

Guía docente

Identificación de la asignatura

Asignatura / Grupo	11696 - Alimentación y Deporte / 1
Titulación	Máster Universitario en Nutrición y Alimentación Humana
Créditos	6
Período de impartición	Anual
Idioma de impartición	Castellano

Profesores

Horario de atención a los alumnos

Profesor/a	Hora de inicio	Hora de fin	Día	Fecha inicial	Fecha final	Despacho / Edificio
Pere Palou Sampol pere.palou@uib.cat						Hay que concertar cita previa con el/la profesor/a para hacer una tutoría
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

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.

Esta asignatura se desarrolla al amparo del Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 27 de abril de 2016, por lo que no se permite ningún tipo de registro de la misma sin el permiso explícito del profesorado, ni el uso fraudulento de su contenido o materiales

Requisitos

Guía docente

No existen requisitos previos para cursar esta materia

Competencias

Específicas

- * Aplicar, de forma avanzada, metodología para la educación alimentaria en distintos colectivos
- * Adquirir conocimientos avanzados sobre pautas alimentarias saludables en individuos y colectividades
- * Conocer los avances más recientes en programas nutricionales y hábitos alimentarios de promoción de la salud y de prevención de la enfermedad
- * Saber aplicar de forma avanzada las bases de la alimentación saludable
- * Capacidad avanzada de recomendar menús para colectividades en función de criterios de salud, culturales o religiosos
- * Adquirir conocimientos avanzados que permitan la formación actualizada de personal en materia de nutrición y alimentación humana

Genéricas

- * Adquisición de capacidad avanzada en gestión, análisis, síntesis y actualización de la información
- * Capacidad avanzada en creatividad, iniciativa, espíritu emprendedor y toma de decisiones.
- * Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación
- * Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio
- * Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios
- * Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo

Transversales

- * Capacidad de aplicar el pensamiento crítico, lógico y creativo a su trabajo
- * Adaptación a nuevas situaciones

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

Guía docente

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

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 (1 créditos, 25 horas)

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 Aula Digital.

Actividades de trabajo no presencial (5 créditos, 125 horas)

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	125

Guía docente

Modalidad	Nombre	Descripción	Horas
		de ejercicios y cuestiones relacionados con los contenidos de los temas incluidos en el programa	

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.

Fraude en elementos de evaluación

De acuerdo con el artículo 33 del Reglamento Académico, "con independencia del procedimiento disciplinario que se pueda seguir contra el estudiante infractor, la realización demostrablemente fraudulenta de alguno de los elementos de evaluación incluidos en guías docentes de las asignaturas comportará, a criterio del profesor, una minusvaloración en su calificación que puede suponer la calificación de «suspense 0» en la evaluación anual de la asignatura".

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



Guía docente

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.

