UNIVERSIDAD DE CASTILLA - LA MANCHA

GUÍA DOCENTE

1. DATOS GENERALES

Asignatura:	NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	**Código:**	39330
Tipología:	OPTATIVA	**Créditos ECTS:**	4.5
Grado:	314 - GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE	**Curso académico:**	2022-23
Centro:	8 - FACULTAD CC. DEL DEPORTE DE TOLEDO	**Grupo(s):**	40
Curso:	4	**Duración:**	C2
Lengua principal de impartición:	Español	**Segunda lengua:**	Español
Uso docente de otras lenguas:		**English Friendly:**	N
Página web:		**Bilingüe:**	N

Profesor: **ALFREDO BRAVO SÁNCHEZ** - Grupo(s): **40**

Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
	ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE		Alfredo.Bravo@uclm.es	

Profesor: **JOSE FERNANDO JIMENEZ DIAZ** - Grupo(s): **40**

Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
Sabatini/1.70	ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE	5518	josefernando.jimenez@uclm.es	Martes de 11 a 14 horas Jueves de 11 a 14 horas

2. REQUISITOS PREVIOS

No se han establecido

3. JUSTIFICACIÓN EN EL PLAN DE ESTUDIOS, RELACIÓN CON OTRAS ASIGNATURAS Y CON LA PROFESIÓN

3.1. Aportación de la asignatura al plan de estudios:

El rendimiento deportivo está condicionado por un conjunto de factores que incluye el entrenamiento, la motivación, las condiciones físicas, el medio ambiente y la nutrición. Por todo ello la valoración nutricional juega un papel importante y en el mismo contexto que otras valoraciones (valoración de la condición física, valoración psicológica, etc.) en la evaluación del rendimiento deportivo.

3.2. Relación con otras materias:

El grupo de asignaturas vinculadas a Nutrición Deportiva, “Fisiología Humana”, “Fisiología de la Actividad Física” y “Fisiología del Ejercicio” permitirán la comprensión del metabolismo energético como elemento clave de la actividad y el ejercicio físico. Esta asignatura podrá ser aplicada para sintetizar los conocimientos durante la Grado en las “Prácticas Externas”. Allí se enfrentarán de manera real a lo que es el aprendizaje de la nutrición dentro del ámbito del rendimiento deportivo en un contexto educativo.

3.3. Relación con la profesión:

Esta asignatura se considera básica en el terreno del rendimiento deportivo. Precisamente en este ámbito, cada vez realizan la actividad profesional un mayor número de graduados; número que se irá incrementando en la medida que, gracias a su labor, se vaya tecnificando el entrenamiento y la evaluación de la condición física.

4. COMPETENCIAS DE LA TITULACIÓN QUE LA ASIGNATURA CONTRIBUYE A ALCANZAR

Competencias propias de la asignatura

Código	Descripción
A01	Desarrollar la capacidad de reunir e interpretar datos para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.
A03	Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y del deporte en lengua inglesa y en otras lenguas
A07	Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional aplicando los derechos fundamentales, los principios de igualdad de oportunidades y los valores propios de una cultura democrática. Asimismo actuar conforme a los valores éticos en relación a la salud de los usuarios y al respeto sobre el medio ambiente.
B01	Conocer y comprender el objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
B02	Adquirir la formación para la investigación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.
B03	Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.
B15	Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.

5. OBJETIVOS O RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

Resultados de aprendizaje propios de la asignatura

Descripción

Valorar los aspectos nutricionales ligados a la ergogenia nutricional, al peso y composición corporal.

Interpretar la valoración nutricional en base a los aspectos diferenciales referentes a la edad y género.

Aplicar los conocimientos teóricos a la resolución de problemas nutricionales que se plantean como problemas o como demostraciones prácticas.

Comprender los fundamentos científicos de la nutrición

6. TEMARIO

Tema 1: Requerimientos energéticos en el deportista.
Tema 2: Carbohidratos, lípidos, proteínas y actividad física
Tema 3: Vitaminas, minerales y actividad física.
Tema 4: Hidratación y deporte
Tema 5: Ayudas ergogénicas nutricionales y farmacológicas
Tema 6: Valoración nutricional del deportista
Tema 7: Nutrición en condiciones especiales

7. ACTIVIDADES O BLOQUES DE ACTIVIDAD Y METODOLOGÍA

Actividad formativa	Metodología	Competencias relacionadas (para títulos anteriores a RD 822/2021)	ECTS	Horas	Ev	Ob	Descripción
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL]	Método expositivo/Lección magistral	A01 A03 A07	1.2	30	S	N	Exposición del profesor con intercambio de preguntas y respuestas
Prácticas de laboratorio [PRESENCIAL]	Prácticas	A01 A03 A07	0.6	15	S	S	Sesiones prácticas en las que se valora el aprovechamiento en clase
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA]	Combinación de métodos	B01 B02 B03 B15	1.2	30	S	S	Plasman el resultado de la práctica en un informe detallado del trabajo en un PPT de 4-5 diapositivas, al final del desarrollo de cada práctica
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA]	Aprendizaje cooperativo/colaborativo	B02 B03 B15	0.3	7.5	S	S	Valoración de artículos recién publicados sobre la materia en estudio tras cada uno de los artículos elegidos en cada práctica
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA]	Combinación de métodos	B01 B02 B03	1.2	30	S	N	Es el compendio de todos los trabajos desarrollados durante las prácticas y estudio de la teoría
		Total:	**4.5**	**112.5**			
		Créditos totales de trabajo presencial: 1.8					**Horas totales de trabajo presencial: 45**
		Créditos totales de trabajo autónomo: 2.7					**Horas totales de trabajo autónomo: 67.5**

Ev: Actividad formativa evaluable
Ob: Actividad formativa de superación obligatoria (Será imprescindible su superación tanto en evaluación continua como no continua)

8. CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y VALORACIONES

Sistema de evaluación	Evaluacion continua	Evaluación no continua*	Descripción
Prueba final	70.00%	100.00%	Se realizará un examen teórico con al menos 5 preguntas cortas. Es necesario obtener al menos un 4 de calificación.Se realizarn una prueba de similares características en la convocatoria ewxtraordinaria.
Realización de prácticas en laboratorio	10.00%	0.00%	Se valorarán las prácticas de laboratorio mediante la justificación de un informe en grupos de 5. Es necesario al menos obtener una calificación de 4 al finalizar el trabajo.
Resolución de problemas o casos	10.00%	0.00%	Desarrollo y resolución de caso práctico relacionado con rendimiento deportivo y control nutricional del rendimiento con un nota de 4 al finalizar el trabajo en grupos de 5.
Valoración de la participación con aprovechamiento en clase	10.00%	0.00%	Se valorarán los trabajos realizados, revisiones bibliográficas, supuestos prácticos. Es necesario al menos obtener una calificación de 4 al finalizar el trabajo en grupos de 5.
Total:	**100.00%**	**100.00%**	

** En **Evaluación no continua** se deben definir los porcentajes de evaluación según lo dispuesto en el art. 4 del Reglamento de Evaluación del Estudiante de la UCLM, que establece que debe facilitarse a los estudiantes que no puedan asistir regularmente a las actividades formativas presenciales la superación de la asignatura, teniendo derecho (art. 12.2) a ser calificado globalmente, en 2 convocatorias anuales por asignatura, una ordinaria y otra extraordinaria (evaluándose el 100% de las competencias).*

Criterios de evaluación de la convocatoria ordinaria:

Evaluación continua:

Para aprobar la asignatura se necesita obtener una media de un mínimo de 5 sobre 10.

Evaluación no continua:

Se evaluará el 100% mediante una prueba final.
Para aprobar la asignatura se necesita obtener una media de un mínimo de 5 sobre 10.

Particularidades de la convocatoria extraordinaria:

Se realizará un examen teórico similar al del examen ordinario para realizar la evaluación formativa. El alumno que no supera las prácticas estando en evaluación continua deberá realizar de nuevo la memoria de las prácticas no superadas (De cualquiera de los tres tipos)

9. SECUENCIA DE TRABAJO, CALENDARIO, HITOS IMPORTANTES E INVERSIÓN TEMPORAL

No asignables a temas

Horas	Suma horas
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Combinación de métodos]	30

Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	7.5
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Combinación de métodos]	30
Comentarios generales sobre la planificación: Fechas orientativas	
Tema 1 (de 7): Requerimientos energéticos en el deportista.	
Actividades formativas	**Horas**
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	5
Prácticas de laboratorio [PRESENCIAL][Prácticas]	1
Periodo temporal: Febrero	
Tema 2 (de 7): Carbohidratos, lípidos, proteínas y actividad física	
Actividades formativas	**Horas**
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	5
Prácticas de laboratorio [PRESENCIAL][Prácticas]	2.5
Periodo temporal: Febrero	
Tema 3 (de 7): Vitaminas, minerales y actividad física.	
Actividades formativas	**Horas**
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	4
Prácticas de laboratorio [PRESENCIAL][Prácticas]	3
Periodo temporal: marzo	
Tema 4 (de 7): Hidratación y deporte	
Actividades formativas	**Horas**
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	4
Prácticas de laboratorio [PRESENCIAL][Prácticas]	3.5
Periodo temporal: marzo	
Tema 5 (de 7): Ayudas ergogénicas nutricionales y farmacológicas	
Actividades formativas	**Horas**
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	4
Prácticas de laboratorio [PRESENCIAL][Prácticas]	3
Periodo temporal: abril	
Tema 6 (de 7): Valoración nutricional del deportista	
Actividades formativas	**Horas**
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	5
Prácticas de laboratorio [PRESENCIAL][Prácticas]	2
Periodo temporal: abril	
Tema 7 (de 7): Nutrición en condiciones especiales	
Actividades formativas	**Horas**
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	3
Periodo temporal: mayo	
Actividad global	
Actividades formativas	**Suma horas**
Prácticas de laboratorio [PRESENCIAL][Prácticas]	15
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	30
Elaboración de informes o trabajos [AUTÓNOMA][Combinación de métodos]	30
Análisis de artículos y recensión [AUTÓNOMA][Aprendizaje cooperativo/colaborativo]	7.5
Elaboración de memorias de Prácticas [AUTÓNOMA][Combinación de métodos]	30
Total horas:	112.5

10. BIBLIOGRAFÍA, RECURSOS

Autor/es	Título/Enlace Web	Editorial	Población	ISBN	Año	Descripción
Clark, N.	La guía de nutrición deportiva.	Paidotribo	Madrid		2006	NUtrición aplicada al deporte
Delgado Fernández M.	Entrenamiento físico deportivo y alimentación	Paidotribo	Madrid		2004	NUtrición aplicada al deporte
González Gallego, Sánchez Collado y Mataix Verdú	Nutrición en el deporte	Diaz Santos	Madrid	84-7978-770-8	2006	Nutrición aplicada al deporte
J. González gallego y G. Villa Vicente	Nutricion y ayudas ergogénicas en el deporte	Sintesis	Madrid	84-7738-609-9	1998	Aplicación de la utrición e el rendimientodeportivo. Coneptos básicos
Burke, L.	NUTRICION EN EL DEPORTE	Panamericana	Madrid	978-849835-195-8	2009	Nutrición aplicada a l deporte