UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CENTRO-OESTE

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

Ano	**2022**
Tp. Período	**Anual**
Curso	**EDUCACAO FISICA**
Disciplina	**2472/I - FISIOLOGIA DO EXERCICIO**
Turma	**EFI/I-B**
Local	**IRATI**

Carga Horária: **68**

PLANO DE ENSINO

EMENTA

Estudo da fisiologia do exercício e seus ajustes nos sistemas orgânicos decorrentes da resposta aguda e crônica do estímulo do exercício físico.

I. Objetivos

Conhecer os conceitos que regem os sistemas corporais em exercício físico e suas especificidades.

II. Programa

Estudo da bioenergética: energia para a atividade física;
Adaptações agudas e crônicas inerentes ao exercício físico;
O sistema cardiorrespiratório e o exercício físico;

III. Metodologia de Ensino

Leitura de artigos, capítulos de livro e textos referente aos conteúdos
Análise de vídeos das plataformas de “streaming” referente aos conteúdos
Aulas síncronas e assíncronas via plataformas de reunião remotas

IV. Formas de Avaliação

Ao final de cada temática serão realizadas atividades avaliativas com entrega de relatório pré determinado pelo professor da disciplina.

V. Bibliografia

Básica

MCARDLE, W. D.; KATCH, F.; KATCH, L. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003. POWERS, S.K.; HOWLEY, E.T. Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. São Paulo: Manole. 2005.

Complementar

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. Fisiologia do Exercício - Energia, Nutrição e Desempenho Humano. Rio de Janeiro: Ed. Guanabara Koogan 2008.

APROVAÇÃO

Inspetoria:	DEDUF/I
Tp. Documento:	Ata Departamental
Documento:	06
Data:	01/06/2022