



PLANO DE ENSINO

DISCIPLINA: Educação Física, Saúde e Trabalho	CÓDIGO: G08EDUFST
------------------------------------------------------	--------------------------

VALIDADE: Início:01/2018 Término:

Carga Horária: Total: 30 horas/aula Semanal: 2 aulas Créditos: 2

Modalidade: Teórica

Classificação do Conteúdo pelas DCN: Básica

Ementa:

Estudos e práticas de aprofundamento : em relação aos conhecimentos sobre os sistemas do corpo humano e suas relações com a saúde e qualidade de vida. Desenvolver as noções de. Corpo e corporeidade.e suas aplicabilidades na vida cotidiana voltadas para a saúde e qualidade de vida.

Cursos	Período	Eixo	Obrig.	Optativa
Engenharia Civil	2°	Humanidades e Ciências sociais Aplicadas a Engenharia	Não	SimX

Departamento/Coordenação: Formação Geral

INTERDISCIPLINARIDADES

Pré-requisitos	Código
-	-
Co-requisitos	
-	-
Disciplinas para as quais é pré-requisito	
-	-
Disciplinas para as quais é co-requisito	
-	-

Objetivos: *A disciplina devesa possibilitar ao estudante*

1	Fornecer ao aluno noções básicas em relação aos sistemas do corpo humano e suas funções.
2	Desenvolver conhecimentos sobre os sistemas e suas relações com a saúde e a qualidade de vida
3	Capacitar o aluno para atuar de forma efetiva e orientada na pratica de atividades físicas voltadas para a saúde.

Unidades de ensino	Carga-horária Horas/aula
1 Estrutura dos sistemas do corpo humano. 1.1 – O corpo Humano –Uma Viagem fantástica. 1.2 Sistema Musculo esqueletico. 1.3 – Sistema Cardio-Respiratorio. 1.4	6



PLANO DE ENSINO

2	Capacidades físicas. 2.1 – Capacidade Aeróbica 2.2 – Capacidade Anaeróbica 2.3 - Capacidade de Força. 2.4 – Capacidade de Flexibilidade	8
3	Desenvolvimento das capacidades Físicas básicas. 3.1 – Desenvolvimento da resistência aeróbica 3.2 – Desenvolvimento resistência anaeróbica.	6
4	Desenvolvimento das capacidades Físicas gerais. 4.1 – Desenvolvimento da força. 4.2 – Desenvolvimento da Flexibilidade.	6
5	Relação saúde qualidade de vida. 5.1 – Atividades físicas riscos e benefícios.	4
Total		30

Bibliografia Básica

1	CHAGAS,M.H., LIMA,F.V. Musculação:Variáveis estruturais.Programas de treinamento de Força Muscular. 3 .ed.Belo Horizonte:UFMG,2015
2	MANOEL,E.J. Educação Física escolar:Fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista. 4.ed. São PauloEPU. 2002.
3	GRECO,P.J.; BENDA,R.N. Iniciação Esportiva Universal, Belo Horizonte. UFMG .2007

Bibliografia Complementar

1	MEDINA,J.P.S. A educação física cuida do corpo e “mente”: novas contradições e desafios do século XXI .25 Ed. Campinas Papyrus, 2010
2	HUIZINGA, J. Homo Ludens: o Jogo como elemento da cultura. 6.Ed. São Paulo; Perspectiva,2010
3	MATTOS, M.R.G; Educação física na Adolescencia : construindo o conhecimento na escola. 6. ed..São Paulo - 2013
4	PEREIRA.S,A.M, SOUZA.GM.C.- Educação física escolar : elementos para pensar a prática educacional. 2 Ed. São Paulo: Phorte, 2011. .
5	FREIRE, J.B. Educação de Corpo inteiro -Teoria e prática da educação Física.. 1 Ed. São Paulo: Scipione, 2010.



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
CENTRO FEDERAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA DE MINAS GERAIS
DIRETORIA DE GRADUAÇÃO
COORDENAÇÃO DE GRADUAÇÃO EM ENGENHARIA CIVIL
UNIDADE VARGINHA

PLANO DE ENSINO

Antônio Luiz Prado Serenini

Aellington Freire de Araújo