

## 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:** Dr. Abraham Batalla Gavalrà

### 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.

### Resultats d'aprenentatge

1. Definir i identificar les necessitats de la població, en relació al procés d'adaptació a l'envelliment.
2. Dissenyar un pla d'intervenció per afavorir l'envelliment actiu.
3. Exposar en públic el disseny d'un programa per afavorir l'envelliment actiu.
4. Produir un text oral adequat a la situació comunicativa.
5. Diferenciar entre els diferents tipus de patologia esportiva. Enumerar i raonar el tractament de fisioteràpia en la patologia esportiva.
6. Posar en pràctica de forma disciplinada els enfocaments, mètodes i experiències que li proposa el professor.
7. Participar de manera activa i compartir informació, coneixements i experiències. Actuar constructivament per afrontar els conflictes de l'equip.
8. Ser conscients de la importància de preservar la confidencialitat de tota la informació personal relacionada amb l'usuari.
9. Conèixer les característiques i funcions de sistema hormonal, així com la implicació en la termoregulació.
10. Fer el treball previst amb els criteris de qualitat donats per a això.
11. Participar de manera activa i comparteix informació, coneixements i experiències.
12. Ser capaç d'obtenir, utilitzar i interpretar la informació científica a partir de les fonts bibliogràfiques.
13. Extreure el sentit general dels textos que contenen informació no rutinària dins d'un àmbit conegut.

14. 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. Repàs coneixements previs:
  - a. La digestió.
  - b. Macronutrients i Micronutrients.
  - c. Macronutrients: Glúcids, Lípids i Proteïnes.
  - d. Micronutrients: Vitamines i Minerals.
  - e. Aigua
2. Els grups d'Aliments.
3. Alimentació saludable.
4. Equilibri energètic.
5. Anàlisi de l'esport: característiques, necessitats e individualització.
  - a. Esports de prestació. Anàlisi i necessitats.
  - b. Esports de situació. Anàlisi i necessitats.
  - c. Esports de Lluita. Anàlisi i necessitats.
6. Recuperació de l'esportista: les proteïnes.
7. Alimentació per a la recuperació de la fatiga
8. Nutrició en la tercera edat. Patologies i aplicació dels conceptes nutritius.

## 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
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>45</b>	<b>75</b>

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	A2 A3	L'alumnat haurà de presentar el treball en grup de forma oral davant la resta de companys.	10%
A2 Treball teòric – pràctic .	A2	Elaboració d'un treball de recerca en grup.	30%
A2 Examen escrit	A2 A3	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 del treball 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 ha realitzat menys del 50% de les activitats d'avaluació continuada o no s'ha presentat a l'avaluació final o a l'avaluació única.

## 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