TecnoCampus Escola Superior de Ciències de la Salut

Centre adscrit a la Universitat Pompeu Fabra Barcelona

DOBLE TITULACIÓ GRAU EN FISIOTERÀPIA / GRAU EN CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FISÍCA I DE L'ESPORT

22040 - ACTIVITATS FÍSIQUES A LA SALA DE FITNESS

Informació general

- Tipus d'assignatura : Obligatòria
- Coordinador : Montserrat Girabent Farrés
- Curs: Quart
- Trimestre: Segon
- Crèdits: 6
- Professorat:
  - Alba Pardo Fernandez <apardo@tecnocampus.cat>
  - Sergi Nuell Turon <snuell@tecnocampus.cat>

Idiomes d'impartició

- Català
- Castellà

Anglès: en el cas d'alumnat Erasmus

Competències que es treballen

Bàsica

- B2. Aplicar els seus coneixements al seu treball o vocació d'una forma professional i posseeixin les competències que solen demostrar-se per mitjà de l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins la seva àrea d'estudi.

Específica

- E7 Identificar els riscos que es deriven per a la salut, de la pràctica d'activitats físiques i esportives inadequades i proposar alternatives
- E8 Avaluar la condició física, prescriure i desenvolupar exercicis físics orientats a la salut i en condicions de seguretat per a aquests practicants
- E9 Realitzar programes d'activitats físiques i esportives

General

- G8 Entendre els fonaments, estructures i funcions de les habilitats i patrons de la motricitat humana
- G9 Entendre els fonaments del condicionament físic per a la pràctica de l'activitat física i l'esport

Transversal

-

T7 Incorporar hábitos de excelencia y calidad para el ejercicio profesional

- T4 Aplicar los conocimientos a su trabajo de forma profesional con la elaboración y defensa de argumentos y de resolución de problemas dentro del área de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- T5 Desarrollar habilidades de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo

Descripció

Com a professional de l'exercici físic, l'alumne del Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport és el responsable de la prescripció i elaboració de programes d'exercici físic pels usuaris de les sales de fitness. L'assignatura d'activitats físiques a les sales de fitness aporta els coneixements per poder dissenyar, planificar i dinamitzar sessions d'activitat física a la sala de fitness, tant activitats dirigides amb i sense suport musical com entrenaments personals per cada persona en funció de l'objectiu i el tipus d'activitat.

Aquesta assignatura disposa de recursos metodològics i digitals per fer possible la seva continuïtat en modalitat no presencial en el cas de ser necessari per motius relacionats amb la Covid-19. D'aquesta forma s'assegurarà l'assoliment dels mateixos coneixements i competències que s'especifiquen en aquest pla docent.

Resultats d'aprenentatge

- Elaborar tècnic-científicament i desenvolupar programes personalitzats orientats a la salut, així com de prevenció de les patologies originades per la pràctica de l'activitat física i l'esport i saber intervenir en la recuperació i readaptació física de l'esportista de competició.

- Identificar els riscos i beneficis del mitjà aquàtic com a espai diferenciat per a la pràctica de l'activitat física saludable.

Metodologia de treball

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

	Activitats	ECTS
Sessions presencials a l'aula (exposició de teoria, seminaris, tutories personalitzades)	Sessions pràctiques, exposicions teòriques amb suport audiovisual, simulacions, jocs de rol, treball en grups, aplicació de la pràctica a la teoria, aprenentatge basat en problemes (ABP), presentacions per part dels estudiants	2.4
Treball autònom	Estudi personal, solució de problemes, cerques d'informació (bibliografia, webgrafia),treballs guiats (qüestionaris, wikis, debats, fòrums..), reproducció de models, càpsules de vídeo, solució de problemes	3.6

Continguts

Introducció al Fitness

- Centres de Fitness: Sales, material i activitats
- Fitness i entrenament
- Professions relacionades en el Fitness

Activitats dirigides

- Activitats coreografiades amb suport musical
- Activitats no coreografiades amb suport musical
- Tècniques posturals

Noves tendències del fitness

Activitats a la sala de fitness

- Tècniques d'aïllament muscular

Mètodes i tendències de l'entrenament

Tècniques i eines de l'entrenament

Entrenament personal i Small Group Training

Activitats d'aprenentatge

Les activitats de l'assignatura segueixen el sistema d'avaluació contínua, és a dir, que al llarg del trimestre el professor/a planteja diverses activitats, que els estudiants han de resoldre i entregar. El treball de cada una de les activitats permet valorar a l'estudiant, el seguiment que fa a l'assignatura i els elements de millora, a partir dels comentaris i notes que el professor/a farà de les activitats. Les activitats que es plantegen poden ser individuals o en grups de treball. El professor/a dóna les indicacions per tal que els estudiants les puguin elaborar i entregar. Totes les activitats que es plantegen estan pensades perquè els estudiant tinguin una perspectiva pràctica dels temes que es desenvolupen a llarg de les deu setmanes del trimestre.

Sistema d'avaluació

Sistema de qualificació (Real decreto 1125/2003, de 5 de septiembre) que estableix el sistema europeu de crèdits i el sistema de qualificacions a les titulacions universitàries de caràcter oficial i validesa a tot el territori estatal:

0 - 4,9: Suspès

5,0 - 6,9: Aprovat

7,0 - 8,9: Notable

9,0 - 10: Excel·lent

La qualificació final de l'alumne és el resultat d'una avaluació contínua i una avaluació final. 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.

Avaluació	Activitat avaluadora	Ponderació	Competències	Criteri per fer mitjana entre les qualificacions
Contínua	Treballs Individuals	30%	B2,G8,G9,T4,T5,T7,E8,E9,E7	5/10
Contínua	Treballs Grupals	30%	B2,G8,G9,T4,T5,T7,E8,E9,E7	5/10
Final	Examen	40%	B2,G8,G9,T4,T5,T7,E8,E9,E7	5/10

L'examen final comprendrà els continguts teoric-pràctics que s'han impartit durant el curs, tant en les classes teòriques com pràctiques i es realitzarà en finalitzar l'assignatura, durant el període avaluador del trimestre en què s'imparteix.

REQUISITS PER A SUPERAR L'AVALUACIÓ CONTÍNUA:

- Assistència mínima obligatòria al 70% de les sessions. En aquesta forquilla de faltes permeses ja estaran incloses les faltes per malaltia o lesió.
- Lliurament en Moodle del treball individual en data.
- Qualificació del treball individual i grupal ha de ser com a mínim de 5 sobre 10 punts possibles.
- Qualificació de les pràctiques deu ser igual o superior a 5 sobre 10 punts possibles.

IMPORTANT:

- **Si no se supera l'avaluació continua per incompliment dels requisits necessaris per a això anteriorment descrits, l'alumne suspendrà l'assignatura i haurà de recuperar aquelles parts que no hagi superat els criteris abans indicats.**
- **La còpia total o parcial en qualsevol de les activitats d'aprenentatge significarà un "No Presentat" en l'assignatura, sense opció a presentar-se a la prova de recuperació i sense perjudici de l'obertura d'un expedient per aquest motiu.**

Recuperació

Dins el mateix curs, hi ha la possibilitat de recuperar les competències no assolides durant l'assignatura. D'acord amb la normativa vigent, només es pot optar a la recuperació, si s'ha suspès l'examen. Si la qualificació és de No presentat/da, no es podrà optar a la recuperació. Les tasques individuals es recuperen mitjançant la recuperació d'aquestes i les tasques grupals i l'examen es recupera mitjançant un examen.

Activitat avaluadora en període de recuperació	Ponderació	Competències avaluades
Tasques individuals (30%) Examen (70%)	100%	B2,G8,G9,T4,T5,T7,E8,E9,E7

Recursos

Bàsics

Bibliografies

-

American College of Sports Medicine (2009). ACSM´s Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Eight Edition. Philadelphia: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins.

- American College of Sports Medicine (2009). Position stand: progression models in resistance training for health adults. Medicine and Science in Sports Medicine; DOI: 10.1249/MSS.0b013e3181915670.
- Costa, RM., Pinsach, P., Heredia, JR., Isidro, F. (2007). Manual del entrenador personal. Del fitness al wellness. Barcelona: Paidotribo
- Heyward V. (2008). Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio. Buenos Aires: Editorial Panamericana.

Complementaris

Bibliografies

- Delavier, F. (2010). Guía de los movimientos de musculación: descripción anatómica. Barcelona: Paidotribo
- Diéguez Papí, Julio. (2007). Entrenamiento funcional en programas de fitness : Método integrado de entrenamiento para actividades de fitness / salud. Vol.I, Bases teórico-prácticas / Julio Diéguez Papí . 1ª ed. Barcelona : Inde.
- Earle, RW., Baechle, TR. (2012). Manual NSCA. Fundamentos del entrenamiento personal. Barcelona: Paidotribo
- Fernández González, Iraima. (2005). Manual de aeróbic y step / autores, Iraima Fernández González, Blanca López 26337 - Nuevas tendencias del fitness y wellness Erquicia, Susana Moral González . 2ª ed. Barcelona : Paidotribo : FEDA.
- Isidro F., Heredia J. R., Pinsach P. y Ramón M. (2007) Manual del entrenador personal del fitness al wellness. Paidotribo. (Tema 1)
- Isidro F., Heredia J. R., Pinsach P. y Ramón M. (2007) Manual del entrenador personal del fitness al wellness. Paidotribo. (Tema 1)
- López Miñarro, P.A. (2000). Ejercicios desaconsejados en la actividad física: detección y alternativas. Madrid: Inde.
- Ligouri, G. (2014). ACSM. Recursos para el especialista en fitness y salud. Madrid: Lippincott.

Enllaços web

- https://journals.lww.com/acsm-healthfitness
- https://www.acefitness.org/
- https://www.acsm.org/
- https://www.exrx.net/WeightTraining