



DISCIPLINA: Educação Corporal e Formação Humana | **CÓDIGO:** G05ECFH0.01

VALIDADE: A partir de 2019/2

Carga Horária: Total: 30 horas/aula Semanal: 02 aulas Créditos: 02

Modalidade: Prática

Classificação do Conteúdo pelas DCN: Humanística

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 com prática de esportes; saúde e equilíbrio emocional.

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

Departamento/Coordenação: DIGDDV / Coordenação de Engenharia da Computação.

INTERDISCIPLINARIEDADES

Pré-requisitos

Co-requisitos

Disciplinas para as quais é pré-requisito / co-requisito

Objetivos: <i>A disciplina devesa possibilitar ao estudante</i>	
1	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;
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 através da atividade física.



Unidades de ensino		Carga-horária Horas/aula
1	Atividade física, aptidão física e saúde.	10
2	Esportes coletivos e Individuais	10
3	Educação física, capacidades comunicativas e lazer.	5
4	Educação física e trabalho.	5
Total		30

Bibliografia Básica	
1	BUSHMAN, B. Manual completo de condicionamento físico e saúde do ACSM . Editora Phorte, 2016.
2	SOARES, C. L. TAFFAREL, C. VARJAL, E. CASTELLANI L, F. ESCOBAR, M. O, BRACHT. Metodologia do Ensino de Educação Física . Editora Cortez, 2 ed., 2016.
3	Riebe, D. Diretrizes da ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição . Editora Guanabara Koogan 10 ed., 2018.

Bibliografia Complementar	
1	RIBEIRO, S.R. Atividades rítmicas e expressivas: a dança na educação física . Editora InterSaberes, 2018.
2	GÓIS, A.A.F.; BATISTA, J.C.F. A ginástica em questão: corpo em movimento . Editora Phorte, 2 ed., 2010.
3	ROSSETTO-JUNIOR, A.J.; COSTA, C.M. Práticas pedagógicas reflexivas em esporte educacional: unidade didática como instrumento de ensino e aprendizagem . Editora Phorte, 2 ed., 2012.
4	COSTA e SILVA, T.A.; GONÇALVES, K.G.F. Manual de lazer e recreação: o mundo lúdico ao alcance de todos . Editora Phorte, 2 ed., 2017.
5	RUFINO, L.G.B.; DARIDO, S.C. O Ensino das Lutas na Escola: Possibilidades para a Educação Física . Editora Penso. 2015.