



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

Ano	2022
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081)
Disciplina	3275 - EDUCACAO FISICA PARA TERCEIRA IDADE
Turma	EFI-B

Carga Horária: 102

PLANO DE ENSINO

EMENTA

Estudo dos efeitos do envelhecimento nos aspectos físicos, biológicos e psicossociais do organismo humano e suas relações com a atividade física. Direitos Humanos, Princípios didáticos e metodologia de trabalho para o desenvolvimento de programas de atividades físicas para a terceira idade.

I. Objetivos

- Adquirir noções básicas de aspectos relacionados à terceira idade, no processo de busca de uma melhor qualidade de vida.
- Problematicar a prática pedagógica do professor de Educação Física na contemporaneidade, com vistas a proceder uma análise reflexiva e crítica de sua atuação junto aos idosos.
- Evidenciar a possibilidade de construção de uma prática de Educação Física a partir de um trabalho docente reflexivo crítico, criado e recriado investigativo com os idosos.
- Despertar os acadêmicos para a dimensão social e para o exercício comprometido e responsável da cidadania, bem como para a produção de bens que estejam à disposição de todos os cidadãos.

II. Programa

- Processo de envelhecimento (história dos idosos em diferentes épocas e na sociedade)
- Definições e terminologias,
- Aspectos biopsicossociais do envelhecimento humano,
- Doenças mais comuns no envelhecimento);
- Considerações epidemiológicas do envelhecimento;
- Políticas públicas e direito do idoso;
- Contribuição do jogo nas perspectivas psicológicas e sociais do idoso;
- Aplicabilidade do jogo nas perspectivas psicológicas e sociais do idoso;
- Critérios para elaboração de programas de atividades recreativas para 3ª idade;
- Aplicabilidade de atividades recreativas para 3ª idade;
- Prescrição e orientação de exercícios para idosos;
- Avaliação: Baterias de testes para idosos
- Critérios para elaboração de programas de atividades para 3ª idade;
- Aplicabilidade de programas de atividade física para 3ª idade;

III. Metodologia de Ensino

O trabalho na disciplina será desenvolvido a partir de aulas expositivas dialogadas, aulas práticas, trabalhos individuais e grupais, debates, seminários, vídeos e inserção na realidade comunitária. Metodologias Inovadoras, PBL, TBL. 20

no Ambiente Virtual de Aprendizagem

IV. Formas de Avaliação

A avaliação será realizada de acordo com o programa de conteúdos e objetivos propostos, de forma contínua, descritiva e comunicativa. Serão considerados para a avaliação do(a) acadêmico(a): apresentação de textos escritos, leitura de textos recomendados, presença e participação efetiva em sala de aula, atividades praticas bem como trabalhos em grupo e avaliação escrita.

V. Bibliografia

Básica

- MAZO, Giovana Zarpellon. Atividade Física e o Idoso: concepção gerontológica. 2ª. Ed. – Porto Alegre: Sulina, 2004.
PONTE, G. Pilar. Atividade Física e Saúde na terceira idade: teoria e prática. 5ª. Ed. – Porto Alegre: Artmer, 2003.

Complementar

- BARBOSA, R. M. S. Educação Física Gerontológica – Saúde e qualidade de vida na 3ª idade. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.
BARRETO, M. L. Admirável mundo velho: velhice fantasia e realidade social. São Paulo: Ática, 1992.
DECKEN, A. Saber envelhecer. Petrópolis: Vozes, 1997.
LEITE, P. F. Exercício, Envelhecimento e Promoção de Saúde. Belo Horizonte: Health, 1996.
OTTO, E. R. De C. Exercícios Físicos para a 3ª idade. São Paulo. Manole, 1978.
GOBBI, S.; VILLAR, R.; ZAGO, A.S. Bases teórico práticas do condicionamento físico, Guanabara Koogan: Rio de Janeiro, 1º ed., 2005.

APROVAÇÃO



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

Ano	2022
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCAÇÃO FÍSICA - Bacharelado (081)
Disciplina	3275 - EDUCACAO FISICA PARA TERCEIRA IDADE
Turma	EFI-B

Carga Horária: 102

PLANO DE ENSINO

Inspetoria: DEDUF/G
Tp. Documento: Ata Departamental
Documento: 03
Data: 29/06/2022