

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:** Dra. Anna Gils Contreras

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 les diferents etapes de la vida i segons l'esport practicat.
2. Produir un text oral adequat adaptat a la població diana.
3. Diferenciar entre els diferents tipus de patologia esportiva.
4. Posar en pràctica de forma disciplinada els enfocaments, mètodes i experiències que li proposa el professor.
5. Participar de manera activa i compartir informació, coneixements i experiències. Actuar constructivament per afrontar els conflictes de l'equip.
6. Ser conscients de la importància de preservar la confidencialitat de tota la informació personal relacionada amb l'usuari.
7. Conèixer les característiques i funcions de sistema hormonal, així com la implicació en la termoregulació.
8. Fer el treball previst amb els criteris de qualitat donats per a això.
9. Participar de manera activa i comparteix informació, coneixements i experiències.
10. Ser capaç d'obtenir, utilitzar i interpretar la informació científica a partir de les fonts bibliogràfiques.
11. Extreure el sentit general dels textos que contenen informació no rutinària dins d'un àmbit conegut.
12. 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. Anatomia i fisiologia de la digestió i bases de la nutrició:
 - 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 i 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.
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
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	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 i només 1 verdadera; les preguntes en blanc ni sumen ni resten.) i/o preguntes curtes que avaluen els continguts desenvolupats a les classes teòric- pràctiques.	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'alumnat que ha respectat els criteris d'avaluació continuada:

- 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. Cal aprovar cada part per separat. Nota màxima que es pot obtenir, un 10.

L'alumnat que **NO ha respectat els criteris d'avaluació continuada** o **opta** directament per l'**avaluació final o única**:

S'avaluarà de les tres parts:

- L'examen consta de preguntes tipus test on hi haurà 4 possibles respostes, només 1 correcta (la pregunta no contestada ni suma ni resta) i/o preguntes curtes. (60%)
- Entregar el treball per escrit en la data establerta. (30%)
- Realitzar la presentació oral després de l'examen teòric. (10%)

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

- 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.
- Gil, A. (2010). *Tratado de nutrición: Bases fisiológicas y bioquímicas de la nutrición* (2ª ed.). Editorial Médica Panamericana.
- Burke, S. (2009). *Nutrición en el deporte: Aspectos prácticos*. Editorial Médica Panamericana.
- Barbany, J. R. (2002). *Alimentación para el deporte y la salud*. Martínez Roca.
- Arasa Gil, M. (2005). *Manual de nutrición deportiva*. Paidotribo.

Assignatures recomanades

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