

SEMESTRE: 2	ANO: 2020	C/H: 33	AULAS: 40
-------------	-----------	---------	-----------

CURSO: EDUCACAO FISICA	CAMPUS: DIVINÓPOLIS
------------------------	---------------------

DISCIPLINA: NUTRICAÇÃO APLICADA A EDUCACAO FISICA

PLANO DE ENSINO-APRENDIZAGEM

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM: <ul style="list-style-type: none"> • Relacionar a fisiologia do exercício físico com a prescrição dietética na prática de exercícios físicos, relacionando condutas dietéticas adequadas ao melhor rendimento físico do atleta. • Conhecer a alimentação indicada para eventos esportivos – pré-evento, durante o evento e pós-evento. • Reconhecer os efeitos da suplementação nutricional com o desempenho na prática do exercício. • Identificar a necessidade da suplementação nutricional, visando melhor rendimento físico na prática de exercícios físicos
EMENTA: Introdução a nutrição. Fisiologia e bioquímica do exercício. Necessidades nutricionais no exercício. Considerações nutricionais para um evento esportivo. Suplementação nutricional e desempenho nos exercícios físicos

METODOLOGIA:	Exposição Dialogada: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Estudo de caso: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
	Trabalho de grupo: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Seminário: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
	Debate: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Painel: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
	TBL: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Fórum/Chat: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
	PBL: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	PBLe: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
	Aula invertida: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Tempestade Cerebral (Brainstorming): SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
	Mapa Conceitual: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Dramatização/ Role Play: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>

RECURSOS AUXILIARES:	Computador: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	AVA*: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
	Vídeos: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Atividades clínicas: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
	Projektor Multimídia: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Lousa: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
	Álbuns Seriados: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Internet: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
	Slides: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Laboratório: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
	Manequins: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Video conferência: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
	Lousa Eletrônica: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Prancheta Digitalizadora: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>

*Ambiente Virtual de Aprendizagem

AVALIAÇÃO:	Discursiva: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Prática: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
	Múltipla escolha: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>	Trabalhos de pesquisa: SIM <input checked="" type="checkbox"/> NÃO <input type="checkbox"/>
	Oral: SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	

BIBLIOGRAFIA BÁSICA:

Biesek, Simone. **Estratégias de nutrição e supl.** 3. ed. Barueri - SP - Brasil: Manole, 2015.
 Dunford, Marie. **Fundamentos de nutrição no esp.** Barueri - SP - Brasil: Manole, 2012.
 Hirschbruch, Marcia Daskal. **Nutrição esportiva - uma visão prática.** 3. ed. Barueri - SP - Brasil: Manole, 2014.
 Biesek, Simone. **Estratégias de nutrição e supl.** 3. ed. Barueri - SP - Brasil: Manole, 2015.
 Dunford, Marie. **Fundamentos de nutrição no esp.** Barueri - SP - Brasil: Manole, 2012.
 Hirschbruch, Marcia Daskal. **Nutrição esportiva - uma visão prática.** 3. ed. Barueri - SP - Brasil: Manole, 2014.
REVISTA BRASILEIRA DE CIÊNCIAS DO ESPORTE. Brasil, 2018-2019. ISSN 0101-3289. *versão online.* Disponível em: <http://www.rbceonline.org.br/>. Acesso em: 5 ago. 2019.
REVISTA BRASILEIRA DE CIÊNCIAS DO ESPORTE. Brasil, 2018-2019. ISSN 0101-3289. *versão online.* Disponível em: <http://www.rbceonline.org.br/>. Acesso em: 5 ago. 2019.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:

Bellé, Luziane Potrich. **Bioquímica aplicada - reconhecimento e caracterização de biomoléculas.** São Paulo - SP - Brasil: Érica, 2014.
 Gualano, Bruno. **Suplementação de creatina - efeitos ergogênicos, terapêuticos e adversos.** Barueri - SP - Brasil: Manole, 2014.
 Lancha Junior, Antônio Herbert. **Suplementação nutricional no e.** 2. ed. Belo Horizonte - MG - Brasil: Guanabara Koogan, 2018.
 Paschoal, Valéria. **Tratado de nutrição esportiva.** São Paulo - SP - Brasil: Roca, 2014.
 Santos, Azenildo Moura. **O mundo anabólico - análise do uso de esteroides anabólicos nos esportes.** 3. ed. Barueri - SP - Brasil: Manole, 2018.
 Bellé, Luziane Potrich. **Bioquímica aplicada - reconhecimento e caracterização de biomoléculas.** São Paulo - SP - Brasil: Érica, 2014.
 Gualano, Bruno. **Suplementação de creatina - efeitos ergogênicos, terapêuticos e adversos.** Barueri - SP - Brasil: Manole, 2014.

Lancha Junior, Antônio Herbert. **Suplementação nutricional no e.** 2. ed. Belo Horizonte - MG - Brasil: Guanabara Koogan, 2018.

Paschoal, Valéria. **Tratado de nutrição esportiva.** São Paulo - SP - Brasil: Roca, 2014.

Santos, Azenildo Moura. **O mundo anabólico - análise do uso de esteroides anabólicos nos esportes.** 3. ed. Barueri - SP - Brasil: Manole, 2018.

SEMESTRE: 2	ANO: 2020	C/H: 33	AULAS: 40
CURSO: EDUCACAO FISICA		CAMPUS: DIVINÓPOLIS	
DISCIPLINA: NUTRICAO APLICADA A EDUCACAO FISICA			
PLANO DE ENSINO-APRENDIZAGEM			
CONTEÚDOS			
<p>1. Introdução a nutrição</p> <p>1.1 Conceitos básicos em nutrição</p> <p>1.2 Nutrientes, suas funções e fontes</p> <p>1.3 Alimentação saudável</p> <p>2- FISILOGIA E BIOQUÍMICA DO EXERCÍCIO</p> <p>2.1- Introdução à Bioenergética</p> <p>2.2- Combustíveis para o exercício físico</p> <p>2.3- Fosfatos de alta energia</p> <p>2.4- Sistemas produtores de energia</p> <p>3- NECESSIDADES NUTRICIONAIS NO EXERCÍCIO</p> <p>3.1- Líquidos e eletrólitos</p> <p>3.2- Energia</p> <p>3.3- Carboidratos</p> <p>3.4- Proteínas</p> <p>3.5- Lipídeos</p> <p>3.6- Vitaminas e Minerais</p> <p>4- CONSIDERAÇÕES NUTRICIONAIS PARA UM EVENTO ESPORTIVO</p> <p>4.1- Nutrição pré-evento</p> <p>4.2- Nutrição durante o desempenho</p> <p>4.3- Nutrição pós-evento</p> <p>5- SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL E DESEMPENHO NOS EXERCÍCIOS FÍSICOS</p> <p>5.1- Suplementos nutricionais e seus efeitos na fisiologia do atleta</p> <p>5.2- Recursos ergogênicos e seus efeitos na fisiologia do atleta</p>			