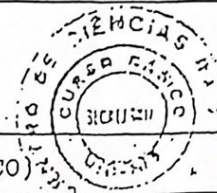




UNIVERSIDADE DO RIO DE JANEIRO (UNI-RIO)
CENTRO: CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE



PROGRAMA DE DISCIPLINA (ANALÍTICO)

CICLO BÁSICO

DEPARTAMENTO: SAÚDE DA COMUNIDADE

DISCIPLINA: HIGIENE E SAÚDE PÚBLICA

C.H = 15 h

CURSO: GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

CRÉDITO: 01:00

UNIDADE I - INTRODUÇÃO À HIGIENE

I.1 - CONCEITO E DIVISÃO DA HIGIENE

I.2 - IMPORTÂNCIA PARA A SAÚDE FÍSICA E MENTAL

UNIDADE II - HIGIENE INDIVIDUAL

II.1 - PELE, MUCOSAS E ANEXOS, FUNÇÕES DA PELE

II.2 - MEDIDAS DE ASSEIO CORPORAL

II.3 - HIGIENE ORAL

II.4 - ATITUDES E POSTURAS CORPORAIS

UNIDADE III - VESTUÁRIO

III.1 - IMPORTÂNCIA PARA A SAÚDE, FUNÇÕES DO VESTUÁRIO

III.2 - PROPRIEDADES DOS TECIDOS E ROUPAS, FAÇA A PERDA DE CALOR PELO CORPO HUMANO

III.3 - A MODA E A HIGIENE, VESTUÁRIO, CLIMA E TRABALHO

UNIDADE IV - HIGIENE DA VISÃO

IV.1 - INFLUÊNCIA DOS FATORES EXTERNOS SOBRE O MECANISMO DA VISÃO

IV.2 - DEFICIÊNCIA E EXCESSO DE ILUMINAMENTO, OFUSCAMENTO

UNIDADE V - HIGIENE DA AUDIÇÃO

V.1 - RUÍDO E SAÚDE FÍSICA E MENTAL, POLUIÇÃO SONORA

V.2 - NÍVEIS SONOROS E NORMAS PREVENTIVAS

V.3 - AUDIOMETRIA; PREVENÇÃO: REDUÇÃO E ELIMINAÇÃO DE RUÍDOS; RECURSOS INDIVIDUAIS E COLETIVOS

UNIDADE VI - SAÚDE PÚBLICA

VI.1 - EVOLUÇÃO HISTÓRICA DA SAÚDE PÚBLICA

VI.2 - ATIVIDADES DE SAÚDE PÚBLICA

VI.3 - MEDICINA CURATIVA, MEDICINA PREVENTIVA OU SOCIAL, MEDICINA GLOBAL

VI.4 - PRINCIPAIS ORGANIZAÇÕES INTERNACIONAIS DE ATUAÇÃO EM SAÚDE PÚBLICA

VI.5 - CAMPANHAS DE SAÚDE PÚBLICA

Assinatura do Titular ou Professor.

Responsável

Maria Navarrete Miranda



Centro de Ciências Biológicas e da Saúde
Escola de Nutrição
Departamento de Nutrição Fundamental
Disciplina: Bioquímica aplicada à Nutrição (optativa)
Carga horária: 60 horas
Professora Responsável: Josely Correa Koury
Requisitos: Recomenda-se que seja cursada a partir do 4º período
Créditos: 2 teóricos
1 prático

Justificativa: A complexidade e o detalhamento dos percursos metabólicos dificultam uma visão global e integrada da utilização de nutrientes pelo organismo humano. Tal dificuldade conduz a uma noção fragmentada, o que prejudica a compreensão dos mecanismos de regulação do metabolismo, os quais são indispensáveis para o entendimento dos processos de utilização dos nutrientes. Por isso, faz-se necessário o desenvolvimento de uma disciplina que aborde somente este tema, facilitando a visão global da utilização de nutrientes pelo organismo humano através de uma linguagem bioquímica.

Ementa: Estudo da utilização dos nutrientes pelo organismo humano, através de uma abordagem bioquímica.

Objetivo Geral: Transmitir ao aluno conhecimentos básicos sobre a utilização dos nutrientes pelo organismo humano.

Objetivos Específicos: O aluno deverá ser capaz de:

- Conhecer os processos de utilização dos nutrientes pelo organismo humano.
- Identificar as diferentes vias metabólicas.
- Conhecer a utilização dos nutrientes em diferentes situações fisiológicas.



PLANO DE DISCIPLINA

Unidade I

-Bioenergética

Papel dos fosfatos de alta energia

Unidade II

1 -Glicídeos

1.1 - Digestão, absorção

1.2 - Metabolismo

- Glicólise, Ciclo do Ácido Cítrico, Fosforilação Oxidativa, Ciclo das Pentoses, Gliconeogênese, Glicogênese, Glicogenólise.

2-Lípideos

2.1- Digestão, absorção

2.2- Metabolismo

- Oxidação, Síntese e Utilização dos Corpos Cetônicos, Lipogênese.

Colesterol.

3- Proteínas

3.1- Digestão, absorção

3.2- Metabolismo

- Transaminação e Desaminação Oxidativa. Formação e Transporte de Amônia, Síntese de Uréia e sua relação com o Ciclo do Ácido Cítrico.

Síntese de Proteínas.

4-Integração do metabolismo

Regulação metabólica: principais vias e locais de controle.

Reguladores hormonais do metabolismo energético.

Adaptações metabólicas ao jejum prolongado.

Unidade III

Papel das Vitaminas e Minerais nas diferentes vias metabólicas.

Unidade IV

-Biodisponibilidade de nutrientes

-Tipos de interações metabólicas

-Conceitos

Unidade V

- Análise de dados laboratoriais



BIBLIOGRAFIA

- 1- Haper, H.O., Rodwell, V.W. & Hayes, P.A. **Manual de Química Fisiológica.** 3^a ed., São Paulo, Atheneu, 1982
- 2- Mitchell, H. **Nutricao.** Rio de Janeiro, Interamericana, 1978.
- 3- White, A., Handler, P., & Smith, E.L. **Principios de Bioquímica.** 3^a ed., Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 1976.
- 4- Stryer, L. **Bioquímica.** 3^a ed., Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 1992
- 5- Newsholme, E.A. & Leech, A.R. **Biochemistry for the Medical Sciences.** 7th ed., John Wiley and Sons, London, 1991.
- 6- **Present Knowledge in Nutrition.** 6th ed. International Life Sciences Institute Nutrition Foundation, 1970.
- 7- Wardlaw, G. & Insel, P. **Perspectives in Nutrition.** Times Mirror/Mosby College Publishing, Boston, 1990.



UNIVERSIDADE DO RIO DE JANEIRO (UNI-RIO)

CENTRO: CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE

PROGRAMA DE DISCIPLINA

CURSO: NUTRIÇÃO

DEPARTAMENTO: NUTRIÇÃO FUNDAMENTAL

DISCIPLINA: TÉCNICA CULINÁRIA

CH: 90 CR: 05

Nº de créditos: 5
1 2
3

OBJETIVO GERAL:

- Proporcionar ao aluno conhecimentos necessários à seleção e preparo dos alimentos, familiarizando-o com os métodos e técnicas para preservação do valor nutritivo.
- Proporcionar ao educando uma visão global dos mais diversos temas abordados no programa, através da integralização com disciplinas afins, tais como a Nutrição Normal, a Técnica Dietética e a Bromatologia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

O aluno deverá ser capaz de:

- Identificar e selecionar os alimentos
- Aplicar as operações culinárias preliminares de limpeza e corte.
- Determinar o método de cocção adequado a cada alimento.
- Identificar a qualidade das substâncias utilizadas nas preparações.
- Formular preparações para utilização em cardápios balanceados.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

Unidade I

Introdução à Técnica Culinária

- 1.1. Laboratório Dietético: Conhecimentos e utilização do equipamento culinário.
- 1.2. Operações Fundamentais Aplicáveis aos Alimentos: Divisão e união. Rendimentos e perdas por cocção. Fatores de cocção, cocção e hidratação.

Unidade II

Alimentos Básicos, Seleção e Preparo



- 2.1. Bebidas e Infusos
- 2.2. Frutas A, B, e C
- 2.3. Leites e Produtos Lácteos
- 2.4. Hortaliças A, B, e C
- 2.5. Cereais
- 2.6. Leguminosas
- 2.7. Carnes Frescas e Industrializadas: Carne Bovina. Vísceras. Aves. Pescado.
- 2.8. Ovos
- 2.9. Massas: Com gordura. Sem gordura. Com fermento químico. Com fermento biológico.
- 2.10. Açúcares: Grau de concentração das soluções com açúcar. Doces.

Unidade III

Cardápios

- 3.1. Controle Econômico e Nutritivo dos Cardápios
- 3.2. Cardápios Regionais
- 3.3. Utilização das fórmulas de preparações feitas no laboratório dietético no planejamento de cardápios.



BIBLIOGRAFIA:

01. CRAWFORD, Aleta M. Alimentos, seleção e preparo. Rio de Janeiro, Record, 1966.
02. FRANCO, G. Nutrição: texto básico e tabela de composição química dos alimentos. São Paulo, Atheneu, 1961.
03. GRISWOLD, Ruth M. Estudo experimental dos alimentos. São Paulo, E. Blucher, 1972.
04. IBGE - Tabela de composição dos alimentos. Rio de Janeiro, 1977.
05. ORNELLAS, Lieselotte H. Técnica dietética. Rio de Janeiro, J.C. Reis, 1979.
06. Apostilas elaboradas pela Profª Elvira Leonardo Rodrigues.

Assinatura do Titular

ou Professor Responsável:

Elvira Leonardo Rodrigues
1º semestre 1986





UNIVERSIDADE DO RIO DE JANEIRO (UNI-RIO)

CENTRO:



PROGRAMA DE DISCIPLINA

CURSO: NUTRIÇÃO

DEPARTAMENTO: NUTRIÇÃO EM SAÚDE PÚBLICA

DISCIPLINA: ALIMENTAÇÃO INSTITUCIONAL

CR = 60 CR = 03

OBJETIVOS GERAIS:

Ao final da disciplina o aluno deverá:

- Aplicar e atuar nos diversos projetos de Alimentação Institucional existentes nas diversas coletividades.
- Aplicar toda a legislação específica e operacionalizar o PAT.
- Compreender a atuação do Nutricionista como integrante da empresa na solução de problemas relacionados a alimentação e nutrição.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Distinguir as diferentes coletividades que deverá atender.
2. Distinguir as necessidades nutricionais de cada coletividade.
3. Aplicar as diversos conceitos de funcionamento do S.N.D.
4. Distinguir as diferentes funções técnicas e sua adequação ao S.N.D.
5. Estabelecer metas para atender os objetivos do S.N.D. e a Empresa.
6. Organizar e Operacionalizar o funcionamento da área de produção de refeições.
7. Operacionalizar o sistema de recursos humanos do S.N.D. na área de produção de refeições.
8. Operacionalizar a política de custeamento de refeições na produção de refeições.
9. Distinguir a disciplina, dentro do Curriculum, face as demais.



PROGRAMA DE DISCIPLINA - CONTINUAÇÃO

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

UNIDADE I - ALIMENTAÇÃO DE COLETIVIDADES

- 1.1. Conceitos e importância - Tipos.
- 1.2. Objetivos e características de cada coletividade.
- 1.3. Planejamento de cardápios adequados a cada coletividade.
 - 1.3.1. Cálculo da quantidade de nutrientes necessários para cada coletividade.

UNIDADE II- ALIMENTAÇÃO INSTITUCIONAL

- 2.1. Alimentação e a empresa.
- 2.2. Alimentação balanceada e produtividade.
- 2.3. Função da alimentação na empresa.
- 2.4. Alimentação na Empresa:
 - 2.4.1. Alimentação do Trabalhador (Lei 6221/76)
 - 2.4.1.1. Objetivos do PAT
 - 2.4.1.2. Legislação do PAT
 - 2.4.1.3. Operacionalização do PAT
 - 2.4.2. Alimentação do Executivo
- 2.5. Alimentação nas instituições escolares
- 2.6. Alimentação geriátrica

UNIDADE -III-PROCESSO PRODUTIVO DE REFEIÇÕES

- 3.1. O profissional nutricionista e o processo produtivo de refeições.
- 3.2. Funcionamento da área de Produção de Refeições.
 - 3.2.1. Elaboração de baterias de cardápios.
 - 3.2.2. Recepção e estocagem de gêneros
 - 3.2.3. Controle e aquisição de gêneros (fornecedores, lista de compras, normas de estocagem e embalagem).
 - 3.2.4. Impressos.
- 3.3. Organização e Supervisão da áreas de Produção de refeições.
 - 3.3.1. Áreas de pré-preparos



PROGRAMA DE DISCIPLINA - CONTINUAÇÃO

3.3.2. Áreas de cocção

3.3.3. Áreas de distribuição (tipos de distribuição e serviços, refeitórios)

3.3.4. Impresos utilizados.

3.4. Utilização de Recursos humanos na Produção de refeições.

3.4.1. Nº de pessoal

3.4.2. Cargos e atribuições

3.4.3. Índices

UNIDADE IV- CUSTEAMENTO DE REFEIÇÕES

4.1. Custo como instrumento de controle de custeamento

4.2. Métodos de custeamento

4.3. Custo por tomada de decisões

4.4. Custo médio, custo padrão - As UNIDADES REFEIÇÕES (apuração de custos no S.N.D).

UNIDADE V - ALIMENTAÇÃO DE EMERGÊNCIA

5.1. Tipos de emergência, medidas para o controle dos alimentos.

5.2. Cálculo da alimentação; necessidade de clorias e proteínas segundo a população a ser atendida.

5.3. Conversão das necessidades em rações efetivas segundo os grupos prioritários. Alimentos adequados. Controle quantitativo segundo a população a ser atendida.

BIBLIOGRAFIA:

1. BRASIL, Leis, decretos e portarias. Legislação para o Programa de Alimentação do trabalhador. Brasília, 1976
2. MEZONO, Iracema. Serviços de Alimentação e dietética. IPH, 1983.
3. NETO, Felicíssimo Cardoso, Contabilidade de custos, Saraiva, 1982.



4. OLIVEIRA, Elizabeth Viegas, Planejamento e Organização de Serviço de Alimentação - IHP, 1983.

5. MINISTÉRIO DO TRABALHO. Secretaria de Promoção Social. Formulários para apresentação do Programa de Alimentação do Trabalhador. Brasília, 1981.

Assinatura do Titular

~~peço~~

Professor Responsável:

Rosa Maria de Jesus.





UNIVERSIDADE DO RIO DE JANEIRO (UNI-RIO)
CENTRO:

PROGRAMA DE DISCIPLINA

CURSO: DE NUTRIÇÃO

DEPARTAMENTO: DE NUTRIÇÃO APLICADA

DISCIPLINA: CUSTOS EM SERVIÇO DE NUTRIÇÃO

CARGA HORÁRIA TOTAL OBRIGATÓRIA : 45h **NÚMERO DE CRÉDITOS: 02**

OBJETIVOS GERAIS:

Capacitar o aluno a estruturar no serviço de Nutrição em sistema de custos atendendo as peculiaridades do serviço.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- 1 - Desenvolver com alunos técnicas de custeamento aplicadas ao S.N.D.
- 2 - Levar o aluno a trabalhar com os diversos processos e variáveis que incidem sobre custo.
- 3 - Estabelecer uma sistemática de custeamento por responsabilidade.
- 4 - Desenvolver uma estrutura de controle de custo para tomada / de decisões.
- 5 - Levar o aluno a estabelecer o valor (importância) da apuração de custos para o profissional nutricionista.
- 6 - Desenvolver no aluno o espírito de pesquisa sobre custeamento.
- 7 - Desenvolver no aluno técnicas que incidam na redução de custos de refeições.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

UNIDADE I : A TEORIA DE CUSTOS

- 1.1 - Conceitos e Importância na Nutrição
- 1.2 - Natureza dos custos
- 1.3 - Diferenciações Básicas



UNIDADE II : AVALIAÇÃO DE ESTOQUES

- 2.1 - Apropriação de custos no SMD
- 2.2 - Materiais diretos
- 2.3 - Métodos de controle dos estoques
- 2.4 - Critérios de avaliação dos inventários

UNIDADE III : OBJETIVOS DA APURAÇÃO DE CUSTO

- 3.1 - Custo para determinação de lucro
- 3.2 - Custo para tomada de decisões
- 3.3 - Custo para controle

UNIDADE IV : SISTEMA DE CUSTEAMENTO - Adequação ao S.N.D.

- 4.1 - Custo por ordem de Produção
- 4.2 - Custo por Processo
- 4.3 - Custo padrão
- 4.4 - Análise do ponto de equilíbrio
- 4.5 - Custo unidade refeições

UNIDADE V : ORÇAMENTO/PROGRAMA

- 5.1 - Orçamento e o profissional nutricionista
- 5.2 - Vantagens e limitações
- 5.3 - Orçamento programa

UNIDADE IV : IMPLANTAÇÃO DE UM SISTEMA DE CUSTOS NO S.N.D.

RMSA/nmsm

Assinatura do Titular

ou Professor Responsável: _____



UNIVERSIDADE DO RIO DE JANEIRO (UNI-RIO)
CENTRO: DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE

PROGRAMA DE DISCIPLINA

CURSO: DE NUTRIÇÃO

DEPARTAMENTO: DE NUTRIÇÃO APLICADA

DISCIPLINA: TÉCNICA DE CERIMONIAL E SERVIÇOS ESPECIAIS

CARGA HORÁRIA TOTAL OBRIGATÓRIA - 60h

NÚMERO DE CRÉDITOS - 03

OBJETIVOS GERAIS:

Oferecer aos alunos a oportunidade de adquirir conhecimentos a respeito das normas de convívio social e de técnicas de cerimonial. Conscientizar os alunos da importância da aplicação desses conhecimentos em ocasiões especiais a fim de que, como profissionais Nutricionistas, mobilizem a opinião pública quanto ao verdadeiro papel da Nutrição, qualquer que seja a situação.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- 1º - Conhecer as normas e a importância do comportamento social bem como sua aplicação em ocasiões especiais.
- 2º - Identificar os vários tipos de serviços e as ocasiões em que devem ser utilizados.
- 3º - Conhecer o serviço dos garçons em almoços e jantares cerimoniais.
- 4º - Conhecer a classificação dos vinhos e demais bebidas servidas em banquetes.
- 5º - Combinar as bebidas com as preparações adequadas.
- 6º - Planejar almoços e jantares especiais, calculando os custos operacionais.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

UNIDADE 1 : COMPORTAMENTO SOCIAL

- 1.1 - Comportamento social:
Histórico e importância
- 1.2 - Técnicas de cerimonial:
Regras de apresentação
- 1.3 - Tratamento de cortesia às autoridades
- 1.4 - Convites: Redação formal e informal
- 1.5 - Normas de Cerimonial Público:
Regras de precedência
- 1.6 - Hierarquia:
Social, Eclesiástica e nas forças armadas



UNIDADE 2 : SERVIÇOS ESPECIAIS

- 2.1 - Esquemas de mesas para almoços e jantares
- 2.2 - Tipos de serviços
- 2.3 - Serviço dos garçons em almoços e jantares de cerimônia

UNIDADE 3 : BEBIDAS E SEUS PROCESSOS DE FABRICAÇÃO

- 3.1 - Classificação dos vinhos
- 3.2 - Champagne: Histórico, produção e tipos de champagne
- 3.3 - Licores: Histórico e produção
- 3.4 - Cognac: Produção e classificação
- 3.5 - Queijos: Histórico e regras de degustação

UNIDADE 4 : PLANEJAMENTO DE BANQUETES

- 4.1 - Planejamento de almoços e jantares cerimoniais
- 4.2 - Escolha e argumento de cardápios especiais
- 4.3 - Escolha e combinação de bebidas
- 4.4 - Planejamento e organização do almoço exame
- 4.5 - Distribuição de tarefas para o almoço exame.

MCL/rar

Assinatura do Titular
ou Professor Responsável: _____





CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
ESCOLA DE NUTRIÇÃO
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO APLICADA
DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA III e IV PERÍODO: 1º SEMESTRE/89
CÓDIGO:
CARGA HORÁRIA POR PERÍODO: 30h P em cada turma CRÉDITOS: 01

REQUISITOS: EDUCAÇÃO FÍSICA I E II

EMENTA: Conjunto de exercícios, posturas e habilidades desenvolvidas em seguimento ao trabalho iniciado nos graus precedentes, visando à manutenção da forma física, como base para o bem-estar psico-social, e da prática desportiva.

OBJETIVO GERAL:

"Integrar a Educação Física desportiva como atividade escolar regular no currículo do Curso de Nutrição da UNI-RIO", levando o aluno a desenvolver e aprimorar suas forças físicas, morais, cívicas, psíquicas e sociais; a ter melhor domínio e controle da postura do corpo; e a participar das atividades / extra-classe e extra-curriculares programadas.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Melhorar o estudo físico geral do acadêmico
- Proporcionar melhor domínio e controle da postura do corpo
- Formar ou desenvolver o hábito de sealar pelo material utilizado durante as aulas e práticas desportivas.
- Desenvolver o espírito de equipe e união
- Formar ou desenvolver a atitude de respeito ao adversário e de humildade na vitória

Nº DE ALUNOS: 36 (trinta seis)

Nº DE TURMAS: 02 (duas)

PROFESSOR RESPONSÁVEL: PROF CARLOS ALBERTO DE ANDRADE LIMA

PROFESSOR QUE LEGIONA A DISCIPLINA: PROF CARLOS ALBERTO DE ANDRADE LIMA

RECURSOS MATERIAIS A SEREM UTILIZADOS:

Fita para correr, Bastões, Medicinabol, Corda, Fita métrica, Cronômetros, Projeter, Fita para tela, Espaldar, Aparelho de som e Disco.

AValiação:

Estratégia e Atividades Extra-classe



AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA III

- 1ª Avaliação = Teste de avaliação física
2ª Avaliação = Pós-teste de avaliação física

- OBS: 1) O teste e o pós-teste de avaliação física constarão dos seguintes itens: farão teste: 7 minutos de corrida, 16 flexões abdominais em 30seg, 10 deslocamentos laterais em 15seg, 10 seg do burppe, 10 arremessos de medicinebol a em 10 seg.
- 2) Serão avaliadas as seguintes qualidades físicas - resistência cardio-pulmonar, resistência muscular localizada e geral, força muscular localizada, e coordenação motora.



AVALIAÇÃO DE EDUCAÇÃO FÍSICA IV

- 1ª Avaliação = Elaboração de uma aula de ginástica à mão livre
2ª Avaliação = Elaboração de uma aula de ginástica com uso de aparelhos

OBS: A aula deverá constar de 45min, de duração, sendo 12 destinados à corrida com saltitamentos, 3 ao intervalo de descanso e 30 aos exercícios analíticos. Serão avaliados através da observação visual, a sequência dos exercícios, a postura durante a realização, o equilíbrio rítmico individual e coletivo (do grupo) além das qualidades físicas como resistência cardio-respiratória, resistência muscular localizada e gerax força, agilidade, flexibilidade, mobilidade e coordenação motora.

ESTRATÉGIA: As aula serão desenvolvidas sob a forma prática, visando a participação ativa dos alunos e da educação do movimento. As atividades terão 60 minutos, sendo que 10 min são destinados à preparação para as mesmas.

ATIVIDADES EXTRA-CLASSE:

ABRIL -

Assinatura

BIBLIOGRAFIA

LABAN, Roldof. Domínio do movimento (Summus Editorial)
Ginástica, Kos/Peplly/Velra'b
Ao livro técnico

Rio de Janeiro, 09 março de 1989.



ROTEIRO DE PLANO DE DISCIPLINA



CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO APLICADA
DISCIPLINA : EDUCAÇÃO FÍSICA I e II
DATA :
CÓDIGO :
CARGA HORÁRIA : 30h/s em cada turma

REQUISITOS

EMENTA

Conjunto de exercícios, posturas e habilidades desenvolvidos, em seguimento ao trabalho iniciado nos graus precedentes, visando à manutenção da forma física, como base para o bem-estar psico-social, e da prática desportiva.

OBJETIVO GERAL

- Realizar o teste e o pós-teste de avaliação física geral determinada no programa
- Melhorar o estado físico geral do Acadêmico
- Obter frequência mínima de 75% estabelecida
- Zelar pelo material utilizado durante as aulas

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- "Integrar a Educação Física desportiva como atividade escolar regular no currículo do Curso de Nutrição da UNI-RIO"
- Desenvolver e aprimorar forças físicas, morais, cívicas, psíquicas e sociais do acadêmico
- Proporcionar um melhor domínio e controle da postura do corpo
- Participar das atividades extra-classes e extra-curriculares programadas



Nº DE ALUNOS : ⁴⁰ 25(3ºPC) + ³⁰ 30(4ºPC) + ⁵ 30(5ºPC) + ³⁵ 40(6ºPC) = ¹⁴⁰ 125 (Total)

Nº DE TURMAS : 4 (uma de cada período curricular: 3º, 4º, 5º e 6º)

PROFESSOR RESPONSÁVEL : CARLOS ALBERTO DE ANDRADE LIMA

PROFESSOR QUE LECIONARÁ A DISCIPLINA :

CARLOS ALBERTO DE ANDRADE LIMA

RECURSOS MATERIAIS A SEREM UTILIZADOS :

- Pista para correr
- Bastões
- Medicinebol
- Cordas
- Fita métrica
- Cronômetros
- Projetor
- Fita para tela
- Espalnar

AValiação, ESTREtégIA e ATIVIDADES EXTRA-CLASSE

AValiação: 1ª Avaliação = Teste de avaliação física
2ª Avaliação = Pós-teste de avaliação física

OBS: 1) No teste e no Pós-teste de avaliação física constara os seguintes itens: farão teste: 7 minutos de corrida, 16 flexões abdominais em 30 seg, 10 deslocamentos laterais em 15 seg, 10 seg do burppe, 10 arremessos de medicinebol em 10 seg.

2) Serão avaliadas as seguintes qualidade valências- resistência cardio-pulmonar, resistência muscular localizada e geral, força muscular localizada, e coordenação motora.

ESTRATégIA: As aulas serão desenvolvidas sob a forma prática, visando a participação ativa dos alunos e da educação do movimento. As atividades terão 60 minutos, sendo que 10 min são destinados a preparação para a mesma.

ATIVIDADE EXTRA-CLASSE:

- 1ª corrida do Curso de Nutrição da UNI-RIO
- XIV dia olímpico universitário
- Jogos do campeonato carioca universitário
- Encontros Esportivos do CCBS e do CCH



BIBLIOGRAFIA

Laban, Roldolf. Domínio do movimento (Summus Editorial)
Ginástica, Kos/Peplý/ Volra'b
Ao livro técnico

Rio de Janeiro 17 de Fevereiro de 1984.

Carlos Alberto de A. Lima





UNIVERSIDADE DO RIO DE JANEIRO (UNI-RIO)

Data e Hora de Criação: 08/12/2022 às 10:32:10

Documentos que originaram esse envelope:

- UNIVERSIDADE DO RIO DE JANEIRO (UNI-RIO).pdf (Arquivo PDF) - 20 página(s)



Hashs únicas referente à esse envelope de documentos

[SHA256]: a8504d006505487c766b7ad8786fff09d6b54a0e75c1f246f18bc7e3ca3b7929

[SHA512]: ad2cfce7bf1029c9ba8a1a47a046382cc26d886da4b8704f0a06c79059ad42501b109e9fcd69b47a63a07c128379bb33f17a323f043fa288e169cd0fb11fb66

Lista de assinaturas solicitadas e associadas à esse envelope



ASSINADO - Secretaria Curso Integral (secretaria.nutintegral@unirio.br)

Data/Hora: 08/12/2022 - 10:34:09, IP: 200.156.27.158, Geolocalização: [-22.958341, -43.165019]

[SHA256]: 30867589d3820157949e01aa977dbbf1fc383f8ceecb4373eb9cddb4a12c85a4

Histórico de eventos registrados neste envelope

08/12/2022 10:34:09 - Envelope finalizado por secretaria.nutintegral@unirio.br, IP 200.156.27.158

08/12/2022 10:34:09 - Assinatura realizada por secretaria.nutintegral@unirio.br, IP 200.156.27.158

08/12/2022 10:34:03 - Envelope visualizado por secretaria.nutintegral@unirio.br, IP 200.156.27.158

08/12/2022 10:32:39 - Envelope registrado na Blockchain por secretaria.nutintegral@unirio.br, IP 200.156.27.158

08/12/2022 10:32:30 - Envelope encaminhado para assinaturas por secretaria.nutintegral@unirio.br, IP 200.156.27.158

08/12/2022 10:32:15 - Envelope criado por secretaria.nutintegral@unirio.br, IP 200.156.27.158

