

CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA		CAMPUS: ALFENAS	
SEMESTRE: 2	ANO: 2022	C/H: 33	AULAS: 40
DISCIPLINA: NUTRICAÇÃO APLICADA A EDUCAÇÃO FÍSICA			
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 type="checkbox"/> NÃO <input checked="" 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"/>	PBL:	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 type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Atividades clínicas:	SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
Projeto 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 type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Laboratório:	SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>
Manequins:	SIM <input type="checkbox"/> NÃO <input checked="" type="checkbox"/>	Vídeo 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:			
Cozzolino, Sílvia Maria Franciscato. Bases bioquímicas e fisiológicas - nas diferentes fases da vida, na saúde e na doença. Barueri - SP - Brasil: Manole, 2013.			
Rossi, Luciana. Nutrição em academias - do fitness ao wellness. São Paulo - SP - Brasil: Roca, 2013.			
Macedo, Paula Daiany Gonçalves. Bioquímica dos alimentos - composição, reações e práticas de conservação. São Paulo - SP - Brasil: Érica, 2015.			
BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTAR:			
Riebe, Deborah. Diretrizes do ACSM para os testes. 10. ed. Belo Horizonte - MG - Brasil: Guanabara Koogan, 2018.			
McArdle, William D.. Fisiologia do exercício - nutrição, energia e desempenho humano. 8. ed. Belo Horizonte - MG - Brasil: Guanabara Koogan, 2016.			
Tramonte, Vera Lúcia Cardoso Garcia. Nutrição e metabolismo - nutrição experimental. Belo Horizonte - MG - Brasil: Guanabara Koogan, 2012.			
Gibney, Michael J. Introdução à nutrição humana. 2. ed. Belo Horizonte - MG - Brasil: Guanabara Koogan, 2010.			
Biesek, Simone. Estratégias de nutrição e supl. 3. ed. Barueri - SP - Brasil: Manole, 2015.			

SEMESTRE: 2	ANO: 2022	C/H: 33	AULAS: 40
CURSO: EDUCAÇÃO FÍSICA		CAMPUS: ALFENAS	
DISCIPLINA: NUTRICAÇÃO APLICADA A EDUCAÇÃO FÍSICA			
PLANO DE ENSINO-APRENDIZAGEM			
CONTEÚDOS			
1. Introdução a nutrição			
1.1 Conceitos básicos em nutrição			
1.2 Nutrientes, suas funções e fontes			
1.3 Alimentação saudável			
2- FISILOGIA E BIOQUÍMICA DO EXERCÍCIO			
2.1- Introdução à Bioenergética			
2.2- Combustíveis para o exercício físico			
2.3- Fosfatos de alta energia			
2.4- Sistemas produtores de energia			
3- NECESSIDADES NUTRICIONAIS NO EXERCÍCIO			
3.1- Líquidos e eletrólitos			
3.2- Energia			
3.3- Carboidratos			
3.4- Proteínas			
3.5- Lipídeos			
3.6- Vitaminas e Minerais			
4- CONSIDERAÇÕES NUTRICIONAIS PARA UM EVENTO ESPORTIVO			
4.1- Nutrição pré-evento			
4.2- Nutrição durante o desempenho			
4.3- Nutrição pós-evento			
5- SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL E DESEMPENHO NOS EXERCÍCIOS FÍSICOS			
5.1- Suplementos nutricionais e seus efeitos na fisiologia do atleta			
5.2- Recursos ergogênicos e seus efeitos na fisiologia do atleta			