

Plano de Ensino

CAMPUS VIII - Varginha

DISCIPLINA: Educação Física, Saúde e Trabalho

CÓDIGO:

Início: **01/2024**

Carga Horária: Total: 30 horas/aula

Semanal: 02 aulas/aula

Créditos: 02

Natureza: Teórica

Área de Formação - DCN: Básica

Competências/habilidades a serem desenvolvidas:

Trabalhar e liderar equipes multidisciplinares:

- ser capaz de interagir com as diferentes culturas, mediante o trabalho em equipes presenciais ou a distância, de modo que facilite a construção coletiva;
- atuar, de forma colaborativa, ética e profissional em equipes multidisciplinares, tanto localmente quanto em rede;
- gerenciar projetos e liderar, de forma proativa e colaborativa, definindo as estratégias e construindo o consenso nos grupos;
- reconhecer e conviver com as diferenças socioculturais nos mais diversos níveis em todos os contextos em que atua (globais/locais);
- preparar-se para liderar empreendimentos em todos os seus aspectos de produção, de finanças, de pessoal e de mercado.

Conhecer e aplicar com ética a legislação e os atos normativos no âmbito do exercício da profissão:

- ser capaz de compreender a legislação, a ética e a responsabilidade profissional e avaliar os impactos das atividades de Engenharia na sociedade e no meio ambiente.
- atuar sempre respeitando a legislação, e com ética em todas as atividades, zelando para que isto ocorra também no contexto em que estiver atuando.

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 corpo e idade e suas aplicabilidades na vida cotidiana voltadas para a saúde e qualidade de vida

Curso(s)	Período	Eixo	Obrigatória	Optativa
Engenharia Civil	2º	Humanidades e Ciências Sociais Aplicadas a Engenharia		X

INTERDISCIPLINARIDADES

Prerrequisitos
-
Correquisitos
-

Objetivos: A disciplina deverá possibilitar ao estudante

1	Fornecer ao aluno noções básicas em relação aos sistemas do corpo humano e suas funções.
---	--

Plano de Ensino

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 prática 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 esquelético; 1.3. Sistema Cardio-Respiratório.	6
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 Adolescência : construindo o conhecimento na escola. 6. ed..São Paulo - 2013
4	PEREIRA.S,A.M, SOUZA.G.M.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.