

AULAS DE LA EXPERIENCIA DE ARABA
SALUD Y ACTIVIDAD FÍSICA

PROGRAMA TEÓRICO

BLOQUE I: BASES ESTRUCTURALES Y FUNCIONALES DEL ORGANISMO

Tema 1: Célula, tejidos y órganos

BLOQUE II: FISIOLOGÍA HUMANA

Tema 2: Sistema nervioso

Tema 3: Fisiología del músculo

Tema 4: Sistema endocrino

Tema 5: Sangre y líquidos corporales

Tema 6: Aparato cardiovascular y sistema linfático

Tema 7: Aparato respiratorio

Tema 8: Aparato urinario

Tema 9: Aparato digestivo

Tema 10: Metabolismo de carbohidratos y lípidos

Tema 11: Fisiología de la reproducción

BLOQUE III: ADAPTACIONES AL EJERCICIO FÍSICO

Tema 12: Adaptación energética al ejercicio

Tema 13: Adaptaciones músculo-esqueléticas al ejercicio

Tema 14: Adaptaciones cardiorrespiratorias al deporte

Tema 15: Termorregulación

Tema 16: Nutrición e hidratación en el deporte

BLOQUE IV: ENVEJECIMIENTO

Tema 17: Ejercicio físico durante la infancia, adolescencia y madurez

Tema 18: Beneficios y riesgos del ejercicio físico

Tema 19: Envejecimiento y menopausia

EVALUACIÓN

El 80% de la evaluación se corresponderá con la asistencia a las clases. El 20% restante se evaluará mediante la redacción y exposición de un trabajo breve, de carácter voluntario.

BIBLIOGRAFÍA

Casis L, Zumalabe JM: “*Fisiología y psicología de la actividad física y el deporte*”. Elsevier (2008).

López Chicharro J, Fernández Vaquero A: “*Fisiología del ejercicio*”. Editorial Médica Panamericana (2006).

Silverthorn DU: “*Fisiología humana: un enfoque integrado*”. Editorial Médica Panamericana (2014).

Hall JE, Guyton AC: “*Compendio de fisiología médica*”. Elsevier (2012).

Salvador-Carulla L, Cano Sánchez A, Cabo-Soler JR: “*Longevidad. Tratado integral sobre salud en la segunda mitad de la vida*”. Editorial Médica Panamericana (2004).

COORDINADOR

Yuri Rueda Estévez (Departamento de Fisiología): yuri.rueda@ehu.es