

# CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

## 1. CARACTERIZAÇÃO DA DISCIPLINA

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

## 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	<b>Verificação de Aprendizagem Primeira VA (50Pts)</b>	<b>Múltipla Escolha</b>	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	<b>Verificação de Aprendizagem Primeira VA (50Pts)</b>	<b>Múltipla Escolha</b>	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 <b>ComVocAÇÃO</b>	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	<b>Verificação de Aprendizagem Terceira VA (40Pts)</b>	<b>Múltipla Escolha</b>	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

