



PLANO DE APRENDIZAGEM

1. DADOS DE IDENTIFICAÇÃO			
Curso: Licenciatura em Educação Física			
Disciplina: Fisiologia do Exercício		Código: FIS06	
Professor: Ricardo Marques Nogueira Filho		e-mail: ricardo.filho@fasete.edu.br	
CH Teórica: 60 h	CH Prática: 20 h	CH Total: 80 h	Créditos: 04
Pré-requisito(s): SAU06 – Fisiologia Humana			
Período: VI		Ano: 2018.2	

2. COMPETÊNCIAS:

- I. intervir científica e profissionalmente nas manifestações do movimento humano a partir da compreensão da realidade social;
- II. demonstrar compromisso com as transformações acadêmico-científicas da área e de áreas afins mediante a análise crítica da literatura especializada e uso da tecnologia da informação e comunicação com o propósito de contínua atualização e produção acadêmico-profissional;
- III. intervir nos campos da saúde, da atividade física, do exercício físico, do esporte, da formação cultural, da gestão de empreendimentos e do lazer, com domínio de conhecimentos técnico-científicos;
- IV. articular o conhecimento acadêmico sobre os diferentes métodos (técnicas, instrumentos, equipamentos, procedimentos) para produção de conhecimento e intervenção profissional.

3. EMENTA:

Energia para a atividade física. Respostas fisiológicas dos principais sistemas orgânicos ao exercício e ao treinamento físico. Influência exercício em ambientes adversos e em populações especiais. Influência dos recursos ergo gênicos no desempenho físico.

4. OBJETIVO DA APRENDIZAGEM:

Proporcionar ao estudante o conhecimento e o entendimento do funcionamento dos músculos avaliando as respostas fisiológicas e sua aplicabilidade no exercício físico.

5. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

- 1. Nutrição: A base para o desenvolvimento humano;**
 - 1.1 Carboidratos, lipídios e proteínas;
 - 1.2 Vitaminas, minerais e água;
 - 1.3 Nutrição ideal para o exercício;
- 2. Energia para a atividade física;**
 - 2.1 Valor energético do alimento;
 - 2.2 Introdução à transferência de energia;
 - 2.3 Transferência de energia no corpo;



- 2.4 Transferência de energia no exercício;
- 2.5 Medida do consumo (Dispêndio) de energia humana;
- 2.6 Consumo de energia humana durante o repouso e a atividade física;
- 2.7 Dispêndio de energia durante a Marcha, o trote, a corrida e a natação;
- 2.8 Diferenças individuais e mensuração das capacidades energéticas.
- 3. Sistemas aeróbicos de fornecimento e utilização de energia;**
- 3.1 Estrutura e função pulmonares;
- 3.2 Permuta e transporte dos gases;
- 3.3 Dinâmica da ventilação pulmonar;
- 3.4 Sistema cardiovascular;
- 3.5 Regulação e integração cardiovasculares;
- 3.6 Capacidade funcional do sistema cardiovascular;
- 3.7 Músculo esquelético: estrutura e função;
- 3.8 Controle neural do movimento humano;
- 3.9 Sistema endócrino: organização e respostas agudas e crônicas ao exercício.
- 4. Fisiologia aplicada ao exercício;**
- 4.1 Treinamento para potência anaeróbica e aeróbica;
- 4.2 Força muscular: treinando os músculos para se tornarem mais fortes;
- 4.3 Recursos especiais para o treinamento com exercícios e o desempenho;
- 5. Desempenho no exercício e estresse ambiental;**
- 5.1 Exercício nas médias e grandes altitudes;
- 5.2 Exercício e estresse térmico;
- 5.3 Mergulho esportivo;
- 5.4 Microgravidade: a última fronteira.
- 6. Composição corporal, equilíbrio energético e controle de peso;**
- 6.1 Avaliação da composição corporal;
- 6.2 Somatotipo, desempenho e atividade física;
- 6.3 Sobrepeso, obesidade e controle ponderal.
- 7. Exercício, envelhecimento bem-sucedido e prevenção das doenças;**
- 7.1 Atividade física, saúde e envelhecimento;
- 7.2 Fisiologia do exercício clínico para reabilitação oncológica, cardiovascular e pulmonar;



6. METODOLOGIA DO TRABALHO:

A disciplina será conduzida por meio de aulas teóricas expositivas utilizando recursos audiovisuais, recomendações de leituras, dinâmicas e debates em grupos, apresentação de seminários e aulas práticas em laboratório;

7. SISTEMA DE AVALIAÇÃO:

AVALIAÇÃO:

1. Instrumentos: Prova escrita; Seminário; Estudos dirigidos; Prática.
2. Critérios: Os alunos serão avaliados com base no desenvolvimento e conclusão das atividades dos grupos de discussão e estudos dirigidos, desempenho nos seminários (criatividade e visão crítica sobre o tema desenvolvido), participação em aulas teóricas e práticas e através de provas teóricas e práticas ao final de cada etapa da disciplina;
3. Avaliações da 1ª Etapa 2018.2 (Previsão) – Prova escrita, estudo dirigido e prova prática;
4. Avaliações da 2ª Etapa 2018.2 (Previsão) – Prova escrita, estudo dirigido e prova prática.

8. ATENDIMENTO EXTRA CLASSE:

Atendimento semanal, mediante agendamento prévio.

9. BIBLIOGRAFIA BÁSICA:

McARDLE, W. D.; KAYCH, F. I. e KATCH, V. L. **Fisiologia do Exercício:** energia, nutrição e desempenho humano. 5ª edição. Ed. Guanabara Koogan S.A. Rio de Janeiro, RJ, 2003.
POWERS, S. e HOWLEY, E. T. **Fisiologia do exercício:** teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. São Paulo: Manole, 2000.
WILMORE, J. H. e COSTILL, D. L. **Fisiologia do esporte e do exercício.** São Paulo: Manole, 2001.

10. BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:

FLECK, Steven J. e KRAEMER, William J. **Fundamentos do Treinamento de Força Muscular.** Porto Alegre: Artmed, 2006.
ROBERGS, R. A. e ROBERTS, S. O. **Princípios fundamentais de Fisiologia do exercício para aptidão, desempenho e saúde.** São Paulo: Phorte, 2002.
ROBERGS, R. A. e ROBERTS, S. O. **Princípios fundamentais de Fisiologia do exercício para aptidão, desempenho e saúde:** Guia de estudo. São Paulo: Phorte, 2002.
MAUGHAN, Ron; GLEESON, Michael; GREENHAFF, Paul L. **Bioquímica do Exercício e do treinamento.** São Paulo: Manole, 2000.
POWERS, Scott K.; HOWLEY, Edward T. **Fisiologia do Exercício:** Teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. Barueri/SP:Manole, 2014.

11. LEITURA COMPLEMENTAR:

Artigos científicos relacionados com a área de atuação dos profissionais de Educação Física.



12. CRONOGRAMA DE ATIVIDADES:

(Estudos dirigidos, projetos e atividades práticas)

Primeira Etapa

- 1ª Atividade: Estudo dirigido sobre Nutrição ideal para o exercício;
- 2ª Atividade: Estudo dirigido sobre Valor energético dos alimentos;
- 3ª Atividade: Estudo dirigido sobre Transferência de energia no corpo;
- 4ª Atividade: Aula Prática (Glicose e Pressão Arterial na prática esportiva);
- 5ª Atividade: Estudo dirigido sobre Medida do consumo de energia humana;
- 6ª Atividade: Estudo dirigido sobre Sistemas aeróbios de fornecimento de energia.

Segunda Etapa

- 1ª Atividade: Estudo dirigido sobre Fisiologia aplicada ao exercício;
- 2ª Atividade: Estudo dirigido sobre Desempenho no exercício;
- 3ª Atividade: Estudo dirigido sobre Estresse ambiental;
- 4ª Atividade: Estudo dirigido sobre Composição corporal, equilíbrio energético e controle do peso;
- 5ª Atividade: Estudo dirigido sobre Envelhecimento bem-sucedido e prevenção de doenças;
- 6ª Atividade: Projeto Social Interdisciplinar.

13. INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES:

- As atividades práticas serão avaliadas através da análise do relatório e do desempenho do aluno durante a atividade e terá valor de 3,0 pontos observando os seguintes critérios: comportamento durante a atividade prática (1,0), uso correto das técnicas e procedimentos de segurança (1,0) e elaboração do relatório seguindo as normas estabelecidas pelo Professor (escrita, normas da ABNT e fundamentação da técnica realizada = 1,0);
- A avaliação Institucional valerá 10,0 pontos e a prova será mista, contendo 05 questões discursivas (valendo 1,0 ponto cada) e 05 questões de múltipla escolha (valendo 1,0 ponto cada);
- Os estudos dirigidos valerão (1,4 pontos cada) e serão avaliados obedecendo os seguintes critérios: resolução da problemática (1,0 ponto) e participação na atividade (0,4 décimos);
- O Projeto Interdisciplinar com a disciplina Teoria e Metodologia do Lazer e Recreação valerá 4,0 e será avaliado utilizando os critérios da ficha avaliativa anexa.
- Os alunos que perderem o estudo poderão fazer novamente a atividade com a pontuação reduzida à metade e mediante justificativa da ausência;
- Essa metodologia será utilizada na primeira e na segunda etapa;



- Os alunos que perderem alguma prova Institucional poderão fazer novamente a prova mediante justificativa com todo o conteúdo trabalhado nas duas etapas de avaliação.

OBS: As datas das avaliações poderão sofrer alterações de acordo com o disciplinado pela secretaria acadêmica da FASETE.



Anexos

(Ficha de acompanhamento individual do aluno) – Atribuições e critérios de notas para as Atividades.

 FASETE	FACULDADE SETE DE SETEMBRO - FASETE Av. Vereador José Moreira, 1000 - Fone: 75- 3501-0777 48601-180 - Paulo Afonso – Bahia	FICHA	Data	Valor	Nota
		A	2018.2	7,0	
Curso: Bacharelado em Educação Física Período: VI Turno: Noturno		Disciplina: Fisiologia do Exercício Professor(a): Ricardo Marques Nogueira Filho			

DIRETRIZES AVALIATIVAS PARA OS ESTUDOS DIRIGIDOS ANÁLISE DO PROFESSOR

ANÁLISE DE DESEMPENHO INDIVIDUAL (PONTUAÇÃO: 7,0)

	NOME DO ALUNO	Respostas coerentes (2,0)	Entrega no tempo determinado (1,0)	Organização do texto (2,0)	Referências Bibliográficas (2,0)	Nota Individual
1						

ANÁLISE DE DESEMPENHO PARA AS ATIVIDADES PRÁTICAS (PONTUAÇÃO: 3,0)

Estratégias			
1 - Pontualidade		0,5	
2 - Integração da Equipe		0,5	
3 - Fundamentação Teórica		0,5	
4 - Estética / Organização durante a aula		0,5	
5 – Interação da equipe durante a realização da prática		1,0	
NOTA FINAL DO GRUPO			

REFERÊNCIAS BÁSICAS

Material utilizado como fonte de pesquisa e elaboração da aula prática.



Projeto Pedagógico Interdisciplinar Social **Recrear em Movimento**

	EQUIPE ALUNO (A)	DIRETRIZES AVALIATIVAS NO PROCESSO CONTÍNUO E SISTEMÁTICO					NOTA
		VALOR (0 – 1,5) EQUIPE	VALOR (0 – 0,5) INDIVIDUAL	VALOR (0 – 0,5) INDIVIDUAL	VALOR (0 – 0,5) INDIVIDUAL	VALOR (0 – 1,0) INDIVIDUAL	
	Permite verificar habilidades nos aspectos de analisar, sintetizar, aplicar conhecimentos, interpretar dados, à construção do Estudo Dirigido e Planejamento (Capa, Introdução, Desenvolvimento – conteúdo das duas disciplinas, Atividades Recreativas, Metodologia, Recursos didáticos, Considerações Finais e Referências).	Interage na equipe como espaço de aprendizagem e de reflexão coletiva, contribuindo por meio de propostas de atividades e de intervenção pedagógica (conhecimento teórico e prático).	Compreende a importância de ser pontual e assíduo nas aulas e nas oficinas pedagógicas.	Apresenta compromisso à realização do trabalho em parceria, colaborando para a Solidariedade ao contrato didático da equipe no processo e culminância do Projeto.	Participação na culminância do Projeto à realização das atividades, compreendendo a importância da ética, estética e bem-estar.		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

CONSIDERAÇÕES:

O Aluno estará ciente dos movimentos didáticos-pedagógicos aplicando a metodologia ativa (Aprendizagem Baseada em Projetos - ABProj), que estarão presentes no desenvolvimento das atividades, como irá valorizar o seu conhecimento prévio à articulação do novo conhecimento com a realidade e a contextualização. No cenário da Avaliação, o aluno conhecerá as formas e instrumentos de avaliação, os critérios que serão utilizados relacionados com a finalidade da atividade, com os objetivos e com os critérios sobre a construção do saber (conhecimento, compreensão, aplicação, análise, síntese e avaliação).

Prof. Mônica M^a V. L. Barbosa

Prof. Ricardo Marques Nogueira Filho

Professor Msc. Ricardo Marques Nogueira Filho

Paulo Afonso-BA, 06 de agosto de 2018