

# DIGITAÇÃO - DGA

---

Competência Técnica: Informática Básica.  
Conhecimento relacionado: Digitação.

## Objetivo Geral

Proporcionar aos participantes o desenvolvimento de habilidades relacionadas ao exercício de suas funções.

## Objetivos Específicos

- Conhecer sobre o conceito de ergonomia visando à postura adequada.
- Conhecer a disposição das teclas (teclado da ABNT).
- Utilizar corretamente os dedos ao digitar.
- Digitar sem olhar, utilizando todas as teclas.

## Metodologia e recursos

Aulas expositivas; aulas práticas; uso de apostila.

## Conteúdo Programático

- O que é ergonomia:
  - Conceito;
  - Leitura de texto;
  - Dicas de ergonomia para prevenção da Lesão por Esforço Repetitivo;
  - Posicionamento;
    - Pescoço;
    - Olhos;
    - Cotovelos e pulsos;
  - Recomendações gerais e diálogos;
  - Exercícios para a prática dos dez dedos (linha de base);
- Exercícios para a prática dos dez dedos (linha de base, terceira carreira do teclado, primeira carreira do teclado);
- Exercícios combinados, palavras e frases;
- Trabalhando acentuação, maiúsculas e teclas ALT, SHIFT e CAPS LOCK;
- Prática com números e pontuação;
- Digitação de textos (pequenos, médios e grande porte) sem olhar para o teclado.

## Avaliação

Verificação de aprendizagem prática (sem impressão) aplicada no final do curso.

**Carga Horária**

15 horas.

Atualização: 06/02/2015	Revisão: 07
-------------------------	-------------