



FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
Nombre Completo	Fisiología del ejercicio
Código	E000006963
Título	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Impartido en	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y Grado en Educación Primaria [Segundo Curso]
Nivel	Reglada Grado Europeo
Cuatrimestre	Anual
Créditos	6,0
Carácter	Obligatoria (Grado)
Departamento / Área	Departamento de Psicología
Responsable	Ignacio López Moranchel
Horario	1er. Cuatrimestre: Martes de 8;30 a 10;30 h. Y viernes de 10;30 a 12;20 h. // 2º cuatrimestre: jueves de 8,30 a 10,20 y viernes de 10,30 a 12,20.
Horario de tutorías	Previa cita

Datos del profesorado	
Profesor	
Nombre	Ignacio López Moranchel
Departamento / Área	Departamento de Psicología
Correo electrónico	ilmoranchel@comillas.edu

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Contextualización de la asignatura
Aportación al perfil profesional de la titulación
<p>La Fisiología del Ejercicio es una rama de la Fisiología Humana que estudia las respuestas y adaptaciones del cuerpo humano ante los estímulos físicos. Estas respuestas y adaptaciones varían en función de múltiples factores, como la intensidad, la duración, la dieta, las condiciones ambientales o la genética de cada individuo.</p> <p>El dominio de esta ciencia es fundamental para entender y planificar de forma precisa programas de entrenamiento encaminados a mejorar el rendimiento y para ayudar a mejorar la capacidad funcional del individuo y su estado de salud, permitiendo conseguir los beneficios deseados y realizar ejercicio con seguridad.</p> <p>Esta asignatura, pretende que el alumno sea capaz de relacionar las bases fisiológicas del funcionamiento orgánico con las respuestas y adaptaciones de cada uno de los sistemas ante las diferentes situaciones de</p>



estrés que se generan durante el ejercicio físico y sus contextos.

Prerrequisitos

Es recomendable que los alumnos hayan superado la asignatura de Fisiología humana

Competencias - Objetivos

Competencias

GENERALES

CG01	Capacidad de búsqueda y gestión de información en el área de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	
	RA1	Busca en diversas fuentes información relativa a los diferentes ámbitos de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
	RA2	Selecciona con criterio la información procedente de fuentes con rigor científico
	RA3	Organiza la información seleccionada y la aplica a situaciones reales que se puedan desarrollar en los diferentes ámbitos de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
CG03	Capacidad de organización y planificación en su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva	
	RA1	Planifica su trabajo personal de una manera viable y sistemática
	RA2	Participa en el desarrollo organizado de un trabajo en grupo
	RA3	Planifica un proyecto complejo
CG05	Capacidad para comunicarse de forma oral y escrita correctamente en el desempeño de su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva	
	RA1	Expresa sus ideas de forma estructurada, inteligible y convincente
	RA2	Interviene ante un grupo con seguridad y soltura
	RA3	Escribe con corrección
	RA4	Presenta documentos estructurados y ordenados
CG06	Capacidad para el trabajo en equipo y el establecimiento de las relaciones interpersonales en su trabajo en el área de la Actividad Física y Deportiva	



	RA1	Colabora con otras personas en el reparto y realización de tareas en trabajos académicos teóricos y prácticos
	RA2	Cumple los plazos de entrega fijados en el grupo de trabajo
	RA3	Soluciona conflictos y dificultades interpersonales en el proceso de trabajo grupal
	RA4	Realiza el trabajo de forma coordinada en un equipo multidisciplinar
CG07	Capacidad para el razonamiento crítico y la autocrítica en el ejercicio de su labor como profesional de la Actividad Física y Deportiva	
	RA1	Manifiesta interés por nuevas informaciones no contempladas
	RA2	Cambia y adapta sus planteamientos iniciales a la luz de nuevas informaciones
	RA3	Muestra curiosidad por las temáticas tratadas más allá de la calificación
	RA4	Establece relaciones y elabora síntesis propias sobre los contenidos trabajados
CG08	Capacidad para aprender a tomar decisiones de forma autónoma y fundamentada sobre problemas profesionales del ámbito de la Actividad Física y Deportiva	
	RA1	Realiza sus trabajos y su actividad necesitando sólo unas indicaciones iniciales y un seguimiento básico.
	RA2	Busca y encuentra recursos adecuados para sostener sus actuaciones y realizar sus trabajos
	RA3	Amplía y profundiza en la realización de sus trabajos
	RA4	Muestra cierta creatividad en las síntesis y conclusiones de sus trabajos
CG09	Capacidad para reconocer la diversidad y la multiculturalidad y gestionarlas adecuadamente en su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva	
	RA1	Conoce las características culturales de los diferentes grupos étnicos
	RA2	Diseña las intervenciones teniendo en cuenta la cultura de las personas con las que puede intervenir
	RA3	Analiza la influencia de los rasgos diferenciales y culturales de las personas con las que puede intervenir.
CG12	Capacidad para adaptarse a las nuevas situaciones y trabajar de forma creativa en el área de la Actividad Física y Deportiva	



	RA1	Identifica y definir adecuadamente el problema y se plantea un amplio abanico de posibles causas
	RA2	Plantea posibles soluciones y las aplica hasta que resuelve los problemas que se le plantean
	RA3	Identifica problemas antes de que su efecto se haga evidente
	RA4	Insiste en la tarea y vuelve a intentarlo cuando no se obtiene el resultado esperado o aparecen obstáculos.
CG14	Capacidad para desarrollar su profesión con iniciativa y liderazgo en el ámbito de la Actividad Física y Deportiva	
	RA1	Aprovecha las diferentes posibilidades de sus compañeros como coordinador de determinadas tareas en grupo
	RA2	Corrige y orienta al resto de personas hacia el objetivo marcado en las prácticas realizadas
	RA3	Detecta problemas y propone soluciones a diferentes supuestos prácticos de forma autónoma.
ESPECÍFICAS		
CE01	Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte	
	RA1	Distingue y relaciona las implicaciones que tienen la estructura, funciones y control de los sistemas bio-fisiológicos en la realización de actividad físico-deportiva
	RA2	Conoce las implicaciones biomecánicas aplicadas a la actividad físico-deportiva
CE02	Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano	
	RA1	Conoce y aplica las diferentes adaptaciones estructurales y funcionales a la actividad física y deportiva
	RA2	Conoce y transmite los diferentes beneficios estructurales y funcionales de la práctica físico-deportiva
CE05	Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana	



	RA1	Conoce y comprende las habilidades y patrones de la motricidad humana, así como su desarrollo y evolución
	RA2	Identifica anomalías en diferentes habilidades y patrones de la motricidad humana
CE10	Conocer las bases de la metodología de investigación aplicada a la actividad física y al deporte	
	RA1	Comprende y distingue las características que tiene la información científica y sabe cómo interpretarla
	RA2	Interpreta y utiliza la literatura científica específica de la actividad física y el deporte para el desempeño de sus actividades formativas y profesionales
	RA3	Planifica la realización de un estudio de investigación en el ámbito profesional de las Ciencias de la Actividad Física Deportiva
	RA4	Realiza un informe crítico sobre un estudio de investigación en el ámbito profesional de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
CE11	Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y deportiva con atención a las características individuales y contextuales de las personas	
	RA1	Conoce y aplica las diferentes técnicas, estrategias y estilos de enseñanza de actividad física y deporte teniendo en cuenta las características individuales y grupales del alumnado
	RA2	Realiza adaptaciones curriculares en diferentes supuestos prácticos
	RA3	Diseña actividades físico-motrices en las cuales se tenga en cuenta los aspectos psicológicos y sociales del movimiento humano
CE15	Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, en los diferentes ámbitos de la actividad física y deportiva	
	RA1	Analiza y relaciona de manera eficaz el material y equipamiento deportivo para cada tipo de actividad
	RA2	Gestiona de manera eficaz el material y equipamiento deportivo para cada tipo de actividad

BLOQUES TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

Contenidos – Bloques Temáticos


Bloque 1. Energía y control del movimiento



TEMA 1

Sistemas energéticos y aspectos nutricionales en el ejercicio.

TEMA 2.

Control nervioso del movimiento. 

Bloque 2. Respuestas y adaptaciones cardiorespiratorias al ejercicio

TEMA 3.

Respuestas y adaptaciones Cardiovasculares al ejercicio.

TEMA 4.

Respuestas y adaptaciones respiratorias al ejercicio.

Bloque 3. Transición aeróbica-anaeróbica. Condiciones especiales durante la actividad física

TEMA 5.

Transición aeróbicaanaeróbica. Consumo de oxígeno. Umbral anaeróbico.

TEMA 6.

Edad y género en relación al ejercicio

TEMA 7.

Fatiga, sobreentrenamiento. Ayudas ergogénicas

TEMA 8.

Estrés medioambiental y ejercicio físico.

METODOLOGÍA DOCENTE

Aspectos metodológicos generales de la asignatura

Metodología Presencial: Actividades

En las clases presenciales, se recurrirá a presentaciones teóricas por parte del profesor, complementadas con prácticas guiadas empleando simuladores y equipos de medición.

Asimismo, se llevarán a cabo otras actividades cooperativas como análisis de textos, vídeos y resolución de problemas y debates.

Metodología No presencial: Actividades



El tiempo destinado al trabajo autónomo incluirá actividades como el estudio individual, tutorías, búsqueda de información y elaboración del trabajo final de la asignatura. Se utilizará la plataforma de Moodle como medio de comunicación on-line entre los alumnos y el profesor.

RESUMEN HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO

HORAS PRESENCIALES			
Lecciones magistrales	Trabajos grupales	Actividades físicas y deportivas en instalaciones deportivas o espacios naturales	
53.00	2.00	5.00	
HORAS NO PRESENCIALES			
Trabajos individuales	Trabajos grupales	Actividades prácticas: Ejercicios y/o casos prácticos/resolución de problemas	Estudio personal y documentación
35.00	7.00	8.00	70.00
CRÉDITOS ECTS: 6,0 (180,00 horas)			

EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Actividades de evaluación	Criterios de evaluación	Peso
El examen incluye una parte tipo test y una parte a desarrollar cuyas calificaciones se sumarán. Será necesario obtener una calificación mínima de 5 para considerar superado el examen.	El tipo test constará de 15 preguntas (0,2 puntos cada una) con cuatro opciones de las cuáles solo una es la correcta. Dos preguntas mal contestadas restan el valor de una respuesta correcta. Valor máximo del test 3 puntos. Las preguntas a desarrollar son 7 y se puntúan entre cero y 1 en función de la calidad de la respuesta.	60 %
Prueba práctica de aplicación de los contenidos de la asignatura a dos situaciones reales.	El alumno deberá analizar los datos disponibles y responder con sentido práctico a las situaciones planteadas. La calificación será de apto o No apto. Es necesario obtener la calificación de apto en esta prueba para superar el conjunto de la asignatura	20 %
	El trabajo puede realizarse individualmente o en grupos de	



<p>Elaboración y presentación de una parte del contenido de la asignatura y del material de prácticas.</p>	<p>trabajo que presentarán públicamente los contenidos correspondientes a temas seleccionados por el profesor.</p> <p>Las fichas de prácticas deben ser entregadas por todos los alumnos. Su entrega es imprescindible para superar la asignatura.</p> <p>La calificación asignada varía entre 0 y 2 puntos.</p>	<p>20 %</p>
--	--	-------------

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

Bibliografía Básica

- López Chicharro JL, Fernández Vaquero A. (2006). Fisiología del Ejercicio. 3a edición. Ed. Médica Panamericana
- López Chicharro JL, Vicente Campos D, Cancino J. Fisiología del entrenamiento aeróbico. (2013). Ed. Médica Panamericana
- Hall, J.E. (2016) Guyton y Hall. Tratado de Fisiología Médica. 13ª Ed. Elsevier.
- Willmore JH, Costill DL. (2004). Fisiología del esfuerzo y del deporte. Ed. Paidotribo
- Calderón, F. J. (2012). Fisiología humana. Aplicación a la actividad física. Médica Panamericana
- Katch, V. L.; Mcardle, W. D.; Katch, F. I. (2015). Fisiología del ejercicio. Médica Panamericana
- Billat V. (2002). Fisiología y Metodología del entrenamiento: Ed. Paidotribo
- Mora Rodríguez R. (2010). Fisiología del deporte y el ejercicio. Prácticas de campo y laboratorio. Ed. Médica Panamericana
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., Costill, D. L. (2014) Fisiología del deporte y el ejercicio. Médica Panamericana
- Viru, A. & Viru, M. (2003). Análisis y control del rendimiento deportivo (1a ed) Ed. Paidotribo.