

INFORME DEL ESTUDIANTE ASESOR



Abril

ASIGNATURA: Fisiología

Lunes 11: Dentro del Sistema Circulatorio y Sangre nos centramos en el gasto cardíaco, en las maneras de regular la frecuencia cardiaca y el volumen latido.

Jueves 14: Dentro del Sistema Circulatorio y Sangre nos centramos en los tipos de arterias, en la hemodinámica y Sistema Linfático

Se recomienda la lectura del capítulo 10, 20, 21 y 22 del manual de Tortora, 11ª ed.

Cosas que yo recalcaría como importantes:

- **Graficas que relacionan el vol y frec con gasto cardiaco.**
- **Aprender el nombre de arterias que van desde el corazón hasta las extremidades**, circulación sistémica. Saber el esquema Arteria Aorta → Venas Cavas → Arteria Pulmonar → Vena Pulmonar.

Práctica 3: Información en la web. Ha dicho que era una práctica importante, y que eligiésemos entre toda la clase un día para una tutoría grupal, **se eligió el viernes 22.**

Seminario de Ergometría: La base para entender mejor las prácticas próximas. Trataba sobre pruebas de esfuerzo.

Lunes 18: Dentro del Sistema Circulatorio nos centramos en las arterias, el sistema de regulación local arterial, la regulación hormonal de la presión arterial y el retorno venoso.

Jueves 21: El jueves ya tuvimos a Raúl que comenzó con el tema de La Sangre, vimos sus funciones, características y puso muchos ejemplos prácticos. **Le dio importancia al hematocrito y a las células madre.**

Se recomienda la lectura del capítulo 19, 20, 21 y 22 del manual de Tortora, 11ª ed.

Práctica 4: Información en la web. Fue una especie de introducción al tema respiratorio, vimos algunos conceptos centrados en diferentes volúmenes pulmonares.

Lunes 25: Finalizamos el tema de La Sangre, hablamos de los factores de crecimiento, describimos glóbulo rojo (el grupo sanguíneo, producción de hematíes), los leucocitos, las plaquetas y la hemostasia. También empezamos con el tema Sistema Respiratorio. Describimos las partes.

Jueves 28: Seguimos con el Sistema Respiratorio, vimos la membrana pulmonar, ley de Dalton, ley de Fick y ley de Henry.

Se recomienda la lectura del capítulo 19 y 23 del manual de Tortora, 11ª ed.

Práctica 4: Información en la web. Seguimos trabajando la misma práctica, con ejemplos de voluntarios para ayudarnos a entender el volumen corriente, vol. Reserva espiratorio e inspiratorio.

ASIGNATURA: Nutrición

Martes 12: Tema minerales.

Jueves 14: Tema agua. Lo más relevante es su función como **termorregulador**.

Práctica: Fue de antropometría, subirá información a la web y habrá una práctica relacionada.

Martes 19: Tema Suplementos.

Jueves 21: Tema Suplementos. Nos centramos en los aminoácidos que es donde hay más controversia.

Práctica: Fue examen de raciones.

Martes 26: Tema Alimentos. Cereales, verduras, fruta y carne.

Jueves 28: Tema Alimentos. Huevos, pescados, lácteos y bebidas alcohólicas.

Práctica: Fue examen de informática, sobre dietas.

El profesor ha subido los pdf de todos los temas en la web.

ASIGNATURA: Biomecánica

Lunes 11: Musculatura relacionada con el hombro, bibliografía recomendada Kapandji, I.A. (2007). Cuadernos de fisiología articular. Tomos 1, 2 y 3. Barcelona: Masson.

Martes 12: Musculatura relacionada con el codo, bibliografía recomendada Kapandji, I.A. (2007). Cuadernos de fisiología articular. Tomos 1, 2 y 3. Barcelona: Masson.

Práctica: Dinamometría, información en la web, dimos énfasis en como utilizar el aparato de medición.

Lunes 18: Musculatura relacionada con el codo, y luego analizamos ejercicios para trabajar esos músculos. Bibliografía recomendada Kapandji, I.A. (2007). Cuadernos de fisiología articular. Tomos 1, 2 y 3. Barcelona: Masson.

Martes 19: Entramos en la Unidad 3: Tema 6 Características Mecánicas de los Tejidos Vivos y vimos que es el estrés y tipos de estrés que existen y como medirlos o compararlos en diferentes objetos.

Práctica: Dinamometría, información en la web, analizamos las gráficas, solo nos dio tiempo a hacer hasta la página 58.

Lunes 25: Seguimos en la Unidad 3: Tema 6 Características Mecánicas de los Tejidos Vivos. Vimos la resistencia al estrés, los tejidos biscoelásticos, la adaptación y el riesgo de lesión.

Martes 26: Seguimos en la Unidad 3: Tema 6 Características Mecánicas de los Tejidos Vivos. Vimos la mecánica del hueso, del ligamento y tendón, de los cartílagos, las bolsas serosas y las vainas sinoviales.

El profesor va colgando los pdf de los diferentes temas en la web.

Práctica: Dinamometría, información en la web, hicimos todos los pasos de una sesión los alumnos, inmovilizar al sujeto, ajustar la máquina con la silla, usar el ordenador. Todo esto nos ayuda a mecanizar los pasos. Y tratamos el caso de la práctica.

Seminarios Martes 26: Fueron de matemáticas, pasar radianes/seg a grados/minuto, simplificar, lo subirá a la web, básicamente resolvimos las diapositivas y si surgían dudas le preguntábamos.

ASIGNATURA: Procesos de Enseñanza Aprendizaje

Miércoles 13: Dimos por acabado el tema de información inicial dando un resumen y empezamos con el de feedback.

Viernes 15: Resumen del tema de feedback, leímos el anecdotario e hicimos una práctica en clase que cuenta para nota.

Práctica: Mensaje de David: Tal como os expliqué al final de las prácticas de esta semana, os recuerdo que tenéis que entregar la ficha relacionada con la transmisión de un clima positivo en nuestras sesiones (clima tarea). En el apartado de prácticas tenéis la ficha modelo con un pequeño enunciado. Como comentamos, se trata de ir indicando qué actividades hicimos entre las dos sesiones y cómo en cada una de ellas se trabajaban las diferentes dimensiones del TARGET. Es importante explicar teóricamente este concepto e ir asociándolo con las actividades prácticas. Además me gustaría conocer vuestra opinión sobre si han resultado motivantes.

Los grupos A y B tienen de plazo para entregarla hasta el miércoles 20 de abril a las 19 h, mientras que los grupos C y D hasta el 21 de abril a la misma hora. Debéis entregarlo en papel (no por email) para que pueda hacer anotaciones y devolverlo corregido. Me lo podéis dar en persona o dárselo al conserje del CID para que lo deje en mi casillero.

Miércoles 20: Dimos un resumen del feedback y empezamos con el Tema 8: La organización de clase.

Viernes 22: No hubo clase.

Práctica: Hicimos una práctica donde nos dividió en dos grupos y el cumplió el rol de profesor autoritario con un grupo y con el otro actuó como se debería, marcando objetivos y demás. Mando para la siguiente práctica que creásemos una sesión de unos 6 minutos con 5 conos, 5 picas y 5 cuerdas mínimo y 10 de cada máximo.

Mensaje de David: Ya tenéis colgadas las fichas de las práctica 8 y 9. Os recuerdo que la práctica 8 la debéis hacer grupal, explicando las diferencias didácticas entre las dos sesiones de acondicionamiento del tronco, mientras que la práctica 9 la tenéis que elaborar cada uno de forma individual y traerla el próximo día.

El plazo para la entrega de la práctica 8 será el miércoles 27 a las 15 h para grupos A y B, y el jueves 28 a la misma hora para grupos C y D.

Miércoles 27: Seguimos con el Tema 8: La organización de clase. Y después analizamos un vídeo, haciendo una práctica que hay que entregar, como no dio tiempo se seguirá el próximo día pero solo lo podrán entregar los que hayan asistido a la la clase del día 27.

Viernes 29: No hubo clase.

Práctica: Entregamos la práctica de la semana anterior (que era grupal) y la de esta misma semana (que era individual) y consistía en preparar una sesión de 6 minutos con 5/10 conos, 5/10 picas, 5/10 cuerdas min/máx. y luego hicimos un análisis de la gente que había salido como profesional.

PRÁCTICA IMAGINATIVA:

Si hacéis una práctica de forma imaginativa, video, canción, powerpoint currado, original, etc, se puntuará con un 10 esa práctica con lo cual la media os subirá.

En la web van colgando los temas para estudiar.

ASIGNATURA: Control Motor

Miércoles 13: No hubo clase por las "V Jornadas de CAFD y Psicología"

Viernes 15: Modelos neuromecánicos. Haciendo mucho hincapié en Modelos impulso-tiempo y Modelos Mass-Spring.

Conceptos importantes: Punto de Equilibrio y Umbral del Reflejo de Estiramiento Tónico.

Práctica: Sobre modelos neuromecánicos. Estudiamos con un sujeto, como era su activación en una actividad concreta para entender mejor las gráficas relacionadas con el Mass-Spring.

Miércoles 20: Tema 5.1: Relación velocidad/precisión en el control motor. Vimos diferentes fórmulas que relacionan estos conceptos de vel. y precisión, vimos la ley de Fitts y sus extensiones.

Viernes 22: No hubo clase.

Práctica: Ley de Fitts, pero con un ejemplo y usando el programa informatico.

En la web van colgando los temas para estudiar.

Miércoles 27: El miércoles tuvimos una conferencia/charla/seminario del Dr Alexandru Accinte sobre propiocepción, el cual será subido a la web.

Viernes 29: No hubo clase.

Práctica: Sobre estrategias de búsqueda visual, evaluamos videos de tenistas y porteros de balonmano.

El profesor va subiendo los temas para estudiar a la web.

FECHA: 30/04/2016

ESTUDIANTE ASESOR: *Andrés Costa Marino.*-