

CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA

1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA

Nome da Disciplina: Atividade física e estilo de vida	Ano/semestre: 2023/1
Código da Disciplina: 10338	Período: 7º
Carga Horária Total: 80h/a	Carga Horária Teórica: 40h/a Carga Horária on-line: 40h/a
Pré-Requisito: Não se Aplica	Co-Requisito: Não se Aplica

2. PROFESSOR

Frederico Schutz Rabelo, Esp.

3. EMENTA

Estudo da epidemiologia da atividade física e análise dos componentes da aptidão física, dimensões histórica, sociocultural e técnica dos esportes relacionados com o meio ambiente e as práticas de atividades físicas e esportivas à saúde, promoção da qualidade e estilo de vida.

4. OBJETIVO GERAL

Oportunizar aos alunos o conhecimento sobre estilo de vida, relação entre práticas de atividade física e esportiva em contato com a natureza, bem como capacitá-los para atuar profissionalmente neste segmento.

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Unidades	Objetivos Específicos
Saúde e Estilo de Vida	Apresentar a relação do estilo de vida ativo para a saúde
Saúde e Natureza	Evidenciar práticas motoras em contato com a natureza e sua relação do bem estar, saúde e qualidade de vida
Práticas e/ou modalidades	Apresentar modalidades de esporte de aventura e outras práticas em contato com a natureza em nossa região
Transformação e negócio	Compreender o potencial do segmento de negócio envolvendo práticas motoras na natureza, e exemplificar com "cases" de sucesso.

6. HABILIDADES E COMPETÊNCIAS

Capacidade de compreender as questões científicas, técnicas, sociais, éticas e morais de forma contextualizada;
Experiências múltiplas na área de academias, clínicas, hospitais, empresas, indústria, clubes, condomínios, associações esportivas, parques, órgãos governamentais e outras de forma individual e/ou coletiva;
Condições de fazer uma leitura sobre a recreação, lazer, eventos esportivos, científicos, projetos de promoção da saúde, empreendedorismo e outros, sendo capaz de interagir com esses proporcionando transformações.

7. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Sem ana	Data	Conteúdo	Estratégia de ensino-aprendizagem	Aula Teórica/ Prática	Local
1	22/02/2023	Apresentação do Plano de Ensino. Introdução à disciplina Atividade física e estilo de vida.	Referência bibliográfica BRUHNS, Heloisa Turini. A busca pela natureza . Barueri - SP: Manole, 2009. Objeto de aprendizagem Leitura de material digitalizado Aula Presencial: Exposição dialogada Atividades AVA:	Teórica	Sala de aula e Ambiente Virtual de Aprendizagem

			Atividade pré aula. Atividade pós aula - APS Atividade prática supervisionada.		
2	01/03/2023	O ser humano integral	Referência bibliográfica FEIJÓ, Olavo G. Psicologia para o esporte: Corpo e Movimento . Rio de Janeiro: Shape, 1998. Objeto de aprendizagem Leitura de material digitalizado Aula Presencial: Exposição dialogada Atividades AVA: Atividade pré aula. Atividade pós aula - APS Atividade prática supervisionada.	Teórica	Sala de aula e Ambiente Virtual de Aprendizagem
3	08/03/2023	Perspectivas para o desenvolvimento de atividades físicas com o foco no estilo de vida	Referência bibliográfica BRUHNS, Heloísa Turini. A busca pela natureza . Barueri - SP: Manole, 2009. Objeto de aprendizagem Leitura de material digitalizado Aula Presencial: Exposição dialogada Atividades AVA: Atividade pré aula. Atividade pós aula - APS Atividade prática supervisionada.	Teórica	Sala de aula e Ambiente Virtual de Aprendizagem
4	15/03/2023	Prática de Escalada	Referência bibliográfica LISBOA, Salime D C.; POSSAMAI, Vanessa D.; JUNIOR, Lafaiete L. de O.; et al. Práticas corporais de aventura . [Sagah]: Grupo A, 2020. <i>E-book</i> Objeto de aprendizagem Leitura de material digitalizado Aula Presencial: Prática de campo Atividades AVA: Atividade pré aula. Atividade pós aula - APS Atividade prática supervisionada.	Prática	Sala de aula e Ambiente Virtual de Aprendizagem
5	22/03/2023	Evento – Fellowship Palestra Anderson Couto	Referência bibliográfica MARINHO, Alcyane. BRUHNS, Heloísa Turini. Viagens, lazer e esporte: O espaço da natureza . Barueri - SP: Manole, 2006. Objeto de aprendizagem Leitura de material digitalizado Aula Presencial: Exposição dialogada Atividades AVA: Atividade pré aula. Atividade pós aula - APS Atividade prática supervisionada.	Teórica	Sala de aula e Ambiente Virtual de Aprendizagem
6	29/03/2023	Saúde mental e atividade física	Referência bibliográfica FEIJÓ, Olavo G. Psicologia para o esporte: Corpo e Movimento . Rio de Janeiro: Shape, 1998. Objeto de aprendizagem Leitura de material digitalizado Aula Presencial: Exposição dialogada Atividades AVA: Atividade pré aula. Atividade pós aula - APS Atividade prática supervisionada.	Teórica	Sala de aula e Ambiente Virtual de Aprendizagem
7	05/04/2023	1ª VA	Verificação da Aprendizagem	Teórica	Sala de aula
8	12/04/2023	Devolutiva das avaliações	Referência bibliográfica LISBOA, Salime D C.; POSSAMAI, Vanessa D.; JUNIOR, Lafaiete L. de O.; et al. Práticas corporais de aventura . [Sagah]: Grupo A, 2020. <i>E-book</i> Objeto de aprendizagem Leitura de material digitalizado Aula Presencial: Exposição dialogada Atividades AVA: Atividade pré aula. Atividade pós aula - APS Atividade prática supervisionada.	Teórica	Sala de aula e Ambiente Virtual de Aprendizagem
9	19/04/2023	Estilo de Vida	Referência bibliográfica MARINHO, Alcyane. BRUHNS, Heloísa Turini. Viagens, lazer e esporte: O espaço da natureza . Barueri - SP: Manole, 2006. Objeto de aprendizagem	Teórica	Sala de aula e Ambiente Virtual de Aprendizagem

			<p>Leitura de material digitalizado</p> <p>Aula Presencial: Exposição dialogada</p> <p>Atividades AVA:</p> <p>Atividade pré aula.</p> <p>Atividade pós aula - APS Atividade prática supervisionada.</p>		
10	26/04/2023	Prática corporal de aventura: Origem conceito e possibilidades didático-pedagógicas	<p>Referência bibliográfica</p> <p>LISBOA, Salime D C.; POSSAMAI, Vanessa D.; JUNIOR, Lafaiete L. de O.; et al. Práticas corporais de aventura. [Sagah]: Grupo A, 2020. <i>E-book</i></p> <p>Objeto de aprendizagem</p> <p>Leitura de material digitalizado</p> <p>Aula Presencial: Exposição dialogada</p> <p>Atividades AVA:</p> <p>Atividade pré aula.</p> <p>Atividade pós aula - APS Atividade prática supervisionada.</p>	Teórica	Sala de aula e Ambiente Virtual de Aprendizagem
11	03/05/2023	As modalidades aquáticas, aéreas e terrestres	<p>Referência bibliográfica</p> <p>LISBOA, Salime D C; POSSAMAI, Vanessa D.; JUNIOR, Lafaiete L. de O.; et. Al. Práticas corporais de aventura. [Sagah]: Grupo A, 2020. <i>E-book</i>.</p> <p>Objeto de aprendizagem</p> <p>Leitura de material digitalizado</p> <p>Aula Presencial: Sala de aula invertida</p> <p>Atividades AVA:</p> <p>Atividade pré aula.</p> <p>Atividade pós aula - APS Atividade prática supervisionada.</p>	Teórica	Sala de aula e Ambiente Virtual de Aprendizagem
12	10/05/2023	<p>Práticas e visitas:</p> <p>Rapel – Carlos Inácio (09/04)</p> <p>Vôo Paramotor – Potenciano (13/05)</p> <p>Trilha Betel-Sonrisal-Pirineus (03/06)</p> <p>Trilha Cidade das Pedras (17/06)</p> <p>Camping sobre-viver</p>	<p>Referência bibliográfica</p> <p>LISBOA, Salime D C.; POSSAMAI, Vanessa D.; JUNIOR, Lafaiete L. de O.; et al. Práticas corporais de aventura. [Sagah]: Grupo A, 2020. <i>E-book</i></p> <p>Objeto de aprendizagem</p> <p>Leitura de material digitalizado</p> <p>Aula Presencial: Exposição dialogada</p> <p>Atividades AVA:</p> <p>Atividade pré aula.</p> <p>Atividade pós aula - APS Atividade prática supervisionada.</p>	Teórica	Sala de aula e Ambiente Virtual de Aprendizagem
13	17/05/2023	Segurança nos esportes de aventura	<p>Referência bibliográfica</p> <p>FREITAS, Jodrian. Gestão de risco para turismo de aventura. São Paulo: Manole, 2018.</p> <p>Objeto de aprendizagem</p> <p>Leitura de material digitalizado</p> <p>Aula Presencial: Exposição dialogada</p> <p>Atividades AVA:</p> <p>Atividade pré aula.</p> <p>Atividade pós aula - APS Atividade prática supervisionada.</p>	Teórica	Sala de aula e Ambiente Virtual de Aprendizagem
	19/05/2023	Provão Multidisciplinar (26/05)	Verificação da Aprendizagem	Teórica	Sala de aula
14	24/05/2023	<p>Práticas e visitas:</p> <p>Rapel – Carlos Inácio (09/04)</p> <p>Vôo Paramotor – Potenciano (13/05)</p> <p>Trilha Betel-Sonrisal-Pirineus (03/06)</p> <p>Camping sobre-viver</p> <p>Trilha Cidade das Pedras (17/06)</p>	<p>Referência bibliográfica</p> <p>LISBOA, Salime D C.; POSSAMAI, Vanessa D.; JUNIOR, Lafaiete L. de O.; et al. Práticas corporais de aventura. [Sagah]: Grupo A, 2020. <i>E-book</i></p> <p>Objeto de aprendizagem</p> <p>Leitura de material digitalizado</p> <p>Aula Presencial: Aula Prática</p> <p>Atividades AVA:</p> <p>Atividade pré aula.</p> <p>Atividade pós aula - APS Atividade prática supervisionada.</p>	Teórica	Sala de aula e Ambiente Virtual de Aprendizagem
15	31/05/2023	ConVocação – Evento institucional	<p>Referência bibliográfica</p> <p>FREITAS, Jodrian. Gestão de risco para turismo de aventura. São Paulo: Manole, 2018.</p> <p>Objeto de aprendizagem</p> <p>Leitura de material digitalizado</p> <p>Aula Presencial: Exposição dialogada</p> <p>Atividades AVA:</p> <p>Atividade pré aula.</p> <p>Atividade pós aula - APS Atividade prática supervisionada.</p>	Teórica	Sala de aula e Ambiente Virtual de Aprendizagem
16	07/06/2023	Esportes de aventura e sua inserção no mercado	<p>Referência bibliográfica</p> <p>LISBOA, Salime D C.; POSSAMAI, Vanessa D.; JUNIOR,</p>	Teórica	Sala de aula e Ambiente Virtual

			Lafaiete L. de O.; et al. Práticas corporais de aventura . [Sagah]: Grupo A, 2020. <i>E-book</i> Objeto de aprendizagem Leitura de material digitalizado Aula Presencial: Exposição dialogada Atividades AVA: Atividade pré aula. Atividade pós aula - APS Atividade prática supervisionada.		de Aprendizagem
17	14/06/2023	A possibilidade de negócio Escalada e montanhismo, os mais procurados do turismo de aventura - Sebrae	Referência bibliográfica LISBOA, Salime D C; POSSAMAI, Vanessa D.; JUNIOR, Lafaiete L. de O.; et. Al. Práticas corporais de aventura . [Sagah]: Grupo A, 2020. <i>E-book</i> . Objeto de aprendizagem Leitura de material digitalizado Aula Presencial: Exposição dialogada Atividades AVA: Atividade pré aula. Atividade pós aula - APS Atividade prática supervisionada.	Teórica	Sala de aula e Ambiente Virtual de Aprendizagem
18	21/06/2023	Um estudo de caso Carlos Inácio -	Referência bibliográfica BRUHNS, Heloísa Turini. A busca pela natureza . Barueri - SP: Manole, 2009. Objeto de aprendizagem Leitura de material digitalizado Aula Presencial: Exposição dialogada Atividades AVA: Atividade pré aula. Atividade pós aula - APS Atividade prática supervisionada.	Teórica	Sala de aula e Ambiente Virtual de Aprendizagem
19	28/06/2023	O Ecoturismo e o Turismo de aventura	Referência bibliográfica BRUHNS, Heloísa Turini. A busca pela natureza . Barueri - SP: Manole, 2009. Objeto de aprendizagem Leitura de material digitalizado Aula Presencial: Exposição dialogada Atividades AVA: Atividade pré aula. Atividade pós aula - APS Atividade prática supervisionada.	Teórica	Sala de aula e Ambiente Virtual de Aprendizagem
20	05/07/2023	3ª VA	Verificação da Aprendizagem	Teórica	Sala de aula

8. PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS

Metodologia

Aulas expositivas dialogada, TIC's, sala de aula invertida, retomada de conteúdo, roda de conversa e atividades avaliativas.

Recursos utilizados:

Quadro-branco/pincel, projetor multimídia, livros, fotocópias e artigos científicos.

Recursos de Acessibilidade disponíveis aos acadêmicos

O curso assegura acessibilidade metodológica, digital, comunicacional, atitudinal, instrumental e arquitetônica, garantindo autonomia plena do discente.

9. ATIVIDADE INTEGRATIVA

Mostra Acadêmica

10. PROCESSO AVALIATIVO DA APRENDIZAGEM

1ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 100 pontos

Avaliação com valor 50 pontos.

Avaliações processuais totalizam 0 a 50 pontos distribuídos da seguinte forma:

- Atividade prática supervisionada: 09 pontos
- Aprendendo a resolver problemas: 10 pontos
- Relatório de experiência prática: 31 pontos

A média da 1ª V. A. será a somatória da nota obtida na avaliação teórica (0 a 50 pontos) e as notas obtidas nas avaliações processuais (0 a 50 pontos).

(a devolutiva será realizada conforme Cronograma).

2ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 100 pontos

Provão Multidisciplinar: valor 50 pontos.

Avaliações processuais totalizam 0 a 50 pontos distribuídos da seguinte forma:

- Atividade prática supervisionada: 09 pontos
- Aprendendo a resolver problemas: 10 pontos
- Relatório de experiência prática: 31 pontos

A média da 2ª V. A. será a somatória da nota obtida na atividade do Seminário de Dignidade Humana (0 a 50 pontos) e a nota obtida nas avaliações processuais (0 a 50 pontos).

(a devolutiva será realizada conforme Cronograma).

3ª Verificação de aprendizagem (V. A.) – valor 0 a 100 pontos

Atividade Experenciando: valor 50 pontos.

Avaliações processuais totalizam 0 a 50 pontos distribuídos da seguinte forma:

- Atividade prática supervisionada: 7,5 pontos
- Aprendendo a resolver problemas: 10 pontos
- Relatório de experiência prática: 32,5 pontos

A média da 3ª V. A. será a somatória da nota obtida na Atividade Experenciando (0 a 50 pontos) e nota obtida nas avaliações processuais (0 a 50 pontos).

ORIENTAÇÕES ACADÊMICAS

- Nas três VAs - O pedido para avaliação substitutiva tem o prazo de 3 (três) dias úteis a contar da data de cada avaliação com apresentação de documentação comprobatória (Art. 94 do Regimento Geral da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA). A solicitação deverá ser protocolizada em formulário on-line específico da Secretaria Acadêmica no Sistema Acadêmico Lyceum obrigatoriamente.
- Nas três VAs - O pedido para revisão de nota tem o prazo de 3 (três) dias úteis a contar da data da publicação, no Sistema Acadêmico Lyceum, do resultado ou devolutiva feita pelo docente de cada avaliação. (§ 1 do art. 96 do Regimento Geral da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA). A solicitação deverá ser feita por meio de processo físico na Secretaria Acadêmica da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA com a avaliação original em anexo, obrigatoriamente.
- Proibido uso de qualquer material de consulta durante a prova. "Atribui-se nota zero ao acadêmico que deixar de submeter-se às verificações de aprendizagens nas datas designadas, bem como ao que nela utilizar - se de meio fraudulento" (Art. 95 do Regimento Geral da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA).

Condição de aprovação

Considera-se para aprovação do (a) acadêmico (a) na disciplina, frequência mínima igual ou superior a 75% da carga horária e nota igual ou superior a sessenta (60) obtida com a média aritmética simples das três verificações de aprendizagem.

11. BIBLIOGRAFIA

Básica:

BRUHNS, Heloísa Turini. **A busca pela natureza**. Barueri - SP: Manole, 2009.

FEIJÓ, Olavo G. **Psicologia para o esporte: Corpo e Movimento**. Rio de Janeiro: Shape, 1998.

LISBOA, Salime D C.; POSSAMAI, Vanessa D.; JUNIOR, Lafaiete L. de O.; et al. **Práticas corporais de aventura**. [Sagah]: Grupo A, 2020. *E-book*. ISBN 9786581492861. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786581492861/>.

Complementar:

FRANCO, Gisela S. **Psicologia no esporte e na atividade física**. São Paulo: Manole, 2000.

FREITAS, Jodrian. **Gestão de risco para turismo de aventura**. São Paulo: Manole, 2018.

MARINHO, Alcyane. BRUHNS, Heloísa Turini. **Viagens, lazer e esporte: O espaço da natureza**. Barueri - SP: Manole, 2006.

PANOSSO, Alexandre Netto; ANSARAH, Marília G. R. **Produtos turísticos e novos segmentos de mercado**. Barueri -SP: Manole; 2015.

VANCE, Patrícia de S.; NASSIF, Vânia Maria J.; MASTERALEXIS, Lisa P. **Gestão de Esporte - Casos Brasileiros e Internacionais**. Grupo GEN, 2015. *E-book*. ISBN 978-85-216-2944-3


Anápolis, 22 de fevereiro de 2023.



Prof. Dr. Irsé Oliveira Silva
COORDENADOR DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA



Prof. Dr. Alberto Souza de Sá Filho
COORDENADOR PEDAGÓGICO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA



Prof. Esp. Frederico Schutz Rabelo
PROFESSOR RESPONSÁVEL PELA DISCIPLINA

