



Guías docentes generales

Guía docente (parte general)

NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE

1. DESCRIPCIÓN DE LA ASIGNATURA

<i>Asignatura</i>	NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
<i>Códigos</i>	<ul style="list-style-type: none"> • 602041
<i>Facultad</i>	Facultad Ciencias del Deporte
<i>Grados donde se imparte</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
<i>Módulo al que pertenece</i>	Optativas
<i>Materia a la que pertenece</i>	Nutrición en la Actividad Física y el Deporte
<i>Departamento responsable</i>	Biología Molecular e Ingeniería Bioquímica
<i>Curso</i>	4º
<i>Semestre</i>	1º
<i>Créditos totales</i>	6 ECTS
<i>Carácter</i>	Optativa
<i>Idioma de impartición</i>	Español
<i>Modelo de docencia</i>	B1

Clases presenciales del modelo de docencia B1 para cada estudiante: - horas de enseñanzas básicas (EB), - horas de enseñanzas prácticas y de desarrollo (EPD) y - horas de actividades dirigidas (AD). Hasta un 10% de la enseñanza presencial puede sustituirse por docencia a distancia (también presencial, pero posiblemente asíncrona), de acuerdo con la programación de la Asignatura publicada antes del comienzo del curso.

Se permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://portafirmas.upo.es/verificarfirma/>. Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.


FIRMADO POR	Universidad Pablo de Olavide		FECHA	09/10/2020
ID. FIRMA	firma.upo.es	IggqudPWRSyPdJo5LPpRjDJLYdAU3n8j	PÁGINA	1/17



2. RESPONSABLE DE LA ASIGNATURA

<i>Nombre</i>	María de los Ángeles Ortega de la Torre
<i>Departamento</i>	Biología Molecular e Ingeniería Bioquímica
<i>Área de conocimiento</i>	Nutrición y Bromatología
<i>Categoría</i>	Profesora Titular de Universidad
<i>Número de despacho</i>	22.2.01.C
<i>Teléfono</i>	954977894
<i>Página web</i>	https://www.upo.es/profesorado/maortega
<i>Correo electrónico</i>	maortega@upo.es

Se permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://portafirmas.upo.es/verificarfirma/>. Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	Universidad Pablo de Olavide	FECHA	09/10/2020	
ID. FIRMA	firma.upo.es	IggqudPWRSyPdJo5LPpRjDJLYdAU3n8j	PÁGINA	2/17
				

3. UBICACIÓN EN EL PLAN FORMATIVO

<i>Breve descripción de la asignatura</i>	Modelo de docencia: B1 a. Enseñanzas Básicas (EB): 60% b. Enseñanzas de Prácticas y Desarrollo (EPD): 40%
<i>Objetivos (en términos de resultados del aprendizaje)</i>	El objetivo fundamental de esta asignatura es proporcionar unos conocimientos científicos elementales y prácticos, que den una visión general y crítica del papel de la nutrición en la práctica deportiva. Los objetivos específicos, descritos en forma de resultados de aprendizaje, son: 1. Ser capaz de identificar los sustratos energéticos utilizados a nivel muscular, en función del sistema de energía empleado según la modalidad deportiva (intensidad y duración del ejercicio). 2. Ser capaz de calcular los requerimientos de energía y distintos nutrientes para la práctica deportiva. 3. Ser capaz de evaluar la composición corporal y el estado nutricional del deportista e interpretar los resultados. 4. Ser capaz de valorar la idoneidad de suplementos y ayudas ergogénicas nutricionales a nivel individual para alcanzar el óptimo de salud y rendimiento físico. 5. Ser capaz de desarrollar un plan de alimentación para el deportista teniendo en cuenta sus necesidades fisiológicas, su composición corporal, su modalidad deportiva, su periodo de actividad y su máximo rendimiento. 6. Ser capaz de actualizar y contrastar los conocimientos utilizando las principales fuentes de información en nutrición, salud y deporte.
<i>Prerrequisitos</i>	No existe ningún requisito formal previo para cursar la Asignatura.
<i>Recomendaciones</i>	Para cursar esta asignatura no se establecen requisitos previos. Sin embargo, para una mejor comprensión y aprovechamiento de los contenidos, se aconseja el repaso de los conceptos aprendidos en las asignaturas de 1er curso Anatomía y Fisiología Humana y de 2º curso Fisiología de la Actividad Física (especialmente lo relacionado con la fisiología de los sistemas digestivo, respiratorio, circulatorio y excretor), y en la de 3er curso Actividad Física y Salud.
<i>Aportaciones al plan formativo</i>	La presencia de la asignatura Nutrición en la Actividad Física y el Deporte en el Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte es de suma importancia para el futuro profesional de ese campo. La Nutrición es uno de los principales factores que pueden influir no sólo en el rendimiento sino también en la salud del deportista. En este sentido, una correcta nutrición puede suponer un incremento del rendimiento deportivo, mientras que unos hábitos nutricionales incorrectos pueden ser uno de los principales riesgos para la salud. La Nutrición Deportiva es un área de estudio relativamente nueva cuyo objetivo es la aplicación de los principios nutricionales a la mejora del rendimiento deportivo, al mantenimiento de la salud del deportista y a la prevención de las lesiones y el sobreentrenamiento. Por ello es totalmente aconsejable que los profesionales del deporte profundicen en los conocimientos de Nutrición Deportiva, y sean conscientes no sólo de los beneficios que una dieta equilibrada y correcta y el correcto empleo de los suplementos nutricionales pueden tener sobre la salud y rendimiento de la persona físicamente activa, sino también de los perjuicios que puede ocasionar el seguir recomendaciones, hábitos o tradiciones nutricionales sin fundamento científico. Desde el punto de vista instrumental se adquirirán contenidos y competencias específicos de la profesión en la mayoría de sus ámbitos profesionales: - En el ámbito de la Actividad Física y la Salud - En el ámbito de la Docencia en Educación Física. - En el ámbito del Entrenamiento Deportivo. - El ámbito de la Gestión-Recreación Deportiva.

Se permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://portafirmas.upo.es/verificarfirma/>. Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	Universidad Pablo de Olavide	FECHA	09/10/2020	
ID. FIRMA	firma.upo.es	IggqudPWRSyPdJo5LPpRjDJLYdAU3n8j	PÁGINA	3/17



4. COMPETENCIAS

<p><i>Competencias básicas de la Titulación que se desarrollan en la Asignatura</i></p>	<p>CB1 - Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio</p> <p>CB2 - Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio</p> <p>CB3 - Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética</p> <p>CB4 - Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado</p> <p>CB5 - Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía</p>
<p><i>Competencias generales de la Titulación que se desarrollan en la Asignatura</i></p>	<p>CG1 - Poseer y comprender conocimientos básicos, generales y de vanguardia en el campo de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.</p> <p>CG2 - Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.</p> <p>CG3 - Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte.</p> <p>CG9 - Conocer y comprender los fundamentos del deporte.</p>
<p><i>Competencias transversales de la Titulación que se desarrollan en la Asignatura</i></p>	<p>CT1 - Que los estudiantes respeten, acepten y valoren a los demás en su diversidad, sin discriminación alguna por razón de nacimiento, raza, sexo, religión, opinión o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.</p> <p>CT2 - Que los estudiantes sean capaces de interar, debatir y colaborar con sus semejantes, cooperando y ayudándose en el trabajo en equipo.</p> <p>CT4 - Que los estudiantes comprendan, integren y sepan aplicar conceptos científicos y tecnológicos en lo concerniente a la manipulación de las tecnologías de la información y la comunicación.</p> <p>CT5 - Que los estudiantes respondan con creatividad a los desafíos del entorno, imaginando, diseñando y creando soluciones emprendedoras y sostenibles con las que promover la transferencia del conocimiento.</p>

Se permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://portafirmas.upo.es/verificarfirma/>. Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	Universidad Pablo de Olavide	FECHA	09/10/2020	
ID. FIRMA	firma.upo.es	IggqudPWRSyPdJo5LPpRjDJLYdAU3n8j	PÁGINA	4/17



Competencias específicas de la Titulación que se desarrollan en la Asignatura

AC1-1.4 - Adaptar la intervención educativa a las características y necesidades individuales para toda la población y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: escolares, personas mayores (tercera edad), personas con movilidad reducida y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), atendiendo al género y a la diversidad.

AC2-2.2 - Identificar, comunicar y aplicar criterios científicos anatómico-fisiológicos y biomecánicos a un nivel avanzado de destrezas en el diseño, desarrollo y evaluación técnico-científica de procedimientos, estrategias, acciones, actividades y orientaciones adecuadas; para prevenir, minimizar y/o evitar un riesgo para la salud en la práctica de actividad física y deporte en todo tipo de población.

AC7-7.3 - Comprender, saber explicar y difundir las funciones, responsabilidades e importancia de un buen profesional Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte así como analizar, comprender, identificar y reflexionar de forma crítica y autónoma sobre su identidad, formación y desempeño profesional para conseguir los fines y beneficios propios de la actividad física y deporte de forma adecuada, segura, saludable y eficiente en todos los servicios físico-deportivos ofrecidos y prestados y en cualquier sector profesional de actividad física y deporte.

Competencias particulares de la asignatura, no incluidas en la memoria del título

Competencias cognitivas (saber):

C1. Valorar la importancia de la Nutrición para el óptimo rendimiento deportivo.

C2. Comprender el papel del profesional del deporte en la nutrición deportiva.

C3. Conocer las funciones y utilización metabólica de los nutrientes y otros componentes de los alimentos y su repercusión para el rendimiento y estado de salud del deportista.

C4. Conocer los sistemas de energía del músculo durante el ejercicio, y el grado de participación de los sustratos energéticos durante la actividad física y en diferentes modalidades deportivas.

C5. Conocer las principales ayudas ergogénicas nutricionales y sus aplicaciones, y analizar su potencial aplicación en la práctica deportiva.

C6. Conocer las necesidades y requerimientos de energía, nutrientes e hidratación que satisfagan nutricionalmente a la población físicamente activa.

C7. Conocer las diferentes técnicas, instrumentos de evaluación nutricional y procedimientos para la valoración del estado nutricional del deportista, y posibles estados alterados.

C8. Saber establecer pautas de alimentación, así como diseñar una alimentación que se acomode a los diferentes deportistas según su estado de salud, el tipo de deporte que practiquen, su peso corporal, su composición corporal, sus gustos culinarios.

C9. Conocer las prácticas dietéticas erróneas más extendidas en el mundo deportivo por su riesgo potencial para la salud.

Competencias procedimentales (saber hacer):

D1. Ser capaz de calcular el contenido energético de los alimentos mediante la utilización de las tablas de composición de alimentos y/o herramientas informáticas apropiadas.

D2. Ser capaz de calcular los requerimientos de energía y distintos nutrientes para la práctica deportiva.

D3. Ser capaz de gestionar la información científica y técnica relacionada con la Nutrición Deportiva, aplicando los avances en Nutrición Deportiva fundamentados en un sólido conocimiento científico.

D4. Ser capaz de analizar, de forma crítica, un plan de alimentación para el deportista teniendo en cuenta sus necesidades fisiológicas, su composición corporal, su modalidad deportiva, su periodo de actividad y su máximo rendimiento.

Competencias actitudinales (ser):

E1. Potenciar el pensamiento reflexivo, con el planteamiento de temas de actualidad relacionados con la Nutrición Deportiva y sus posibles efectos beneficiosos o perjudiciales.

Se permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://portafirmas.upo.es/verificarfirma/>. Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.


FIRMADO POR	Universidad Pablo de Olavide	FECHA	09/10/2020
-------------	------------------------------	-------	------------

ID. FIRMA	firma.upo.es	IggqudPWRSyPdJo5LPpRjDJLYdAU3n8j	PÁGINA	5/17
-----------	--------------	----------------------------------	--------	------



E2. Tener capacidad crítica y autocrítica en temas relacionados con la Nutrición Deportiva.


Se permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://portafirmas.upo.es/verificarfirma/>. Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	Universidad Pablo de Olavide	FECHA	09/10/2020
ID. FIRMA	firma.upo.es	IggqudPWRSyPdJo5LPpRjDJLYdAU3n8j	PÁGINA 6/17
			

5. CONTENIDOS DE LA ASIGNATURA

<i>PARTE I</i>	INTRODUCCIÓN.
<i>TEMA 1</i>	INTRODUCCIÓN. IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN PARA LA SALUD Y LA PRÁCTICA DEPORTIVA
<i>PARTE II</i>	FUNDAMENTOS DE NUTRICIÓN EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA.
<i>TEMA 2</i>	NUTRICIÓN SALUDABLE PARA LA CONDICIÓN FÍSICA Y EL DEPORTE. VALOR NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS.
<i>TEMA 3</i>	BALANCE ENERGÉTICO Y MEDICIÓN DEL GASTO ENERGÉTICO.
<i>TEMA 4</i>	SISTEMAS DE UTILIZACIÓN DE ENERGÍA POR PARTE DEL MÚSCULO.
<i>TEMA 5</i>	NECESIDADES NUTRICIONALES Y RECOMENDACIONES DEL SER HUMANO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA.
<i>TEMA 6</i>	VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL EN EL DEPORTISTA. PESO Y COMPOSICIÓN CORPORAL PARA EL MANTENIMIENTO DE LA SALUD Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.
<i>TEMA 7</i>	HIDRATOS DE CARBONO: LA PRINCIPAL FUENTE DE ENERGÍA.
<i>TEMA 8</i>	LÍPIDOS: UNA FUENTE IMPORTANTE DE ENERGÍA DURANTE EL EJERCICIO.
<i>TEMA 9</i>	AMINOÁCIDOS Y PROTEÍNAS: FORMADORES DE TEJIDO.
<i>TEMA 10</i>	MICRONUTRIENTES: VITAMINAS Y MINERALES, LOS REGULADORES ORGÁNICOS E INORGÁNICOS.
<i>TEMA 11</i>	AGUA, ELECTROLITOS Y REGULACIÓN DE LA TEMPERATURA.
<i>PARTE III</i>	NUTRICIÓN DEPORTIVA Y ALIMENTACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.
<i>TEMA 12</i>	SUPLEMENTOS DIETÉTICOS Y AYUDAS ERGOGÉNICAS. BEBIDAS DEPORTIVAS.
<i>TEMA 13</i>	PLANIFICACIÓN DE LA DIETA DEL DEPORTISTA: LA DIETA EN LA ÉPOCA DE ENTRENAMIENTO, EN LA COMPETICIÓN Y EN EL PERIODO DE RECUPERACIÓN.
<i>TEMA 14</i>	RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA LAS DISTINTAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS: DEPORTES DE RESISTENCIA.
<i>TEMA 15</i>	RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA LAS DISTINTAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS: DEPORTES DE FUERZA/POTENCIA Y CATEGORÍAS POR PESO.
<i>TEMA 16</i>	RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA LAS DISTINTAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS: DEPORTES DE EQUIPO.
<i>TEMA 17</i>	CONSIDERACIONES NUTRICIONALES ESPECIALES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA. TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN DEPORTISTAS.

Se permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://portafirmas.upo.es/verificarfirma/>. Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	Universidad Pablo de Olavide	FECHA	09/10/2020	
ID. FIRMA	firma.upo.es	IggqudPWRSyPdJo5LPpRjDJLYdAU3n8j	PÁGINA	7/17
				

6. METODOLOGÍA Y RECURSOS

<i>Metodología general</i>	Para el desarrollo del temario de la asignatura y su evaluación se combinarán los siguientes procedimientos metodológicos, la mayoría de los cuales se describen en detalle a continuación: - Enseñanzas básicas - Enseñanzas prácticas y de desarrollo - Estudio personal del alumnado - Realización de pruebas de evaluación y/o exámenes
<i>Enseñanzas básicas (EB)</i>	-Presentación por parte de los profesores, en clases participativas, de conceptos y procedimientos asociados a los temas, con apoyo en material gráfico y documentos bibliográficos que el alumno debe analizar. -Preparación de discusiones y debates sobre temas relevantes en nutrición y alimentación deportiva. -Realización de actividades complementarias y ejercicios individuales o en equipo, presenciales o virtuales, consistentes fundamentalmente en la resolución de problemas o casos prácticos.
<i>Enseñanzas prácticas y de desarrollo (EPD)</i>	-Realización de prácticas de laboratorio en equipo, y de prácticas de simulación en ordenador, organizadas sobre grupos reducidos de alumnos, en el laboratorio de prácticas del Área de Nutrición y/o en aulas de docencia e informática, cuyo contenido se especificará en forma de cuadernos o guías, que el alumno deberá entregar para cada sesión práctica.
<i>Actividades académicas dirigidas (AD)</i>	No tiene.

Se permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://portafirmas.upo.es/verificarfirma/>. Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	Universidad Pablo de Olavide	FECHA	09/10/2020	
ID. FIRMA	firma.upo.es	IggqudPWRSpdJo5LPpRjDJLYdAU3n8j	PÁGINA	8/17



7. CRITERIOS GENERALES DE EVALUACIÓN

Primera convocatoria ordinaria (convocatoria de curso)

- El 60% de la calificación procede de la evaluación continua.
 - El 40% de la calificación procede del examen o prueba final.
- El sistema de evaluación de la asignatura se rige según la Normativa de evaluación de los estudiantes de Grado de la universidad Pablo de Olavide, publicado en el BUPO nº 7/2014.
- El 60% de la calificación procede de la evaluación continua.
El 40% de la calificación procede del examen o prueba final.
- La evaluación en la convocatoria de curso se regirá por el principio de evaluación continua, que permitirá al estudiante adquirir las competencias y conocimientos de forma progresiva. Para la superación de la asignatura se exige la presentación obligatoria a todas las pruebas correspondientes a la convocatoria de curso (actividades prácticas o de desarrollo, seminarios, tareas, tutorías y otras actividades programadas), y la obtención en las mismas de una calificación que acredite un dominio mínimo de las competencias vinculadas al tema correspondiente.
- Los instrumentos de evaluación, criterios y contribución a la nota final de los mismos, se detallan a continuación:
- Exámenes teóricos: Conjunto de pruebas on-line o de carácter presencial que se realizarán a lo largo del curso. Contribución global a la nota final: 10%. Los exámenes no eliminan materia, y para que este instrumento de evaluación contribuya a la nota final de la modalidad continua es necesario haber superado las distintas pruebas con una nota mínima de 5.
 - Sesiones prácticas obligatorias: Se organizarán sobre grupos reducidos de alumnos, en el laboratorio de prácticas del Área de Nutrición y/o en aulas de informática o de docencia. Su contenido se especificará en forma de cuadernos, guías o informes publicados previamente, que el alumno deberá entregar para cada práctica. La calificación final de cada práctica se realizará según evaluación continuada del trabajo en el laboratorio y la valoración del cuaderno del alumno. Contribución global a la nota final: 35%. Para que este instrumento compute en la evaluación continua es necesario haber superado cada una de las prácticas con una nota mínima de 5.
 - Otras actividades desarrolladas durante el período de docencia presencial. Se valorará la actitud participativa en las herramientas virtuales Foro y Chat de la Plataforma Virtual, así como el interés, asistencia y participación en las tutorías presenciales y/o virtuales y la calificación de las actividades y tareas programadas que serán convocadas y difundidas con suficiente antelación.

Se permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://portafirmas.upo.es/verificarfirma/>. Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	Universidad Pablo de Olavide	FECHA	09/10/2020	
ID. FIRMA	firma.upo.es	IggqudPWRSyPdJo5LPpRjDJLYdAU3n8j	PÁGINA	9/17



	<p>Adicionalmente se considerarán las aportaciones de ejercicios complementarios de carácter voluntario redactados sobre temas teóricos o prácticos relacionados con la asignatura. Contribución a la nota final: 15%. Para que este instrumento de evaluación contribuya a la nota final es necesario haber superado el conjunto de las mismas con una calificación que acredite un dominio mínimo de las competencias vinculadas.</p> <p>- Examen correspondiente a la convocatoria de curso (Contribución a la nota final 40%): Prueba final escrita de conocimientos y/o de resolución de problemas que se realizará de forma presencial en el período fijado en el calendario académico. Para que este instrumento compute en la evaluación continua es necesario haber superado el examen con una nota mínima de 5. En el caso de estudiantes que, por estar incursos en un programa de movilidad o en un programa de deportistas de alto nivel, por razones laborales, de salud graves, o por causas de fuerza mayor debidamente acreditadas, no han realizado las pruebas de evaluación continua, la evaluación se diseñará para evaluar el total de los conocimientos (teórico y práctico) contemplados en la guía docente. Esta circunstancia ha de comunicarse de modo expreso y por escrito al profesorado responsable de la asignatura, con un plazo mínimo de 10 días antes de la celebración de las pruebas, de cara a facilitar la organización del proceso evaluador.</p> <p>a) Prueba final escrita de conocimientos teóricos. Contribución a la nota final: 65%. b) Examen final de contenido teórico-práctico, y valoración de los conocimientos y competencias asociados a las Enseñanzas Prácticas y de Desarrollo y recogidos en forma de cuadernos, guías o informes que el alumno deberá entregar para cada práctica según modelo indicado previamente. Contribución global a la nota final: 35%.</p>
<p><i>Segunda convocatoria ordinaria (convocatoria de recuperación)</i></p>	<p>Los porcentajes de la calificación procedentes de la evaluación continua y de la prueba final son los mismos de la primera convocatoria, salvo para los estudiantes que no superaran la evaluación continua o que renuncien expresamente a la calificación obtenida en dicha evaluación continua (dicha renuncia debe producirse con un plazo mínimo de 10 días antes de la celebración de la prueba final). En este caso la convocatoria de recuperación de curso estará diseñada para evaluar el total de los conocimientos (teórico y práctico) contemplados en la guía docente, a efectos de optar al 100% de la calificación total de la asignatura: a) Prueba final escrita de conocimientos teóricos. Contribución a la nota final: 65%. b) Examen final de contenido teórico-práctico, y valoración de los conocimientos y competencias asociados a las Enseñanzas Prácticas y de Desarrollo y recogidos en forma de cuadernos, guías o informes que el alumno deberá entregar para cada práctica según modelo indicado previamente. Contribución global a la nota final: 35%.</p>
<p><i>Convocatoria extraordinaria de noviembre</i></p>	<p>Se activa a petición del alumno siempre y cuando éste esté matriculado en todas las asignaturas que le resten para finalizar sus estudios de grado, tal y como establece la Normativa de Progreso y Permanencia de la Universidad. Se evaluará del total de los conocimientos y competencias que figuren en la guía docente del curso anterior, mediante el sistema de prueba única.</p> <p>La convocatoria extraordinaria de curso estará diseñada para evaluar el total de los conocimientos (teórico y práctico) contemplados en la guía docente, a efectos de optar al 100% de la calificación total de la asignatura: a) Prueba final escrita de conocimientos teóricos. Contribución a la nota final: 65%. b) Examen final de contenido teórico-práctico, y valoración de los conocimientos y competencias asociados a las Enseñanzas Prácticas y de Desarrollo y recogidos en forma de cuadernos, guías o informes que el alumno deberá entregar para cada práctica según modelo indicado previamente. Contribución global a la nota final: 35%.</p>

Se permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://portafirmas.upo.es/verificarfirma/>. Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	Universidad Pablo de Olavide	FECHA	09/10/2020	
ID. FIRMA	firma.upo.es	IggqudPWRSyPdJo5LPpRjDJLYdAU3n8j	PÁGINA	10/17



Criterios de evaluación de las enseñanzas básicas (EB)

Durante la evaluación continua: - Exámenes teóricos: El objetivo de los exámenes es valorar el dominio de los conocimientos teóricos y operativos de la asignatura, planificación y organización, ortografía y presentación. Los exámenes no eliminan materia, y para que este instrumento de evaluación contribuya a la nota final de la modalidad continua es necesario haber superado las distintas pruebas con una nota mínima de 5. (Contribución 10%). - Otras actividades desarrolladas durante el período de docencia presencial. Se valorará la actitud participativa en las herramientas virtuales Foro y Chat de la Plataforma Virtual, así como el interés, asistencia y participación en las tutorías presenciales y/o virtuales y la calificación de las actividades y tareas programadas que serán convocadas y difundidas con suficiente antelación. Adicionalmente se considerarán las aportaciones de ejercicios complementarios de carácter voluntario redactados sobre temas teóricos o prácticos relacionados con la asignatura. Para que este instrumento de evaluación contribuya a la nota final es necesario haber superado el conjunto de las mismas con una calificación que acredite un dominio mínimo de las competencias vinculadas. (Contribución 15%).

Durante el examen o prueba final (1ª convocatoria): Prueba final escrita de conocimientos y/o de resolución de problemas que se realizará de forma presencial en el período fijado en el calendario académico. Para que este instrumento compute en la evaluación continua es necesario haber superado el examen con una nota mínima de 5. (Contribución 40%). En el caso de estudiantes que por estar incursos en un programa de movilidad o en un programa de deportistas de alto nivel, por razones laborales, de salud graves, o por causas de fuerza mayor debidamente acreditadas, que no han realizado las pruebas de evaluación continua, la evaluación se diseñará para evaluar el total de los conocimientos (teórico y práctico) contemplados en la guía docente. Las EBs se evaluarán mediante prueba final escrita de conocimientos teóricos (contribución 65%).

Durante el examen o prueba final (2ª convocatoria): La evaluación de la 2ª convocatoria y de recuperación será realizada por: - Aquellos estudiantes que superaron las actividades formativas desarrolladas durante el período de docencia pero no las evaluaciones teórico y/o práctica realizadas en 1ª convocatoria. En este caso la prueba de evaluación correspondiente a la convocatoria de recuperación tendrá el mismo valor porcentual que en la convocatoria de curso. - Aquellos estudiantes que no siguieron el proceso de evaluación continua o no superaron los requisitos para aprobar la asignatura en la convocatoria de curso y quieren renunciar a las notas de evaluación continua para la convocatoria de recuperación de curso. Podrán hacerlo solicitándolo previamente por escrito con un plazo mínimo de 10 días antes de la celebración de las pruebas, de cara a facilitar la organización del proceso evaluador. En este caso la convocatoria de recuperación de curso estará diseñada para evaluar el total de los conocimientos (teórico y práctico) contemplados en la guía docente, a efectos de optar al 100% de la calificación total de la asignatura. Las EBs se evaluarán mediante prueba final escrita de conocimientos teóricos (Contribución a la nota final: 65%).

Se permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://portafirmas.upo.es/verificarfirma/>. Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	Universidad Pablo de Olavide	FECHA	09/10/2020
-------------	------------------------------	-------	------------

ID. FIRMA	firma.upo.es	IggqudPWRSyPdJo5LPpRjDJLYdAU3n8j	PÁGINA	11/17
-----------	--------------	----------------------------------	--------	-------



<p><i>Crterios de evaluación de las enseñanzas prácticas y de desarrollo (EPD)</i></p>	<p>Durante la evaluación continua: -Sesiones prácticas obligatorias: Su contenido se especificará en forma de cuadernos, guías o informes publicados previamente, que el alumno deberá entregar para cada práctica. En esos informes se valorarán resultados, estructura, calidad, originalidad, ortografía, presentación. La calificación final de cada práctica se realizará según evaluación continuada del trabajo en el laboratorio y la valoración del cuaderno del alumno. Para que este instrumento compute en la evaluación continua es necesario haber superado cada una de las prácticas con una nota mínima de 5. (Contribución 35%)</p> <p>Durante el examen o prueba final (1ª convocatoria): Similar a la evaluación continua. En el caso de estudiantes que por estar incursos en un programa de movilidad o en un programa de deportistas de alto nivel, por razones laborales, de salud graves, o por causas de fuerza mayor debidamente acreditadas, que no han realizado las pruebas de evaluación continua, la evaluación se diseñará para evaluar el total de los conocimientos (teórico y práctico) contemplados en la guía docente. Las EPDs se evaluarán mediante un examen final de contenido teórico-práctico, y la valoración de los conocimientos y competencias asociados a las Enseñanzas Prácticas y de Desarrollo y recogidos en forma de cuadernos, guías o informes que el alumno deberá entregar para cada práctica según modelo indicado previamente. (Contribución 35%).</p> <p>Durante el examen o prueba final (2ª convocatoria): Examen final de contenido teórico-práctico, y valoración de los conocimientos y competencias asociados a las Enseñanzas Prácticas y de Desarrollo y recogidos en forma de cuadernos, guías o informes que el alumno deberá entregar para cada práctica según modelo indicado previamente. (Contribución 35%).</p>
<p><i>Crterios de evaluación de las actividades académicas dirigidas (AD)</i></p>	<p>Durante la evaluación continua: No tiene.</p> <p>Durante el examen o prueba final (1ª convocatoria): No tiene.</p> <p>Durante el examen o prueba final (2ª convocatoria): No tiene.</p>
<p><i>Puntuaciones mínimas necesarias para aprobar la Asignatura</i></p>	<p>1ª convocatoria: Para la superación de la asignatura, las calificaciones mínimas exigidas para los distintos elementos de evaluación son: - Examen correspondiente a la convocatoria de curso. Para que este instrumento compute en la evaluación continua es necesario haber superado el examen con una nota mínima de 5. - Exámenes teóricos. Los exámenes no eliminan materia, y para que este instrumento de evaluación contribuya a la nota final de la modalidad continua es necesario haber superado las distintas pruebas con una nota mínima de 5. -Sesiones prácticas obligatorias. Para que este instrumento compute en la evaluación continua es necesario haber superado cada una de las prácticas con una nota mínima de 5. - Otras actividades desarrolladas durante el período de docencia presencial. Para que este instrumento de evaluación contribuya a la nota final es necesario haber superado el conjunto de las mismas con una calificación que acredite un dominio mínimo de las competencias vinculadas. Las EBs y las EPDs deben aprobarse de forma independiente para poder superar la asignatura.</p> <p>2ª convocatoria: Similar a la primera convocatoria.</p>
<p><i>Material permitido</i></p>	<p>En caso de que se los estudiantes puedan utilizar algún material en concreto en las pruebas (calculadoras, bibliografía, quiones, ordenadores, etc.) se especificará en la convocatoria oficial correspondiente.</p>

Se permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://portafirmas.upo.es/verificarfirma/>. Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.


FIRMADO POR	Universidad Pablo de Olavide	FECHA	09/10/2020	
ID. FIRMA	firma.upo.es	IggqudPWRSyPdJo5LPpRjDJLYdAU3n8j	PÁGINA	12/17



<i>Identificaciones en los exámenes</i>	En cualquier momento de la realización de una prueba de evaluación los profesores podrán requerir la acreditación de la identidad de cualquier estudiante, mediante la exhibición de su carnet de estudiante, documento nacional de identidad, pasaporte u otro documento válido a juicio del examinador. Si no lo hiciese, el estudiante podrá continuar la prueba, que será calificada solo si la documentación es presentada en el plazo que el examinador establezca.
<i>Observaciones adicionales</i>	La calificación podrá ser: No Presentado (NP); Suspenso (0-4.99); Aprobado (5-6.99); Notable (7-8.99); Sobresaliente (9-10); Matrícula de Honor (según Normativa establecida por la Universidad Pablo de Olavide). Nota: Según el Artículo 18 de la Normativa de Evaluación de los Estudiantes de Grado de la UPO publicada en el Boletín Oficial de la Universidad el 03/06/2014 sobre las incidencias en la celebración de las pruebas de evaluación: 1. Durante la celebración de un examen, la utilización por parte de un estudiante de material no autorizado expresamente por el profesorado, así como cualquier acción no autorizada dirigida a la obtención o intercambio de información con otras personas, será considerada causa de calificación de suspenso de la asignatura, sin perjuicio de que pueda derivar en sanción académica. 2. En la realización de trabajos, el plagio y la utilización de material no original, incluido aquel obtenido a través de internet, sin indicación expresa de su procedencia será considerada causa de calificación de suspenso de la asignatura, y si procede, de sanción académica. 3. Corresponderá a la Dirección del Departamento responsable de la asignatura, a propuesta de la Comisión de Docencia y Ordenación Académica, solicitar la apertura del correspondiente expediente sancionador, una vez oídos el profesorado responsable de la misma, los estudiantes afectados y cualquier otra instancia académica.

Los estudiantes inmersos en un programa de movilidad o en un programa de deportistas de alto nivel, así como los afectados por razones laborales, de salud graves o por causas de fuerza mayor debidamente acreditadas, tendrán derecho a que en la convocatoria de curso se les evalúe mediante un sistema de evaluación de prueba única. Para ello, deberán comunicar la circunstancia al profesor responsable de la asignatura antes del fin del periodo docencia presencial.

Se permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://portafirmas.upo.es/verificarfirma/>. Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	Universidad Pablo de Olavide	FECHA	09/10/2020
ID. FIRMA	firma.upo.es	IggqudPWRSyPdJo5LPpRjDJLYdAU3n8j	PÁGINA 13/17
			

8. BIBLIOGRAFÍA GENERAL

Tipo Referencia	Autores	Año	Título	Fuente	Páginas
<i>Manual</i>	WILLIAMS, M.H.	2006	Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. 7ª edición.	Ed. McGraw-Hill.	-
<i>Manual</i>	BERNARD OT, D.	2013	Nutrición Deportiva Avanzada. 2ª Ed.	Ed. Tutor Ediciones.	-
<i>Manual</i>	BENITO-PEINADO, P.J.	2014	Alimentación y nutrición en la vida activa: ejercicio físico y deporte.	Editorial UNED.	-
<i>BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA</i>	A. Urdampillet a, J. Giménez, E. Roche	2015	Bases biológicas para el asesoramiento nutricional y deportivo personalizado	Editorial Limencop	-
<i>BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA</i>	A. Urdampillet a, J. Giménez, E. Roche	2015	Planificación nutricional y deportiva personalizada	Editorial Limencop.	-
<i>BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA</i>	A. Jeukendrup, M. Gleeson	2019	Nutrición deportiva	Editotal Tutor	-
<i>BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA</i>	D. Benardot, ACSM	2019	Manual ACSM de nutrición para ciencias del ejercicio	Editorial Wolters Kluwer	-

Se permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://portafirmas.upo.es/verificarfirma/>. Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	Universidad Pablo de Olavide	FECHA	09/10/2020
-------------	------------------------------	-------	------------

ID. FIRMA	firma.upo.es	IggqudPWRSyPdJo5LPpRjDJLYdAU3n8j	PÁGINA	14/17
-----------	--------------	----------------------------------	--------	-------



Titulación: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Asignatura: NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
Código Asignatura: 602041
Profesor/a Responsable: Ángeles Ortega de la Torre
Fecha: 10/07/2020

Adenda a la Guía Docente General de la asignatura:
ANEXO A. ESCENARIO DE DOCENCIA MULTIMODAL

Modificaciones los contenidos, actividades formativas y metodologías docentes de la asignatura

Se modifican contenidos: No.

Se modifica la metodología docente y actividades formativas previstas en las guías docentes: Si.

De acuerdo con la Instrucción de la Facultad de Ciencias del Deporte, de 9 de Julio de 2020, para la planificación, ejecución y adaptación de las enseñanzas universitarias a las contingencias y exigencias sanitarias derivadas de la COVID-19 durante el curso académico 20-21, las enseñanzas básicas (EBs) de esta asignatura se impartirán en modalidad Online sincrónica. Para ello, se contará con las herramientas disponibles en la plataforma de enseñanzas online de la UPO, siguiendo, en su caso, las instrucciones que los Vicerrectorados competentes puedan dictar y, en todo caso, las recomendaciones del CIC en lo referente a la estabilidad y seguridad de la Plataforma, así como los criterios y recomendaciones establecidos en la Guía Básica de Instrucciones para la Docencia y Evaluación publicada por la UPO. Las enseñanzas prácticas (EPDs) de la asignatura se impartirán en modalidad presencial cumpliendo con los requisitos y recomendaciones establecidas por las autoridades sanitarias para la interacción en espacios docentes. El uso de mascarillas será obligatorio, siempre que por la capacidad del espacio asignado no pueda garantizarse el distanciamiento mínimo de 1,5 metros alrededor del individuo, o lo que en su momento determinen las autoridades sanitarias.

Modificaciones en el sistema de evaluación de la asignatura


Se Modifica el sistema de Evaluación: NO.

Las pruebas de evaluación previstas como presenciales se realizarán de forma presencial siempre que se aseguren las condiciones de distanciamiento social y/o uso de mascarillas establecidas por las autoridades sanitarias. En el caso de realización de las pruebas online contempladas en la asignatura, se realizarán a través del Aula Virtual de la Universidad Pablo de Olavide, cumpliendo con todos los requisitos y criterios que correspondan, establecidos en la Guía Básica de Instrucciones para la Docencia y Evaluación publicada por la UPO, u otras que puedan ser publicadas.

Firma del Profesor Responsable:

Se permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://portafirmas.upo.es/verificarfirma/>. Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	Universidad Pablo de Olavide	FECHA	09/10/2020
ID. FIRMA	firma.upo.es	IggqudPWRSyPdJo5LPpRjDJLYdAU3n8j	PÁGINA 15/17



Titulación: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Asignatura: NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE
Código Asignatura: 602041
Profesor/a Responsable: Ángeles Ortega de la Torre
Fecha: 10/07/2020

Adenda a la Guía Docente General de la asignatura:

ANEXO B. ESCENARIO DE DOCENCIA NO PRESENCIAL

Modificaciones los contenidos, actividades formativas y metodologías docentes de la asignatura

Se modifican contenidos: No.

Se modifica la metodología docente y actividades formativas previstas en las guías docentes.: Si

De acuerdo con la Instrucción de la Facultad de Ciencias del Deporte, de 9 de Julio de 2020, para la planificación, ejecución y adaptación de las enseñanzas universitarias a las contingencias y exigencias sanitarias derivadas de la COVID-19 durante el curso académico 20-21, todas las enseñanzas básicas (EBs) y enseñanzas prácticas (EPDs) de esta asignatura se impartirán en modalidad Online sincrónica, con un porcentaje mínimo del 80% de presencialidad sincrónica. Para ello, se contará con las herramientas disponibles en la plataforma de enseñanzas online de la UPO, siguiendo, en su caso, las instrucciones que los Vicerrectorados competentes puedan dictar y, en todo caso, las recomendaciones del CIC en lo referente a la estabilidad y seguridad de la Plataforma, así como los criterios y recomendaciones establecidos en la Guía Básica de Instrucciones para la Docencia y Evaluación publicada por la UPO.

Modificaciones en el sistema de evaluación de la asignatura


Se Modifica el sistema de Evaluación: NO.

El sistema de evaluación de la asignatura se rige según la Normativa de evaluación de los estudiantes de Grado de la universidad Pablo de Olavide, publicado en el BUPO nº 7/2014, y no se modifica en cuanto a los criterios de calificación, sino del grado de presencialidad del sistema de evaluación.

Así, la evaluación en la convocatoria de curso (1ª convocatoria) se regirá por el principio de evaluación continua, y los criterios de evaluación seguirán siendo el 60% procedente de la evaluación continua y el 40% del examen o prueba final. Para la superación de la asignatura se exige la realización obligatoria de todas las pruebas correspondientes a la convocatoria de curso (actividades prácticas o de desarrollo, seminarios, tareas, tutorías y otras actividades programadas), y la obtención en las mismas de una calificación que acredite un dominio mínimo de las competencias vinculadas al tema correspondiente. La realización y envío de los mismos se realizará de forma virtual sincrónica o asincrónica, según la prueba.

En el caso de estudiantes que, por estar incurso en un programa de movilidad o en un programa de deportistas de alto nivel, por razones laborales, de salud graves, o por causas de fuerza mayor debidamente acreditadas, no hayan realizado las pruebas de evaluación continua, la evaluación se diseñará para evaluar el total de los conocimientos (teórico y práctico) contemplados en la guía docente. Esta circunstancia ha de comunicarse de modo expreso y por escrito al profesorado responsable de la asignatura, con un plazo mínimo de 10 días antes de la celebración de las pruebas, de cara a facilitar la organización del proceso evaluador.

Se permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://portafirmas.upo.es/verificarfirma/>. Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

FIRMADO POR	Universidad Pablo de Olavide	FECHA	09/10/2020
ID. FIRMA	firma.upo.es	IggqudPWRSyPdJo5LPpRjDJLYdAU3n8j	PÁGINA 16/17
			

La evaluación de la 2ª convocatoria y de recuperación será realizada por:

- Aquellos estudiantes que superaron las actividades formativas desarrolladas durante el período de docencia, pero no las evaluaciones teórico y/o práctica realizadas en 1ª convocatoria. En este caso, la contribución de cada herramienta y de la prueba de evaluación correspondiente a la convocatoria de recuperación tendrá el mismo valor porcentual que en la convocatoria de curso.
- Aquellos estudiantes que no siguieron el proceso de evaluación continua o no superaron los requisitos para aprobar la asignatura en la convocatoria de curso y quieren renunciar a las notas de evaluación continua para la convocatoria de recuperación de curso. Podrán hacerlo solicitándolo previamente por escrito con un plazo mínimo de 10 días antes de la celebración de las pruebas, de cara a facilitar la organización del proceso evaluador. En este caso la convocatoria de recuperación de curso estará diseñada para evaluar el total de los conocimientos (teórico y práctico) contemplados en la guía docente, a efectos de optar al 100% de la calificación total de la asignatura.

Los instrumentos de evaluación se detallan a continuación:

- Prueba final escrita de conocimientos teóricos y/o de resolución de problemas que se realizará de forma virtual, en el período fijado en el calendario académico, a través de la herramienta Blackboard, utilizando las herramientas de evaluación disponibles en el Aula Virtual.
- Examen final de contenido teórico-práctico, y valoración de los conocimientos y competencias asociados a las Enseñanzas Prácticas y de Desarrollo recogidos en forma de cuadernos, guías o informes que el alumno deberá entregar para cada práctica, en plazo y forma (virtual) que se especificará con la suficiente antelación.

Firma del Profesor Responsable:

Se permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: https://portafirmas.upo.es/verificarfirma/ . Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.			
FIRMADO POR	Universidad Pablo de Olavide	FECHA	09/10/2020
ID. FIRMA	firma.upo.es	IggqudPWRSyPdJo5LPpRjDJLYdAU3n8j	PÁGINA 17/17
