



## 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:** 4 **Semestre:** 1

**Módulo:** 10) Módulo Optativo de Itinerario

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

**Departamento:** Preparación y Acondicionamiento Físico

**Tipo de enseñanza:** Presencial

**Lengua/-s en las que se imparte:** Castellano

### Profesorado:

CAOTR     Eraci Drehmer Rieger (**Profesor responsable**)     eraci.drehmer@ucv.es

PRICA     Eraci Drehmer Rieger (**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	4/1
Lesiones en la actividad física.	6,00	Lesiones en la Actividad Física	6,00	4/1
Marketing Deportivo	6,00	Marketing Deportivo	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26
Deporte y recreación	6,00	Deporte y Recreación	6,00	Esta optativa no se oferta en el curso académico 25/26

## 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			X	
CG2			X	
CG3				X
CG4			X	
CG5			X	
CG6			X	
CG7				X
CG9			X	
CG10			X	
CG13				X
CG14			X	
CG18		X		
CG19			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

**Para superar la materia en la 1ª y 2ª convocatoria será indispensable:** 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.

El alumno podrá conservar los instrumentos de evaluación superados durante los 3 años siguientes a la primera matrícula.

Según el artículo 4.2. de las Directrices para la Evaluación en la UCV, el límite de ausencias que pueden dar cabida a eventualidades (consulta médica, trámites burocráticos...) que no hay que justificar, es del 30%.



## 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
<b>TOTAL</b>		<b>60,00</b>	<b>2,40</b>



## 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
<b>TOTAL</b>		<b>90,00</b>	<b>3,60</b>

## 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/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.