

NUTRICIÓ APLICADA A L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

Dades generals

- **Descripció:** L'assignatura proposa a l'alumnat l'estudi de la nutrició humana i l'alimentació equilibrada. Es fa un anàlisi en profunditat dels diferents nutrients i la seva aportació a la dieta de l'esportista per tal que influeixin positivament en el seu rendiment i la seva salut.
- **Crèdits ECTS:** 6 FORMACIÓ OBLIGATÒRIA
- **Idioma principal de les classes:** Català / Castellà
- **S'utilitza oralment la llengua anglesa en l'assignatura:** Gens (0%)
- **S'utilitzen documents en llengua anglesa:** Parcialment (30%)
- **Durada:** Semestral (1r Semestre)
- **Curs:** 3r
- **Professorat:** **Dra. ANNA GILS CONTRERAS**

Competències

Competències bàsiques:

CB1 Que els estudiants demostrin tindre i comprendre coneixements en un àrea d'estudi que parteix de la base de l'educació secundària general, i se sol trobar a un nivell que, si bé s'acompanya de llibres de text avançats, inclou també alguns aspectes que impliquen coneixements procedents del seu camp d'estudi.

CB3- Que els estudiants tinguin la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants (normalment dins la seva àrea d'estudi) per a emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants d'índole social, científica o ètica.

CB4- Que els estudiants puguin transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tant especialitzat com no especialitzat.

Competències transversals:

B5- Treballar en equip de forma col·laboradora i amb responsabilitat compartida.

B6- Comunicar informació, idees, problemes i solucions de manera clara y efectiva en públic o àmbit tècnic concrets.

Competències nuclears:

C3- Gestionar la informació i el coneixement.

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

Competències específiques:

A2- Promoure i avaluar la formació d'hàbits perdurables i autònoms de pràctica de l'activitat física i de l'esport.

A4- Identificar, analitzar i aplicar els principis anatòmics, fisiològics, biomecànics, de comportament i socials, als diferents camps de l'activitat física i l'esport.

Resultats d'aprenentatge

1. Saber difondre hàbits saludables mitjançant una correcta alimentació i nutrició.

2. Conèixer i saber aplicar els diferents mètodes de valoració de la composició corporal.
3. Dominar els principis de la nutrició i saber-los aplicar a recomanacions per a esportistes i la prevenció de la salut.

Continguts

1. Necessitats nutricionals
2. Valoració de la composició corporal
3. Aparell digestiu: anatomia i fisiologia de la digestió.
4. Fonaments de la nutrició:
 - a. Els nutrients: macronutrients i micronutrients.
 - b. Els grups d'aliments.
5. Dietètica
6. Dietètica esportiva
7. Alteracions metabòliques, energètiques, nutricionals i trastorns de la conducta alimentaria.
 - a. Patologies per excés
 - b. Patologies per defecte
 - c. Trastorns de la conducta alimentaria
8. Agents ergogènics i substàncies dopants

Activitats

Tipus d'activitat	Hores amb professor	Hores sense professor	Total
Sessions magistrals	35	0	35
Classes pràctiques	15	25	40
Elaboració de treballs	7	25	32
Prova d'avaluació (teòrica)	3	40	43
Total	60	90	150

Metodologies docents

Classes magistrals
Resolució de casos pràctics (grups reduïts)
Treball individual
Avaluació

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

Avaluació i qualificació

Activitats d'avaluació

Activitat d'avaluació	Competències	Descripció de l'activitat	%
Examen	A2 A4 CB1 CB4 C3 B6	Examen tipus Test (preguntes amb 4 respostes possibles, només 1 de correcta, la resposta errònia resta 0,25, la resposta en blanc no resta) i/o preguntes obertes i/o cas pràctic.	50
Qüestionaris sobre lectures obligatòries	A2 A4 CB1 CB4 C3 B6	Examen tipus Test (preguntes amb 4 respostes possibles, només 1 de correcta, la resposta errònia resta 0,25, la resposta en blanc no resta) i/o preguntes obertes.	10
Seminaris / Pràctiques	A2 A4 CB3 C3 C4 B5	Pràctiques i/o treballs. A determinar durant el curs.	40

Avaluació acreditativa dels aprenentatges

Avaluació Continua:

Condicions generals:

1. Es requereix l'assistència a un 80% de les sessions pràctiques. Si l'alumnat supera el 20% de faltes permeses (les absències justificades per activitats esportives, visites mèdiques, etc. s'inclouen en aquest 20%), NO tindrà dret a ser avaluat amb els criteris d'avaluació continuada i passarà a ser avaluat directament a l'avaluació final.
2. S'han de lliurar les proves d'avaluació en les condicions i terminis establerts.
3. Els exàmens seran durant la setmana d'avaluació continuada i final. Les pràctiques i treballs, s'entreguen en la data fixada a l'inici de curs, entre novembre i desembre (sempre i quan s'hagi assistit almenys al 80% de les pràctiques i les faltes estiguin justificades) i el qüestionari de lectures obligatòries es realitza al desembre.

Situacions excepcionals:

Situacions excepcionals en relació amb l'assistència: l'alumne assisteix però **no pot realitzar classes pràctiques per causes justificades** (lesió, malestar...). Si es considera imprescindible l'avaluació de la pràctica, perquè es tracta d'una activitat d'avaluació, es valorarà la possibilitat de substituir-la per una altra prova mitjançant la que aconseguixi apropar-se al màxim als objectius formatius fixats (correcció, direcció, progressió de l'ensenyament, prova oral, etc).

Qualificació final de l'assignatura:

L'alumnat que hagi respectat els criteris establerts en l'avaluació continuada haurà d'aprovar totes les parts amb una nota mínima d'un 5. No obstant, si l'examen i les pràctiques/treballs estan aprovades, i la lectura obligatòria suspesa, aquesta farà mitjana a partir de 4 punts sobre 10 amb les demés parts.

- Examen (50%)
- Pràctiques i treballs (40%)
- Qüestionaris sobre lectures obligatòries (10%)

Avaluació final:

L'alumnat que ha respectat els criteris d'avaluació continuada però ha suspès alguna de les parts:

- Es presentarà a l'examen **només de la part o parts suspeses** i s'examinarà mitjançant un examen tipus test (preguntes amb 4 respostes possibles, només 1 de correcta, la resposta errònia resta 0,25, la resposta en blanc no resta) i/o preguntes obertes o cas pràctic (nota màxima 10).
- Cal aprovar totes les parts per superar l'assignatura i es farà mitjana entre elles a partir de 5/10, a excepció de la lectura obligatòria, que farà mitjana amb la resta de les parts aprovades a partir de 4 punts sobre 10.

L'alumnat que NO ha respectat els criteris d'avaluació continuada realitzarà les següents activitats d'avaluació:

- **Examen amb 3 parts:** temes teòrics 50%, lectures obligatòries 10% i pràctiques 40%. L'examen consta de preguntes tipus test amb 4 respostes possibles, només 1 de correcta, la resposta errònia resta 0,25 punts, i/o preguntes obertes o cas pràctic (nota màxima 10).
- Cal aprovar cadascuna de les parts amb una nota mínima de 5 per superar l'assignatura i fer mitjana entre elles, a excepció del qüestionari de lectura obligatòria, que farà mitjana amb les altres parts a partir de 4 sempre i quant estiguin aprovades.

L'alumnat que opta directament per avaluació final directa o única:

- **Examen amb 3 parts:** temes teòrics 50%, lectures obligatòries 10% i pràctiques 40%. L'examen consta de preguntes tipus test amb 4 respostes possibles, només 1 de correcta, la resposta errònia resta 0,25 punts, i/o preguntes obertes o cas pràctic (nota màxima 10).
- Cal aprovar cadascuna de les parts amb una nota mínima de 5 per superar l'assignatura i fer mitjana entre elles, a excepció del qüestionari de lectura obligatòria, que farà mitjana amb les altres parts a partir de 4 sempre i quant estiguin aprovades.

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.

Referència bibliogràfica

Arasa	Gil, M.	(2005).	<i>Manual de nutrición deportiva.</i>	Paidotribo.
Barbany,	J. R.	(2002).	<i>Alimentación para el deporte y la salud.</i>	Martínez Roca.
Brouns,	F.	(2001).	<i>Necesidades nutricionales de los atletas.</i>	Paidotribo.
Burke, S.	(2009).	<i>Nutrición en el deporte: Aspectos prácticos.</i>	Editorial Médica	Panamericana.
Esparza-Ros, F.	(2023).	<i>Antropometría: Fundamentos para la aplicación e interpretación.</i>	Aula Magna.	
McGraw-Hill		Interamericana	de	España.
Gil, A.	(2024).	<i>Tratado de nutrición: Bases fisiológicas y bioquímicas de la nutrición</i> (4ª ed.).	Editorial	
Médica			Panamericana.	

González-Gross, M. (2021). *Nutrición deportiva: Desde la fisiología a la práctica*. Editorial Médica Panamericana.

Heyward, V. H. (2014). *Advanced fitness assessment and exercise prescription* (9th ed.). Human Kinetics.

Jeukendrup, A., & Gleeson, M. (2004). *Sport nutrition: An introduction to energy*. Human Kinetics.

McLaren, D. (2007). *Nutrition and sport*. Churchill Livingstone Elsevier.

Williams, M. H. (2009). *Nutrition for health, fitness & sport* (9th ed.). McGraw-Hill.

Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (1998). *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Paidotribo.

Assignatures recomanades

- Teoria de l'entrenament 1
- Teoria de l'entrenament 2.
- Fisiologia de l'exercici
- Teoria de l'entrenament.
- Prescripció de l'exercici per a la salut.