

---

## GRAU EN CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE L'ESPORT

### 2061 - ACTIVITAT FÍSICA EN LA INFÀNCIA I LA GENT GRAN

---

#### Informació general

---

- Tipus d'assignatura : Optativa
- Coordinador : Noemí Serra Paya
- Curs: Segon
- Trimestre: Tercer
- Crèdits: 6
- Professorat:
  - Gonzalo Flores Aguilar <[gflores@tecnocampus.cat](mailto:gflores@tecnocampus.cat)>
  - Francisco Javier Espasa Labrador <[fespasa@tecnocampus.cat](mailto:fespasa@tecnocampus.cat)>
  - Ivette Callorda Boniatti <[icallorda@tecnocampus.cat](mailto:icallorda@tecnocampus.cat)>

#### Idiomes d'impartició

---

- Català
- Castellà
- Anglès

#### Competències que es treballen

---

##### Bàsica

- Tenir la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants (normalment en la seva àrea d'estudi) per emetre judicis que inclouen una reflexió sobre temes rellevants de caire social, científic o ètic

##### Específica

- Identificar els riscos que es deriven per a la salut, de la pràctica d'activitats físiques i esportives inadequades i proposar alternatives
- Realitzar programes d'activitats físiques i esportives
- Desenvolupar recursos cognitius i tècnics per l'emprenedoria en activitats marítimes, wellness i salut

##### General

- Descriure els factors fisiològics i biomecànics que condicionen la pràctica de l'activitat física i l'esport
- Entendre els fonaments del joc i de l'esport

##### Transversal

-

Utilitzar les fonts del coneixement científic certificat en l'àmbit de les Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport

- Incorporar hàbits de l'excel·lència i de qualitat per a l'exercici professional

## Descripció

L'assignatura d'Activitat Física en la Infància i en l'Adult Major, és una assignatura teòric-pràctica que el seu objectiu principal és conèixer en profunditat les característiques pròpies d'aquests dos grups poblacionals per poder avaluar, planificar, dissenyar i desenvolupar programes d'activitat física que afavoreixin la adherència a la pràctica regular d'activitat física en aquests grups poblacionals.

Aquesta assignatura optativa pretén ser un punt d'inflexió en l'estudiantat perquè, a partir de tots els coneixements adquirits durant el Grau, augmenti la seva consciència crítica sobre la importància d'apostar per la promoció de l'activitat física i la salut en tots els col·lectius, sempre sota la supervisió professional adequada.

## Resultats d'aprenentatge

- Adaptar i entrenar mitjançant l'observació, l'anàlisi i la valoració funcional a persones amb discapacitat neurològica amb especial atenció a l'activitat física (activitats de la vida diària) i l'esport.

## Metodologia de treball

Aquesta assignatura és semipresencial. Això vol dir que existeix una part de l'assignatura que es realitzarà de manera presencial, a l'aula, amb diferents activitats individuals o en grups i un percentatge de l'assignatura es treballarà de manera autònoma, fora de l'aula.

La metodologia en assignatures semipresencials requereix de la responsabilitat de l'estudiant i de la seva bona gestió del temps.

La metodologia de l'assignatura es durà a terme combinant sessions presencials a l'aula, amb treball autònom, amb el suport de l'entorn virtual d'aprenentatge. El percentatge de temps que l'estudiant dedica a les sessions presencials i autònomes, es divideix de la següent manera:

Actividad	ECTS	Actividades
Sessions presencials a l'aula (exposició de teoria, seminaris, tutories personalitzades)	1.2	Exposicions teòriques amb suport audiovisual, simulacions, jocs de rol, treball en grups, aplicació de la pràctica a la teoria i viceversa, aprenentatge basat en problemes (ABP), presentacions per part dels estudiants, simulacions
Treball autònom	4.8	Estudi personal, solució de problemes, cerca d'informació (bibliografia, webgrafia), treballs guiats (qüestionaris, wikis, debats, fóruns...), reproducció de models, càpsules de vídeo, solució de problemes

Tant en les sessions presencials com en el treball autònom, l'estudiant treballarà de forma individual i en grups de treball.

Cada ECTS equival a 25 hores de dedicació de l'estudiant, considerant el temps invertit al total de les activitats relacionades amb el temps presencial i el temps de treball autònom, que el professor de l'assignatura guia, així com el temps de lectura, cerca d'informació, connexió a l'Aula Virtual, elaboració de treballs.

## Continguts

- 1- Conceptes bàsics i contextualització.
- 2- Avaluació de les diferents capacitats física en el nen i en l'adult major.
- 3- L'exercici físic i la seva prescripció en la infància.
- 4- L'exercici físic i la seva prescripció en l'adult major.
- 5- Adaptació dels programes d'activitat física per a poblacions especials.

## Activitats d'aprenentatge

Les activitats de l'assignatura seguiran el sistema d'avaluació contínua, és a dir, que al llarg del trimestre el professor plantejarà diverses activitats, que els estudiants han de resoldre i lliurar. El treball de cadascuna de les activitats permet valorar a l'estudiant sobre el seguiment que realitza de l'assignatura i dels elements de millora, a partir dels comentaris i notis que el professor realitzarà de les activitats.

Les activitats que es plantejaran poden ser individuals o en grups de treball. El professor donarà les indicacions perquè els estudiants les puguin realitzar i lliurar. Totes les activitats que es plantejaran estaran pensades perquè els estudiants tinguin una perspectiva pràctica dels temes que es desenvolupen al llarg de les deu setmanes del trimestre.

Les sessions virtuals seran les més adequades per a la realització de les mateixes havent-se de mostrar evidències de la seva realització en els termes marcats pel professorat.

## Sistema d'avaluació

Sistema de qualificació (Reial decret 1125/2003, de 5 de setembre, pel qual s'estableix el sistema europeu de crèdits i el sistema de qualificacions en les titulacions universitàries de caràcter oficial i vàlidesa en tot el territori estatal):

0 - 4,9: Suspens (SS)

5,0 - 6,9: Aprovat (AP)

7,0 - 8,9: Notable (NT)

9,0 - 10: Excel·lent (SB)

La qualificació final de l'alumne és el resultat d'una avaluació contínua a través de diferents activitats avaluatives. L'aprovat de l'assignatura s'obté amb una qualificació igual o superior a 5 punts (sobre 10 punts) d'acord amb la següent taula de ponderació:

Activitat avaluadora	Ponderació
Treballs individuals	30%
Treballs grupals	30%
Examen final	40%

Criteris NECESSARIS per fer el promig entre les activitats avaluadores:

Activitat avaluadora	Criteri per fer el promig
Treball individual	igual o més 5/10
Treball grupal	igual o més 5/10
Examen final	igual o més 5/10

REQUISITS PER SUPERAR L'AVALUACIÓ CONTÍNUA:

- Assistència mínima obligatòria a les sessions presencials del 80%. En aquesta forqueta de faltes permeses ja estaran incloses les faltes per malaltia o lesió.

- Mostrar evidències del seguiment continuat-setmanal de cadascuna de les sessions virtuals segons els termes marcats pel professorat.

IMPORTANT:

Si no se supera l'avaluació contínua per incompliment d'algun dels requisits necessaris descrits anteriorment, l'alumne suspendrà l'assignatura.

RECUPERACIÓ:

Dins del mateix curs, existeix la possibilitat de recuperar competències no aconseguides durant l'assignatura.

D'acord amb la normativa vigent, en l'activitat avaluadora de l'examen, només es podrà optar a la recuperació de l'assignatura, si s'ha suspès. En cas de No Presentat, no es podrà optar a la recuperació.

Activitat avaluadora en període de recuperació	Ponderació	Competències avaluades
Treball individual	30%	B3; G4; G10; T3; T7; E7; E9; E13
Treball grupal	30%	B3; G4; G10; T3; T7; E7; E9; E13
Examen	40%	B3; G4; G10; T3; T7; E7; E9; E13

## Recursos

### Bàsics

Bibliografies

•

American College of Sports Medicine (2009). ACSM's Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities (3rd ed). Champaign, IL: Human Kinetics.

- American College of Sports Medicine (2017). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10th ed). Baltimore: Lippincot Williams and Wilkins.
- Ceballos, O. et al (coords) (2018). Actividad física y deporte. INDE. Barcelona
- [Claude Bouchard](#); [Steven N. Blair](#); [William Haskell](#). (2012). Physical Activity and Health. Champaign, IL: Human Kinetics.

## Complementaris

### Audiovisuals

- Cañizares, JM., & Carbonero, C. (2017). Enciclopedia para padres sobre actividad física, salud y educación en los niños. Wanceulen. Sevilla

### Bibliografies

- Batalla, A. (2000). Habilidades Motrices. INDE. Barcelona
- Bermejo, L. (2010). Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores. Guía de buenas prácticas. Madrid: medica panamericana
- Devis, J, Peiró, C, Pérez, V, Ballester, E, Devís, Fco, Gomar, M<sup>a</sup> Josep & Sánchez, R. (2009). Actividad física, deporte y salud. Barcelona: INDE.
- McArdle W., Katch F. & Katch V. (2015) Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Performance (8th ed). Baltimore: Lippincot Williams and Wilkins.
- Mirwald, R., Batxer-Jones, A., Bailey, D. & Beunen, G. (2002). An assessment of maturity from anthropometric measurements. Medicine Science Sports Exercise 34(4), 689-694.

### Enllaços web

- Documento de consenso sobre fragilidad y prevención de caídas en la persona mayor. Sistema nacional de salud. Junio 2014.
- Long-term athletes development 2.1 (2006). Recuperado de <http://sportforlife.ca/portfolio-view/long-term-athlete-development-2-1/>
- Ministerio de Sanidad y Consumo. Ministerio de Educación y Ciencia (2014). Actividad Física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación. Disponible en: <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/guiaActiviFisica.htm>
- OMS (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Disponible en: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/)
- Pla d'Activitat Física Esport i Salut (PAFES). [http://salutpublica.gencat.cat/ca/sobre\\_lagencia/Plans-estrategics/pla-dactivitat-fisica-esport-i-salut-pafes/](http://salutpublica.gencat.cat/ca/sobre_lagencia/Plans-estrategics/pla-dactivitat-fisica-esport-i-salut-pafes/)
- Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable (PAAS). [http://salutweb.gencat.cat/ca/ambits\\_tematics/linies\\_dactuacio/plans\\_sectorials/paas/](http://salutweb.gencat.cat/ca/ambits_tematics/linies_dactuacio/plans_sectorials/paas/)
- Proyecto Vivifrail (<http://www.vivifrail.com/es>)