



# UNIVERSIDAD DE CASTILLA - LA MANCHA

## GUÍA DOCENTE

### 1. DATOS GENERALES

<b>Asignatura:</b> NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA	<b>Código:</b> 39330
<b>Tipología:</b> OPTATIVA	<b>Créditos ECTS:</b> 4.5
<b>Grado:</b> 314 - GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE	<b>Curso académico:</b> 2023-24
<b>Centro:</b> 8 - FACULTAD CC. DEL DEPORTE DE TOLEDO	<b>Grupo(s):</b> 40
<b>Curso:</b> 4	<b>Duración:</b> C2
<b>Lengua principal de impartición:</b> Español	<b>Segunda lengua:</b> Español
<b>Uso docente de otras lenguas:</b>	<b>English Friendly:</b> N
<b>Página web:</b>	<b>Bilingüe:</b> N

Profesor: FRANCISCO JAVIER DIAZ LARA - Grupo(s): 40				
Edificio/Despacho	Departamento	Teléfono	Correo electrónico	Horario de tutoría
	ACTIVIDAD FÍSICA Y CIENCIAS DEL DEPORTE		Javier.DiazLara@uclm.es	

### 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

Comprender los fundamentos científicos de la nutrición

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

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

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

### 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
<b>Total:</b>			<b>4.5</b>	<b>112.5</b>			
<b>Créditos totales de trabajo presencial: 1.8</b>			<b>Horas totales de trabajo presencial: 45</b>				
<b>Créditos totales de trabajo autónomo: 2.7</b>			<b>Horas totales de trabajo autónomo: 67.5</b>				

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	Evaluación continua	Evaluación no continua*	Descripción
Prueba final	70.00%	100.00%	Se realizará un examen teórico. Es necesario obtener al menos un 4 de calificación. Para los de evaluación no continua esta parte supondrá el 70% y se añadirán una serie de preguntas que supondrán el 30%. Se realizará una prueba de similares características en la convocatoria extraordinaria.
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. Si no se supera en ordinaria se volverá a pedir un informe para extraordinaria
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. Si no se supera en ordinaria se volverá a pedir una prueba similar para extraordinaria
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. Si no se supera se volverán a pedir tareas similares para extraordinaria
<b>Total:</b>	<b>100.00%</b>	<b>100.00%</b>	

\* 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:**

Los criterios están indicados en la tabla de arriba.

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

**Particularidades de la convocatoria extraordinaria:**

Los criterios están indicados arriba

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
<b>Comentarios generales sobre la planificación:</b> Fechas orientativas	
<b>Tema 1 (de 7): Requerimientos energéticos en el deportista.</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	5
Prácticas de laboratorio [PRESENCIAL][Prácticas]	1
<b>Periodo temporal:</b> Febrero	
<b>Tema 2 (de 7): Carbohidratos, lípidos, proteínas y actividad física</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	5
Prácticas de laboratorio [PRESENCIAL][Prácticas]	2.5
<b>Periodo temporal:</b> Febrero	
<b>Tema 3 (de 7): Vitaminas, minerales y actividad física.</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	4
Prácticas de laboratorio [PRESENCIAL][Prácticas]	3
<b>Periodo temporal:</b> marzo	
<b>Tema 4 (de 7): Hidratación y deporte</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	4
Prácticas de laboratorio [PRESENCIAL][Prácticas]	3.5
<b>Periodo temporal:</b> marzo	
<b>Tema 5 (de 7): Ayudas ergogénicas nutricionales y farmacológicas</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	4
Prácticas de laboratorio [PRESENCIAL][Prácticas]	3
<b>Periodo temporal:</b> abril	
<b>Tema 6 (de 7): Valoración nutricional del deportista</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	5
Prácticas de laboratorio [PRESENCIAL][Prácticas]	2
<b>Periodo temporal:</b> abril	
<b>Tema 7 (de 7): Nutrición en condiciones especiales</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Horas</b>
Enseñanza presencial (Teoría) [PRESENCIAL][Método expositivo/Lección magistral]	3
<b>Periodo temporal:</b> mayo	
<b>Actividad global</b>	
<b>Actividades formativas</b>	<b>Suma horas</b>
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
Prácticas de laboratorio [PRESENCIAL][Prácticas]	15
<b>Total horas: 112.5</b>	

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 rendimiento deportivo. Coneptos básicos
Burke, L.	NUTRICION EN EL DEPORTE	Panamericana	Madrid	978-849835-195-8	2009	Nutrición aplicada a l deporte