

| | |
|---------------|--------------------------------|
| Año académico | 2017-18 |
| Asignatura | 11696 - Alimentación y Deporte |
| Grupo | Grupo 1, AN |
| Guía docente | A |
| Idioma | Castellano |

Identificación de la asignatura

| | |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Nombre | 11696 - Alimentación y Deporte |
| Créditos | 1 presenciales (25 horas) 5 no presenciales (125 horas) 6 totales (150 horas). |
| Grupo | Grupo 1, AN (Campus Extens) |
| Período de impartición | Anual |
| Idioma de impartición | Castellano |

Profesores

| Profesor/a | Horario de atención a los alumnos | | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------|--------|---------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------|
| | Hora de inicio | Hora de fin | Día | Fecha inicial | Fecha final | Despacho |
| Pere Palou Sampol pere.palou@uib.cat | 09:00 | 11:00 | Lunes | 11/09/2017 | 31/05/2018 | B-116 |
| Antoni Pons Biescas antonipons@uib.es | | | | | | Hay que concertar cita previa con el/la profesor/a para hacer una tutoría |
| Josep Antoni Tur Marí pep.tur@uib.es | | | | | | Hay que concertar cita previa con el/la profesor/a para hacer una tutoría |
| Josep Vidal Conti josep.vidal@uib.es | 12:00 | 14:00 | Martes | 01/09/2017 | 31/08/2018 | A-118 |

Contextualización

La materia Alimentación y deporte forma parte del cuarto módulo del Máster de Nutrición y Alimentación Humana, centrado en la Nutrición y promoción de la Salud .

Esta materia persigue ampliar los conocimientos básicos ya expuestos en la materia obligatoria Bases fisiológicas, metabólicas y nutricionales en la actividad física (tercer módulo del Máster), con una evidente aplicación sobre la actividad física entendida como competición, aunque esta se desarrolle a muy distintos niveles, desde el amateur al profesional.

Así, en la materia Alimentación y deporte se tratarán aspectos importantes tanto para el óptimo rendimiento deportivo, como para mantener y mejorar la salud durante la práctica deportiva; todo lo cual no podrá alcanzarse sin una correcta práctica nutricional.

Requisitos

No existen requisitos previos para cursar esta materia

Competencias

Se adquirirán las competencias que se detallan a continuación:

Guía docente

Específicas

- * B1. Identificar los factores que influyen en la nutrición.
- * B2. Evaluar el estado nutricional individual y de colectividades.
- * B3. Diseñar, implementar e interpretar encuestas alimentarias..
- * B4. Aplicar la epidemiología nutricional para determinar el consumo y hábitos alimentarios de una determinada población.
- * B6. Planificar y desarrollar programas de promoción de la salud y de prevención.
- * B10. Planificar, implantar y evaluar dietas terapéuticas.
- * B11. Capacidad de aplicar la dietética y las bases de la alimentación saludable.
- * B16. Asesorar legal, científica y técnicamente a la industria alimentaria y a los consumidor.
- * B21. Realizar tareas de formación de personal en materia de nutrición humana..

Genéricas

- * A1. Capacidad de gestión, análisis, síntesis y actualización de la información.
- * A2. Creatividad, iniciativa, espíritu emprendedor y toma de decisiones.
- * A3. Capacidad de organización y diseño de actividades en el campo de la experimentación en nutrición humana..
- * A4. Capacidad de resolución de problemas en el campo de la nutrición humana.
- * A6. Razonamiento crítico.
- * A7. Aprendizaje autónomo.
- * A8. Comunicación oral y escrita.
- * A9. Conocimiento de lengua extranjera..
- * A10. Conocimiento de las tecnologías de la información para el manejo, procesamiento y difusión de la información.
- * A11. Compromiso ético.

Básicas

- * Se pueden consultar las competencias básicas que el estudiante tiene que haber adquirido al finalizar el máster en la siguiente dirección: http://estudis.uib.cat/es/master/comp_basiques/

Contenidos

Se desarrollarán los contenidos temáticos que se indican:

Contenidos temáticos

- Tema 1.. Bases de la fisiología deportiva
Principales respuestas y adaptaciones de los aparatos y sistemas implicados en el rendimiento
- Tema 2.. Hidratación y deporte
El agua y los electrolitos en reposo y durante el ejercicio. Bebidas para deportistas
- Tema 3.. Dieta y las etapas de la práctica deportiva
~La alimentación durante el entrenamiento, la precompetición, la competición y la recuperación.
Evaluación del estado nutricional el deportista
- Tema 4.. Suplementación y deporte

| | |
|---------------|--------------------------------|
| Año académico | 2017-18 |
| Asignatura | 11696 - Alimentación y Deporte |
| Grupo | Grupo 1, AN |
| Guía docente | A |
| Idioma | Castellano |

Ayudas ergogénicas. Evidencia. Doping. Alcohol y deporte. Suplementación de nutrientes.

Metodología docente

El proyecto Campus Extens, enfocado a la enseñanza flexible y a distancia, favorece la autonomía y el trabajo personal del alumno. Así, mediante la plataforma de teleeducación Moodle el alumno podrá comunicarse en línea y a distancia con el profesor, obtener material docente de diverso tipo y propuestas de ejercicios y actividades para realizar de forma autónoma, que serán evaluadas individualmente, para así valorar la adquisición de las competencias propuestas. La asignatura consta de 6 créditos ECTS, es decir, 150 horas de dedicación del alumno, que se distribuirán de la siguiente manera:

- Lectura, comprensión y aprendizaje de los materiales on-line aportados por el profesorado.
- Búsqueda y asimilación de información complementaria.
- Elaboración de un trabajo monográfico propuesto por el profesorado.
- Tutorías ECTS.

Actividades de trabajo presencial

| Modalidad | Nombre | Tip. agr. | Descripción | Horas |
|---------------|-----------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Tutorías ECTS | Tutorías electrónicas | Grupo mediano (M) | Se programarán sesiones on line para orientar a los alumnos sobre la realización de las actividades, resolver dudas y desarrollar debates relacionados con los contenidos de la materia. | 20 |
| Evaluación | Entrega de las tareas | Grupo pequeño (P) | Los alumnos deberán entregar el cuestionario obligatorio de cada tema que proponen los profesores. Estos cuestionarios serán devaluados individualmente y, para superarlos, deberá obtenerse una nota mínima de 5.0 para cada uno de ellos. | 5 |

Al inicio del semestre estará a disposición de los estudiantes el cronograma de la asignatura a través de la plataforma UIBdigital. Este cronograma incluirá al menos las fechas en las que se realizarán las pruebas de evaluación continua y las fechas de entrega de los trabajos. Asimismo, el profesor o la profesora informará a los estudiantes si el plan de trabajo de la asignatura se realizará a través del cronograma o mediante otra vía, incluida la plataforma Campus Extens.

Actividades de trabajo no presencial

| Modalidad | Nombre | Descripción | Horas |
|---------------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Estudio y trabajo autónomo individual | Ejercicios y cuestiones | Adquisición, asimilación y consolidación de los conocimientos derivados de los materiales aportados por el profesorado mediante la resolución de ejercicios y cuestiones relacionados con los contenidos de los temas incluidos en el programa | 125 |

| | |
|---------------|--------------------------------|
| Año académico | 2017-18 |
| Asignatura | 11696 - Alimentación y Deporte |
| Grupo | Grupo 1, AN |
| Guía docente | A |
| Idioma | Castellano |

Riesgos específicos y medidas de protección

Las actividades de aprendizaje de esta asignatura no conllevan riesgos específicos para la seguridad y salud de los alumnos y, por tanto, no es necesario adoptar medidas de protección especiales.

Evaluación del aprendizaje del estudiante

Al inicio del curso estará a disposición de los estudiantes el cronograma de la asignatura a través de la plataforma UIBdigital. Este cronograma incluirá al menos las fechas en las que se realizarán las pruebas de evaluación continua y las fechas de entrega de los trabajos. Asimismo, el profesor o la profesora informará a los estudiantes si el plan de trabajo de la asignatura se realizará a través del cronograma o mediante otra vía, incluida la plataforma Campus Extens.

Entrega de las tareas

| | |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Modalidad | Evaluación |
| Técnica | Trabajos y proyectos (no recuperable) |
| Descripción | Los alumnos deberán entregar el cuestionario obligatorio de cada tema que proponen los profesores. Estos cuestionarios serán devaluados individualmente y, para superarlos, deberá obtenerse una nota mínima de 5.0 para cada uno de ellos. |
| Criterios de evaluación | Los alumnos deberán entregar el cuestionario obligatorio de cada tema que proponen los profesores. Estos cuestionarios serán devaluados individualmente y, para superarlos, deberá obtenerse una nota mínima de 5.0 para cada uno de ellos. La nota final será la media aritmética del conjunto de calificaciones individuales obtenidas para cada tema. |

Porcentaje de la calificación final: 100% con calificación mínima 5

Recursos, bibliografía y documentación complementaria

Se indicará oportunamente a lo largo del curso la bibliografía recomendada para el seguimiento de la materia. No obstante, los alumnos podrán consultar otras fuentes contrastadas y éstas deberán indicarse en las cuestiones y tareas realizadas. Oportunamente, los profesores podrán sugerir nuevas fuentes.