

## FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA

Datos de la asignatura	
<b>Nombre completo</b>	Fisiología del ejercicio
<b>Código</b>	E000007247
<b>Título</b>	<a href="#">Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte</a>
<b>Impartido en</b>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte [Segundo Curso]
<b>Nivel</b>	Reglada Grado Europeo
<b>Cuatrimestre</b>	Semestral
<b>Créditos</b>	6,0
<b>Carácter</b>	Básico
<b>Departamento / Área</b>	Centro de Enseñanza Superior Alberta Giménez (CESAG) Departamento de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
<b>Responsable</b>	Virginia López Alonso
<b>Horario</b>	Consultar página web
<b>Horario de tutorías</b>	Solicitar cita previa

Datos del profesorado	
<b>Profesor</b>	
<b>Nombre</b>	Virginia López Alonso
<b>Departamento / Área</b>	Departamento de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
<b>Despacho</b>	Despacho 1 vlopez@cesag.org
<b>Correo electrónico</b>	vlonso@cesag.comillas.edu

## DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

Contextualización de la asignatura
<b>Aportación al perfil profesional de la titulación</b>
<p>Tras adquirir los conocimientos sobre fisiología humana abordados en la asignatura con el mismo nombre del primer curso, se hace imprescindible que los alumnos del Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte conozcan los mecanismos fisiológicos de las adaptaciones y respuestas que se dan a la hora de practicar actividad física. Los conocimientos y competencias adquiridos en esta asignatura, son esenciales para que el futuro graduado realice planes de entrenamiento enfocados a mejorar la condición física, o programas de salud destinados a la prevención de patologías.</p> <p>La asignatura se relaciona con varios perfiles profesionales del Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte destacando, sobre todo, los ámbitos del rendimiento y de la salud. Los conocimientos y</p>

competencias desarrollados en *Fisiología del Ejercicio* son muy importantes para ejercer de manera segura y controlada cualquier trabajo en el que se emplee la actividad física.

### Prerequisitos

Para cursar con éxito esta asignatura se recomienda tener asentados los conocimientos desarrollados en las asignaturas del primer curso *Anatomía Funcional del Sistema Locomotor* y *Fisiología Humana*. Sería conveniente, además, tener conocimientos básicos de Biología, Biomecánica y Matemáticas.

### Competencias - Objetivos

#### Competencias

##### GENERALES

<b>CG01</b>	Capacidad de búsqueda y gestión de información en el área de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
<b>CG03</b>	Capacidad de organización y planificación en su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva
<b>CG05</b>	Capacidad para comunicarse de forma oral y escrita correctamente en el desempeño de su trabajo como profesional de la Actividad Física y Deportiva
<b>CG06</b>	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
<b>CG07</b>	Capacidad para el razonamiento crítico y la autocrítica en el ejercicio de su labor como profesional de la Actividad Física y Deportiva
<b>CG08</b>	Capacidad para aprender a tomar decisiones de forma autónoma y fundamentada sobre problemas profesionales del ámbito de la Actividad Física y Deportiva

##### ESPECÍFICAS

<b>CE01</b>	Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la actividad física y el deporte
<b>CE02</b>	Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano
<b>CE05</b>	Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana
<b>CE10</b>	Conocer las bases de la metodología de investigación aplicada a la actividad física y al deporte
<b>CE15</b>	Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo, en los diferentes ámbitos de la actividad física y deportiva

## BLOQUES TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

### Contenidos – Bloques Temáticos

#### Objetivos/Resultados de Aprendizaje

- OR1. Conocer las diferentes fuentes de energía y su transferencia en el ser humano para la realización de actividad física.
- OR2. Conocer los diferentes factores que contribuyen al gasto energético.
- OR3. Distinguir las diferentes técnicas de evaluación de la composición corporal.
- OR4. Identificar las modificaciones que se producen a nivel respiratorio, cardiovascular, neuromuscular y endocrino con la práctica de actividad física.
- OR5. Conocer la influencia de las características medioambientales en la práctica de actividad física.
- OR6. Identificar las ayudas ergogénicas que pueden producir efectos sobre el rendimiento deportivo.

#### Unidades de Aprendizaje

- UA0. Introducción a la fisiología del ejercicio.
- UA1. Respuesta respiratoria al esfuerzo.
- UA2. Respuesta cardiovascular al esfuerzo.
- UA3. Sistema neuromuscular y ejercicio.
- UA4. Sistema endocrino y ejercicio.
- UA5. Metabolismo durante la actividad física. Fuentes energéticas y transferencia de energía durante el ejercicio. Gasto energético.

## METODOLOGÍA DOCENTE

### Aspectos metodológicos generales de la asignatura

#### Metodología Presencial: Actividades

El profesor presentará los contenidos de forma teórica, complementando las exposiciones con actividades guiadas para los alumnos en las que se pongan en práctica estos contenidos (se emplearán simulaciones y sistemas de medición). Asimismo, se llevarán a cabo otras actividades como análisis de textos, vídeos y resolución de problemas y debates.

#### Metodología No presencial: Actividades

El alumno realizará actividades como el estudio individual, tutorías, pequeñas actividades tanto individuales como grupales y búsqueda de información.

## RESUMEN HORAS DE TRABAJO DEL ALUMNO

HORAS PRESENCIALES			
Lecciones magistrales	Trabajos grupales		
35.00	25.00		
HORAS NO PRESENCIALES			
Estudio personal y documentación	Actividades prácticas: Ejercicios y/o casos prácticos/resolución de problemas	Trabajos individuales	Trabajos grupales
50.00	20.00	15.00	5.00
<b>CRÉDITOS ECTS: 6,0 (150,00 horas)</b>			

## EVALUACIÓN Y CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

Actividades de evaluación	Criterios de evaluación	Peso
Examen teórico-práctico	El mínimo es el 50% de la calificación El carácter es recuperable convocatoria extraordinaria	50
Ejercicios prácticos y resolución de problemas	El mínimo es el 50% de la calificación El carácter es recuperable convocatoria extraordinaria	30
Trabajos individuales/grupales	El mínimo es el 50% de la calificación El carácter es recuperable convocatoria extraordinaria	20

### Calificaciones

#### Mecanismos de seguimiento de la materia/ asignatura

- Control de la presencialidad
- Tutorías
- Seguimiento y control de la dedicación no presencial según crédito ECTS

Según se recoge en la actual Normativa del CESAG y en particular en el Punto 2 del Artículo 15 del Capítulo IV Evaluación:

La asistencia a clase y a las actividades docentes presenciales, cuya comprobación corresponde a cada profesor, es obligatoria para todos los alumnos. La inasistencia comprobada e injustificada a más de un

tercio de las horas lectivas impartidas en cada asignatura, puede tener como consecuencia la imposibilidad de presentarse a examen en la convocatoria ordinaria del mismo curso académico. En el supuesto de que se aplicara esta consecuencia, la pérdida de convocatoria se extenderá automáticamente a la convocatoria extraordinaria. A todos los efectos, se considerará pendiente de cumplimiento de la escolaridad obligatoria de la asignatura.

## PLAN DE TRABAJO Y CRONOGRAMA

Actividades	Fecha de realización	Fecha de entrega
UA 0. Presentación de la asignatura. Exposición de temas. Práctica de situaciones de enseñanza de los diferentes contenidos.	Semana 1	
UA 2. Exposición de temas. Práctica de situaciones de enseñanza de los diferentes contenidos. Estudio y preparación de la memoria de prácticas.	Semana 2	
UA 2. Exposición de temas. Práctica de situaciones de enseñanza de los diferentes contenidos. Estudio y preparación de la memoria de prácticas.	Semana 3	
UA 3. Exposición de temas. Práctica de situaciones de enseñanza de los diferentes contenidos. Estudio y preparación de la memoria de prácticas.	Semana 4	
UA 3.		



<p>Exposición de temas.</p> <p>Práctica de situaciones de enseñanza de los diferentes contenidos.</p> <p>Estudio y preparación de la memoria de prácticas.</p>	<p>Semana 5</p>	
<p>UA 4.</p> <p>Exposición de temas.</p> <p>Práctica de situaciones de enseñanza de los diferentes contenidos.</p> <p>Estudio y preparación de la memoria de prácticas.</p>	<p>Semana 6</p>	
<p>UA 4.</p> <p>Exposición de temas.</p> <p>Práctica de situaciones de enseñanza de los diferentes contenidos.</p> <p>Estudio y preparación de la memoria de prácticas.</p>	<p>Semana 7</p>	
<p>UA 5.</p> <p>Exposición de temas.</p> <p>Práctica de situaciones de enseñanza de los diferentes contenidos.</p> <p>Estudio y preparación de la memoria de prácticas.</p>	<p>Semana 8</p>	
<p>UA 5.</p> <p>Exposición de temas.</p> <p>Práctica de situaciones de enseñanza de los diferentes contenidos.</p> <p>Estudio y preparación de la memoria de prácticas.</p>	<p>Semana 9</p>	
<p>UA 5.</p> <p>Exposición de temas.</p> <p>Práctica de situaciones de enseñanza de los diferentes contenidos.</p> <p>Estudio y preparación de la memoria de prácticas.</p>	<p>Semana 10</p>	

<p>UA 5.</p> <p>Exposición de temas.</p> <p>Práctica de situaciones de enseñanza de los diferentes contenidos.</p> <p>Estudio y preparación de la memoria de prácticas.</p>	Semana 11	
<p>UA 5.</p> <p>Exposición de temas.</p> <p>Práctica de situaciones de enseñanza de los diferentes contenidos.</p> <p>Estudio y preparación de la memoria de prácticas.</p>	Semana 12	
<p>UA 5.</p> <p>Exposición de temas.</p> <p>Práctica de situaciones de enseñanza de los diferentes contenidos.</p> <p>Estudio y preparación de la memoria de prácticas.</p>	Semana 13	
<p>UA 5.</p> <p>Exposición de temas.</p> <p>Práctica de situaciones de enseñanza de los diferentes contenidos.</p> <p>Estudio y preparación de la memoria de prácticas.</p>	Semana 14	
<p>UA 0 - UA 5.</p> <p>Exposición de temas. Repaso.</p> <p>Práctica de situaciones de enseñanza de los diferentes contenidos.</p> <p>Estudio y preparación de la memoria de prácticas.</p>	Semana 15	

## BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

### Bibliografía Básica

Chicharro, J. L. y Fernández, A. (2006). *Fisiología del Ejercicio*. Madrid: Panamericana.



- McArdle, W. y Katch, F. (2014). *Exercise physiology. Nutrition, energy and human performance*. Lippincott.
- Silverthorn, U. (2013). *Fisiología Humana. Un enfoque integrado*. Madrid: Panamericana.
- Tórtora, G. y Derrickson, B. (2013). *Principios de anatomía y fisiología*. Madrid: Panamericana.
- Wilmore, J. H. y Costill, D. L. (2004). *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Barcelona: Paidotribo.

### Bibliografía Complementaria

- Astrand, P., Rodahl, K., Dahl, H. y Stromme, S. (2010). *Manual de fisiología del ejercicio*. Paidotribo.
- Acevedo, E. y Starks, M. (2011). *Exercise testing and prescription lab manual*. Human Kinetics.
- Farrell, P.A., Joyne, M.J. y Carozo, V.J. (2011). *ACSM's Advanced Exercise Physiology (American College of Sports Medicine)*. Lippincott.
- López Chicharro, J. (1991). *Umbral anaeróbico*. McGraw-Hill / Interamericana.
- López Chicharro, J., Vicente Campos, D. y Cancino López, J. (2013). *Fisiología del Entrenamiento Aeróbico*. Editorial Médica Panamericana.
- López Chicharro, J. y Vicente Campos, D. (2017). *Umbral Láctico*. Editorial Médica Panamericana.
- McArdle, W.D., Katch, F.I., Katch, V.L. (2004). *Fundamentos de fisiología del ejercicio*. Madrid: McGraw-Hill/Interamericana de España.
- Wasserman, K. (2011). *Principles of exercise testing and interpretation*. Lippincott.

En cumplimiento de la normativa vigente en materia de **protección de datos de carácter personal**, le informamos y recordamos que puede consultar los aspectos relativos a privacidad y protección de datos que ha aceptado en su matrícula entrando en esta web y pulsando "descargar"

<https://servicios.upcomillas.es/sedelectronica/inicio.aspx?csv=02E4557CAA66F4A81663AD10CED66792>