

#### IDENTIFICAÇÃO

DISCIPLINAS: Educação Corporal e Formação Profissional, Formação do Trabalhador e Formação Humana – Engenharias de Computação, Elétrica, Mecânica e de Materiais.

VALIDADE: a partir de março de 2012.

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

#### EMENTA

Aprofundar e qualificar a formação humana dos alunos por meio de práticas, análise e discussão de informações específicas sobre as relações entre a cultura corporal de movimento e a atuação na vida cotidiana, no trabalho e no lazer.

#### 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 por meio da atividade física.

#### UNIDADES DE ENSINO

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

#### AVALIAÇÃO

**Seminário:** 40 pontos.

**Mesa redonda** (avaliação dos seminários): 30 pontos.

**Redação:** 30 pontos.

#### 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, 2004.

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.

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.

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