

NUTRICIÓ I ACTIVITAT FÍSICA

Dades generals

- **Descripció:** L'assignatura proposa a l'alumnat l'estudi de la nutrició humana i l'alimentació equilibrada relacionada amb l'activitat física. Per aquesta raó, es fa un anàlisi en profunditat dels diferents nutrients i la seva aportació a la dieta de les persones que realitzen activitat física per tal del influir positivament en la seva recuperació i la salut.
- **Crèdits ECTS:** 3 OPTATIVA
- **Idioma principal de les classes:** Català / Castellà
- **S'utilitza oralment la llengua anglesa en l'assignatura:** Gens (0%)
- **S'utilitzen documents en llengua anglesa:** Competència Bàsica (10%)
- **Durada:** SEMESTRAL
- **Curs:** 3er
- **Professorat:** [MARIA REYES BELTRAN VALLS](#)

Competències

Competències específiques:

A2-Explicar els canvis fisiològics i estructurals que es poden produir com a conseqüència de l'aplicació de la fisioteràpia.

A3-Discutir els factors que influeixen sobre el creixement i desenvolupament humans al llarg de tota la vida.

Competències transversals:

B1-Aprendre a aprendre.

B3-Aplicar pensament crític, lògic i creatiu, demostrant dots d'innovació i motivació per la qualitat.

B4-Treballar de forma autònoma amb responsabilitat i iniciativa.

B5-Treballar en equip de forma col·laborativa i responsabilitat compartida en un equip de caràcter interdisciplinari mostrant habilitats en les relacions interpersonals.

B9-Treball en un context internacional i reconeixement a la diversitat i la multiculturalitat.

Competències nuclears:

C1- Dominar en un nivell intermedi una llengua estrangera, preferentment l'anglès.

C2- Utilitzar de forma avançada les tecnologies de la informació i la comunicació

C4- Expressar-se correctament de manera oral i escrita en una de les dos llengües oficials de la URV.

Resultats d'aprenentatge

1. Saber difondre hàbits saludables mitjançant una correcta alimentació i nutrició.
2. Adquirir un vocabulari específic sobre la matèria.
3. Dominar els principis de la nutrició i saber aplicar-los a dietes per a esportistes i dietes per a la salut.
4. Saber contribuir professionalment al manteniment i millora de la Salut, del benestar i de la qualitat de vida de les persones.
5. Ser capaç d'obtenir, utilitzar i interpretar la informació científica a partir de les fonts bibliogràfiques.
6. Avaluar críticament la informació i les seves fonts i la incorpora a la pròpia base de coneixements i al seu sistema de valors.

Continguts

1. Els nutrients: macronutrients i micronutrients.
2. Els grups d'aliments.
3. La roda de l'alimentació equilibrada. La dieta Mediterrània.
4. Importància de l'equilibri energètic.
5. El rol dels diferents nutrients en la recuperació de l'esportista.

Activitats

Tipus d'activitat	Hores amb professor	Hores sense professor	Total
Classes magistrals	17	15	32
Presentacions alumnes	10	10	20
Treball individual	0	10	10
Prova d'avaluació	3	10	13
Total	30	45	75

Les dades que apareixen a la taula de planificació són de caràcter orientatiu, considerant l'heterogeneïtat de l'alumnat.

L'assistència a classe no és obligatòria.

Avaluació i qualificació

Activitats d'avaluació

Activitat d'avaluació	Competències	Descripció de l'activitat	%
A1 Presentació oral	CB3 B6 C3 C4	L'alumnat haurà d'analitzar el contingut d'un article científic publicat en una revista d'impacte i fer una presentació oral a classe davant la resta de companys.	10
A2 Treball teòric – pràctic .	A2 A4 CB3 C3 C4 B5	Elaboració d'un menú saludable.	30
A2 Examen escrit	A3 A2 B4 B5 C1C2	Examen de continguts teòrics tipus test amb quatre possibilitats de resposta que avalua els continguts desenvolupats a les classes teòric- pràctiques. Només una resposta és verdadera i cada error resta 0.33. Les preguntes en blanc ni sumen ni resten.	60

Qualificació

AVALUACIÓ CONTINUA

(A.1 +A.2 + A.3): Cal aprovar cada una de les parts (nota igual o major a 5 sobre 10) per a poder fer mitjana i així aprovar l'assignatura. Si l'alumnat suspèn alguna part de l'avaluació contínua es pot presentar només d'aquesta part a l'avaluació final. La nota que s'obtingui del treball escrit serà igual per a tot el grup, i la nota obtinguda en la presentació oral serà individual. Si es suspèn l'apartat de presentació oral, l'alumne haurà de recuperar la presentació completa de l'article i no només de la seva part proporcional del treball.

- Presentació oral (10%)
- Treball teòric-pràctic (30%)
- Examen escrit (60%)

AVALUACIÓ FINAL

-L'estudiant que no hagi aprovat alguna de les parts de l'assignatura cal que es presenti a l'avaluació final de la part suspesa, o si és el cas de tot. Cal aprovar cada part per separat.

-L'estudiant que NO vulgui fer l'avaluació contínua, té la possibilitat de realitzar un únic examen final (amb les mateixes característiques que el d'avaluació contínua), el qual representarà el 100% de la nota. El fet de no presentar les tasques d'avaluació contínua en la data establerta indicarà que l'alumne vol realitzar avaluació final. Serà imprescindible obtenir una qualificació final mínima de 5 sobre 10 per aprovar l'assignatura.

Criteris específics de la nota No Presentat:

Es considerarà un alumne no presentat aquell que no es presenti a l'avaluació final no havent superat l'avaluació contínua.

Bibliografia

- Burke S. (2009). Nutrición en el deporte. Aspectos prácticos. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Heyward VH. (2014). Advanced fitness assessment and exercise prescription. USA: Human Kinetics (9th Edition).
- Barbany JR. (2002). Alimentación para el deporte y la salud. Barcelona: Martínez Roca.
- Gil A. (2010). Tratado de nutrición: Bases fisiológicas y bioquímicas de la nutrición (2a Ed). Panamericana.
- Arasa Gil M (2005). Manual de nutrición Deportiva. Paidotribo.

Assignatures recomanades

- Anatomia I
- Anatomia II
- Fisiologia I
- Fisiologia II