



DATOS IDENTIFICATIVOS

Fisioloxía: Fisioloxía do exercicio II

Materia	Fisioloxía: Fisioloxía do exercicio II			
Código	P02G050V01401			
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores	Creditos ECTS	Sinale	Curso	Cuadrimestre
	6	FB	2	1c
Lingua de impartición	Castelán Galego			
Departamento	Didácticas especiais			
Coordinador/a	García Soidan, José Luís			
Profesorado	García Soidan, José Luís Silva Alonso, Telmo			
Correo-e	jlsoidan@uvigo.es			
Web				
Descrición xeral				

Competencias

Código			
B20	Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde da práctica de actividades físicas inadecuadas.		
B21	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de actividades físicodeportivas.		
C3	Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais, na proposta de tarefas nos procesos de ensino-aprendizaxe a través da actividade física e o deporte		
C9	Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica actividade físico-deportiva na poboación que realiza adestramento deportivo		
C13	Capacidade para avaliar a condición física e prescribir exercicio físico orientado cara á saúde		
C17	Capacidade para planificar, desenvolver e controlar a realización de programas de actividades físico-deportivas orientada á saúde		

Resultados de aprendizaxe

Resultados previstos na materia	Resultados de Formación e Aprendizaxe	
Coñecemento e comprensión dos factores fisiolóxicos e biomecánicos que condicionan a práctica da actividade física e o deporte.	B20 B21	C3 C9 C13 C17
Coñecemento e comprensión dos efectos da práctica do exercicio físico sobre a estrutura e función do corpo humano.	B20 B21	C3 C9
Coñecemento e comprensión da literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte.	B21	C3 C13 C17
Capacidade para promover e avaliar a formación de hábitos perdurables e autónomos de práctica actividade físico-deportiva na poboación que realiza adestramento deportivo	B20 B21	C9 C13 C17
Capacidade para aplicar os principios fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais ao campo da actividade física e a saúde	B21	C3 C17
Capacidade para identificar os riscos que se derivan para a saúde, da práctica de actividades físicas inadecuadas nos practicantes de actividade físico-deportiva recreativa	B20 B21	C3 C13 C17

Contidos

Tema

1. Adaptacións cardiocirculatorias no exercicio.	Tema 1. Modificacións e Adaptacións cardio-vasculares producidas polo esforzo e o exercicio físico. Tema 2.-Modificacións e adaptacións sanguíneas inducidas polo esforzo e o exercicio físico.
2. Modificacións respiratorias, do equilibrio acedo-base e hidroelectrolíticas no exercicio.	Tema 3. Ventilación, transporte de osíxeno e dióxido de carbono (CO ₂) en esforzo. Tema 4. Equilibrio acedo-base e Función Renal. Tema 5. Fatiga e Síndrome de Sobreentrenamento.
3. Fisioloxía ambiental e do rendemento físico.	Tema 6. Respostas fisiolóxicas ante distintas situacións ambientais.
4. Nutrición no exercicio.	Tema 7. A alimentación no deporte. Tema 8.- Hidratación, axudas ergoxénicas e dopaxe no deporte.

Planificación

	Horas na aula	Horas fóra da aula	Horas totais
Sesión maxistral	22.5	0	22.5
Traballos tutelados	2.5	2.5	5
Prácticas de laboratorio	60	45	105

*Os datos que aparecen na táboa de planificación son de carácter orientador, considerando a heteroxeneidade do alumnado.

Metodoloxía docente

	Descrición
Sesión maxistral	Exposición dos contidos da materia
Traballos tutelados	Titorías obrigatorias individuais e en grupos pequenos. Resolución de exercicios, debates, seminarios, etc. Documentación dos traballos e actividades autónomas do alumno. A cada grupo asignaráselle un traballo relacionado cos contidos da materia, que deberá desenvolver ao longo do cuadrimestre, e presentar o último día de clase. No calendario están sinalados os días dos traballos tutelados.
Prácticas de laboratorio	Resolución de exercicios na aula/laboratorio, baixo a dirección do profesor. Aplicación a nivel práctico da teoría nun ámbito do coñecemento nun contexto determinado. Exercicios prácticos.

Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
Traballos tutelados	Atención individual e en pequenos grupos para verificar os coñecementos adquiridos. Resolución de exercicios, debates, elaboración de traballos, seminarios E orientación sobre os traballos que deben presentar para a súa avaliación. Documentación para os traballos realizados de face á actividade autónoma do alumno.

Avaliación

	Descrición	Cualificación	Resultados de Formación e Aprendizaxe
Sesión maxistral	A avaliación das sesións maxistrals realizarase mediante preguntas tipo test de resposta única, sobre tódolos temas recollidos nos contidos da materia. A puntuación total deste apartado será de 5.5 puntos.	55	B20 B21 C3 C9 C13 C17
Traballos tutelados	*Traballos presentados (3): 1.5 puntos, desglosados en: -Traballo 1...0,5 puntos -Traballo 2...0,5 puntos -Traballo 3...0,5 puntos	15	B20 B21 C3 C13 C17
Prácticas de laboratorio	* Asistencia ao 80% ou máis das prácticas.... 3 puntos	30	B21 C3 C9 C13 C17

Outros comentarios sobre a Avaliación

Para superar a materia, o alumnado deberá obter 5 puntos ou máis, sumando a parte teórica, a práctica e os traballos. Para poder realizar o exame teórico, e preciso que o alumno asistise o 80% das prácticas.

Cada un dos tres traballos valorarase cos seguintes criterios: a)Presentación correcta; b)Contido adecuado; c)Figuras e Taboas pertinentes; d)Referencias bibliográficas de artigos indexados (mínimo de 4).

A superación das prácticas de Laboratorio gárdase ata a terceira convocatoria.

Bibliografía. Fontes de información

BIBLIOGRAFIA BASICA:

- López Chicharro. FISIOLoxÍA DEL ENTRENAMIENTO AERÓBICO. 2013
- Calderón Montero. Fisiología Humana aplicada a la actividad física. Ed. Panamericana. 2012.
- Powers Scott. Exercise Physiology: Theory and Application to Fitness and Performance. 2012.
- McArdle, William D. Essentials of exercise physiology. Lippincott Williams & Wilkins, Baltimore, MD, 2006.
- Lopez Chicharro J, Hernández Vaquero M. Fisiología del Ejercicio. Ed. Panamericana, 3ª edición, Madrid 2006.
- Wilmore JH, Costill DL. Fisiología del Esfuerzo y del Deporte. Ed. Paidotribo, 5ª Edición, Barcelona, 2004.
- Astrand PO, Rodahl K. Fisiología del trabajo físico. Ed. Panamericana, 3ª Edición. Buenos Aires, 1992.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTARIA:

- 1.- Mora Rodríguez, Ricardo. Fisiología del deporte y el ejercicio: prácticas de campo y laboratorio. Ed. Médica Panamericana, Madrid, 2009.
- 2.-Villa JG., Córdova A., González J. Nutrición del Deportista. Ed. Gymnos. Madrid, 2000.
- 3.-Legido Arce JC., Segovía Martínez JC., L-Silvarrey Varela FJ. Manual de Valoración Funcional. Ediciones Eurobook, Madrid, 1996.
- 4.-George JD., Garth Fisher A., Vehrs PR. Test y Pruebas Físicas. Ed. Paidotribo. Barcelona, 1996.
- 5.-López-Chicharro J, Legido JC. Umbral Anaeróbico. Ed. Interamericana, Madrid 1991.
- 6.-López-Chicharro J. Transición Aeróbica-Anaeróbica. Ed. Master Line & Prodigio SL, Madrid, 2004.
- 7.-Terreros JL., Navas F. Valoración Funcional, Aplicaciones al entrenamiento deportivo. Ed. Gymnos. Madrid, 2003.
- 8.- Córdova Martínez A. La Fatiga muscular en el rendimiento deportivo. Ed. Síntesis, Madrid 1997.
- 9.- Barbany JR. Fisiología del Ejercicio Físico y del Entrenamiento. Ed. Paidotribo, Barcelona 2002.
- 10.-Fernández-García B., Terrados N. La Fatiga del Deportista. Ed. Gymnos. Madrid, 2004.
- 11.-Córdova A, Álvarez de Mon M. Inmunidad en el Deporte. Ed. Gymnos, Madrid, 2001.
- 12.- Bernadot D. Nutrición deportiva avanzada. Ed. Tutor: Madrid. 2007.
- 13.- Clark N. La guía de la nutrición deportiva. Ed. Paidotribo: Badalona. 2006.
- 14.- Burke L. Nutrición en el Deporte. Ed. Panamericana: Madrid. 2010.
- 15.-Cabañas MD, Esparza F. (Coords.) Compendio de Cineantropometría. CTO D.L.: Madrid. 2009.

Recomendacións

Materias que se recomenda ter cursado previamente

Fisioloxía: Fisioloxía do exercicio I/P02G050V01104

Outros comentarios

Para aprobar a asignatura é importante ter superada a asignatura Fisioloxía do Exercicio I.
