



Información de la asignatura

Titulación: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Facultad: Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Código: 282029 **Nombre:** Nutrición y Actividad Física y Deportiva

Créditos: 6,00 **ECTS** **Curso:** No ofertada **Semestre:** 1

Módulo: 10) Módulo Optativo de Itinerario

Materia: Nutrición y actividad física y deportiva **Carácter:** Optativa

Departamento: Salud y Valoración Funcional

Tipo de enseñanza: Presencial

Lengua/-s en las que se imparte: Castellano

Profesorado:

IAFCV	<u>Eraci Drehmer Rieger</u> (Profesor responsable)	eraci.drehmer@ucv.es
IAFCVT	<u>Eraci Drehmer Rieger</u> (Profesor responsable)	eraci.drehmer@ucv.es
IED	<u>Eraci Drehmer Rieger</u> (Profesor responsable)	eraci.drehmer@ucv.es
IEDM	<u>Eraci Drehmer Rieger</u> (Profesor responsable)	eraci.drehmer@ucv.es
IEDT	<u>Eraci Drehmer Rieger</u> (Profesor responsable)	eraci.drehmer@ucv.es
PRICA	<u>Eraci Drehmer Rieger</u> (Profesor responsable)	eraci.drehmer@ucv.es



Organización del módulo

10) Módulo Optativo de Itinerario

Materia	ECTS	Asignatura	ECTS	Curso/semestre
Nutrición y actividad física y deportiva	6,00	Nutrición y Actividad Física y Deportiva	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 20/21
Lesiones en la actividad física.	6,00	Lesiones en la Actividad Física	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 20/21
Marketing Deportivo	6,00	Marketing Deportivo	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 20/21
Deporte y recreación	6,00	Deporte y Recreación	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 20/21

Resultados de aprendizaje

Al finalizar la asignatura, el estudiante deberá demostrar haber adquirido los siguientes resultados de aprendizaje:

- R1 Adquirir conocimientos teóricos básicos.
- R2 Aprender a trabajar en grupo.
- R3 Aplicar los conocimientos adquiridos en función de la ergogénesis del deporte.
- R4 Saber utilizar aparatos, instrumentos, metodologías y protocolos relacionados con la nutrición y actividad física y deportiva.
- R5 Aprender a evaluar y valorar su trabajo teórico práctico.



Competencias

En función de los resultados de aprendizaje de la asignatura las competencias a las que contribuye son: (valora de 1 a 4 siendo 4 la puntuación más alta)

GENERALES		Ponderación			
		1	2	3	4
CG1	Comprender la literatura científica en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico mediante una correcta gestión de la información.			X	
CG2	Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC)			X	
CG3	Desarrollar competencias para la resolución de problemas mediante la toma de decisiones				X
CG4	Transmitir cualquier información relacionada adecuadamente tanto por escrito como oralmente			X	
CG5	Planificar y organizar cualquier actividad eficientemente			X	
CG6	Desarrollar habilidades de relación interpersonal y trabajo en equipo, tanto en contextos internacionales como nacionales y en equipos interdisciplinarios como no interdisciplinarios			X	
CG7	Ser capaz de realizar razonamientos críticos utilizando los conocimientos adquiridos				X
CG9	Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional			X	
CG10	Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y para el aprendizaje autónomo.			X	
CG13	Ser capaz de aplicar los conocimientos teóricos en la práctica				X
CG14	Utilizar internet adecuadamente como medio de comunicación y como fuente de información			X	
CG18	Ser capaz de autoevaluarse	X			
CG19	Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional		X		



ESPECÍFICAS	Ponderación			
	1	2	3	4
CE5 Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano				X



Sistema de evaluación de la adquisición de las competencias y sistema de calificaciones

Resultados de aprendizaje evaluados	Porcentaje otorgado	Instrumento de evaluación
R1, R3	55,00%	Pruebas escritas/orales y/o prácticas
R5	5,00%	Participación y Autoevaluación
R1, R2, R3, R4	40,00%	Examen o cuestionarios práctico

Observaciones

Criterio de concesión de las Matrículas de honor: La mención de Matrícula de Honor (MH) podrá ser otorgada a los alumnos que obtengan una calificación igual o superior a "9", siempre y cuando el número de estos alumnos no supere el 5% de los matriculados en esa materia (en caso de que el grupo de alumnos fuera inferior a 20 se otorgaría una matrícula de honor al alumno/a que alcance la puntuación requerida). Si el número del alumnado que cumpla las condiciones de matrícula de honor excediera del 5%, esta calificación se irá asignando hasta completar dicho porcentaje empezando por la puntuación más elevada. En caso de empate, la obtención de la matrícula de honor se dilucidaría mediante la realización de una nueva prueba.

Para superar la materia en la 1ª y 2ª convocatoria será indispensable: Los resultados obtenidos por el alumno se calificarán en función de la siguiente escala numérica de 0 a 10, con expresión de 2 decimales, a la que podrá añadirse su correspondiente calificación cualitativa:

- 0 - 4,9: Suspenso (SS),
- 5,0 - 6,9: Aprobado (AP),
- 7,0 - 8,9: Notable (NT),
- 9,0 - 10: Sobresaliente (SB)

La nota mínima de cada apartado de evaluación para poder hacer media en la nota final de la asignatura será de 5,0 puntos. La media final para aprobar la asignatura será de 5 puntos. El alumno deberá aprobar todas las evaluaciones que se hayan efectuados durante el cuatrimestre para superar la asignatura. En caso del alumno hacer media con una nota inferior al 5,0, se valorará el interés, la predisposición e implicación del alumno en la asignatura.

En el caso de que por una sanción, una de las partes esté suspensa, independientemente de que la media de todas las partes restantes resulte aprobada sobre 5, al alumno se le adjudicará una nota máxima de 4,5 puntos.

Para superar la materia en la 3ª y 4ª convocatoria será indispensable: Habrá un grupo



específico para alumnos que no sean de primera matrícula y un profesor encargado de dicho grupo. El profesor encargado de este grupo realizará 6 sesiones de seguimiento y tutorización de 2 horas cada una. En cada sesión se desarrollará la asignatura de modo que se reforzará el trabajo de las competencias que cada alumno necesite para poder superar la asignatura. La evaluación de contenidos teóricos se realizará en el examen fijado en el calendario oficial para esta asignatura. La evaluación de los contenidos prácticos se realizará con la participación y entrega de la memoria de las sesiones prácticas. Estas sesiones se encuentran disponibles en el cronograma específico de la guía didáctica.

Para superar la asignatura en 5ª y sucesivas convocatorias será indispensable: A estos alumnos solo se les calificará con el 100% del examen de departamento. No se tendrán en cuenta notas de competencias ya cursadas/aprobadas anteriormente. Podrán solicitar tutorías al profesor de la asignaturas.

Actividades formativas

Las metodologías que emplearemos para que los alumnos alcancen los resultados de aprendizaje de la asignatura serán:

- M1 Exposición de contenidos por parte del profesor.
- M2 Dinámicas y actividades en grupo.
- M3 Resolución de problemas y casos.
- M5 Discusión en pequeños grupos.



ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO PRESENCIAL

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	HORAS	ECTS
CLASE PRÁCTICA / SEMINARIO: Dinámicas y actividades en grupo. Resolución de problemas y casos. Prácticas laboratorios. Búsqueda de datos, aula informática, biblioteca, etc. Construcción significativa del conocimiento a través de la interacción y actividad del estudiante. M2, M3, M5	R3, R4, R5	29,00	1,16
TUTORIA: Supervisión del aprendizaje, evolución. Discusión en pequeños grupos. Resolución de problemas y casos. Presentación de resultados ante el profesor. Presentación de esquemas e índices de los trabajos propuestos. M5	R1, R4, R5	2,00	0,08
EVALUACION: Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación del alumno, incluyendo la presentación oral del trabajo fin de grado. M2, M3	R5	4,00	0,16
CLASE TEÓRICA: Exposición de contenidos por parte del profesor. Análisis de competencias. Demostración de capacidades, habilidades y conocimientos en el aula. M1, M2, M5	R1, R5	25,00	1,00
TOTAL		60,00	2,40



ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO AUTÓNOMO

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	HORAS	ECTS
TRABAJO EN GRUPO: Resolución de problemas. Preparación de ejercicios, trabajos memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría. M2, M3	R3, R4, R5	40,00	1,60
TRABAJO AUTÓNOMO: Estudio, Preparación individual de ejercicios, trabajos, memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría. Actividades en plataforma u otros espacios virtuales. M3	R2, R3, R4, R5	50,00	2,00
TOTAL		90,00	3,60

Descripción de los contenidos

Descripción de contenidos necesarios para la adquisición de los resultados de aprendizaje.

Contenidos teóricos:

Bloque de contenido	Contenidos
BLOQUE I: FUNDAMENTOS BIOQUÍMICOS Y FISIOLÓGICOS DE LA NUTRICIÓN	Tema 1. El proceso de la nutrición. Tema 2. La composición de los alimentos. Tema 3. Transferencia energética en el organismo humano.
BLOQUE II: ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y AYUDA ERGOGÉNICA	Tema 4. Alimentación equilibrada. Tema 5. Evaluación del estado nutricional. Tema 6. Aspectos ergogénicos.
BLOQUE III: INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN DEPORTIVA	Tema 7. Obesidad ejercicio y control de peso. Tema 8. Recomendaciones Nutricionales en los deportes.(Nutrigenómica).



Organización temporal del aprendizaje:

Bloque de contenido	Nº Sesiones	Horas
BLOQUE I: FUNDAMENTOS BIOQUÍMICOS Y FISIOLÓGICOS DE LA NUTRICIÓN	10,00	20,00
BLOQUE II: ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA Y AYUDA ERGOGÉNICA	10,00	20,00
BLOQUE III: INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN DEPORTIVA	10,00	20,00



Referencias

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

Chover, A.M. (2011). ISBN: 978-84-9948-007-7. Medicina Ortomolecular. ECU. Alicante.

Clark, N. (2010). La guía de nutrición deportiva. 2ª edición. Editorial Paidotribo.

Gonzales, J., Sánchez. P., Mataix, J. (2006). Nutrición en el deporte. Ayudas ergogénicas y dopaje.

Jeukendrup A, Gleeson A. (2004). Sport Nutrition. 1ª Edición. Editorial Human Kinetics.

Marfell-Jones, M., Olds, T., Norton, K., y Carter, L. (2006). Estándares Internacionales para la Valoración

Antropométrica. Sociedad Internacional para el Avance de la Cineantropometría.

McArdle, W.D., Katch, F.I., Katch, V.L. (2004). Fundamentos de fisiología del ejercicio. Madrid-McGraw-Hill/interamericana de España.

McArdle, W.D., Katch, F.I., Katch, V.L. (2004). Nutrición para el deporte y el ejercicio. (Traducción del libro Sports & Exercise Nutrition).

Moreno; C. P., & Manonelles: P.M. (2011): Manual de cineantropometría. Editores. FEMEDE. Monografía Nº 11. Barcelona.

Seignalet, Jean. (2015). La Alimentación, la tercera medicina. (Traducción del libro Nutefgia/margarita Ribó Coll y José Manuel García Verdugo).RBA Integral). 1ª Edición – Barcelona: España.

Seignalet, J. (2016). Alimentación antigua y alimentación moderna. En J. Seignalet (Ed.), La alimentación, la tercera medicina (pp. 60-98). Barcelona: Integral.

Sociedad Española de Probióticos y Prebióticos. Sepyp. (2016). Los probióticos. Recuperado el 22 de noviembre de 2016 de <http://www.sepyp.es/es/wiki>

Sociedad Española de Nutrición Ortomolecular (SENO). (2016). Fundamentos científicos de la Nutrición Ortomolecular. Recuperado el 22 de noviembre de 2016 de <http://www.seno.es.com/fundamentos.html>

Williams MH. Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. (2002). 1ª Edición. Editorial



Paidotribo.

Villa J, Córdova A, González J. (2000) Nutrición del Deportista. 1ª Edición. Editorial Gymnos.

Wolinsky I. (1998). Nutrition in Exercise and Sport. 3ª Edición. CRC Press.

Wolinsky, I., Driskell, J.A. (2004) Nutritional Ergogenic Aids. 1ª Edición. CRC Press.



Adenda a la Guía Docente de la asignatura

Dada la excepcional situación provocada por la situación de crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19 y teniendo en cuenta las medidas de seguridad relativas al desarrollo de la actividad educativa en el ámbito docente universitario vigentes, se procede a presentar las modificaciones oportunas en la guía docente para garantizar que los alumnos alcancen los resultados de aprendizaje de la asignatura.

Situación 1: Docencia sin limitación de aforo (cuando el número de estudiantes matriculados es inferior al aforo permitido del aula, según las medidas de seguridad establecidas).

En este caso no se establece ningún cambio en la guía docente.

Situación 2: Docencia con limitación de aforo (cuando el número de estudiantes matriculados es superior al aforo permitido del aula, según las medidas de seguridad establecidas).

En este caso se establecen las siguientes modificaciones:

1. Actividades formativas de trabajo presencial:

Todas las actividades previstas a realizar en un aula en este apartado de la guía docente, se realizarán a través de la simultaneidad de docencia presencial en el aula y docencia virtual síncrona. Los estudiantes podrán atender las clases personalmente o a través de las herramientas telemáticas facilitadas por la universidad (videoconferencia). En todo caso, los estudiantes que reciben la enseñanza presencialmente y aquellos que la reciben por videoconferencia deberán rotarse periódicamente.

En el caso concreto de esta asignatura, estas videoconferencias se realizarán a través de:

- Microsoft Teams
- Blackboard Collaborate Ultra
- Kaltura



Situación 3: Confinamiento por un nuevo estado de alarma.

En este caso se establecen las siguientes modificaciones:

1. Actividades formativas de trabajo presencial:

Todas las actividades previstas a realizar en un aula en este apartado de la guía docente, así como las tutorías personalizadas y grupales, se realizarán a través de las herramientas telemáticas facilitadas por la universidad (videoconferencia). En el caso concreto de esta asignatura, a través de:

- Microsoft Teams
- Blackboard Collaborate Ultra
- Kaltura

Aclaraciones sobre las sesiones prácticas:



2. Sistema de evaluación de la adquisición de las competencias y sistema de calificaciones

MODALIDAD P

En cuanto a los sistemas de evaluación:

- No se van a realizar modificaciones en los instrumentos de evaluación. En el caso de no poder realizar las pruebas de evaluación de forma presencial, se harán vía telemática a través del campus UCVnet.
- Se van a realizar las siguientes modificaciones para adaptar la evaluación de la asignatura a la docencia no presencial

Según la guía docente		Adaptación	
Instrumento de evaluación	% otorgado	Descripción de cambios propuestos	Plataforma que se empleará

El resto de instrumentos de evaluación no se modificarán respecto a lo que figura en la guía docente.

Observaciones al sistema de evaluación: