

DOBLE TITULACIÓ GRAU EN FISIOTERÀPIA / GRAU EN CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE L'ESPORT

22122 - FISIOLOGIA DE L'EXERCICI II

Informació general

- Tipus d'assignatura : Bàsica
- Coordinador : Montserrat Girabent Farrés
- Curs: Primer
- Trimestre: Segon
- Crèdits: 6
- Professorat:
 - Jorge Castizo Olier <jjcastizo@tecnocampus.cat>
 - Sergio Sánchez Nuño <ssanchezn@tecnocampus.cat>

Idiomes d'impartició

- Català
- Castellà
- Anglès

Competències que es treballen

Bàsica

- Tenir la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants d'indole social, científica o ètica

Específica

- E6 Aplicar els principis fisiològics, biomecànics, comportamentals i socials, als diferents camps de l'activitat física i l'esport
- E7 Identificar els riscos que es deriven per a la salut, de la pràctica d'activitats físiques i esportives inadequades i proposar alternatives
- E8 Avaluar la condició física, prescriure i desenvolupar exercicis físics orientats a la salut i en condicions de seguretat per a aquests practicants

General

- G2 Adquirir la formació científica bàsica aplicada a l'activitat física i l'esport en les seves diferents manifestacions
- G4 Descriure els factors fisiològics i biomecànics que condicionen la pràctica de l'activitat física i l'esport
- G6 Reconèixer els efectes de la pràctica de l'exercici físic sobre l'estructura i funció del cos humà

Transversal

-

T3 Utilitzar las fuentes del conocimiento científico certificado en el ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

- T4 Aplicar los conocimientos a su trabajo de forma profesional con la elaboración y defensa de argumentos y de resolución de problemas dentro del área de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Descripció

Com a professional de la fisioteràpia, l'activitat física i l'esport, l'alumne del doble grau ha de comprendre en profunditat el funcionament del organisme durant l'exercici físic, així com conèixer la forma en la qual els diferents sistemes responen d'avant de l'entrenament físic.

L'objectiu principal d'aquesta assignatura es que l'alumne adquireixi les competències necessàries per identificar les adaptacions que es produeixen en l'organisme a conseqüència de l'exercici físic per tal de millorar el rendiment i/o millorar la funcionalitat dels diferents òrgans i sistemes, augmentat així la capacitat funcional de l'individu.

En l'assignatura de Fisiologia de l'Exercici II, l'alumne del doble grau ha de adquirir els coneixements específics sobre la valoració del metabolisme anaeròbic i aeròbic així com conèixer els efectes que l'exercici físic exerceix sobre el cos humà en condicions especials d'estrès mediambiental, altitud, etc., i en altres contextos diferents.

Per cursar aquesta assignatura es recomana que l'alumne hagi superat amb èxit les competències a avaluar en l'assignatura de Fisiologia de l'Exercici, així com també tenir clar els conceptes anatòmics estudiats en l'assignatura de Anatomia Aplicada a l'Activitat Física i la Salut.

Quant a la dinàmica de les sessions, l'assignatura és de tipus presencial. L'ensenyament i aprenentatge presencial requereix un esforç important tant per part de l'alumnat com per part del professorat. És imprescindible que es realitzin les tasques sol·licitades en els terminis establerts per aconseguir un bon aprofitament de les sessions i així aconseguir un correcte procés d'aprenentatge. Aquesta assignatura disposa de recursos metodològics i digitals per fer possible la seva continuïtat en modalitat no presencial en el cas de ser necessari per motius relacionats amb la COVID-19. D'aquesta forma s'assegurarà l'assoliment dels mateixos coneixements i competències que s'especifiquen en aquest pla docent. El TecnoCampus posarà a l'abast del professorat i l'alumnat les eines digitals necessàries per poder dur a terme l'assignatura, així com guies i recomanacions que facilitin l'adaptació a la modalitat no presencial.

Resultats d'aprenentatge

- Aplicar, basat en el coneixement l'anatomia i fisiologia implicada en els sistemes corporals determinants per al moviment humà. Així com explicar amb precisió la terminologia de la fisiologia de l'exercici.
- Interpretar, basat en el coneixement els efectes aguts i crònics provocats per l'exercici físic, així com la seva avaluació a través de proves de camp i de laboratori bàsiques: variables metabòliques i cardiorespiratòries, considerant les diferències biològiques per edat i gènere.
- Aplicar, basat en el coneixement els canvis i adaptacions que es produeixen per la variació d'edat, gènere i estrès ambiental.

Metodologia de treball

La metodologia de l'assignatura es durà a terme combinant temps presencials d'aula, amb temps de treball autònom, amb el suport de l'entorn virtual d'aprenentatge. El temps que l'estudiant dedica es reparteix de la manera següent:

Activitat	ECTS	Metodologia
Sessions teòriques	4	Sessions presencials amb material audiovisual
Treball grupal	0,2	Jocs de rol, aprenentatge basat en problemes, aplicació pràctica de la teoria
Pràctiques/Seminaris	1,8	Sessions pràctiques de fisiologia/Realització de seminaris

Continguts

1. Avaluació funcional del metabolisme

- a. Avaluació del metabolisme anaeròbic
- b. Avaluació del metabolisme aeròbic

2. Regulació i control d'altres sistemes funcionals en l'exercici físic

- a. Funció hormonal i exercici físic
- b. Funció renal i exercici físic
- c. Funció gastrointestinal i exercici físic

3. Influència del medi ambient en les respostes i adaptacions a l'exercici físic.

- a. Altitud i exercici físic
- b. Temperatura i exercici físic
- c. Hiperbaria, microgravetat i exercici físic
- d. Contaminació atmosfèrica i exercici físic

4. Influència del sexe i l'edat en les respostes i adaptacions a l'exercici físic

- a. Gènere i exercici físic
- b. Edat i exercici físic

5. Control de la fatiga durant les respostes i adaptacions a l'exercici físic

- Etiologia de la fatiga en l'exercici físic
- El dolor muscular tardà en l'exercici físic
- La fatiga crònica i l'exercici físic
- Recuperació de la fatiga

6. Estrés oxidatiu

Activitats d'aprenentatge

Les activitats de l'assignatura segueixen el sistema d'avaluació contínua, és a dir, que al llarg del trimestre els professors plantegen diverses activitats, que els estudiants han de resoldre i entregar. El treball de cadascuna de les activitats permet valorar a l'estudiant, el seguiment que fa a l'assignatura i els elements de millora, a partir dels comentaris i notes que els professors faran de les activitats.

Les activitats que es plantegen poden ser individuals o en grups de treball. Els professors donen les indicacions per tal que els estudiants les puguin elaborar i entregar. Totes les activitats que es plantegen estan pensades perquè els estudiant tinguin una perspectiva pràctica dels temes que es desenvolupen a llarg de les deu setmanes del trimestre.

Activitat	Metodologia
Sessions teòriques	Sessions presencials amb el professor, en què s'exposaran els continguts teòrics de l'assignatura amb ajuda de material audiovisual
Pràctiques	Sessions pràctiques al laboratori de fisiologia
Treballs grupals	Treball en grups sobre temes teòriques o pràctiques vistes a classe
Tutories grupals	Activitats de seguiment i avaluació formativa per orientar sobre l'aprenentatge de conceptes, habilitats i actituds. Orientacions pedagògiques per millorar l'aprenentatge cooperatiu i individual.
Treball autònom	Treball personal de l'alumne, preparació de temes, recerca bibliogràfica, estudi personal

Sistema d'avaluació

L'avaluació consistirà en un reconeixement sobre el nivell d'aprenentatge aconseguit per l'estudiant, materialitzat en la qualificació numèrica, d'acord amb l'establert en la legislació vigent.

Sistema de qualificació (Reial decret 1125/2003, de 5 de setembre, pel qual s'estableix el sistema europeu de crèdits i el sistema de qualificacions en les titulacions universitàries de caràcter oficial i validesa en tot el territori estatal):

- 0 - 4,9: Suspens (SS)
- 5,0 - 6,9: Aprovat (AP)
- 7,0 - 8,9: Notable (NT)
- 9,0 - 10: Excel·lent (SB)

La qualificació de l'alumne és el resultat d'una avaluació contínua i una avaluació final. L'aprobat de l'assignatura s'obté amb una qualificació igual o superior a 5 punts (sobre 10 punts), d'acord a la següent taula de ponderació i criteris NECESSARIS per fer la mitjana entre les activitats avaluadores:

Activitat avaluadora	Ponderació	Criteri per fer la mitjana
Treballs en grup	20%	- (No recuperable)
Treballs individuals (Seminaris/Pràctiques)	20%	- (No recuperable)
Examen final	60%	5/10

Activitat avaluadora en període de recuperació	Ponderació	Criteri per fer la mitjana
Examen	60%	5/10

El treball individual consistirà en l'elaboració i lliurament de quaderns de pràctiques per cadascuna de les sessions pràctiques. L'assistència mínima obligatòria a les pràctiques és del 80%. El 20% restant es reserva per a qualsevol tipus de falta (injustificada o justificada). En el cas de no assistir a la pràctica, no es podrà lliurar l'activitat i constarà com a suspesa.

Finalment, els treballs grupals versaran sobre un dels temes de l'assignatura i seran exposats a classe al final del trimestre.

D'acord amb la normativa vigent, només es pot optar a la recuperació, si s'ha suspès l'assignatura. Si la qualificació és de No presentat/da, no s'hi podrà optar a la recuperació. Es guardarà la nota de la resta de les parts durant el període de recuperació.

La còpia total o parcial en qualsevol de les activitats d'aprenentatge significarà un "No Presentat" en l'assignatura, sense opció a presentar-se a la prova de recuperació i sense perjudici de l'obertura d'un expedient per aquest motiu.

Recursos

Bàsics

Audiovisuals

- W. Larry Kennedy; Jack H. Wilmore; David L. Costill (2012). Fisiología del deporte y el ejercicio (5ªed). Champaign, Illinois: Human Kinetics

Bibliografies

- Lopez Chicharro J., Fernández Vaquero A. (2006) Fisiología del ejercicio (3ªed). Madrid: Médica Panamericana
- McArdle W, Katch F & Katch V. (2015). Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance (8th ed). Baltimore: Lippincot Williams and Wilkins

Complementaris

Audiovisuals

- Silverthorn (2008). Fisiología humana; un enfoque integrado (4ª ed). Madrid: Panamericana

Bibliografies

- Barbany JR (2002) Fisiología del ejercicio físico y del entrenamiento (1ªed). Barcelona: Paidotribo
- Guyton A (2011) Fisiología Médica. Buenos Aires: Panamericana
- Mora Rodríguez R. (2009). Fisiología del deporte y del ejercicio. Pruebas de campo y laboratorio (1ªed). Madrid: Panamericana
- Tortora G., Derrickson B., (2013) Principios de Anatomía y Fisiología (13th ed). Panamericana