

CURSO: EDUCACAO FISICA		CAMPUS: DIVINÓPOLIS	
SEMESTRE: 2	ANO: 2022	C/H: 33	AULAS: 40
DISCIPLINA: NUTRICAÇÃO APLICADA A EDUCACAO FISICA			
PLANO DE ENSINO-APRENDIZAGEM			
OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM:			
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;			
– Registrar 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"/>	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:			
Biesek, Simone. Estratégias de nutrição e suplementação no esporte . 3. ed. Barueri - SP - Brasil: Manole, 2015. Ebook. (1 recurso online). ISBN 9788520448502 Disponível em: . Acesso em: 24 de Agosto de 2022.			
Dunford, Marie. Fundamentos de nutrição no esporte e no exercício . Barueri - SP - Brasil: Manole, 2012. Ebook. (1 recurso online). ISBN 9788520452097 Disponível em: . Acesso em: 24 de Agosto de 2022.			
Hirschbruch, Marcia Daskal. Nutrição esportiva - uma visão prática . 3. ed. Barueri - SP - Brasil: Manole, 2014. Ebook. (1 recurso online). ISBN 9788520449813 Disponível em: . Acesso em: 24 de Agosto de 2022.			
Biesek, Simone. Estratégias de nutrição e suplementação no esporte . 3. ed. Barueri - SP - Brasil: Manole, 2015. Ebook. (1 recurso online). ISBN 9788520448502 Disponível em: . Acesso em: 24 de Agosto de 2022.			
Dunford, Marie. Fundamentos de nutrição no esporte e no exercício . Barueri - SP - Brasil: Manole, 2012. Ebook. (1 recurso online). ISBN 9788520452097 Disponível em: . Acesso em: 24 de Agosto de 2022.			
Hirschbruch, Marcia Daskal. Nutrição esportiva - uma visão prática . 3. ed. Barueri - SP - Brasil: Manole, 2014. Ebook. (1 recurso online). ISBN 9788520449813 Disponível em: . Acesso em: 24 de Agosto de 2022.			
REVISTA BRASILEIRA DE CIÊNCIAS DO ESPORTE . BRASIL: RBCE, 2018-2019. ISSN 0101-3289. <i>versão online</i> . 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. Ebook. (1 recurso online). ISBN 9788536519623 Disponível em: . Acesso em: 24 de Agosto de 2022.			
Gualano, Bruno. Suplementação de creatina - efeitos ergogênicos, terapêuticos e adversos . Barueri - SP - Brasil: Manole, 2014. Ebook. (1 recurso online). ISBN 9788520448625 Disponível em: . Acesso em: 24 de Agosto de 2022.			
Lancha Junior, Antônio Herbert. Suplementação nutricional no esporte . 2. ed. Belo Horizonte - MG - Brasil: Guanabara Koogan, 2018. Ebook. (1 recurso online). ISBN 9788527734585 Disponível em: . Acesso em: 24 de Agosto de 2022.			
PASCHOAL, VALERIA. Tratado de nutrição esportiva - Tratado de nutrição esportiva . 1. ed. SÃO PAULO: ROCA, 2014.			

SEMESTRE: 2	ANO: 2022	C/H: 33	AULAS: 40
CURSO: EDUCACAO FISICA		CAMPUS: DIVINÓPOLIS	
DISCIPLINA: NUTRICAÇÃO 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. FISIOLÓGIA 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>			