



Plano de Ensino

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
CENTRO FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DE MINAS GERAIS
DIRETORIA DE GRADUAÇÃO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO
Campus I e II – Belo Horizonte

DISCIPLINA

Educação Corporal e Formação Humana

VALIDADE: a partir do 1º semestre de 2008.

CARGA HORÁRIA TOTAL: 30 horas/aula (25 horas). SEMANAL: 02 horas/aula. CRÉDITOS: 02.

EMENTA

Prática de esportes; saúde e equilíbrio emocional.

CURSO	PERÍODO	EIXO	OBRIGATÓRIA	OPTATIVA
Engenharia Elétrica	1º	Humanidades e ciências sociais aplicadas à engenharia	X	
Engenharia Mecânica	2º	Humanidades e ciências sociais aplicadas à engenharia	X	
Engenharia de Materiais	2º	Humanidades e ciências sociais aplicadas à engenharia		X
Engenharia de Computação	1º	Humanidades e ciências sociais aplicadas à engenharia		X
Engenharia de produção Civil	1º	Humanidades e ciências sociais aplicadas à engenharia	X	

INTERDISCIPLINARIDADES

Sem pré-requisitos ou co-requisitos para a sua realização;
não é pré-requisito ou co-requisito para outra disciplina.

OBJETIVOS

Conhecer e analisar informações sobre as relações entre *aptidão física e saúde* que possibilitem a seleção e o controle de atividades e procedimentos para a prática autônoma e contínua da atividade física para a promoção da saúde;

conhecer e analisar informações sobre as relações entre diferentes *formas de manifestação do esporte coletivo e capacidades comunicativas* que subsidiem o exercício das atividades individuais na vida cotidiana, no trabalho e no lazer;

conhecer e analisar relações entre diferentes *formas de manifestação da cultura corporal de movimento e suas características lúdicas* que favoreçam a ocupação autônoma do tempo livre através da atividade física.

UNIDADES DE ENSINO

- I. Atividade física, aptidão física e saúde.
- II. Educação física, capacidades comunicativas e lazer.
- III. Educação física e trabalho.

AValiação



Plano de Ensino

**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
CENTRO FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DE MINAS GERAIS
DIRETORIA DE GRADUAÇÃO
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO**

Campus I e II – Belo Horizonte

Seminários e produções de texto, individuais e em grupos: apresentação e discussão; contribuição para o desenvolvimento e produto final; produto final; assimilação do conteúdo; assiduidade e pontualidade serão avaliados pelo professor, por alunos e por auto-avaliação.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

GARIGLIO, J. A. Proposta de Ensino da Educação Física para os Cursos Profissionalizantes do CEFET-MG, 2000 (material não publicado; DEFISD/CEFET-MG).

MEC – Ministério da Educação. Parâmetros Curriculares Nacionais. Bases Legais. Brasília. Secretaria de Educação Média e Tecnológica, 1999.

ACSM – *American College of Sports Medicine*. Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003. 239 p.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR

CIOLAC, E. G.; GUIMARÃES, G. V. Exercício físico e síndrome metabólica. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 10 (4): 319-324.

COSTA, K. P.; PIRES-NETO, C. S. Aptidão física relacionada à saúde entre grupos etários masculinos. *Motriz*, 15 (2): 199-208, 2009.

DIAS-DA-COSTA, J. S.; HALAL, P. C.; WELLS, J. C. K.; DALTOÉ, T.; FUCHS, S. C.; MENEZES, A. M. B.; OLINTO, M. T. A. Epidemiologia da atividade física no lazer: um estudo de base populacional no sul do Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, 21 (1): 275-282, 2005.

EVANGELISTA, P. H. M.; SALDANHA, R. P.; BALBINOTTI, C. A. A.; BALBINOTTI, M. A. A.; BARBOSA, M. L. . Atitudes morais de jovens atletas praticantes de modalidades esportivas coletivas: um estudo comparativo segundo a variável "sexo". *Motriz*, 16 (2): 379-386, 2010.

FREITAS-JÚNIOR, I. F.; RODRIGUES, E. Q.; SOUSA, S.; CAMPOS, E. Z.; FERNANDES, R. A.; CASONATTO, J.; BALIKIAN-JÚNIOR, P. Relacionamento de diferentes domínios da atividade física habitual com indicadores de risco cardiovascular em adultos jovens do sexo masculino. *Motriz*, 16 (3): 591-597, 2010.

IRIART, J. A. B. Musculação, uso de esteroides anabolizantes e percepção de risco entre jovens fisiculturistas de um bairro popular de Salvador, Bahia, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, 18 (5): 1379-1387, 2002.

MARTINS, C. G. Vivências de ginástica laboral e melhoria da qualidade de vida do trabalhador: resultados apresentados por funcionários administrativos do instituto de física da Universidade de São Paulo (Campus São Carlos). *Motriz*, 13 (3): 214-224, 2007.

MARTINS, C. O. Efeitos da ginástica laboral em servidores da Reitoria da UFSC. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 8 (4): 7-13, 2000.

PALMA, A. Exercício físico e saúde; sedentarismo e doença: epidemia, causalidade e moralidade. *Motriz*, 15 (1): 185-191, 2009.

PITANGA, F. J. G.; LESSA, I. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. *Cadernos de Saúde Pública*, 21 (3): 870-877, 2005.