

## PLANO DE ENSINO

Curso: Ensino Médio Técnico Integrado em Eventos

Disciplina: **Saúde e Condicionamento Físico**

Turma: 4L

Professor(a): Claudia Ciceri Cesa

Carga horária total: 60 h

Ano/semestre: 2017

**1. EMENTA:** Busca a compreensão sobre a saúde, a doença e os processos biológicos envolvidos para a promoção de uma vida saudável. Estudo e vivência da prática de atividade física e do condicionamento físico, possibilitando a compreensão dos mecanismos fisiológicos de desempenho.

**2. OBJETIVOS:** Conhecer o corpo humano, suas capacidades fisiológicas relacionadas à atividade física, ao exercício e as doenças. Compreender a interação da prática de exercícios com a capacidade do corpo.

### 3. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

#### Conteúdos

#### UNIDADE I – Fisiologia Humana

- 1.1 Sistema de Sustentação (anatomia humana)
- 1.2 Sistema Cardiovascular
- 1.3 Sistema Nervoso
- 1.4 Sistema Respiratório
- 1.5 Sistema Sensorial
- 1.6 Sistema Digestório
- 1.7 Sistema Endócrino
- 1.8 Sistema Excretor
- 1.9 Sistema Imune e Linfático
- 1.10 Sistema Tegumentar

#### UNIDADE II - Fisiopatologia

- 2.1 Hipertensão
  - 2.1.1 Lesão em Órgãos Alvo
  - 2.1.2 Insuficiência Cardíaca
- 2.2 Dislipidemia
  - 2.2.1 Colesterol Total
  - 2.2.2 LDL
  - 2.2.3 HDL
  - 2.2.4 Triglicerídeos
- 2.3 Diabetes
  - 2.3.1 Síndrome Metabólica

- 2.3.2 Resistência à insulina
- 2.4 Obesidade

#### UNIDADE III – Fisiologia do Exercício

- 3.1 Teoria da adaptação
- 3.2 Aporte Energético
- 3.3 Cargas de Treinamento
- 3.4 Fadiga
- 3.5 Recuperação muscular
- 3.6 Qualidades Motoras
- 3.7 Aquecimento
- 3.8 Volta à calma
- 3.9 Lesões e enfermidades na prática de atividade física
- 3.10 Doping

#### **4. PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS:**

Aula expositiva dialogada, teórico-prática. Para as aulas práticas serão propostas atividades para o desenvolvimento das habilidades propostas. Para as aulas teóricas será utilizado material expositivo e de leitura.

#### **5. PROCEDIMENTOS E CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO:**

Participação em sala de aula (50% da nota final)  
Portfólio 50% (entrega em etapas)

A participação em sala de aula será avaliada a cada encontro e inclui cinco quesitos (1 - Comprometimento na execução das atividades, 2 - Colaboração em aula, 3 - Capacidade em trabalhar em grupo, trabalhar em coletividade, 4 – Respeito aos colegas, 5 - Interação com o conhecimento).

A avaliação contará com a nota de participação e a entrega das etapas do portfólio. O aluno que atingir nota final igual ou superior a 6,0 será considerado aprovado. O aluno que não atingir média final 6,0 poderá fazer recuperação ao final do ano letivo, contando com trabalho teórico. Nas notas parciais, será considerada como recuperação a rerepresentação das etapas do portfólio, com as correções indicadas pelo professor.

#### **6. Bibliografia básica:**

BOSCO, Simone Morelo Dal; OLIVEIRA, Aline Marcadenti De; TAVARES, Angela Maria Vicente. **Nutrição e Atividade Física do Adulto Saudável Às Doenças Crônicas**. São Paulo: Atheneu, 2015.

GUYTON, Arthur C.; HALL, John E. **Tratado de Fisiologia Médica** - 12ª Ed. São Paulo: Elsevier, 2011.

MACARDLE, William D. **Fisiologia do Exercício - Nutrição, Energia e Desempenho Humano** - 7ª Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011

**7. Bibliografia complementar:**

COSTILL, David L.; KENNEDY, Larry W.; WILMORE, Jack H. **Fisiologia do Esporte e do Exercício** - 5ª Ed. São Paulo: Manole, 2013

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.

## CRONOGRAMA

**INSTITUTO FEDERAL SUL-RIO-GRANDENSE - CAMPUS SAPUCAIA DO SUL**

Curso: Ensino Médio Técnico Integrado em Eventos

Disciplina: **Saúde e Condicionamento Físico**

Professor(a): Claudia Ciceri Cesa

Ano/semestre: 2017

Turma: 4L

Email: claudiacesa@sapucaia.ifsul.edu.br

Aula	Data (2017)	Conteúdo Programático
1	20/02	Apresentação da disciplina, apresentação dos conteúdos, explanação sobre os métodos didáticos e avaliativos. Escolha do formato de avaliação e das modalidades esportivas e/ou de atividade física que serão utilizadas ao longo do ano.
2	06/03	Anamnese e avaliação inicial dos indicadores biológicos
3	13/03	Composição da avaliação inicial do portfólio
4	20/03	Testes e Indicadores biológicos
5	27/03	Testes e Indicadores biológicos
6	03/04	Entrega na avaliação inicial do portfólio
7	10/04	Retorno das avaliações aos alunos Fisiologia Humana: Sistema Cardiovascular
8	17/04	Recuperação parcial do portfólio
9	24/04	Fisiologia Humana: Sistema Cardiovascular
10	08/05	Fisiologia Humana: Sistema Nervoso
11	10/05	Conselho de Classe
12	15/05	Fisiologia Humana: Sistema Respiratório
13	22/05	Fisiologia Humana: Sistema Sensorial
14	29/05	Fisiologia Humana: Sistema Digestório
15	05/06	Fisiologia Humana: Sistema Endócrino
16	12/06	Fisiologia Humana: Sistema Excretor
17	19/06	Fisiologia Humana: Sistema Imune e Linfático Entrega do diagnóstico de condicionamento: portfólio
18	24/06	- Gincana -
19	26/06	Fisiologia: Sistema tegumentar Retorno das avaliações aos alunos
20	03/07	Recuperação parcial do portfólio Fisiopatologia: Hipertensão
21	31/07	Fisiopatologia: Hipertensão
22	07/08	Fisiopatologia: Dislipidemia
23	14/08	Fisiopatologia: Dislipidemia
24	21/08	Fisiopatologia: Diabetes
25	28/08	Fisiopatologia: Obesidade
26	04/09	Treinamento
27	11/09	Treinamento
28	18/09	Fisiologia do Exercício: Teoria da adaptação
29	02/10	Fisiologia do Exercício: Teoria da adaptação
30	09/10	Fisiologia do Exercício: Aporte Energético

31	16/10	Fisiologia do Exercício: Cargas de Treinamento
32	23/10	Fisiologia do Exercício: Fadiga, Recuperação muscular
33	30/10	Treinamento
34	06/11	Fisiologia do Exercício: Qualidades Motoras
35	13/11	Fisiologia do Exercício: Aquecimento, volta à calma, lesões e enfermidades na prática de atividade física
36	20/11	Entrega do portfólio para avaliação final
37	27/11	Retorno das avaliações aos alunos Fisiologia do Exercício: Doping
38	04/12	Recuperação parcial do portfólio
39	11/12	Recuperação Final
40	18/12	Fechamento da disciplina, avaliação da disciplina, confraternização final e jogos livres.
<p>ATENÇÃO: Poderá haver alteração datas sugeridas em relação aos conteúdos programados conforme a necessidade e acerto prévio com a turma no decorrer do ano.</p>		