



PLANO DE ENSINO

UNIDADE NEPOMUCENO

DISCIPLINA:	Educação Física, Saúde e Trabalho	CÓDIGO:	OP 01/4
VALIDADE:	Início: 2017/2	Término:	
Carga Horária:	Total: 30 horas	Semanal: 02 aulas	Créditos: 02
Modalidade:	Teórica		
Classificação do Conteúdo pelas DCN:	Básica		

EMENTA:

Análise e discussão de informações específicas sobre as relações entre a cultura corporal de movimento e a atuação individual na vida cotidiana, no trabalho e no lazer.

Cursos	Período	Eixo	Obrig.	Optativa
Engenharia Elétrica	1º	Humanidades e Ciências Sociais Aplicadas		X

Departamento/Coordenação: Formação Geral / Engenharia Elétrica

INTERDISCIPLINARIDADES

Pré-requisitos	Código

Co-requisitos	

Disciplinas para as quais é pré-requisito	

Disciplinas para as quais é có-requisito	

OBJETIVOS – A disciplina deverá possibilitar ao estudante:

1	Conhecer e analisar informações sobre as relações entre aptidão física e saúde que possibilitem a seleção e o controle das atividades e procedimentos para a prática autônoma e contínua da atividade física para a promoção da saúde;
2	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;
3	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 por meio da atividade física.

	UNIDADES CURRICULARES	CARGA HORÁRIA:
1	Relações entre aptidão física e saúde.	10
2	Esporte coletivo, comunicação e interação com o exercício das atividades individuais na vida cotidiana, no trabalho e no lazer;	10
3	Cultura corporal de movimento e atividade física.	10
TOTAL		30



PLANO DE ENSINO

UNIDADE NEPOMUCENO

BIBLIOGRAFIA	
LITERATURA	TÍTULO
Básica:	GARIGLIO, J. A. Proposta de ensino da educação física para os cursos profissionalizantes do CEFET-MG, 2000 (DEFISD/CEFET-MG).
Básica:	MEC - Ministério da Educação. Parâmetros Curriculares Nacionais. Bases Legais. Brasília, Secretaria de Educação Média e Tecnológica, 1999.
Básica:	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.
Complementar:	CIOLAC, E. G.; GUIMARÃES, G. V. Exercício físico e síndrome metabólica. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 10 (4): p. 319-324, 2004.
Complementar:	COSTA, K. P.; PIRES-NETO, C. S. Aptidão física relacionada à saúde entre grupos etários masculinos. Motriz, 15 (2): p. 199-208, 2009.
Complementar:	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): p. 275-282, 2005.
Complementar:	EVANGELISTA, P. H. M. et al. Atitudes morais de jovens atletas praticantes de modalidades esportivas coletivas: um estudo comparativo segundo a variável "sexo". Motriz, 16 (2): p. 379-386, 2010.
Complementar:	FREITAS-JÚNIOR, I. F. et al. Relacionamento de diferentes domínios da atividade física habitual com indicadores de risco .r: cardiovascular em adultos jovens do sexo masculino. Motriz, 16 (3): p. 591-597, 2010.
Complementar:	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): p. 1379-1387, 2002.
Complementar:	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): p. 214-224, 2007.
Complementar:	MARTINS, C. O. Efeitos da ginástica laboral em servidores da Reitoria da UFSC. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 8 (4): p. 7-13, 2000.
Complementar:	PALMA, A. Exercício físico e saúde; sedentarismo e doença: epidemia, causalidade e moralidade. Motriz, 15 (1): p. 185-191, 2009.
Complementar:	PITANGA, F. J. G.; LESSA, I. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo no lazer em adultos. Cadernos de Saúde Pública, 21 (3): p. 870-877, 2005.