

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA

Nome da Disciplina: PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS-I	Ano/semestre: 2022/1
Código da Disciplina: 08875	Período: 7º
Carga Horária Total: 40h/a	Carga Horária Teórica: 40h/a Carga Horária Prática: 00h/a Carga Horária On-line: 00h/a
Pré-Requisito: Não se Aplica	Co-Requisito: Não se Aplica

2. PROFESSOR(ES)

Prof. Fábio Santana, Me.

3. EMENTA

Estudo dos métodos empregados na prescrição e supervisão de programas de exercícios físicos direcionados a pessoas saudáveis.

4. OBJETIVO GERAL

Planejamento, organização e análise dos sistemas de Prescrição de Exercício aplicados após uma avaliação e supervisão dos exercícios físicos direcionados a saúde e alto rendimento, além da identificação das características de exercícios aeróbicas e anaeróbicas.

5. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Unidades	Objetivos Específicos
Prescrição de Exercício para pessoas saudáveis	Compreender o papel dos exercícios físicos regulares para o rendimento do ser humano. Uso de questionários para a prescrição de exercícios e meios de intervenção. Caracterização da Prescrição de Exercício para indivíduos saudáveis.
Avaliações e procedimentos de adesão e retenção	Entender os diversos aspectos para a Prescrição de Exercícios. Identificar os procedimentos profissionais adequados frente aos programas de exercícios: Clínicos, Dietéticos e Atividade Física, que são direcionados à saúde e alto rendimento. Avaliar e controlar periodicamente os indivíduos saudáveis participantes de programas de exercício físico. Meios de adesão e retenção.
Cálculos aplicados na prescrição de exercícios	Realizar a prescrição através de equações: FC de Repouso, Reserva e Basal. Unidades metabólicas para a prescrição – MET - Gasto Calórico.
Métodos de treinamento aeróbio e anaeróbio	Identificar as formas e métodos de treinamento. Avaliação e prescrição através de testes específicos. Adaptações bioquímicas e sistêmicas provenientes do treinamento. Tipos de lesões provenientes do treinamento.

6. HABILIDADES E COMPETÊNCIAS

- Experiências múltiplas na área de academias, clínicas, hospitais, empresas, indústrias, clubes, condomínios, associações esportivas, parques, órgãos governamentais e outras de forma individual e/ou coletiva.
- Capacidade de planejar e desenvolver estratégias de avaliação cineantropométrica, prescrição e periodização do exercício físico do iniciante a alta performance.

7. CONTEÚDO PROGRAMÁTICO					
Semana	Data	Conteúdo	Estratégia de Ensino-Aprendizagem	Aula Teórica/Prática	Local
1	09/02/2022	Apresentação e Discussão do Plano de Ensino e Cronograma de Provas – Atividades. Conceitos iniciais e caracterização para prescrição de exercícios	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
2	16/02/2022	Considerações preliminares para prescrição de exercícios. Definição de Atributos. Fases iniciais de um programa de exercícios	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
3	23/02/2022	Formas de adesão e retenção. Levantamento de dados para diagnóstico e prognóstico e Estratificação de Riscos – ACSM	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
4	02/03/2022	Teste de Esforço e Equivalentes Metabólicos para a Prescrição de Exercícios – MET's (Estudo de Caso)	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva e Aula Invertida Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
5	09/03/2022	Definição de zona alvo de treinamento aeróbico e anaeróbico. Orientação para Atividade em Dupla/Trio – Periodização - 25Pts Parte-I	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
6	16/03/2022	Variáveis para controle e prescrição de exercícios. Cálculos para estimativa de treino e competições Estudo de Caso - Atividade Individual – 13Pts	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Aprendendo a Resolver Problemas Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA PRÁTICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula e/ou Espaços Práticos de Aprendizagem
7	23/03/2022	Adaptações ao exercício aeróbio e anaeróbio. Retomada de Conteúdos	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva e Aula Invertida Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula

8	30/03/2022	FC Basal e adaptações bioquímicas e sistêmicas no exercício aeróbio e anaeróbio	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
9	06/04/2022	Verificação de Aprendizagem Primeira VA (50Pts)	Múltipla Escolha	TEÓRICA	Sala de Aula e/ou Ambiente Virtual
10	13/04/2022	Cálculos de Treinamento Através da FC e Adaptações Fisiológicas	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
11	20/04/2022	Estruturação e planejamento para a prescrição de exercícios. Estudo de Caso: Atividade individual – 08Pts	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
12	27/04/2022	Apresentação: Atividade em Dupla ARP: Periodização - 20Pts Parte-II Discussão em Grupo	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Aprendendo a Resolver Problemas Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA PRÁTICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula e/ou Espaços Práticos de Aprendizagem (Ginásio, Academia)
13	04/05/2022	Orientações para conclusão da atividade – Periodização Entrega de atividade – 10Pts Retomada de Conteúdos	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva e Aula Invertida Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
14	11/05/2022	Métodos de treinamento anaeróbio e anaeróbio. Orientações para atividade	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
15	18/05/2022	Verificação de Aprendizagem Primeira VA (50Pts)	Múltipla Escolha	TEÓRICA	Sala de Aula e/ou Ambiente Virtual
16	25/05/2022	Apresentação das atividades em grupo. Métodos de treinamento aeróbio e anaeróbio – 30Pts (Dois Grupos)	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA PRÁTICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula e/ou Espaços Práticos de Aprendizagem (Ginásio, Pista de Atletismo)
			Leitura da Referência Bibliográfica	TEÓRICA	Ambiente Virtual

17	01/06/2022 ComVocAÇÃO	Apresentação das atividades em grupo. Métodos de treinamento aeróbio e anaeróbio – Continuação (Dois Grupos)	Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	PRÁTICA	de Aprendizagem e/ou Sala de Aula e/ou Espaços Práticos de Aprendizagem (Ginásio, Pista de Atletismo)
18	08/06/2022	Principais lesões decorrentes do treinamento. Os Pilares do Desempenho para Corrida	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva Aprendendo a Resolver Problemas Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA PRÁTICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
19	15/06/2022	Retomada de Conteúdos e Discussão do Estudo de Caso	Leitura da Referência Bibliográfica Objeto de Aprendizagem Aula Dialogada Expositiva e Aula Invertida Atividade Pré-Aula Atividade Pós-Aula Atividade Prática Laboratorial	TEÓRICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
*	21/06/2022	Mostra Acadêmica	Atividade Integrativa	TEÓRICA	Ambiente Virtual de Aprendizagem e/ou Sala de Aula
20	22/06/2022	Verificação de Aprendizagem Terceira VA (40Pts)	Múltipla Escolha	TEÓRICA	Sala de Aula e/ou Ambiente Virtual

* As VERIFICAÇÕES DE APRENDIZAGEM podem ser aplicadas de forma presencial ou virtual, bem como ter suas datas alteradas a depender do quadro Epidemiológico da Pandemia da COVID-19.

8. PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS

Atividade Avaliativa, Atividade de Campo, Aula Expositiva Dialogada, Aula Invertida, Retomada de Conteúdo, Estudo de Caso, Aprendendo a Resolver Problemas, Fórum de Discussão, Roda de Conversa, Mapa Conceitual, Seminário - Workshop, Trabalho em Grupo e Tecnologias da Informação e Comunicação, Vídeos Aulas, Filmes e AVA.

Outros: Quadro-Branco/Pincel, Projetor Multimídia, Livros, Ebook, Figuras de Revistas/Jornais, Fotocópias, Reportagens, Documentário, Vídeos, Filmes, Artigos Científicos, Computador, Celular e Internet.

Recursos de Acessibilidade Disponíveis aos Acadêmicos:

O curso assegura acessibilidade metodológica, digital, comunicacional, atitudinal, instrumental e arquitetônica, garantindo autonomia plena do discente.

9. ATIVIDADE INTEGRATIVA

- **Mostra Acadêmica – 21/06/2022**

10. PROCESSO AVALIATIVO DA APRENDIZAGEM

1ª Verificação de Aprendizagem (VA) – Valor 0 a 100 Pontos

- Prova: Avaliação com Valor 0 a 50 Pontos.

Avaliações Processuais Totalizam 0 a 50 pontos distribuídos da seguinte forma:

- APS = 12Pts + ARP = 10Pts + WorkShop e Prática = 28Pts

A Média da 1ª VA será a Somatória da Nota obtida na Avaliação Teórica (0 a 50 pontos) e as Notas obtidas nas Avaliações Processuais (0 a 50 pontos). A Devolutiva será realizada após as Avaliações conforme Cronograma.

2ª Verificação de Aprendizagem (VA) – Valor 0 a 100 Pontos

- Prova: Avaliação com Valor 0 a 50 Pontos.

Avaliações Processuais Totalizam 0 a 50 pontos distribuídos da seguinte forma:

- APS = 7,5Pts + ARP = 10Pts + WorkShop e Prática = 32,5Pts

A Média da 2ª VA será a Somatória da Nota obtida na Avaliação Teórica (0 a 50 pontos) e as Notas obtidas nas Avaliações Processuais (0 a 50 pontos). A Devolutiva será realizada após as Avaliações conforme Cronograma.

3ª Verificação de Aprendizagem (VA) – Valor 0 a 100 Pontos

- Prova: Avaliação com Valor 0 a 40 Pontos.

Avaliações Processuais Totalizam 0 a 60 pontos distribuídos da seguinte forma:

- APS = 6Pts + ARP = 10Pts + WorkShop e Prática = 44Pts

A Média da 3ª VA será a Somatória da Nota obtida na Avaliação Teórica (0 a 50 pontos) e as Notas obtidas nas Avaliações Processuais (0 a 50 pontos). A Devolutiva será realizada após as Avaliações conforme Cronograma.

ORIENTAÇÕES ACADÊMICAS

- Nas três VAs - O pedido para avaliação substitutiva tem o prazo de 3 (três) dias úteis a contar da data de cada avaliação com apresentação de documentação comprobatória (Art. 94 do Regimento Geral da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA). A solicitação deverá ser protocolizada em formulário on-line específico da Secretaria Acadêmica no Sistema Acadêmico Lyceum obrigatoriamente.
- Nas três VAs - O pedido para revisão de nota tem o prazo de 3 (três) dias úteis a contar da data da publicação, no Sistema Acadêmico Lyceum, do resultado ou devolutiva feita pelo docente de cada avaliação. (§ 1 do art. 96 do Regimento Geral da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA). A solicitação deverá ser feita por meio de processo físico na Secretaria Acadêmica da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA com a avaliação original em anexo, obrigatoriamente.
- Proibido uso de qualquer material de consulta durante a prova. “Atribui-se nota zero ao acadêmico que deixar de submeter-se às verificações de aprendizagens nas datas designadas, bem como ao que nela utilizar - se de meio fraudulento” (Art. 95 do Regimento Geral da Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA).

Participação em Eventos Científicos:

Portaria – Frequência e Nota dos Alunos que Apresentarem Trabalhos em Eventos Científicos

Fica estabelecido que o acadêmico do Curso de Educação Física terá a oportunidade de apresentar um (01) Trabalho, orientado por um docente obrigatoriamente, em evento científico por semestre sem prejuízo. A justificativa de falta será concedida apenas ao apresentador do trabalho, sendo de responsabilidade deste a apresentação dos documentos comprobatórios, e que, claramente, constem o nome do acadêmico como apresentador, como também, a data de realização do evento. Todas as solicitações devem ser realizadas via processo acadêmico de justificativa de faltas na secretaria acadêmica da Universidade Evangélica de Goiás.

Condição de Aprovação:

Considera-se para Aprovação do(a) Acadêmico(a) na Disciplina, Frequência Mínima Igual ou Superior a 75% da Carga Horária e Nota Igual ou Superior a Sessenta (60) obtida com a Média Aritmética Simples das TRÊS Verificações de Aprendizagem.

11. BIBLIOGRAFIA (Instrução - Deve Estar de Acordo com o PPC)

Básica:

- 1- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição.** 6ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.
- 2- DANTAS, Estélio H. M. **A prática da preparação física.** 5ª ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003.
- 3- HEYWARD, Vivian H. **Avaliação física e Prescrição de exercício técnicas avançadas.** Porto Alegre Artmed, 2004.

Complementar:

- 1- AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Manual do ACSM para avaliação da aptidão física relacionada à saúde.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.
- 2- POLLOCK, Michael L.; WILMORE, Jack H. **Exercícios na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação.** 2ª ed. Rio de Janeiro: Medsi, 1993.
- 3- POWERS, Scott K.; HOWLEY, Edward T. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho.** 3ª ed. São Paulo: Manole, 2000.
- 4- SHANKAR, Kamala. **Prescrição de Exercícios.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002.
- 5- WEINECK, Jurgén. **Treinamento ideal.** 9ª ed. São Paulo: Manole, 2005.5- WEINECK, Jurgén. **Treinamento ideal.** 9ª ed. São Paulo: Manole, 2005.

Anápolis, 07 de fevereiro de 2022.



Prof. Dr. Irsé Oliveira Silva
COORDENADOR DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA



Prof. M.e Fábio Santana
COORDENADOR PEDAGÓGICO DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UniEVANGÉLICA



Prof. M.e Fábio Santana
PROFESSOR RESPONSÁVEL PELA DISCIPLINA

