



Guía Docente				
Datos Identificativos				2020/21
Asignatura (*)	Fisioloxía do exercicio II		Código	620G01025
Titulación	Grao en Ciencias da Actividade Física e do Deporte			
Descritores				
Ciclo	Período	Curso	Tipo	Créditos
Grao	1º cuatrimestre	Terceiro	Formación básica	6
Idioma	Galego			
Modalidade docente	Híbrida			
Prerrequisitos				
Departamento	Educación Física e Deportiva			
Coordinación	Giraldez Garcia, Manuel Avelino		Correo electrónico	manuel.avelino.giraldez.garcia@udc.es
Profesorado	Carballeira Fernández, Eduardo Giraldez Garcia, Manuel Avelino Oro Claro, Luis Alberto		Correo electrónico	eduardo.carballeira@udc.es manuel.avelino.giraldez.garcia@udc.es a.oro@udc.es
Web				
Descrición xeral	<p>A Fisioloxía do exercicio II é unha materia cuatrimestral, de 6 créditos ECTS, que pertence ao Módulo 3, Anatomía e fisioloxía (formación básica).</p> <p>Como o seu propio nome indica, a Fisioloxía do exercicio encárgase de estudar o comportamento dos diferentes aparellos e sistemas durante o exercicio, entendéndoo no seu sentido máis amplo, desde a actividade física máis espontánea e informal ata os máis elevados niveis de adestramento e competición deportivos. Coñecer como responde o corpo humano e como é capaz de adaptarse constitúe a base para a avaliación da condición física e para axustar os parámetros do adestramento aos obxectivos desexados.</p> <p>A Fisioloxía do exercicio impártese no segundo e nos terceiro cursos do Grao dividida en dúas materias, Fisioloxía do exercicio I e Fisioloxía do exercicio II.</p> <p>Na que nos ocupa agora, a Fisioloxía do exercicio II, de carácter máis aplicado e integrador, ocuparémonos de estudar as adaptacións estruturais e funcionais do organismo tras un proceso de adestramento. Abordaranse cuestións relacionadas coa valoración funcional que permitirán avaliar e monitorar os diferentes compoñentes da condición física relacionada coa saúde e o rendemento deportivo. Ademais, estudarase a fisioloxía en situacións ambientais especiais, os aspectos relacionados coa idade e o xénero e outros como a fatiga e as axudas ergoxénicas e o doping.</p> <p>O estudo da fisioloxía do exercicio é imprescindible para o alumnado de Ciencias da Actividade Física e o Deporte e outros profesionais da colectividade deportiva. Adquirir coñecementos e competencias baseados na evidencia científica permitiralles deseñar e supervisar exercicios e adestramentos afastados de xuízos apriorísticos e actuacións intuitivas.</p>			



Plan de continxencia	<p>1. Modificacións nos contidos No se realizarán cambios.</p> <p>2. Metodoloxías *Metodoloxías docentes que se manteñen As que figuran na Guía docente</p> <p>*Metodoloxías docentes que se modifican Sesións maxistras: no caso de que chegasen a impartirse de forma presencial, pasarían a ser non presenciais a través de Teams. Prácticas de laboratorio: pasarían a ser non presenciais e impartiríanse a través de Teams. En ambos os casos as sesións gravaríanse e quedarían dispoñibles de forma asíncrona, a través dunha canle específica de Stream e coas ligazóns correspondentes en Moodle.</p> <p>3. Mecanismos de atención personalizada ao alumnado Moodle, e-correo, chat de Teams e chat de Whatsapp. Xeralmente atenderase de forma asíncrona, en días laborables, cun tempo de resposta menor de 24 horas. Videconferencia en Teams: concertarase previa cita e tentarase atender, dependendo da demanda e a dispoñibilidade de titorías, nun tempo de 24-48 horas.</p> <p>4. Modificacións na avaliación Non haberá variacións porque as características que establece a Guía docente xa son compatibles coa súa realización telemática non presencial. A única excepción podería ser o número de probas da avaliación continua porque parte dos contidos prácticos poderían integrarse nas sesións maxistras e xa non requirirían unha atención independente.</p> <p>5. Modificacións da bibliografía ou webgrafía En caso de imposibilidade de acceso aos recursos específicos de carácter físico dispoñibles na Biblioteca da Facultade, buscaríanse alternativas en formatos dixitais que se facilitarían ao alumnado a través de Moodle ou o equipo específico de Teams.</p>
-----------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Competencias do título	
Código	Competencias do título
A14	Deseñar, planificar, avaliar técnico-cientificamente e desenvolver programas de exercicios orientados á prevención, a reeducación, a recuperación e readaptación funcional nos diferentes ámbitos de intervención: educativo, deportivo e de calidade de vida, considerando, cando fose necesario as diferenzas por idade, xénero, ou discapacidade.
A18	Deseñar e aplicar métodos adecuados para o desenvolvemento e a avaliación técnico-científica das habilidades motrices básicas nas diferentes etapas evolutivas do ser humano, considerando o xénero.
A22	Comprender os fundamentos neurofisiolóxicos e neuropsicolóxicos subxacentes ao control do movemento e, de ser o caso, ás diferenzas por xénero. Ser capaz de realizar a aplicación avanzada do control motor na actividade física e o deporte.
A23	Avaliar técnica e cientificamente a condición física e prescribir exercicios físicos nos ámbitos da saúde, o deporte escolar, a recreación e o rendemento deportivo, considerando as diferenzas biolóxicas por idade e xénero.
A27	Aplicar os principios cinesiolóxicos, fisiolóxicos, biomecánicos, comportamentais e sociais nos contextos educativo, recreativo, da actividade física e saúde e do adestramento deportivo, recoñecendo as diferenzas biolóxicas entre homes e mulleres e a influencia da cultura de xénero nos hábitos de vida dos participantes.
A28	Realizar e interpretar probas de valoración funcional nos ámbitos da actividade física saudables e do rendemento deportivo.
A29	Identificar os riscos para a saúde que se derivan da práctica de actividade física insuficiente e inadecuada en calquera colectivo ou grupo social.
B1	Coñecer e posuír a metodoloxía e estratexia necesaria para a aprendizaxe nas ciencias da actividade física e do deporte.
B7	Xestionar a información.



B9	Comprender a literatura científica do ámbito da actividade física e o deporte en lingua inglesa e en outras linguas de presenza significativa no ámbito científico.
B10	Saber aplicar as tecnoloxías da información e comunicación (TIC) ao ámbito das Ciencias da Actividade Física e do Deporte.
B11	Desenvolver competencias para a adaptación a novas situacións e resolución de problemas, e para a aprendizaxe autónoma.
C3	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.
C6	Valorar criticamente o coñecemento, a tecnoloxía e a información dispoñible para resolver os problemas cos que deben afrontarse.
C8	Valorar a importancia que ten a investigación, a innovación e o desenvolvemento tecnolóxico no avance socioeconómico e cultural da sociedade.

Resultados da aprendizaxe			
Resultados de aprendizaxe	Competencias do título		
Coñecer os efectos do adestramento sobre o organismo e as adaptacións estruturais e fisiolóxicas que provoca	A22 A23	B1 B7 B9 B11	C3 C6 C8
Saber avaliar e monitorar os efectos do adestramento sobre os diferentes compoñentes da condición física relacionada coa saúde e co rendemento deportivo.	A14 A18 A23 A28	B1 B7 B9 B10 B11	C3 C6
Coñecer as características anatómicas e fisiolóxicas diferenciais segundo a idade e o xénero e a súa relación coas respostas ao exercicio e as adaptacións ao adestramento.	A14 A22 A27 A29	B1 B7 B9 B11	C3 C6
Coñecer os efectos ambientais sobre a resposta, tolerancia e adaptación do corpo humano durante a práctica de exercicio, o adestramento e a competición.	A14 A29	B1 B7 B9 B11	C3 C6 C8
Saber que factores explican a aparición de fatiga durante a práctica de exercicio, o adestramento e a competición e aprender a manexalos.	A14 A23 A28 A29	B1 B7 B9 B11	C3 C6 C8
Coñecer e saber utilizar as principais estratexias e axudas ergoxénicas lícitas.	A14 A27 A29	B1 B7 B9 B10 B11	C3 C6 C8
Coñecer e saber identificar e evitar as condutas relacionadas coa dopaxe.	A14 A29	B1 B7 B9 B10 B11	C3 C6 C8

Contidos	
Temas	Subtemas
Módulo 1. Obtención e transferencia de enerxía	Tema 1.1. Repaso sobre obtención e a transferencia de enerxía Tema 1.2. Regulación neuroendocrina do metabolismo Tema 1.3. Adaptacións metabólicas ao adestramento



Módulo 2. Adaptacións e avaliación dos compoñentes da condición física	<p>Tema 2.1. Introducción e conceptos preliminares.</p> <p>Tema 2.2. Adaptacións, avaliación e monitoraxe da capacidade cardiorrespiratoria.</p> <p>Tema 2.3. Adaptacións, avaliación e monitoraxe do compoñente neuromuscular.</p> <p>Tema 2.4. Adaptacións, avaliación e monitoraxe a mobilidade articular e a flexibilidade.</p> <p>Tema 2.5. Adaptacións, avaliación e monitoraxe do equilibrio e a axilidade.</p> <p>Tema 2.6. Adaptacións, avaliación e monitoraxe da composición corporal. Valoración cineantropométrica.</p>
Modulo 3. Fatiga e axudas ergoxénicas	<p>Tema 3.1. Fatiga: mecanismos e tipos</p> <p>Tema 3.2. Estratexias e axudas ergoxénicas lícitas</p> <p>Tema 3.3. Estratexias e axudas ergoxénicas ilícitas: dopaxe</p>
Módulo 4. Exercicio e condicións ambientais	<p>Tema 4.1. Exercicio, temperatura e humidade</p> <p>Tema 4.2. Exercicio e variacións de presión atmosférica</p>
Módulo 5. Exercicio, idade e xénero	<p>Tema 5.1. Fisioloxía do exercicio na infancia e a adolescencia</p> <p>Tema 5.2. Fisioloxía do exercicio nas persoas maiores</p> <p>Tema 5.3. Fisioloxía do exercicio nas mulleres</p>

Planificación				
Metodoloxías / probas	Competencias	Horas presenciais	Horas non presenciais / traballo autónomo	Horas totais
Actividades iniciais	A14 A28 A29 B1 B7 B9 B10 B11 C3	2	3	5
Sesión maxistral	B7 B9 B11 C3 C6 C8	30	45	75
Prácticas de laboratorio	A14 A18 A22 A23 A27 A28 A29 B1 B7 B9 B10 B11 C3 C6 C8	22.5	33.75	56.25
Solución de problemas	A22 A23 A27 A28 A29 B1 B7 B9 B10 B11 C3 C6 C8	1	4	5
Proba obxectiva	A14 A18 A22 A23 A27 A28 A29 B1 B7 B9 B10 B11 C3 C6 C8	3.875	3.875	7.75
Atención personalizada		1	0	1

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

Metodoloxías	
Metodoloxías	Descrición



Actividades iniciais	<p>Proponse unha actividade de avaliación inicial sobre coñecementos previos necesarios para progresar adecuadamente na materia. Se existisen deficiencias, daríanse a orientación e os consellos necesarios para superalos durante as titorías de grupo grande ou de forma personalizada.</p> <p>Con anterioridade á primeira sesión maxistral, o alumnado deberá ler a Guía Docente da materia e responder exitosamente a un cuestionario sobre a mesma.</p> <p>Na primeira sesión maxistral presentarase a materia e resolveranse as cuestións que expoñan os/as estudantes sobre a mesma e de maneira específica sobre os aspectos da Guía Docente que precisen aclaracións.</p> <p>Proporcionaranse orientacións e consellos xerais para o estudo adecuado da materia.</p> <p>Tentarase coñecer as motivacións e intereses do alumnado respecto a a materia.</p>
Sesión maxistral	<p>Serán sesións de grupo grande (60 estudantes).</p> <p>A asistencia non será obrigatoria e non se terá en conta para a avaliación.</p> <p>Previamente, o alumnado deberá ter preparados e lidos os materiais necesarios para a adquisición dos coñecementos e competencias correspondentes aos temas que se tratarán en cada sesión.</p> <p>Na plataforma Moodle dispoñerase dos obxectivos detallados para cada tema e a bibliografía recomendada, así como doutros materiais de apoio: presentacións audiovisuais, lecturas básicas e complementarias e probas de avaliación.</p> <p>Durante a sesión, o/a profesor/a irá explicando, coa axuda de recursos audiovisuais, os contidos nos que o alumnado atopase dificultades. Para iso deberá manter unha participación activa, o que significa expor dúbidas razoadas xurdidas dun traballo previo de lectura e reflexión sobre dos contidos.</p> <p>Así mesmo, os/ as estudantes deberán responder de modo adecuado ás preguntas que formule o profesor ou calquera das persoas presentes na actividade e resolver as pequenas tarefas ou problemas que vaia expondo o profesorado.</p> <p>En todas ou algunhas das sesións, sen aviso previo, propoñerase a realización de probas obxectivas (entre 5 e 17 ao longo do cuadrimestre) sobre os contidos do tema tratado nesa mesma sesión ou nas precedentes. Os resultados obtidos teranse en conta para a cualificación final na modalidade de avaliación continua presencial.</p>



<p>Prácticas de laboratorio</p>	<p>As prácticas de laboratorio realizaranse en grupos medianos (de 20 estudantes) e nelas abordarase o estudo e a aplicación práctica de diversos contidos da materia con diversos recursos.</p> <p>Consistirán fundamentalmente en tarefas relacionadas coa avaliación e monitoraxe dos diferentes compoñentes da condición física e na realización de bebidas e preparados destinados á hidratación e recuperación.</p> <p>A asistencia non será obrigatoria e non se terá en conta para a avaliación.</p> <p>Previamente, o alumnado deberán ter preparados e lidos os materiais necesarios para a adquisición dos coñecementos e competencias correspondentes aos contidos que se tratarán en cada práctica.</p> <p>Na plataforma Moodle dispoñerán dos obxectivos detallados para cada tema e de probas de avaliación.</p> <p>Acudirán á práctica cos materiais que utilizaron no estudo previo.</p> <p>O profesorado atenderá dun modo personalizado ou en pequenos grupos aos/as estudantes a fin de axudarlles a resolver as dificultades que atopen.</p> <p>Durante a práctica o alumnado deberán manter unha participación activa e cumprir os obxectivos e as tarefas que se propuxeron con antelación suficiente.</p> <p>En todas ou algunhas das prácticas, sen aviso previo, propoñerase ao alumnado a realización de probas obxectivas (entre 5 e 15 ao longo do cuadrimestre) sobre os contidos do tema tratado nesa mesma práctica ou nas precedentes (se fose o caso). Os resultados obtidos teranse en conta para a cualificación final na modalidade de avaliación continua presencial.</p> <p>Do mesmo xeito, o alumnado deberá rexistrar os resultados das probas de condición física nun libro de Excel e finalmente entregará un informe completo coas medidas e avaliacións, de acordo coas instrucións puntuais que se irán facilitando. Estas tarefas teranse en conta para a cualificación final na modalidade de avaliación continua non presencial.</p>
<p>Solución de problemas</p>	<p>A través da plataforma Moodle, e só nalgúns temas, o profesorado irá plantexando problemas relacionados con calculos enerxéticos e metabólicos, cálculos de consumo, intensidades de carga e esforzo, estimacións de perdas hídricas e necesidades de rehidratación, etc.</p> <p>A participación e resolución destes problemas non serán obrigatorias nin computarán para a avaliación, a súa finalidade é contribuír a mellorar a comprensión e aplicación práctica dos coñecementos e as competencias adquiridos.</p> <p>Con todo, os contidos e competencias traballados si serán obxecto de avaliación nas probas correspondentes.</p>



<p>Proba obxectiva</p>	<p>A través da plataforma Moodle, o alumnado deberá realizar diferentes probas de avaliación que consistirán en cuestionarios online de entre 5 e 15 preguntas para a avaliación formativa e de 90 para os exames global e final. Poderán ser de diferentes tipos: test de opción única ou múltiple, de verdadeiro-falso, de relacionar, de ordenar, de completar, de calcular... O tempo de realización será, en xeral, de 1 minuto por pregunta, coa excepción daquelas preguntas nas que se requira a realización de cálculos, nas que se facilitará un tempo maior.</p> <p>A modo de exemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada pregunta tipo test de opción única e 4 posibles respostas puntuarase de forma que o acerto valerá 1 punto e cada erro -0,25 (probabilidade de acerto por azar). - Cada resposta múltiple terá 4 posibles respostas e puntuarase como segue: cada acerto valerá $1/n^{\circ}$ de opcións verdadeiras e cada erro valerá $-1/n^{\circ}$ de opcións falsas. Desta forma, nunha pregunta con 1 opción verdadeira, o acerto valerá + 1 punto e cada erro - 0,33 puntos; con 2 opcións verdadeiras, cada acerto valerá + 0,50 e cada erro - 0,50 puntos; con 3 opcións verdadeiras, cada acerto valerá 0,33 e cada erro - 1 puntos; con catro opcións verdadeiras, cada acerto valerá + 0,25 puntos. - No caso das preguntas de verdadeiro-falso ou de completar, cada acerto valerá + 1 punto e cada erro - 0,50 puntos (probabilidade de acerto por azar). <p>No apartado de "Avaliación" explícanse estas probas con maior detalle.</p>
------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Atención personalizada

Metodoloxías	Descrición
<p>Proba obxectiva Prácticas de laboratorio</p>	<p>A atención personalizada implica actividades que, ben de forma individual ou ben en pequenos grupos, teñen como finalidade atender as necesidades e consultas do alumnado relacionadas co estudo e/ou temas vinculados coa materia, proporcionándolle orientación, apoio e motivación no proceso de aprendizaxe e para a preparación das probas obxectivas. Esta atención personalizada pode desenvolverse de forma presencial (directamente na aula -titorías de grupo- e nos momentos que o profesor ten asignados a titorías de despacho) ou de forma non presencial (a través do correo electrónico, do campus virtual ou de aplicacións como Teams ou Whatsapp). O alumnado con matrícula a tempo parcial poderá contactar co profesor a través do seu e-mail para concretar unha cita que podería ser presencia ou virtual, según mellor lle conveña.</p>

Avaliación

Metodoloxías	Competencias	Descrición	Cualificación
<p>Proba obxectiva</p>	<p>A14 A18 A22 A23 A27 A28 A29 B1 B7 B9 B10 B11 C3 C6 C8</p>	<p>Ver a continuación</p>	<p>75</p>
<p>Prácticas de laboratorio</p>	<p>A14 A18 A22 A23 A27 A28 A29 B1 B7 B9 B10 B11 C3 C6 C8</p>	<p>Ver a continuación</p>	<p>25</p>

Observacións avaliación

<p> </p>



IDIOMA

Todas

as probas de avaliación desenvolveranse en CASTELÁN. Con todo, se algún/algunha estudante desexase realizar a proba global ou o exame final en galego, deberá solicitálo con 30 días de antelación á data da súa celebración. Por dificultades técnicas, este exame constará de preguntas seleccionadas polo profesorado e non terán o carácter aleatorio da versión en castelán.

AVALIACIÓN INICIAL

Proponse

unha avaliación inicial, que non se terá en conta para a cualificación final.

Constará de probas NON PRESENCIAIS desenvolvidas a través da plataforma de tele-ensino da UDC (Moodle). Servirá para que cada alumno ou alumna identifique o grao de coñecemento previo sobre os contidos necesarios para un progreso adecuado na materia. A través da plataforma ou por medio de titorías, o profesorado proporcionará orientación e consellos para axudar a superar as deficiencias detectadas.

PRIMEIRA OPORTUNIDADE (xaneiro)

CONTÉMPLEASE

SÓ UNHA AVALIACIÓN CONTINUA que incluíra actividades de avaliación formativa

(ao longo do cuadrimestre) e unha actividade final (proba global) na data da primeira oportunidade (xaneiro). A avaliación formativa supoñerá o 80% da cualificación final e a proba global o 20% restante. Para aprobar a materia será necesario obter unha cualificación final igual ou superior ao 50% da máxima posible. Todos os elementos teranse en conta para o cálculo da cualificación final nas seguintes proporcións:

Avaliación formativa, 80

%;Avaliación formativa non presencial, 20%.Avaliación formativa presencial, 60 %:Probas obxectivas, 35 %.Informe das clases prácticas, 25 %.Proba global (proba obxectiva fina): 20%.

Avaliación formativa (80%)

Na

avaliación formativa contémppanse dúas modalidades complementarias: non presencial e presencial. A primeira supoñerá o 20% da cualificación final e, a segunda, o 60%.

Para

manter a avaliación continua e acceder á proba global da primeira oportunidade (xaneiro), será necesario que a puntuación media ponderada de todos os módulos na avaliación formativa non presencial alcance ou supere o 70% e a de ningún módulo sexa inferior ao 50%. En cambio, os resultados da avaliación formativa presencial non condicionarán a posibilidade de manter a avaliación continua.

Para

participar na avaliación FORMATIVA NON PRESENCIAL será necesario responder de forma ordenada e secuencial á proba obxectiva de todos e cada un dos temas (teóricos e prácticas) a través da plataforma de tele-formación. O seu número máximo será de 32 probas, aínda que poden darse circunstancias ao longo do curso que aconsellen a súa redución. Cada estudante dispoñerá de 3 intentos en cada tema que poderá responder de forma NON PRESENCIAL en 3 días diferentes (terán que transcorrer polo menos 24 horas entre un intento e o seguinte).

Antes



de acceder á proba do primeiro tema, o alumnado deberá contestar as probas que se contemplan nas actividades iniciais. A continuación, comezará polo tema 1 e só poderá acceder ao seguinte, en orde sucesiva, sempre que polo menos nun dos intentos alcance unha puntuación igual ou superior ao 30% (3 puntos sobre 10). Se non superase o 30%, perdería o

dereito á avaliación formativa e para aprobar a materia o alumno ou alumna só podería optar ao exame final da segunda oportunidade (xullo). Para que este proceso teña un carácter verdadeiramente formativo, establecerase un calendario o suficientemente flexible, cunhas datas límite nas que deberán completarse as probas de cada módulo.

Para

superar a avaliación formativa non presencial, a media ponderada de todos os módulos terá que ser igual ou superior ao 70% e a de ningún módulo poderá ser inferior ao 50%. En caso contrario, perderase o dereito á avaliación continua e non se poderá optar ao aprobado na primeira oportunidade (xaneiro); neste caso só se poderá superar a materia no exame final da segunda oportunidade.

Para

calcular a media ponderada, o peso dos módulos será: M1 = 17,65 %; M2 = 35,30 %; M3 = 17,65 %; M4 = 11,75 %; M5 = 17,65 %. A cualificación de cada módulo

calcularase utilizando a media simple das puntuacións máis altas obtidas en cada un dos seus temas.

A avaliación formativa non

presencial sumará o 20% da cualificación final (máximo 2 puntos sobre 10).

A

avaliación **FORMATIVA PRESENCIAL** consistirá na realización de probas obxectivas durante as sesións maxistras ou durante as prácticas de laboratorio (35 %) e na elaboración dun informe cos datos recollidos nas clases prácticas (25 %).

En

todas ou algunhas das sesións maxistras ou clases prácticas, sen aviso previo, propoñerase ao alumnado a realización de probas obxectivas (entre 13 e 32 ao longo do cuadrimestre) sobre os contidos e competencias tratados nesa mesma sesión ou nas precedentes. O único requisito esixido para a realización destas probas é a presenza física na aula no momento da súa celebración ou estar conectado/á Teams, segundo as circunstancias. En caso de ausencia e salvo por causas debidamente xustificadas, de acordo coa normativa da UDC, non se concederán máis oportunidades. O 35 % da puntuación media de todas as probas sumarase á cualificación final (máximo de 3,5 puntos). Para o cálculo da media dividirase a suma de todas as puntuacións obtidas entre o número de probas celebradas (incluíndo, por tanto, aquelas a as que o alumnado non se presentou).

Cada

proba obxectiva (presencial ou non presencial) consistirá nun cuestionario online de entre 5 e 15 preguntas que poderán ser de diferentes tipos: test de opción única ou múltiple, verdadeiro-falso, de relacionar, de ordenar, de completar, de calcular... De forma xeral, o tempo de realización será de 1 minuto por pregunta, aínda que, nalgúnhas delas, que requirán cálculos, permitirase un tempo maior.

A modo de exemplo:

Cada pregunta tipo test

de opción única terá 4 posibles respostas e puntuarase como segue: cada acerto valerá 1 punto e cada erro -0,25 puntos (para contrarrestar a probabilidade de



acerto polo azar). Cada pregunta tipo test de opción múltiple terá 4 posibles respostas e puntuarase como segue: cada acerto valerá $1/n^o$ de opcións verdadeiras e cada erro valerá $-1/n^o$ de opcións falsas. Desta forma, nunha pregunta con 1 opción verdadeira, o acerto valerá + 1 punto e cada erro ? 0,33 puntos; con 2 opcións verdadeiras, cada acerto valerá + 0,50 e cada erro ? 0,50 puntos; con 3 opcións verdadeiras, cada acerto valerá 0,33 e cada erro ? 1 puntos; con catro opcións verdadeiras, cada acerto valerá + 0,25 puntos. No caso das preguntas de verdadeiro-falso ou de completar, cada acerto valerá + 1 punto e cada erro ? 0,50 puntos (para contrarrestar a probabilidade de acerto polo azar). Informe das clases prácticas (NON OBRIGATORIO). Na maioría das sesións prácticas explicaranse e realizarán diferentes probas para a avaliación e monitoraxe dos compoñentes da condición física. O alumnado, en grupos de 4 persoas, deberá recoller os datos obtidos nun libro de Excel (modelo facilitado polo profesorado) e subir o documento á tarefa correspondente en Moodle. Finalmente, concluídas todas as sesións prácticas, deberá presentar un informe completo sobre cada unha das persoas avaliadas (segundo as instrucións facilitadas polo profesorado), que tamén fará chegar a través dunha tarefa de Moodle. O único requisito esixido para permitir a entrega das tarefas correspondentes ao traballo tutelado é a asistencia ás sesións prácticas nas que se realice a toma de datos. Se por circunstancias derivadas da Covid-19 non fose posible a presenza física, prevese unha alternativa a través de Teams e da gravación de vídeos nos que se poida comprobar a execución das medicións. A cualificación final do informe das clases prácticas (50 % follas de datos e 50 % informe), supoñerán o 25 % da cualificación final (máximo 2,5 puntos).

Actividade

de avaliación final (proba global) (20%)

Esta

actividade ten carácter PRESENCIAL na aula ou por conexión a Teams segundo as circunstancias.

No caso

de que se celebre na aula SERÁ OBRIGATORIO INSCRIBIRSE E ELIXIR HORARIO CUNHA ANTELACIÓN MÍNIMA DE 48 HORAS Á SÚA CELEBRACIÓN. Considerando o elevado número de alumnos e alumnas que se matriculan anualmente nesta materia, este requisito obedece á necesidade de organizar na plataforma os grupos e os horarios de celebración do exame, que serán de entre 25 e 50 persoas segundo a dispoñibilidade de espazo na aula. Para iso, avisarase a todo o alumnado con suficiente antelación e poderase realizar a inscrición a través dunha lista (enquisa) habilitada na plataforma Moodle.

Só

poderá realizar a proba global (convocatoria da primeira oportunidade, en xaneiro) quen teña superada a avaliación formativa non presencial.

Para

que esta proba se téña en conta no cálculo da cualificación final, a media ponderada de todos os módulos terá que ser igual ou superior ao 50% e a de ningún módulo poderá ser inferior ao 40%. En caso contrario, non se superará a avaliación continua e para poder aprobar a materia habería que acudir á segunda oportunidade. Utilizaranse os mesmos criterios de ponderación que na avaliación formativa non presencial.

A proba

consistirá nun cuestionario de 90 preguntas coas características, forma de



puntuación e dispoñibilidade de tempo indicadas máis arriba. Repartiranse da seguinte forma: 15 para o módulo 1; 35 para o módulo 2; 15 para o módulo 3; 10 para o módulo 4; 15 para o módulo 5.

Cualificación

final

A

cualificación final obterase sumando o 60% da puntuación alcanzada na avaliación formativa presencial, o 20% da puntuación conseguida na avaliación formativa non presencial e o 20% da proba global, sempre que se cumpran os requisitos mínimos esixidos para cada unha delas.

Alumnado

con matrícula a tempo parcial

Para asegurar

a posibilidade de avaliación continua do alumnado con matrícula a tempo parcial, sempre que teñan dispénsaa preceptiva para non asistir ás actividades presenciais, permitírase de maneira excepcional, e previa concertación co profesorado, a realización das probas da avaliación formativa presencial en momentos diferentes ao resto dos seus compañeiros e nun horario razoable.

Para as

demais actividades non se contemplan alternativas específicas porque a única actividade presencial obrigatoria é o exame final e nas restantes dispónse de suficiente flexibilidade de datas e horarios para que cada persoa poida organizarse segundo mellor conveña ás súas circunstancias.

Alumnado

con diversidade funcional

Considerando

que a diversidade funcional pode ser moi variada, non se propón unha solución concreta, pero si se contempla a posibilidade de establecer as adaptacións necesarias para atender de forma persoal e específica a cada un dos casos que se poidan presentar para garantir a igualdade de oportunidades. Nestes casos, o alumno ou alumna solicitaría un titoría co profesorado para que este poida prestarlle a atención personalizada que requira e ofrecer as solucións máis adecuadas.

SEGUNDA

OPORTUNIDADE (xullo)

Esta

actividade ten carácter PRESENCIAL na aula ou por conexión a Teams, segundo as circunstancias.

No caso

de celebrarse na aula, SERÁ OBRIGATORIO INSCRIBIRSE E ELIXIR HORARIO CUNHA ANTELACIÓN MÍNIMA DE 48 HORAS Á SÚA CELEBRACIÓN. Considerando o elevado número de alumnos e alumnas que se matriculan anualmente nesta materia, este requisito obedece á necesidade de organizar na plataforma os grupos e os horarios de celebración do exame, que serán de entre 25 e 50 persoas segundo a dispoñibilidade de espazo na aula. Para iso, avisarase a todo o alumnado con suficiente antelación e poderase realizar a inscrición a través dunha lista (enquisa) habilitada na plataforma Moodle.

Para o

alumnado que aprobando a avaliación formativa durante o mesmo curso suspendera a proba global na primeira oportunidade, contéplase a realización doutra proba global na que se respectarán as mesmas condicións que na primeira ocasión, aínda que na oportunidade de xullo só tería



que examinarse dos módulos nos que non tivera alcanzado un 40% na primeira oportunidade.

Para

os/as estudantes que non aprobaran ou non realizaran a avaliación formativa, só se contémpla un EXAME FINAL (exame único) que supoñerá o 100% da cualificación final e para superalo deberán obter unha puntuación de polo menos un 50% en todos e cada un dos módulos. A cualificación final calcularase cos mesmos criterios de ponderación que na avaliación formativa non presencial.

Ambas

as probas consistirán nun cuestionario das mesmas características que na primeira oportunidade.

OPORTUNIDADES

POSTERIORES (seguintes cursos)

Para os

cursos posteriores conservarase a cualificación obtida na avaliación formativa, sempre que esta fose aprobada, por tanto, as persoas que reunisen dita condición só terían que presentarse á proba global, nas mesmas condicións que os alumnos do ano académico en curso.

EN

NINGÚN caso se conservaran módulos que se aprobaron de forma illada, tanto na avaliación formativa como nas avaliacións final ou global.

COLABORACIÓN

OPTATIVA CON GRUPOS DE INVESTIGACIÓN (máximo 1 punto)

Na

Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física desenvolven o seu labor investigador e docente varios grupos de investigación cuxas áreas de traballo están vinculadas co control motor e as respostas e adaptacións ao exercicio:

Motor Control Group, Performance

and Health Group e INCIDE (Investigación en Ciencias do

Deporte).

Unha

vez superada a materia, pódese obter 1 punto extraordinario, que se sumará á cualificación final, colaborando activamente nas tarefas de investigación dalgún destes grupos e/ou participando nos seminarios específicos que ofertan a tal fin. Esta colaboración será de carácter voluntario (NON É OBRIGATORIA) e non se terá en conta para alcanzar o aprobado.

Participar

nas devanditas actividades supón a posibilidade de aplicar na práctica os coñecementos e competencias adquiridos na materia e de profundar nos conceptos e no dominio técnico de moitos dos seus contidos.

Finalizada

a colaboración, o/a directora/a de o grupo que corresponda outorgará a cada estudante unha cualificación entre 0 e 1 punto que se trasladará á cualificación final.

CUALIFICACIÓNS

FINAIS

As

cualificacións finais expresaranse mediante cualificación numérica, de acordo co establecido no artigo 5 do RD



1125/2003 do 5 de setembro (BOE 18 de setembro), polo que se establece o sistema europeo de créditos e o sistema de cualificacións nas titulacións universitarias de carácter oficial. Estas cualificacións serán: 0-4,9=Suspenso; 5-6,9=Aprobado; 7-8,9=Notable; 9-10=Sobresaliente; a partir de 9 a Matrícula de Honra corresponderá (dentro do número máximo permitido) ás mellores cualificacións.



Fontes de información

Bibliografía básica	<ul style="list-style-type: none"> - Astrand, P.O., Rodahl, K., Dahl, H.A. y Strome, S.B. (2010). Manual de fisiología del ejercicio.. Badalona: Paidotribo - Kenney, W.L., Wilmore, J.H. y Costill, D.L. (2015). Physiology of sport and exercise. Ghampaign: Human Kinetics - López Chicharro, J. y Fernández Vaquero, Almudena (2006). Fisiología del ejercicio. Madrid: Médica Panamericana - McArdle, W., Katch, F.I. y Katch, V. (2014). Exercise physiology. Nutrition, Energy & Human Performance.. Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincot Williams & Wilkins - Tortora, G.J. y Derrickson, B (2018). Principios de anatomía y fisiología.. Madrid: Médica Panamericana - Wilmore, J.H., Costill, D.L. y Kenney, W.L. (2015). Fisiología del ejercicio. Nutrición, rendimiento y salud.. Philadelphia: Lippincot Williams & Wilkins
Bibliografía complementaria	<ul style="list-style-type: none"> - American College of Sports Medicine (2011). Advanced exercise physiology. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins - Dvorkin, M.A. y Cardinali, D.P. (2010). Best & Taylor. Bases fisiológicas de la práctica médica. Madrid: Médica Panamericana - Garret, W.E. y Kirkendall, D.T. (2000). Exercise & Sport Science. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins - Guyton, A.C. y Hall, J.E. (2011). Tratado de fisiología médica. Barcelona: Elsevier España - Koeppen, B.M. y Stanton, B.A. (2009). Berne y Levy. Fisiología. Barcelona: Elsevier España - Thompson, P.D. (2001). Exercise & Sports Sardiology. Singapur: McGraw Hill - Wasserman, K.; Hansen, J.E.; Sue, D.Y.; Stringer, W.W. & Whipp, B.J. (2011). Principles of exercise testing and interpretation. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins

Recomendacións

Materias que se recomenda ter cursado previamente

Anatomía e cinesiología do movemento humano/620G01002
 Fisiología do exercicio I/620G01013
 Biomecánica do movemento humano/620G01014
 Teoría e práctica do adestramento deportivo/620G01037

Materias que se recomenda cursar simultaneamente

Metodología do rendemento deportivo/620G01024

Materias que continúan o temario

Actividade física saudable e calidade de vida I/620G01023
 Actividade física saudable e calidade de vida II/620G01036

Observacións

(*A Guía docente é o documento onde se visualiza a proposta académica da UDC. Este documento é público e non se pode modificar, salvo casos excepcionais baixo a revisión do órgano competente dacordo coa normativa vixente que establece o proceso de elaboración de guías