorte Editora, 2014.
FAHEY, Thomas D.. Bases do treinamento de força para homens e mulheres. 8 ed. Porto Alegre: AMGH Editora Ltda, 2014.
PEARCE, Caroline; HODGKIN, Dean. Melhores exercícios físicos para mulheres São Paulo: Phorte Editora, 2016.
Saba, Fábio. Mexa-se: atividade física, saúde e bem estar. 3 ed. São Paulo: Phorte Editora, 2011.