



## Teaching Guide

| Identifying Data           |  |               |                              |                | 2019/20 |
|----------------------------|--|---------------|------------------------------|----------------|---------|
| <b>Subject (*)</b>         | Exercise and fitness in performance and health   |               | <b>Code</b>                  | 620517010      |         |
| <b>Study programme</b>     | Mestrado Universitario en Investigación en Actividade Física, Deporte e Saúde (Interuniversitario)   |               |                              |                |         |
| Descriptors                |  |               |                              |                |         |
| <b>Cycle</b>               | <b>Period</b>  | <b>Year</b>   | <b>Type</b>                  | <b>Credits</b> |         |
| Official Master's Degree   | 2nd four-month period  | First         | Optional                     | 20             |         |
| <b>Language</b>            | Spanish  |               |                              |                |         |
| <b>Teaching method</b>     | Face-to-face   |               |                              |                |         |
| <b>Prerequisites</b>       |  |               |                              |                |         |
| <b>Department</b>          | Educación Física e Deportiva   |               |                              |                |         |
| <b>Coordinador</b>         | Iglesias Soler, Eliseo   | <b>E-mail</b> | eliseo.iglesias.soler@udc.es |                |         |
| <b>Lecturers</b>           | Iglesias Soler, Eliseo   | <b>E-mail</b> | eliseo.iglesias.soler@udc.es |                |         |
| <b>Web</b>                 |  |               |                              |                |         |
| <b>General description</b> | <p>A materia Exercicio e condición física no ámbito do rendemento e a saúde ten como principal obxectivo aproximar ao alumno ao proceso de investigación dos diferentes compoñentes da condición física tanto desde a perspectiva do rendemento deportivo como desde o enfoque asociado ao exercicio físico para a mellora da saúde e a calidade de vida. Trátase dunha materia optativa á que o estudante accede tras unha primeira etapa de formación obrigatoria na que adquiriría coñecementos e competencias para intervir nun proceso de investigación. Desde esta premisa, a materia ten un enfoque eminentemente procedimental e aplicado, onde o alumno aproximarase á dinámica dun grupo de investigación, implicándose nas diferentes tarefas e procedementos. En definitiva, preténdese que o estudante desenvolva un proceso de prácticas de investigación que lle permitan implementar nun contexto real as competencias adquiridas na formación obrigatoria</p> |               |                              |                |         |

## Study programme competences / results

| Code | Study programme competences / results  |
|------|--|
| 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 afrontar a 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 / results    |  |                          |
| 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                        |           |



| Planning                       |   |                                      |                               |             |
|--------------------------------|---|--------------------------------------|-------------------------------|-------------|
| Methodologies / tests          | Competencies / Results  | Teaching hours (in-person & virtual) | 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 pomenorizado e reflexivo das tarefas realizadas: sesións maxistrais, 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 alumno poderá incorporar as evidencias de cada unha das actividades que considere oportunas (documentos, diapositivas etc). A memoria conterá polo menos os seguintes apartados: <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. Debese 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 / Results  | 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.