



## Teaching Guide

| Identifying Data         |  |        |                              |           | 2017/18 |
|--------------------------|--|--------|------------------------------|-----------|---------|
| Subject (*)              | Exercise and fitness in performance and health   |        | Code                         | 620517010 |         |
| Study programme          | Mestrado Universitario en Investigación en Actividade Física, Deporte e Saúde (Interuniversitario)   |        |                              |           |         |
| Descriptors              |  |        |                              |           |         |
| Cycle                    | Period   | Year   | Type                         | Credits   |         |
| Official Master's Degree | 2nd four-month period  | First  | Obligatoria                  | 20        |         |
| Language                 |  |        |                              |           |         |
| Teaching method          | Face-to-face   |        |                              |           |         |
| Prerequisites            |  |        |                              |           |         |
| Department               | Educación Física e Deportiva   |        |                              |           |         |
| Coordinador              | Iglesias Soler, Eliseo   | E-mail | eliseo.iglesias.soler@udc.es |           |         |
| Lecturers                | Iglesias Soler, Eliseo   | E-mail | eliseo.iglesias.soler@udc.es |           |         |
| Web                      |  |        |                              |           |         |
| General description      | <p>La asignatura Ejercicio y condición física en el ámbito del rendimiento y la salud tiene como principal objetivo aproximar al alumno al proceso de investigación de los diferentes componentes de la condición física tanto desde la perspectiva del rendimiento deportivo como desde el enfoque asociado al ejercicio físico para la mejora de la salud y la calidad de vida. Se trata de una asignatura optativa a la que el estudiante accede tras una primera etapa de formación obligatoria en la que habrá adquirido conocimientos y competencias para intervenir en un proceso de investigación. Desde esta premisa, la asignatura tiene un enfoque eminentemente procedimental y aplicado, donde el alumno se aproximará a la dinámica de un grupo de investigación, implicándose en las diferentes tareas y procedimientos. En definitiva, se pretende que el estudiante desarrolle un proceso de prácticas de investigación que le permitan implementar en un contexto real las competencias adquiridas en la formación obligatoria</p> |        |                              |           |         |

## Study programme competences

| Code | Study programme competences  |
|------|--|
| A2   | Desenvolver a capacidade de pensamento científico para a investigación no ámbito da actividade física, saúde e deporte   |
| A4   | Mostrar as actitudes vinculadas cos hábitos de excelencia, compromiso ético e calidade no exercicio investigador no ámbito da actividade física, a saúde e o deporte   |
| A5   | Coñecer e dominar os procedementos e ferramentas de busca de información, tanto en fontes primarias como secundarias nas Ciencias da Actividade Física e o Deporte   |
| A6   | Ser capaz de analizar, organizar, seleccionar, clasificar e compilar a información recollida no ámbito da actividade física, a saúde e o deporte   |
| A7   | Valorar, manexar e combinar as diferentes técnicas de investigación nas Ciencias da Actividade Física, o deporte e a saúde.  |
| A9   | Ser capaz de deseñar e implementar un traballo de investigación nas Ciencias da Actividade Física e o Deporte  |
| A10  | Manexar paquetes informáticos para a introdución e análise dos datos recollidos no ámbito da actividade física, a saúde e o deporte  |
| A11  | Ser capaz de seleccionar de forma correcta os modelos de análise de datos apropiados para os deseños de investigación máis utilizados no ámbito da actividade física, a saúde e o deporte  |
| A13  | Executar as técnicas de análise estatístico máis utilizadas na investigación no ámbito da actividade física, a saúde e o deporte.  |
| A16  | Ser capaz de incorporar novas tecnoloxías e integrar coñecementos doutros ámbitos profesionais e científicos.  |
| A17  | Ser capaz de participar en proxectos de investigación no ámbito da actividade física, a saúde e o deporte.   |
| A18  | Desenvolver de maneira eficaz tarefas propias do deseño, implementación, análise e publicación de traballos relacionados co estudo do exercicio e a condición física nos ámbitos do rendemento e a saúde.  |
| B1   | Posuír e comprender coñecementos que aporten unha base u oportunidade de ser orixinais no desenvolvemento e/ou aplicación de ideas, a miúdo nun contexto de investigación  |
| B2   | Saber aplicar os coñecementos adquiridos e ser capaz de resolver problemas en ámbitos novos ou pouco coñecidos dentro de contextos máis amplos (ou multidisciplinares) relacionados coa súa área de estudo.  |
| B3   | Integrar coñecementos e afrontarse á complexidade de formular xuízos a partir dunha información que, sendo incompleta ou limitada, inclúa reflexións sobre as responsabilidades sociais e éticas vinculadas á aplicación dos seus coñecementos e xuízos. |
| B5   | Desenvolver habilidades para a aprendizaxe autodirixido ou autónomo.   |



|    |  |
|----|--|
| B6 | Coñecer e comprender o campo de estudo da actividade física, saúde e deporte, adquirindo un suficiente de habilidades e métodos de investigación en dicha área.                                |
| B7 | Ser capaz de idear, deseñar, poñer en práctica e adoptar un proceso de investigación con rigor académico no ámbito de estudo da actividade física, saúde e deporte.                            |
| B9 | Analizar de forma crítica, avaliar e sintetizar ideas novas e complexas no ámbito de estudo da actividade física, da saúde e o deporte.  |
| C1 | Valorar críticamente o coñecemento, a tecnoloxía e a información dispoñible para a resolución de problemas.  |
| C2 | Comunicar eficazmente nos ámbitos académicos e divulgativos ideas e conceptos vinculados cos estudos da actividade física, a saúde e o deporte   |
| C3 | Ser capaz de promover en contextos académicos e profesionais accións destinadas ó avance tecnolóxico, social ou cultural, no el ámbito das ciencias da actividade física, a saúde e o deporte. |
| C4 | Utilizar as ferramentas básicas das tecnoloxías da información e as comunicacións (TIC) necesarias para o exercicio da súa profesión e para a aprendizaxe ao longo da súa vida                 |

| Learning outcomes  |  |  |                          |
|--|--|--|--------------------------|
| Learning outcomes  | Study programme competences              |  |                          |
| Coñecer e saber utilizar as técnicas de investigación no ámbito exercicio e condición física no ámbito do rendemento e a saúde | AR2<br>AR4<br>AR5<br>AR7<br>AR11<br>AR16 | BR1<br>BR2<br>BR6<br>BR7<br>BR9        | CR1<br>CR2<br>CR3<br>CR4 |
| Saber realizar un deseño de investigación para a análise do exercicio e condición física no ámbito do rendemento e a saúde     | AR9<br>AR17<br>AR18                      | BR2<br>BR3<br>BR5<br>BR6<br>BR7<br>BR9 | CR1<br>CR2<br>CR3<br>CR4 |
| Saber analizar os resultados e interpretalos   | AR4<br>AR6<br>AR10<br>AR13<br>AR16       | BR3<br>BR5                             | CR4                      |

| Contents  |           |
|---|-----------|
| Topic   | Sub-topic |
| O método científico no estudo do exercicio e condición física no ámbito do rendemento e a saúde   |           |
| Deseños de investigación para a análise do exercicio e da condición física no ámbito do rendemento e a saúde                                      |           |
| Implementación dun deseño para a análise do exercicio e a condición física no ámbito do rendemento e a saúde                                      |           |
| Recollida e procesamento de datos correspondentes a un deseño para a análise do exercicio e da condición física no ámbito do rendemento e a saúde |           |
| Comunicación oral e escrita dun deseño para a análise do exercicio e da condición física no ámbito do rendemento e a saúde                        |           |

|                 |
|-----------------|
| <b>Planning</b> |
|-----------------|



| Methodologies / tests          | Competencies  | Ordinary class hours | Student?s personal work hours | Total hours |
|--------------------------------|---|----------------------|-------------------------------|-------------|
| Guest lecture / keynote speech | A4 A7 A11 B1 B3 B7<br>C2 C3   | 8                    | 0                             | 8           |
| Laboratory practice            | A2 A4 A7 A9 A10 A16<br>A17 A18 B6 B7 C1<br>C4                                 | 60                   | 50                            | 110         |
| Seminar                        | A2 A4 A5 A6 A13 B2<br>B5 B9 C2 C3   | 15                   | 15                            | 30          |
| Introductory activities        | A6 A11 A18 B2 B3 B6<br>B9 C1  | 15                   | 0                             | 15          |
| Supervised projects            | A2 A5 A6 A7 A9 A10<br>A11 A13 A16 A17<br>A18 B1 B2 B3 B5 B6<br>B7 B9 C1 C3 C4 | 0                    | 200                           | 200         |
| Oral presentation              | A4 A5 A6 A7 A9 A10<br>A11 A18 B2 B3 B5 B9<br>C1 C2 C4                         | 2                    | 15                            | 17          |
| Document analysis              | A2 A5 A6 B1 B3 B5<br>B6 B9 C1 C4  | 0                    | 120                           | 120         |
| Personalized attention         |   | 0                    |                               | 0           |

(\*)The information in the planning table is for guidance only and does not take into account the heterogeneity of the students.

| Methodologies                  |  |
|--------------------------------|--|
| Methodologies                  | Description  |
| Guest lecture / keynote speech | Exposición dos contidos da materia, con soporte audiovisual. A pesar das características concretas desta metodoloxía, buscarase a implicación activa do alumno, así como a significación das aprendizaxes  |
| Laboratory practice            | Realización práctica de procedementos experimentais (recollida e xestión de datos) e formación no manexo de instrumentos de investigación  |
| Seminar                        | Reunións e actividades de grupo de investigación para abordar os diferentes proxectos e iniciativas en marcha: seguimentos de experimentos, análises de artigos, exposición de traballos (comunicacións en congresos, artigos en preparación etc.).  |
| Introductory activities        | Resolución de dúbidas e seguimento de traballos  |
| Supervised projects            | Consistirá na elaboración dunha memoria das actividades presenciais e non presenciais levadas a cabo. Das primeiras o alumno elaborará un diario pormenorizado e reflexivo das tarefas realizadas: sesións maxistras, prácticas de laboratorio, reunións de grupo de investigación e titorías en grupo reducido. Respecto das segundas, o alumno deberá realizar unha descrición detallada do traballo non presencial requirido: procura bibliográfica levada a cabo, tratamento e xestión de datos, elaboración da memoria etc. O alumnos poderá incorporar as evidencias de cada unha das actividades que considere oportunas (documentos, diapositivas etc). A memoria conterá polo menos os seguintes apartados:<br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- Descrición/Diario das actividades presenciais con xustificación das horas de traballo cumprimentadas</li> <li>- Descrición das actividades non presenciais desenvolvidas</li> <li>- Resultados dunha revisión bibliográfica. Devandito procedemento sería encamiñado á preparación do traballo fin de máster e á elaboración do deseño de investigación que se incluírá na presente memoria. O alumno neste apartado simplemente presentará os resultados da procura: bases de datos consultadas, palabras craves empregadas, número de referencias iniciais, criterios de inclusión/exclusión e listaxe de referencias finalmente seleccionadas</li> <li>- Deseño de investigación. Debereise elaborar un proxecto de investigación no campo de estudo da materia</li> </ul> |
| Oral presentation              | Análise do traballo tutelado, con especial énfase na exposición de deseño de investigación   |



|                   |   |
|-------------------|---|
| Document analysis | Consistirá na análise de artigos referidos ao estudo da condición física nos ámbitos de rendemento de portivo e exercicio físico para a mellora da saúde. Poñerase especial énfase no estudo de traballos en lingua inglesa de publicacións incluídas en JCR. Compromete un importante traballo do alumno, quen analizará a documentación achegada polo profesor ou localizada polo propio estudante, para posteriormente proceder á súa discusión nas titoría e reunións de grupo. Así mesmo inclúense as tarefas de revisión bibliográfica requirida para a elaboración do apartado correspondente do traballo tutelado |
|-------------------|---|

| Personalized attention  |   |
|---|---|
| Methodologies   | Description   |
| Introductory activities<br>Supervised projects<br>Oral presentation | <p>Calquera das metodoloxías expostas requirirán no seu desenvolvemento de atención personalizada. Con todo, o traballo tutelado pola súa estrutura requirirá o desenvolvemento sistemática de titoría individuais co seguinte contido:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicación da estrutura da memoria</li> <li>- Selección da temática da procura bibliográfica e do deseño de investigación</li> <li>- Estruturación da memoria nos seus apartados de actividades presenciais e non presenciais</li> <li>- Supervisión dos resultados da procura bibliográfica</li> <li>- Supervisión do deseño de investigación.</li> </ul> <p>En canto á Presentación Oral, levarán a cabo unha primeira titoría para establecer a estrutura da presentación e unha segunda sesión de orientación para supervisar os aspectos formais da mesma</p> <p>As actividades iniciais corresponden a titoría individuais ou en grupo reducido para aclarar e especificar aspectos ao comezo do desenvolvemento das diferentes tarefas da materia: incorporación ao grupo, tarefas nas prácticas de laboratorio, funcións nos seminario ou reunións de grupo e orientacións respecto ao traballo autónomo a desenvolver en cada caso</p> |

| Assessment          |   |  |               |
|---------------------|---|--|---------------|
| Methodologies       | Competencies  | Description  | Qualification |
| Laboratory practice | A2 A4 A7 A9 A10 A16<br>A17 A18 B6 B7 C1<br>C4                                 | O alumno deberá acumular polo menos o 70% da carga presencial para contabilizar este apartado  | 5             |
| Seminar             | A2 A4 A5 A6 A13 B2<br>B5 B9 C2 C3   | O alumno deberá acumular polo menos o 70% da carga presencial para contabilizar este apartado  | 5             |
| Supervised projects | A2 A5 A6 A7 A9 A10<br>A11 A13 A16 A17<br>A18 B1 B2 B3 B5 B6<br>B7 B9 C1 C3 C4 | Valoraranse:<br>- Calidade da presentación formal<br>- Rigor e precisión no rexistro das actividades realizadas<br>- Procura bibliográfica sistematizada e axustada<br>- Calidade do deseño de investigación: orixinalidade, viabilidade e nivel de concreción | 70            |
| Oral presentation   | A4 A5 A6 A7 A9 A10<br>A11 A18 B2 B3 B5 B9<br>C1 C2 C4                         | Valoraranse:<br>- Calidade da comunicación verbal<br>- Calidade no emprego de Tics   | 20            |

| Assessment comments |
|---------------------|
|---------------------|



Para superar a materia será imprescindible lograr o apto e no traballo tutelado. Salvo que tivese lugar un cambio no sistema de avaliación, a cualificación obtida nos diferentes apartados conservarase en posteriores oportunidades. En cada oportunidade, o non concorrer a algún dos apartados da avaliación pendentes de superación, e que sexan requisito para poder obter o apto na materia (traballo tutelado) implicará a cualificación do alumno como non presentado.

## Sources of information

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Basic</b>         | - (). .<br>A bibliografía será recomendada individualmente a cada alumno en función do proxecto para desenvolver dentro do traballo tutelado |
| <b>Complementary</b> |  |

## Recommendations

Subjects that it is recommended to have taken before

Subjects that are recommended to be taken simultaneously

Subjects that continue the syllabus

Other comments

(\*)The teaching guide is the document in which the URV publishes the information about all its courses. It is a public document and cannot be modified. Only in exceptional cases can it be revised by the competent agent or duly revised so that it is in line with current legislation.