

# Guia del pràcticum

## Màster universitari d'Alimentació en l'Activitat Física i l'Esport

UOC

### Índex

• Presentació.....	2
• Objectius i competències.....	3
• Modalitats del pràcticum.....	4
• Comissió i agents implicats.....	6
• Requisits i criteris d'assignació de places.....	8
• Realització i valoració del pràcticum.....	10
• Conveni de pràctiques.....	12
• Convalidació de les pràctiques.....	14

# Presentació

## La Guia del Pràcticum

En aquesta guia trobaràs la informació bàsica sobre l'assignatura de Pràcticum.

Amb l'ajuda del teu tutor o tutora, també, podràs explorar els teus interessos i sol·licitar les pràctiques que més s'adeqüin a les teves necessitats.

És important que llegeixis aquesta guia abans de fer la sol·licitud d'una plaça de pràctiques.

Recorda consultar els terminis d'aquest procés al Campus Virtual de la UOC:

- **Tràmits / Pràctiques curriculars / Sol·licitud de les pràctiques del màster universitari d'Alimentació en l'Activitat Física i l'Esport**

## L'assignatura de Pràcticum

L'assignatura de Pràcticum consta de **6 crèdits ECTS, equivalent a 150 hores aproximadament** (tant presencials com en línia), i té com a missió familiaritzar-te amb un context professional, ja sigui coneixent una experiència innovadora específica a prop d'una persona professional experta, ja sigui posant en pràctica, en un context real, les competències treballades al llarg del màster.

Et recomanem que cursis aquesta assignatura durant el darrer semestre del màster universitari.

# Objectius i competències

## Objectius

Cursar el Pràcticum et permetrà assolir els objectius següents :

- Consolidar els coneixements i les habilitats adquirides durant la titulació.
- Posar-te en contacte amb un entorn professional real.
- Adquirir eines per a la inserció o reorientació laboral.
- Conèixer la metodologia i el sistema de treball d'equips multidisciplinaris.

## Competències

Adquiriràs competències que et capacitaran professionalment per desenvolupar-te en l'àmbit de l'alimentació en l'activitat física i l'esport fent ús de les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) com a valor afegit.

- Dissenyar i desenvolupar plans d'intervenció nutricional de manera integral per a la millora de la salut i el rendiment, i avaluar-ne el seu impacte a partir d'indicadors d'eficàcia, efectivitat, seguretat i qualitat.
- Avaluar intervencions en alimentació aplicades a l'activitat física per a la millora de la salut i el rendiment esportiu, i també avaluar-ne el seu impacte a partir d'indicadors d'eficàcia, efectivitat, seguretat i qualitat.
- Avaluar la idoneïtat de l'ús de les ajudes ergogèniques en nutrició, farmacologia i psicologia per a optimitzar el rendiment sense comprometre l'estat de salut.
- Dissenyar i implementar programes o activitats de promoció de la salut per mitjà de l'alimentació aplicada a l'activitat física i a l'esport, individualment o col·lectivament, per a contribuir així a l'educació de la salut de la població i desenvolupar processos educatius que promoguin l'apoderament de persones, famílies, grups o comunitats.
- Formular propostes alimentàries i gastronòmiques saludables d'acord a les necessitats nutricionals de l'esportista o persona activa.
- Analitzar els processos de desenvolupament i innovació per a la producció de productes alimentaris per a esportistes tenint en compte la seguretat i la qualitat, a més de la tecnologia necessària i el marc legal.

# Modalitats del pràcticum

A l'assignatura de Pràcticum treballaràs una situació real o simulada, ja sigui a una entitat, una institució pública o privada, una associació, una organització no governamental (ONG) o una empresa, i podràs aplicar els coneixements adquirits al llarg dels teus estudis.

Experimentaràs què és exercir realment les funcions d'un especialista en l'àmbit de l'alimentació en l'activitat física i l'esport.

## Quina oferta de centres pots trobar?

### Borsa de la UOC

La UOC ofereix una sèrie de centres als quals pots optar. **Cada semestre es publica l'oferta de centres disponibles per al següent període de pràctiques a l'eina de pràctiques (UOC Xperience).**

Amb tots aquests centres, s'hi ha signat un conveni i s'han establert unes característiques funcionals i horàries per a fer pràctiques i acceptar estudiants. És imprescindible llegir i revisar les condicions que s'expliciten per a cada oferta i que apareixeran publicades a l'aplicació de sol·licitud de pràctiques.

Els centres de la borsa de la UOC ofereixen places en un horari concret que s'especifica a l'oferta. **És molt important que només demanis les places compatibles amb la teva disponibilitat**, ja que hi pot haver limitacions tant per l'horari d'obertura del centre com per l'horari del tutor o tutora del centre. En cas que l'horari sigui "flexible", aquesta opció s'explicita a la mateixa oferta.

### Proposta directa del centre

En aquest cas has de contactar de manera proactiva prèviament amb un centre de pràctiques.

El centre o departament on es volen dur a terme les pràctiques ha d'estar relacionat amb l'àmbit de l'alimentació en l'activitat física i l'esport, i ha de disposar d'un tutor o tutora **treballadora en actiu que acrediti una experiència mínima de 2 anys dins del seu camp d'aplicació.**

Aquest tutor o tutora l'ha de proposar el mateix centre i ha de poder supervisar la teva activitat i presentar una proposta de pla de treball. És la Comissió de Pràcticum que ha de validar aquesta proposta.

També tens la possibilitat de fer les pràctiques en el teu lloc de treball, sempre que l'entorn estigui relacionat amb l'àmbit de l'alimentació en l'activitat física i l'esport i disposi d'un tutor o tutora amb les mateixes característiques indicades anteriorment.

## Modalitat de les pràctiques

Les pràctiques externes consisteixen en un mínim de **150 hores d'activitat en un centre col·laborador de la UOC**, assignat a l'estudiant, distribuïdes durant el semestre segons el que consideri el centre.

Les pràctiques es poden fer en dues modalitats: Teletreball (en línia) o Presencial.

### Pràctiques en modalitat de Teletreball (en línia)

Les pràctiques es faran en línia però es treballarà sobre experiències reals o simulades, dades de projectes, o casos concrets facilitats per professionals, institucions, empreses o organitzacions amb què la Universitat manté acords de col·laboració.

### Pràctiques en modalitat Presencial

Excepcionalment, depenent de les característiques del lloc i la naturalesa de les pràctiques, la modalitat presencial també pot incloure hores de teletreball. Aquests casos han de ser validats per la Universitat prèviament a la publicació de l'oferta de pràctiques.

## Comissió i agents implicats

El Pràcticum està coordinat per la Comissió de Pràcticum del màster, que està formada per:

- Directora del programa
- Professorat responsable de l'assignatura

La Comissió és responsable de gestionar i vetllar pel bon funcionament de les relacions que s'estableixen entre els agents implicats en el Pràcticum:

- Estudiant
- Professorat responsable de l'assignatura
- Tutora o tutor acadèmic
- Tutora o tutor extern

## Professorat responsable de l'assignatura

Coordina el professorat col·laborador (tutores o tutors acadèmics) mitjançant reunions periòdiques per a planificar el pla docent de l'assignatura, i supervisa el bon funcionament de les aules.

És responsable de contactar amb els centres de pràctiques per tal de comprovar que tant el perfil de la tutora o tutor extern com el pla de treball s'adapten als objectius establerts a l'assignatura de Pràcticum.

És qui emet la qualificació final a partir dels informes de valoració aportats tant per la tutora o tutor acadèmic com per la tutora o tutor extern, seguint els criteris prèviament consensuats amb la Comissió de Pràcticum.

## Tutora o tutor acadèmic

Avalua el treball de l'estudiant a l'aula. Per tal de fer aquesta avaluació amb èxit, té assignades unes tasques determinades:

- Comunicació regular i pertinent amb l'estudiant per tal de fer un seguiment del disseny i desenvolupament del pla de treball.
- Lliurament de retorns personalitzats (feedbacks) periòdics.
- Elaboració i presentació d'un informe final amb la valoració del treball de l'estudiant, que ha d'incloure la seva qualificació.

## Tutora o tutor extern

Avalua la feina que ha fet l'estudiant en el centre de pràctiques. La tasques que té associades són:

- Rebre els estudiants i proporcionar-los informació del funcionament del centre, el servei o la consulta.
- Elaborar, juntament amb l'estudiant, la proposta de pla de treball.
- Supervisar l'assistència, l'actitud, la participació i el rendiment de l'estudiant.
- Atendre les consultes teòriques i/o pràctiques de l'estudiant.
- Valorar la feina que ha fet l'estudiant, tot incloent la seva qualificació.

# Requisits i criteris d'assignació de places

## Abans d'inscriure't a al convocatòria

Tenir superats quan es comencin les pràctiques els **32 crèdits d'assignatures obligatòries**, que corresponen a les assignatures següents:

- Biologia i fisiologia aplicades a l'esport
- Valoració integral de l'esportista
- Aspectes socioculturals de l'alimentació i l'esport
- Alimentació i activitat física en les diferents etapes de la vida
- Aliments, cuina i esport
- Psicologia aplicada a l'alimentació i l'esport
- Ergogènia nutricional i farmacològica
- Alimentació i rendiment esportiu
- Alimentació i activitat física a les malalties de gran prevalença
- Noves tendències en nutrició esportiva

Haver superat o estar cursant els crèdits de **Complement de formació**.

## En el moment de sol·licitar ofertes de pràctiques

- Actualitzar el *currículum vitae* de l'eina de sol·licitud de pràctiques (UOC Xperience).
- Inscriure's a la convocatòria.
- Sol·licitar les ofertes de pràctiques.

## Quan t'hagis de matricular

Tenir superades (o reconegudes) les **assignatures optatives** o bé matricular-t'hi juntament amb el Pràcticum.

**Recorda que estar matriculat és una condició necessària per a poder fer les pràctiques, però que no pots formalitzar la matrícula fins que no tinguis una plaça de pràctiques assignada.**



Ho podràs fer uns dies després de l'assignació de places, una vegada rebuda la teva acceptació en una de les ofertes que vas sol·licitar.

## **Criteris d'assignació de places**

L'assignació de les places dels centres de la borsa de la UOC la fa la Comissió de Pràcticum seguint els criteris següents:

- Expedient acadèmic.
- Nombre de crèdits del màster superats.
- Ajust entre les característiques de la plaça que s'ofereix i la disponibilitat de l'estudiant.

# Realització i valoració del pràcticum

Una vegada formalitzada la matrícula de l'assignatura de Pràcticum, tant si has optat per unes pràctiques presencials com en la modalitat de teletreball, se t'assignarà una aula virtual on es desenvoluparà l'assignatura i on trobaràs el suport de la tutora o tutor acadèmic, que farà el seguiment del teu procés d'aprenentatge.

Hauràs de dur a terme un treball regular i progressiu durant tot el semestre.

## En què poden consistir les pràctiques?

Les tasques poden ser de diversos tipus segons el centre on es desenvolupin les pràctiques però han d'estar relacionades amb l'alimentació en l'activitat física i l'esport.

- Identificar una necessitat i fer propostes de millora.
- Tractar una mancança detectada.
- Solucionar un problema.
- Elaborar materials.
- Dissenyar, implementar i/o avaluar una intervenció o programa per un col·lectiu determinat.
- Participar en tasques relacionades amb la recerca.
- Qualsevol altra de les possibles tasques vinculades a l'àmbit de l'alimentació en l'activitat física i l'esport.

## Activitats que cal dur a terme

Aquestes activitats són comunes a totes les pràctiques, tant en modalitat de teletreball com en modalitat presencial.

Es fan dins de l'aula del Campus Virtual.

- **Pla de treball:** activitat que es duu a terme durant les primeres setmanes del Pràcticum, una vegada ja hi ha hagut contacte amb el centre de pràctiques i han estat explorades les possibilitats reals d'actuació. Consisteix en:
  - Definició detallada dels objectius que s'han d'assolir i de les diferents accions que s'han de dur a terme per a aconseguir-ho.

- **Seguiment de les pràctiques:** activitat que té com a finalitat conèixer i compartir diferents experiències pràctiques. Hauràs de fer partícip de la seva experiència i accions la resta de companys i companyes de l'aula. Pot consistir a:
  - Presentar un breu resum de la teva activitat.
  - Proposar un tema de debat relacionat amb algun cas del teu pla de treball.
  - Plantejar un problema a resoldre de manera col·laborativa, etc.
- **Informe o memòria final del Pràcticum:** activitat que té com a finalitat l'elaboració i presentació d'un document global que representa la concreció de tot el semestre de treball. Ha d'incloure evidències de les activitats dutes a terme i la reflexió sobre la teva contribució. El format de presentació de la memòria es concretarà a l'aula.

## Valoració del Pràcticum

L'avaluació de l'assignatura es fa en funció dels elements següents:

- **Actitud i predisposició de l'estudiant:**
  - Disponibilitat i interès per a aprendre
  - Integració en el centre o en l'equip de treball
  - Regularitat i puntualitat en l'assistència
  - Iniciativa i proactivitat
  - Habilitats d'organització i sistematització
- **Coneixements previs i aportacions de l'estudiant:**
  - Adequació dels coneixements previs
  - Participació a l'aula virtual (aportacions, col·laboració, treballs en grup, accés als diferents espais) i pertinència de les seves aportacions
  - Acompliment de les tasques encomanades durant l'avaluació contínua
  - Capacitat per a resoldre problemes
  - Capacitat de treballar de manera autònoma

De tots aquests aspectes n'han de fer una valoració individual tant la tutora o el tutor acadèmic com la tutora o el tutor extern.

El professorat responsable de l'assignatura ha d'emetre la qualificació final a partir dels informes de valoració que hagin aportat tant la tutora o el tutor acadèmic com la tutora o el tutor extern, seguint els criteris prèviament consensuats amb la Comissió de Pràcticum.

# Conveni de pràctiques

## Recepció del conveni o del protocol d'adhesió

El conveni de pràctiques es formalitza mitjançant un conveni específic de cooperació educativa o bé amb un protocol d'adhesió (en cas que ja hi hagi un conveni marc amb aquell centre).

Una vegada t'hagis matriculat i abans començar les pràctiques rebràs una notificació a la teva bústia de la UOC en què se't comunicarà que ja tens el conveni o el protocol en el teu apartat d'Xperience i se't donaran les indicacions de com procedir a la signatura.

## Gestió del conveni o del protocol d'adhesió

### Conveni específic de cooperació educativa

En cas de signar un conveni específic de col·laboració, has de seguir els passos següents:

1. Imprimeix tres exemplars del conveni.
2. Tant el/la **representant legal** del centre de pràctiques com l'estudiant heu de signar els tres exemplars (signatures originals, no imatges).
3. **Envia a la UOC els tres exemplars** (originals, no fotocòpies).

Un cop rebem els tres exemplars, es gestionarà la signatura de la UOC i **te'n retornarem dos, un per a tu i l'altre per al centre de pràctiques**. D'aquesta manera, el conveni quedarà formalitzat.

### Protocol d'adhesió

Si has de signar un protocol d'adhesió, has de seguir els passos següents:

1. Imprimeix tres exemplars del protocol.
2. **Signa els tres exemplars** (signatures originals, no imatges).
3. Lliura un **exemplar al centre de pràctiques i envia a la UOC el segon exemplar** (originals, no fotocòpies).
4. El tercer exemplar és per a tu.

Un cop rebem el teu protocol d'adhesió signat quedaran formalitzades les pràctiques.

## Enviament del conveni o del protocol d'adhesió signat

Una vegada tinguis els documents signats, has d'enviar-los a la següent adreça de la UOC:

**Universitat Oberta de Catalunya (UOC)**

**Ref.: Convenis de pràctiques signats**

**Apartat de correus 21017**

**08005 Barcelona (Spain)**

**Les pràctiques no poden començar fins que no rebem els documents signats.** Per això et recomanem que els envïis com més aviat millor.

Contacta amb el **Servei d'atenció** si tens algun dubte o dificultat en qualsevol punt del procés de sol·licitud de pràctiques.

# Convalidació de les pràctiques

## Reconeixement acadèmic de l'experiència professional (RAEP)

Si tens experiència professional dins de l'àmbit dels teus estudis, pots demanar-ne el reconeixement. D'aquesta manera podràs convalidar l'assignatura de Pràcticum.

El procés per a demanar-ho és molt senzill i el pots consultar a:

- **Tràmits / Reconeixements i convalidacions / Reconeixement de l'experiència professional**

## Documentació requerida

Tots els documents acreditatius són obligatoris excepte quan s'indiqui el contrari. Quant als documents digitals, en la mesura del possible, cal indicar l'adreça URL per accedir-hi i no enviar altres suports físics.

## Requisits

- Experiència professional (2 any com a mínim en centres esportius i de rendiment, departaments sanitaris, administracions públiques dedicades a la prevenció i la promoció de la salut mitjançant l'activitat física, indústries del sector alimentari dedicades a la producció de productes per a esportistes, empreses que proporcionen assessorament en alimentació i esport).
- S'atorgaran crèdits per l'aprenentatge mostrat i no únicament per l'experiència acumulada.

## Documentació

- Certificat de vida laboral de la Tresoreria General de la Seguretat Social.
- Certificat d'experiència professional emès per l'empresa o centre, en què constin la durada del contracte, les activitats dutes a terme i la durada que han tingut, i s'acrediti l'adquisició de competències de l'assignatura.
- Altres (opcional): cartes de recomanació, proves de resultats, fotos, vídeos, etc.