



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

Ano	2011
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCAÇÃO FÍSICA - Licenciatura (080/I)
Disciplina	1429/I - FISILOGIA DO EXERCÍCIO
Turma	EFI/I-B
Local	IRATI

Carga Horária:	68
C. Horár. Ext.:	0

PLANO DE ENSINO

EMENTA

Sistemas de fornecimento de energia. Adaptações fisiológicas provocadas pela atividade física em células, tecidos e sistemas orgânicos.

I. Objetivos

Aplicar os conhecimentos de fisiologia humana ao exercício físico em seus diferentes ambientes;
Compreender o funcionamento fisiológico humano frente ao exercício, à saúde e a aptidão física.

II. Programa

Introdução à Fisiologia do Exercício: publicações recentes, novas tendências, cursos de aperfeiçoamento, requisitos básicos para o fisiologista, campos de atuação.
Estudo da bioenergética: energia para a atividade física;
Adaptações agudas e crônicas inerentes ao exercício;
O sistema cardiorrespiratório e o exercício;
O sistema muscular e o exercício;
O sistema endócrino e o exercício;
O exercício e o estresse ambiental;
Recursos ergogênicos no esporte;
Prescrição de exercício e adaptações fisiológicas para cardiopatas, hipertensos, obesos, diabéticos (Síndrome Metabólica).

III. Metodologia de Ensino

-Aula expositiva interativa
-Estudo de texto (capítulos de livro e artigos)
-Estudo dirigido (reforço de conteúdos)
-Seminário (apresentação de artigo)
-Mesa redonda (debate sobre conteúdos teóricos/práticos)
-Aulas práticas (laboratório, academia, quadras esportivas, pista)
-Aulas práticas em diferentes ambientes do ensino da Educação Física

IV. Formas de Avaliação

A avaliação implicará no acompanhamento constante do processo de construção do conhecimento do aluno, que ocorre de forma interativa, envolvendo professor, colegas e todo tipo de fonte de informações que enriqueça a incorporação ativa do conhecimento (expresso, em síntese, nos objetivos e conteúdos desse plano de ensino).

Os instrumentos de avaliação a serem utilizados são os seguintes:

- 1-Duas provas sobre o conteúdo desenvolvido em cada semestre de forma individual e sem consulta;
- 2-Trabalhos individuais e/ou pequenos grupos (teóricos/práticos) sobre os temas do programa.

Serão levados em conta, na atribuição das notas: o conteúdo dos trabalhos, sua organização, consistência, pontualidade na entrega; a presença, permanência e participação efetiva do aluno nas aulas e o domínio de conteúdo nas questões dos testes.

V. Bibliografia

Básica

- FOX, E.L. et al. Bases Fisiológicas do exercício e do esporte. Rio de Janeiro: Guanabara, 2000.
McARDLE, W.D.; KATCH, F.L. & KATCH, V.L. Fisiologia do exercício, energia, nutrição e desempenho. 5 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.
MCARDLE, W.D. et al. Fundamentos de fisiologia do exercício. Rio de Janeiro: Guanabara, 2002.
ROBERGS RA, ROBERTS SO. Fisiologia do exercício para aptidão, desempenho e saúde. São Paulo: Phorte, 2002.
WILMORE, Jack H.; COSTILL, David L. Fisiologia do esporte e do exercício. 2. ed Barueri: Manole, 2001.
POWERS, S.K. & HOWLEY, E.T. Fisiologia do Exercício: Teoria e Aplicação ao Condicionamento e ao Desempenho. São Paulo: Manole, 2000.



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

Reconhecida pelo Decreto Estadual nº 3.444, de 8 de agosto de 1997

Ano	2011
Tp. Período	Anual
Curso	EDUCAÇÃO FÍSICA - Licenciatura (080/I)
Disciplina	1429/I - FISILOGIA DO EXERCÍCIO
Turma	EFI/I-B
Local	IRATI

Carga Horária: 68

C. Horár. Ext.: 0

PLANO DE ENSINO

Complementar

APROVAÇÃO

Inspetoria: DEDUF/I
Tp. Documento: Ata Departamental
Documento: 17
Data: 23/08/2011