

PLANO DE ENSINO

Vigência do Plano	Semestre	Nome do Componente Curricular
2023.1	06	CONDICIONAMENTO FÍSICO NAS LESÕES ESPORTIVAS
Carga Horária Semestral		Núcleo/Módulo/Eixo
72		Bases e praticas
Componentes Correlacionados		
Testes, medidas e avaliação, Fisiologia do exercício, Tópicos especiais I e Treinamento desportivo, Prescrição de Exercício:		
Docente		
Paula Cristina Alves Araujo		
Ementa		
Estudo das disfunções neuromusculares. Fundamentos da reabilitação. Planejamento, prescrição, monitoramento, e critérios de evolução de pacientes em reabilitação.		

COMPETÊNCIA

Conhecimentos
 Conhecer as principais lesões neuromusculares nos esportes
 Discutir os fundamentos da prevenção de lesões e da reabilitação das lesões esportivas
 Analisar os princípios gerais para a adequada prescrição, monitoramento e critérios de evolução de exercícios terapêuticos.
 Avaliar a aplicação dos programas de reabilitação e condicionamento físico em diferentes contextos esportivos



Habilidades

Elaborar programas de reabilitação de lesões esportivas

Executar a capacidade crítica analítica e reflexiva da aplicabilidade dos exercícios físicos utilizados no condicionamento físico na prevenção e na reabilitação das lesões esportivas

Aplicar os conhecimentos da disciplina na formação acadêmica e profissional integrando os conhecimentos com as diversas disciplinas do Curso.

Mediar reflexões acadêmicas e não-acadêmicas sobre a prevenção de lesões e da reabilitação das lesões esportivas

Construir diálogos sobre a importância da atuação de profissionais de Educação Física em programas multidisciplinares de atenção primária e secundária.

Atitudes

Valorizar e participar ativamente na busca do conhecimento que é proposto pelo professor, aprimorando a independência intelectual, o poder da crítica e a autonomia no processo de aprendizagem.

Apresentar atitude científica e responsável na comunicação e tomada de decisões no trabalho individual e em equipe.

Escutar e ter uma conduta ética, empática e acolhedora consigo e com seus pares no processo de aprendizagem e na prática profissional.

Executar a conduta mais apropriada para obtenção dos benefícios da prática do exercício físico respeitando as particularidades fisiopatológicas, sócio-econômicas, culturais e espirituais dos indivíduos e grupos de trabalho.

Conteúdo Programático

- 1 Aspectos gerais das lesões nos esportes
- 2 Prevenção de lesão nos esportes
- 3 Fundamentos da reabilitação
- 4 Exercícios terapêuticos: prescrição, monitoramento e critérios de evolução
- 5 Esportes e lesões membros superiores
- 6 Esportes e lesões membros inferiores

Métodos e Técnicas de Aprendizagem

Aula expositiva, aulas práticas em laboratório, aula invertida, investigação científica/estudo de caso, estudo dirigido

Critérios e Instrumento de Avaliação - Datas

O componente será composto por 4 avaliações práticas e 2 teóricas. A menor nota das atividades práticas será excluída (totalizando 3 notas das atividades práticas). As avaliações práticas serão somadas e a média contabilizada para compor a nota das aulas práticas (Nota 1). A nota final do componente será a média da nota prática com as notas teóricas = $\text{Nota 1} + \text{Nota 2} + \text{Nota 3} / 3$. Para aprovação na disciplina o aluno deverá obter nota final igual ou maior que 7,0, e frequência mínima de 75%. A frequência será contabilizada pela presença nos encontros síncronos e aulas presenciais.

Recursos

Sala de aula física
Ambiente Virtual de Aprendizagem (Plataforma Moodle).
Laboratório: Lab de Habilidades 2 (Educação Física).

Referências Básicas

Houglum, Peggy A. Exercícios terapêuticos para lesões musculoesqueléticas. 3 ed. São Paulo: . E-book.
PETERSON, Lars. Lesões do esporte: prevenção e tratamento. 3 ed. São Paulo: Manole Editora Ltda, 2002.
Walker, Brad. Lesões no esporteSão Paulo: . E-book.

Referências Complementares

ACKLAND, Timothy R.; ELLIOTT, Bruce C.; BLOOMFIELD, John. Anatomia e biomecânica aplicadas no esporte. 2 ed. São Paulo: Manole Ltda., 2011. E-book.
COHEN, Moises. Lesões nos esportes: diagnóstico, prevenção, tratamento. 1 ed. Rio de Janeiro: Revinter Ltda., 2005.
HOFFMAN, Jay R.. Guia de condicionamento físico: diretrizes para elaboração de programasSão Paulo: Manole Ltda., 2015. E-book.
NETTER, Frank H.. Netter atlas de anatomia humana. 3 ed. Porto Alegre: Artmed Editora S.A., 2004.
POWERS, Scott K.. Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 3 ed. São Paulo: Manole Editora Ltda, 2000.