

Guía del prácticum

Máster universitario de Alimentación en la Actividad Física y el Deporte

UOC

Índice

• Presentación.....	2
• Objetivos y competencias.....	3
• Modalidades del prácticum.....	4
• Comisión y agentes implicados.....	6
• Requisitos y criterios de asignación de plazas.	8
• Realización y valoración del prácticum.....	10
• Convenio de prácticas.....	12
• Convalidación de las prácticas.....	14

Presentació

La Guía del Prácticum

En esta guía encontrarás la información básica sobre la asignatura de Prácticum.

Con la ayuda de tu tutora o tutor, también podrás explorar tus intereses y solicitar las prácticas que más se adecuen a tus necesidades.

Es importante que leas esta guía antes de hacer la solicitud de una plaza de prácticas.

Recuerda que tienes que consultar los plazos de este proceso en el Campus Virtual de la UOC:

- **Trámites / Prácticas curriculares / Solicitud de las prácticas del máster universitario de Alimentación en la Actividad Física y el Deporte**

La asignatura de Prácticum

La asignatura de Prácticum consta de **6 créditos ECTS, equivalente a 150 horas aproximadamente** (tanto presenciales como en línea), y tiene como misión familiarizarte con un contexto profesional, ya sea conociendo una experiencia innovadora específica junto a una persona profesional experta, ya sea poniendo en práctica, en un contexto real, las competencias trabajadas a lo largo del máster.

Te recomendamos cursar esta asignatura durante el último semestre del máster universitario.

Objetivos y competencias

Objetivos

Cursar el Prácticum te permitirá alcanzar los siguientes objetivos:

- Consolidar los conocimientos y las habilidades adquiridas durante la titulación.
- Ponerse en contacto con un entorno profesional real.
- Adquirir herramientas para la inserción o la reorientación laboral.
- Conocer la metodología y el sistema de trabajo de equipos multidisciplinares.

Competencias

Adquirirás competencias que te capacitarán profesionalmente para desarrollarte en el ámbito de la alimentación en la actividad física y el deporte utilizando las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) como valor añadido.

- Diseñar y desarrollar planes de intervención nutricional de forma integral para la mejora de la salud y el rendimiento, y evaluar su impacto a partir de indicadores de eficacia, efectividad, seguridad y calidad. Evaluar intervenciones en alimentación aplicadas a la actividad física para la mejora de la salud y el rendimiento deportivo, así como su impacto a partir de indicadores de eficacia, efectividad, seguridad y calidad.
- Evaluar la idoneidad del uso de las ayudas ergogénicas en nutrición, farmacología y psicología para optimizar del rendimiento sin comprometer el estado de salud.
- Diseñar e implementar programas o actividades de promoción de la salud por medio de la alimentación aplicada a la actividad física y al deporte, individual o colectivamente, para contribuir así a la educación de la salud de la población y a desarrollar procesos de educación que promuevan el empoderamiento de personas, familias, grupos o comunidades.
- Formular propuestas alimentarias y gastronómicas saludables de acuerdo con las necesidades nutricionales del deportista o la persona activa.
- Analizar los procesos de desarrollo e innovación para la producción de productos alimenticios para deportistas teniendo en cuenta la seguridad y la calidad, así como la tecnología necesaria y el marco legal.

Modalidades del prácticum

En la asignatura de Prácticum trabajarás una situación real o simulada, ya sea en una entidad, una institución pública o privada, una asociación, una organización no gubernamental (ONG) o una empresa, y podrás aplicar los conocimientos adquiridos a lo largo de tus estudios.

Experimentarás qué es ejercer realmente las funciones de un especialista en el ámbito de la alimentación en la actividad física y el deporte.

¿Qué oferta de centros puedes encontrar?

Bolsa de la UOC

La UOC ofrece una serie de centros a los que puedes optar. **Cada semestre se publica la oferta de centros disponibles para el próximo período de prácticas en la herramienta de prácticas (UOC Xperience).**

Con todos estos centros se ha firmado un convenio y se han establecido unas características funcionales y horarias hacer prácticas y aceptar a estudiantes. Es imprescindible leer y revisar las condiciones que se explicitan para cada oferta y que aparecerán publicadas en la aplicación de solicitud de prácticas.

Los centros de la bolsa de la UOC ofrecen plazas en un horario concreto que se especifica en la oferta. **Es muy importante que solo pidas las plazas compatibles con tu disponibilidad** dado que puede haber limitaciones tanto por el horario de apertura del centro como por el horario de la tutora o tutor del centro. En caso de que el horario sea "flexible" esta opción se explicita en la propia oferta.

Propuesta directa del centro

En este caso tendrás que contactar de manera proactiva previamente con un centro de prácticas.

El centro o departamento donde se quieren hacer las prácticas debe estar relacionado con el ámbito de la alimentación en la actividad física y el deporte, y debe disponer de una tutora o tutor **trabajador en activo que acredite una experiencia mínima de 2 años dentro de su campo de aplicación.**

Esta tutora o tutor debe proponerlo el mismo centro y tiene que poder supervisar tu actividad y presentar una propuesta de plan de trabajo. La Comisión de Prácticum tiene que validar esta propuesta.

También tienes la posibilidad también de hacer las prácticas en tu lugar de trabajo, siempre y cuando el entorno esté relacionado con el ámbito de la alimentación en la actividad física y el deporte y disponga de una tutora o tutor con las mismas características indicadas anteriormente.

Modalidad de las prácticas

Las prácticas externas consisten en un mínimo de **150 horas de actividad en un centro colaborador de la UOC**, asignado al estudiante, distribuidas durante el semestre según considere el centro.

Las prácticas se pueden hacer en dos modalidades: Teletrabajo (en línea) o Presencial.

Prácticas en modalidad de Teletrabajo (en línea)

Las prácticas se harán en línea, pero se trabajará sobre experiencias reales o simuladas, datos de proyectos, o casos concretos facilitados por profesionales, instituciones, empresas u organizaciones con los que la UOC mantiene acuerdos de colaboración.

Prácticas en modalidad Presencial

Excepcionalmente, dependiendo de las características del lugar y la naturaleza de las prácticas, la modalidad presencial puede incluir también horas de teletrabajo. Estos casos deberán ser validados por la UOC previamente a la publicación de la oferta de prácticas.

Comisión y agentes implicados

El Prácticum está coordinado por la Comisión de Prácticum del máster, que está formada por:

- Directora del programa
- Profesorado responsable de la asignatura

La Comisión es la responsable de gestionar y velar por el buen funcionamiento de las relaciones que se establecen entre los agentes implicados en el Prácticum:

- Estudiante
- Profesorado responsable de la asignatura
- Tutora o tutor académico
- Tutora o tutor externo

Profesorado responsable de la asignatura

Coordina el profesorado colaborador (tutoras o tutores académicos) mediante reuniones periódicas para planificar el plan docente de la asignatura, y supervisa el buen funcionamiento de las aulas.

Es responsable de contactar con los centros de prácticas para comprobar que tanto el perfil de la tutora o tutor externo como el plan de trabajo se adaptan a los objetivos establecidos en la asignatura de Prácticum.

Emite la calificación final a partir de los informes de valoración aportados tanto por la tutora o tutor académico como por la tutora o tutor externo, siguiendo los criterios previamente consensuados con la Comisión de Prácticum.

Tutora o tutor académico

Evalúa el trabajo del estudiante en el aula. Para llevar a cabo esta evaluación con éxito, tiene asignadas unas tareas determinadas:

- Comunicación regular y pertinente con el estudiante para hacer un seguimiento del diseño y desarrollo del plan de trabajo.
- Entrega de retornos personalizados (feedbacks) periódicos.
- Elaboración y presentación de un informe final con la valoración del trabajo del estudiante, que incluirá su calificación.

Tutora o tutor externo

Evalúa el trabajo llevado a cabo por el estudiante en el centro de prácticas. Las tareas que tiene asociadas son:

- Recibir a los estudiantes y proporcionarles información sobre el funcionamiento del centro, el servicio o la consulta.
- Elaborar, junto con el estudiante, la propuesta de plan de trabajo.
- Supervisar la asistencia, la actitud, la participación y el rendimiento del estudiante.
- Atender las consultas teóricas y/o prácticas del estudiante.
- Valorar el trabajo que ha llevado a cabo el estudiante, que incluirá su calificación.

Requisitos y criterios de asignación de plazas

Antes de inscribirte en la convocatoria

Tener superados cuando se empiecen las prácticas **32 créditos de asignaturas obligatorias**, que corresponden a las asignaturas siguientes:

- Biología y fisiología aplicadas al deporte
- Valoración integral del deportista
- Aspectos socioculturales de la alimentación y el deporte
- Alimentación y actividad física en las diferentes etapas de la vida
- Alimentos, cocina y deporte
- Psicología aplicada a la alimentación y el deporte
- Ergogenia nutricional y farmacológica
- Alimentación y rendimiento deportivo
- Alimentación y actividad física en las enfermedades de gran prevalencia
- Nuevas tendencias en nutrición deportiva

Haber superado o estar cursando los créditos de **Complemento de formación**.

En el momento de solicitar ofertas de prácticas

- Actualizar el *curriculum vitae* de la herramienta de solicitud de prácticas (UOC Xperience).
- Inscribirse en la convocatoria.
- Solicitar las ofertas de prácticas.

Cuando tengas que matricularte

Tener superadas (o reconocidas) las asignaturas optativas o matricularte en ellas junto con el Prácticum.

Recuerda que estar matriculado es una condición necesaria para poder hacer las prácticas, pero que no puedes formalizar la matrícula hasta tener una plaza de prácticas asignada.

Lo podrás hacer unos días después de la asignación de plazas, una vez recibida tu aceptación en una de las ofertas que solicitaste.

Criterios de asignación de plazas

La Comisión de Prácticum es la encargada de asignar las plazas de los centros de la bolsa de la UOC siguiendo los criterios siguientes:

- Expediente académico.
- Número de créditos del máster superados.
- Ajuste entre las características de la plaza que se ofrece y la disponibilidad del estudiante.

Realización y valoración del prácticum

Una vez realizada la matrícula de la asignatura de Prácticum, tanto si has optado por una modalidad de prácticas presenciales o de teletrabajo, se te asignará un aula virtual donde se desarrollará la asignatura y donde tendrás el apoyo de la tutora o tutor académico, que hará el seguimiento de tu proceso de aprendizaje.

Tendrás que hacer un trabajo regular y progresivo durante todo el semestre.

¿En qué pueden consistir las prácticas?

Las tareas pueden ser de varios tipos según el centro donde se desarrollen las prácticas, pero estarán relacionadas con el ámbito de la alimentación en la actividad física y el deporte.

- Identificar una necesidad y hacer propuestas de mejora.
- Tratar una carencia detectada.
- Solucionar un problema.
- Elaborar materiales.
- Diseñar, implementar y/o evaluar una intervención o programa para un colectivo determinado.
- Participar en tareas relacionadas con la investigación.
- Cualquier otra de las posibles tareas vinculadas al ámbito de la alimentación en la actividad física y el deporte.

Actividades que se ha de llevar a cabo

Estas actividades son comunes a todas las prácticas, tanto en modalidad de teletrabajo como en modalidad presencial.

Se hacen dentro del aula del Campus Virtual.

- **Plan de trabajo:** actividad que se lleva a cabo durante las primeras semanas del Prácticum, una vez ya ha habido contacto con el centro de prácticas y han sido exploradas las posibilidades reales de actuación. Consiste en:
 - Definición detallada de los objetivos que se quieren alcanzar y de las diferentes acciones que se deben llevar a cabo para lograrlo.

- **Seguimiento de las prácticas:** actividad que tiene como finalidad conocer y compartir diferentes experiencias prácticas. Tendrás que hacer partícipes de tu experiencia y acciones al resto de compañeros y compañeras del aula. Puede consistir en:
 - Presentar un breve resumen de tu actividad.
 - Proponer un tema de debate relacionado con algún caso de tu plan de trabajo.
 - Plantear un problema a resolver de manera colaborativa, etc.
- **Informe o memoria final del Prácticum:** actividad cuya finalidad es la elaboración y presentación de un documento global que representa la concreción de todo el semestre de trabajo. Incluirá evidencias de las actividades llevadas a cabo y la reflexión sobre tu contribución. El formato de presentación de la memoria se concretará en el aula.

Valoració del Pràcticum

La evaluación de la asignatura se hace en función de los elementos siguientes:

- **Actitud y predisposición del estudiante**
 - Disponibilidad e interés por aprender
 - Integración en el centro o en el equipo de trabajo
 - Regularidad y puntualidad en la asistencia
 - Iniciativa y proactividad
 - Habilidades de organización y sistematización
- **Conocimientos previos y aportaciones del estudiante**
 - Adecuación de los conocimientos previos
 - Participación en el aula virtual (aportaciones, colaboración, trabajos en grupo, acceso a los diferentes espacios) y pertenencia de sus aportaciones
 - Cumplimiento de las tareas encomendadas durante la evaluación continuada
 - Capacidad para resolver problemas
 - Capacidad de trabajar de manera autónoma

Tanto la tutora o tutor académico como la tutora o tutor externo tienen que hacer una valoración individual de todos los aspectos que se acaban de mencionar.

El profesorado responsable de la asignatura emitirá la calificación final a partir de los informes de valoración aportados tanto por la tutora o tutor académico como por la tutora o tutor externo, siguiendo los criterios previamente consensuados con la Comisión de Prácticum.

Convenio de prácticas

Recepción del convenio o del protocolo de adhesión

El convenio de prácticas se formalizará mediante un convenio específico de cooperación educativa o bien con un protocolo de adhesión (en caso de que ya exista un convenio marco con aquel centro).

Una vez que te hayas matriculado y antes de comenzar las prácticas recibirás una notificación en tu buzón de la UOC en el que se te comunicará que ya tienes el convenio o el protocolo en tu apartado de Xperience y se te darán las indicaciones de cómo proceder a la firma.

Gestión del convenio o del protocolo de adhesión

Convenio específico de cooperación educativa

En caso de firmar un convenio específico de colaboración, deberás seguir los pasos siguientes:

1. Imprime tres ejemplares del convenio.
2. Tanto el/la **representante legal** del centro de prácticas como el estudiante deberéis firmar los tres ejemplares (firmas originales, no imágenes).
3. **Envía a la UOC los tres ejemplares** (originales, no fotocopias).

Cuando recibamos los tres ejemplares, se gestionará la firma de la UOC y **te devolveremos dos ejemplares, uno para ti y otro para el centro de prácticas**. De este modo, el convenio quedará formalizado.

Protocolo de adhesión

Si tienes que firmar un protocolo de adhesión, deberás seguir los pasos siguientes:

1. Imprime tres ejemplares del protocolo.
2. **Firma los tres ejemplares** (firmas originales, no imágenes).
3. Entrega un **ejemplar en el centro de prácticas y envía a la UOC el segundo ejemplar** (originales, no fotocopias).

4. El tercer ejemplar es para ti.

Cuando recibamos tu protocolo de adhesión firmado quedarán formalizadas las prácticas.

Envío del convenio o del protocolo de adhesión firmado

Una vez tengas los documentos firmados deberán enviarse a la siguiente dirección de la UOC:

Universitat Oberta de Catalunya (UOC)
Ref.: Convenios de prácticas firmados
Apartado de correos 21017
08005 Barcelona (Spain)

Las prácticas no pueden empezar hasta que recibamos los documentos firmados.
Por eso te recomendamos enviarlos lo antes posible.

Contacta con el **Servicio de atención** si tienes alguna duda o dificultad en cualquier punto del proceso de solicitud de prácticas.

Convalidación de las prácticas

Reconocimiento académico de la experiencia profesional (RAEP)

Si tienes experiencia profesional dentro del ámbito de tus estudios, puedes solicitar su reconocimiento. De esta manera podrás convalidar la asignatura de Prácticum.

El proceso para pedirlo es muy sencillo y lo puedes consultar en:

- **Trámites / Reconocimientos y convalidaciones / Reconocimiento de la experiencia profesional**

Documentación requerida

Todos los documentos acreditativos son obligatorios excepto cuando se indique lo contrario. En cuanto a los documentos digitales, en la medida de lo posible, debe indicarse la dirección URL para acceder a ellos y no enviar otros soportes físicos.

Requisitos

- Experiencia profesional (2 años como mínimo en centros deportivos y de rendimiento, departamentos sanitarios, administraciones públicas dedicadas a la prevención y promoción de la salud mediante la actividad física, industrias del sector alimentario dedicadas a la producción de productos para deportistas, empresas que proporcionan asesoramiento en alimentación y deporte).
- Se otorgarán créditos por el aprendizaje mostrado, y no únicamente por la experiencia acumulada.

Documentación

- Certificado de vida laboral de la Tesorería General de la Seguridad Social.
- Certificado de experiencia profesional emitido por la empresa o centro, donde consten la duración del contrato, las actividades realizadas y la duración de estas, y se acredite la adquisición de competencias de la asignatura.
- Otros (opcional): cartas de recomendación, pruebas de resultados, fotos, vídeos, etc.