

# INFORME DEL ESTUDIANTE ASESOR



## Mayo

### ASIGNATURA: Fisiología

**Lunes 2:** Finalizamos el tema de Sistema Respiratorio, hablamos de la **saturación** de la hemoglobina, de los factores que afectan la afinidad de la hemoglobina por el oxígeno y el control de la respiración.

**Jueves 5:** Empezamos el Sistema Excretor, sus partes, su función y le dimos importancia a la **Nefrona**.

Se recomienda la lectura del capítulo 23 y 26 del manual de Tortora, 11ª ed.

**Práctica 5:** Información en la web. Trabajamos conceptos ligados con las pruebas de esfuerzo y el sistema respiratorio, vimos la utilidad del VO<sub>2</sub>Máx.

**Lunes 9:** Seguimos con el Sistema Excretor y vimos los **sistemas de regulación de la TFG**.

**Jueves 12:** Seguimos con el Sistema Excretor, repasamos los sistemas de regulación, tanto hormonales como nerviosos y empezamos con el Tema 8: Termorregulación, equilibrio ácido base, equilibrio hidroelectrico y consumo de oxígeno.

Se recomienda la lectura del capítulo 26 del manual de Tortora, 11ª ed.

**Práctica 5:** Información en la web. Seguimos tratando temas de las pruebas de esfuerzo.

**Lunes 16:** Seguimos con el tema de integración.

**Jueves 19:** Seguimos con el tema de integración. Contó muchas “batallitas” y anécdotas.

**Práctica:** Vimos relaciones entre las gráficas de la espirometría y el metabolismo. El umbral aeróbico, el umbral anaeróbico, el nivel de ácido láctico en cada etapa, si usamos metabolismo aeróbico, anaeróbico, en que cantidades.

Bibliografía: Se recomienda leer el tema de Termorregulación del Tortora.

**Lunes 23:** Seguimos con el tema de integración. Bibliografía dispersa por cualquier libro de fisiología “básica”, recomendable Wilmore and Costill.

**Jueves 26:** Acabamos con integración y resolvimos dudas.

**Práctica 6:** práctica nueva de este año, le han dado relevancia, va de potencia, julios, trabajo.

## ASIGNATURA: Nutrición

**Martes 3:** Tema Nutrición Equilibrada y Actividad Física.

**Jueves 5:** Tema Obesidad.

**Práctica:** Antropometría. Práctica de los pliegues.

**Martes 10:** Tema Obesidad. **Diferenciar cirugía bariátrica de estética.** Comienzo de Tema 13 Nutrición y diabetes. Distinguir diabetes tipo 1 y tipo 2.

**Jueves 12:** Tema 13 Nutrición y diabetes. Importante saber cómo tratar a un deportista insulino dependiente, saber cómo medirle el nivel de glucosa en sangre, y preguntar indicaciones de médico. Comienzo de Tema 14 Planificación dietética deportiva. Microciclo, mesociclo, macrociclo, distinguir que comer según lo que vayamos a trabajar.

**Práctica:** Examen de fórmulas de antropometría.

**Martes 17:** Empezamos con el Tema 15: Estrategias nutricionales para la recuperación deportiva.

**Jueves 19:** Seguimos con el Tema 15: Estrategias nutricionales para la recuperación deportiva. Acabamos Nutrición.

**Práctica:** Hablarnos de empresas de nutrición y proyectos.

**Martes 24:** Repaso.

**Jueves 26:** Repaso.

**Práctica:** Examen de la web y de olores.

El profesor va subiendo los temas a la web.

## ASIGNATURA: Biomecánica

**Lunes 2:** Seguimos en el Tema 7: Mecánica Muscular. Vimos las funciones del músculo, el modelo mecánico, diversas clasificaciones musculares y relación fuerza longitud.

**Martes 3:** Seguimos en el Tema 7: Mecánica Muscular. Vimos la activación de las fibras musculares, el papel del **componente elástico** y el concepto de potencia.

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

**Práctica:** Demostramos que respecto a la contracción concéntrica, mientras más rápido hagamos el movimiento, menos fuerza máxima conseguiremos.

**Lunes 9:** Tema 8: Métodos y técnicas de análisis dinamométricas. Vimos los tipos de sensores y plataformas.

**Martes 10:** Tema 9: Palancas y poleas: empezamos viendo las máquinas simples y terminamos la clase comparando dos palancas, la de la máquina y la nuestra y cómo se relacionan.

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

**Práctica:** Tratamos con David los datos de las dos semanas anteriores, en la próxima también trataremos esos datos.

**Lunes 16:** Seguimos con el Tema 9 de palancas y empezamos con problemas.

**Martes 17:** Resolvimos problemas de palancas.

**Práctica:** Tratamos con David datos de semanas anteriores.

**Lunes 23:** Tema 10: Cadenas cinéticas, vimos los tipos: abierta, semi y cerrada, y los grados de libertad de ciertas articulaciones.

**Martes 24:** Terminamos con el Tema 10 y resolvimos dudas.

**Práctica:** Medición de flexibilidad, insuficiencia activa y pasiva.

El profesor va subiendo los temas a la web.

## **ASIGNATURA: Procesos de Enseñanza Aprendizaje**

**Miércoles 4:** Terminamos el análisis del vídeo. Empezamos con el Tema 9: La gestión y el control del grupo.

**Viernes 6:** Seguimos con el Tema 9: La gestión y el control del grupo. Vimos bastantes casos prácticos durante la clase.

**Práctica:** La semana pasada vimos un vídeo y recogimos los datos en una hoja. Presentar hoja dentro de dos semanas.

**Miércoles 11:** Terminamos lo que quedaba del Tema 9: La gestión y el control del grupo. Y empezamos con el Tema 10: La sesión en la actividad física y el deporte. Vimos la estructura de una sesión, y de qué se puede componer cada parte.

**Viernes 13:** Seguimos con el Tema 10: La sesión en la actividad física y el deporte. Dijimos cuáles son las técnicas de enseñanza y pasamos a hacer un caso práctico. Teníamos que diseñar una tarea buscando la indagación, crear disonancia cognitiva en el alumno, hacerle preguntas sobre cómo desarrollar la tarea y ayudarles a descubrir cómo se realiza.

**Práctica:** Hicimos una práctica donde teníamos que escribir tres tareas, una relacionada con el entrenamiento deportivo, otra con la educación física y otra con el fitness, en todas

la tarea tenía que haber un componente social, de competencia y autonomía.

**Miércoles 18:** Empezamos con el tema favorito de David, el tema de Motivación. Diferenciar características básicas como autonomía, relación y competencia.

**Viernes 20:** Seguimos con el tema de motivación, nos habló de Pepe el frutero.

**Práctica:** Vimos un vídeo y lo analizamos desde las diferentes teorías motivacionales.

**Miércoles 25:** Seguimos con el último tema, nos centramos en el flow y empezamos con la música.

**Viernes 27:** Terminamos el tema y jugamos a contar la vida del profesor con el teléfono roto.

**Práctica:** Baile, explicando el estado de flow.

## 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.

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

### ASIGNATURA: Control Motor

**Miércoles 4:** Tema: Habilidad Visual en el Deporte. Vimos los tipos de movimiento del ojo, los tipos de célula presentes en el ojo y su relación con los tipos de visión. El punto ciego, la fijación visual y el seguimiento y **comparación experto e inexperto.**

**Viernes 6:** Tema: Variabilidad Motora. La definimos, vimos los tipos que hay y vimos varios modelos.

**Práctica:** Trabajamos en el ordenador con datos obtenidos de la práctica anterior, sobre estrategia de búsqueda visual.

**Miércoles 11 y viernes 13 y práctica:** Dividieron a la clase en grupo y esta semana solo dimos la práctica en variabilidad (la primer parte de toma de datos). **Se le dio bastante importancia.**

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

**Miércoles 18:** Francis termino con el tema de Variabilidad y Rafa empezó con el de estrategias de anticipación.

**Viernes 20:** Siguió Rafa con el tema de anticipación. Quedando claro que cuando aparece activación antes de que se produzca el estímulo nos hemos anticipado, y que mejoramos el tiempo de reacción premotor.

**Práctica:** Tratamos los datos de la práctica anterior con el Kinovea, David hizo una lista con los voluntarios de la práctica anterior.

**Miércoles 25:** Acabamos el tema y repasamos una práctica.

**Viernes 27:** Repaso.

**Práctica:** Estrategia de anticipación con tenistas. Oclusión y preíndice.

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

**FECHA: 29/05/2016**

**ESTUDIANTE ASESOR: *Andrés Costa Marino.-***