

**PLANO DE ENSINO**

<b>Vigência do Plano</b>	<b>Semestre</b>	<b>Nome do Componente Curricular</b>
2023.1	2º	PRÁTICAS SENSORIAIS E CORPORAIS DE AUTOUIDADO
<b>Carga Horária Semestral</b>		<b>Núcleo/Módulo/Eixo</b>
54		EIXO III: FISIOTERAPIA - BASES E PRÁTICAS
<b>Componentes Correlacionados</b>		
<b>Docente</b>		
SANDRA PORCIUNCULA MENDEZ e LAIS OLIVEIRA PITHON		
<b>Ementa</b>		
Prática vivencial que propõe experiências de conhecimento e percepção do corpo e do movimento humano numa reflexão sobre o cuidar-se e o cuidar do outro.		



**COMPETÊNCIA**

- Conhecimentos**
- Compreender o sujeito como ser indissociável nas dimensões biológica, psicológica e social;
  - Conhecer a si próprio como estratégia de aprendizado do movimento humano;
  - Identificar e reconhecer principais referências anatômicas palpáveis;
  - Relacionar aprendizado em sala de aula à vida diária.



### **Habilidades**

- Desenvolver o autoconhecimento;
- Sentir, perceber e conhecer a própria estrutura corporal;
- Ampliar expressão corporal e repertório de movimentos;
- Ampliar percepção visual e cinestésica;
- Desenvolver atenção e concentração;
- Desenvolver manualidade.

### **Atitudes**

- Ser um agente de promoção a saúde e qualidade de vida;
- Desenvolver capacidade crítica, reflexiva e criativa;
- Perceber a importância da ética no exercício profissional;
- Sensibilizar-se para necessidade do autocuidado;
- Sensibilizar-se para observação e contato com o outro;
- Sensibilizar-se para a escuta qualificada, a humanização e a comunicação efetiva;
- Desenvolver autoconfiança;
- Refletir sobre papéis: terapeuta e paciente.

### Conteúdo Programático

- Promoção da saúde e qualidade de vida;
- Postura corporal: alinhamento, tônus muscular e tônus postural;
- Imagem e esquema corporal
- Comunicação verbal e não verbal;
- Toque instrumental, toque expressivo e toque terapêutico
- Respiração;
- Anatomia palpatória;
- Esqueleto ósseo: principais referências ósseas palpáveis;
- Principais músculos e movimentos dos membros inferiores, cintura pélvica, tronco, cintura escapular e membros superiores;
- O acadêmico de fisioterapia e as estratégias de autocuidado

### Métodos e Técnicas de Aprendizagem

- Auto-observação e observação do colega;
- Atividades semanais no AVA (Ambiente Virtual de Aprendizagem);
- Prática de exercícios em grupo;
- Manuseio de peças ósseas sintéticas, autopalpação e palpação do colega;
- Leitura e discussão de artigos;
- Seminários
- Avaliação prática individual e em grupo.

### Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

1ª unidade		
Data:	Atividade	Valor
	ProcessualAv. Qualitativa	1,0
	ProcessualRelatos	3,0
21.03.2023	Seminário	4,0
28.03.2023	Av. Prática	2,0
2ª unidade		
	ProcessualAv. Qualitativa	1,0
	ProcessualAtividades AVA	2,0
	ProcessualPortifólio	3,0
09.05.2023	Seminário	4,0
3ª unidade		
	ProcessualAv. Qualitativa	1,0
	ProcessualAtividades AVA	2,0
	ProcessualPortifólio	3,0
06.06.2023	Prova prática	4,0

### Recursos

- Materiais como: bolas, bastões, rolos e pranchas de equilíbrio;
- Peças anatômicas sintéticas;
- Lápis de pintura corporal;
- Roteiros para aulas práticas
- Artigos científicos.
- Seminário
- Avaliação prática individual e em grupo.

### Referências Básicas

BERTAZZO, Ivaldo. Corpo vivo: reeducação do movimento São Paulo: SESC, 2015.  
CAEL, Christy. Anatomia palpatória e funcional. 1 ed. São Paulo: Manole Ltda., 2013. E-book.  
NETTER, Frank H.. Netter: atlas de anatomia humana. 7 ed. Rio de Janeiro: Grupo Gen, 2018. E-book.

### Referências Complementares

BERTAZZO, Ivaldo. Cérebro ativo reeducação do movimento Barueri: , 2012. E-book.  
BERTAZZO, Ivaldo. Gesto orientado: reeducação do movimento São Paulo: SESC, 2014.  
DINIZ, Denise Pará. Guia de qualidade de vida: saúde e trabalho. 2 ed. Barueri: Manole Ltda., 2013. E-book.  
DREYER, Margareth Ramos Mari. Relaxamento psicomotor e consciência corporal. 1 ed. Barueri: Manole Ltda., 2020. E-book.  
VAISBERG, Mauro; BACHI, André Luis Lacerda; LANCHÁ JUNIOR, Antonio Herbert. Slow fit: corpo ativo, mente serena. 1 ed. São Paulo: Manole Ltda., 2020. E-book.