



**DEPARTAMENTO DE GINÁSTICA**

**Disciplina: RECREAÇÃO/LAZER E IDOSO**

**Código: EFN 604**

**Carga Horária: Teórica 30h Prática: 30 h Total:60 h**

**Número de Créditos: 03**

**Pré/co-requisitos: ( - )**

**PLANO DE CURSO**

**EMENTA:**

Estudo reflexivo dos aspectos sócio-culturais do processo de envelhecimento nas suas relações com o corpo e as práticas recreativas e de lazer do indivíduo.

**OBJETIVOS GERAIS:**

Analisar criticamente as concepções do envelhecimento, Recreação/Lazer presentes nas atividades físicas desenvolvidas com idosos.

Desenvolver estratégias didático-pedagógicas adequadas à realização de propostas de atividades de Recreação/Lazer para idosos.

**METODOLOGIA:**

Vivências, dinâmicas de grupo, estudos exploratórios, seminários, visitas orientadas, palestras.

**BIBLIOGRAFIA:**

BEAUVOIR, Simone – Velhice

2º ed. Rio de Janeiro, Ed Nova Fronteira, 1990

FREIRE, Paulo – Conscientização

São Paulo, Ed Moraes, 1980

MARTÍNEZ, Hernando E. – Fundamentos de Recreación

Colômbia, Cerlibre, 1989

MARCELINO, Nelson – Lazer e Humanização

Campinas, Ed Papirus, 1986

RODRIGUES, José – Tabu do Corpo

2ª ed. Rio de Janeiro, Ed Dois Pontos, 1986