

INSTITUTO SUPERIOR DE FORMACIÓN DOCENTE N° 186

CARRERA: Profesorado de Educ. Física

MATERIA/PERSPECTIVA: FISIOLOGIA DE LA MOTRICIDAD

CARGA HORARIA: 2 hs

CURSO: 2do Año

CICLO LECTIVO: 2021

PROFESOR/A: Gustavo Leiva





PROGRAMA

UNIDAD 1: introducción a fisiología del ejercicio-diferentes sistemas orgánicos en relación a la actividad motriz en diferentes edades-bases anatómico funcionales del desarrollo de la motricidad humana

BIBLIOGRAFIA:

Wilmore y Costill (2000) "Fisiología del esfuerzo y el deporte", Paidotribo

UNIDAD 2: Sistemas orgánicos: cardiovascular-respiratorio-digestivo-endocrino-urinario-nervioso - Su estructura y funcionalidad de acuerdo a los cambios madurativos

BIBLIOGRAFIA

Wilmore y Costill (2000) "Fisiología del esfuerzo y el deporte", Paidotribo
Mc Ardld (2015) "fisiología del ejercicio, nutrición y rendimiento" Worters
kluwer

UNIDAD 3: Produccion de energía en la celula-Los sistemas energéticos-Glucolisi-lipolisis-proteolisis-ATP-PC su relación con la actividad física y su desarrollo en las diferentes edades.

BIBLIOGRAFIA:

Lopez chicharro-Fernandez Vaquero (2006) "Fisiología del ejercicio" ed.
Panamericana

UNIDAD 4: concepto de contracción muscular- características-Control nervioso de la actividad muscular

BIBLIOGRAFIA:

-Anselmi,Horacio (2015)"cantidad de calidad" ed independiente
-Wilmore y Costill (2000)" Fisiología del esfuerzo y el deporte", Paidotribo
-Yuri Verkhoshansky (2000) "Superentrenamiento" Ed. Paidotribo

UNIDAD 5: Regulación hormonal y ejercicio- Adaptaciones metabólicas de la actividad física- control cardiovascular durante el ejercicio- Adaptación cardio respiratoria al ejercicio-Regulación térmica y el ejercicio

BIBLIOGRAFIA

-Mendez Sergio (1991) "Hormonas y actividad física" Ed. Ciencias médicas
Cubanas
-Wilmore y Costill (2000)" Fisiología del esfuerzo y el deporte", Paidotribo

UNIDAD 6: ayudas ergogenicas y actividad física-Suplementación –Dopping-Nutricion y ergogenia nutricional

BIBLIOGRAFIA:



-
- Anselmi, Horacio (2015) "Cantidad de calidad" ed independiente
 - Morehouse y Miller (1986) "Fisiología del ejercicio" ed. Panamericana

UNIDAD 7: Crecimiento y desarrollo desde la niñez hasta la adultez- tercera edad y actividad física-Cuestiones relativas al sexo y la actividad física-ejercicio en relación a la salud con respecto a la diabetes, hipertensión y obesidad.

BIBLIOGRAFIA

- Wilmore y Costill (2000) "Fisiología del esfuerzo y el deporte", Paidotribo