

---

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

### 2023 - ACTIVITATS FÍSQUES A LA SALA DE FITNESS

---

#### Informació general

---

- Tipus d'assignatura : Obligatòria
- Coordinador : Lluís Albesa Albiol
- Curs: Tercer
- Trimestre: Segon
- Crèdits: 6
- Professorat:
  - Alba Pardo Fernandez <[apardo@tecnocampus.cat](mailto:apardo@tecnocampus.cat)>
  - Sergi Nuell Turon <[snuell@tecnocampus.cat](mailto:snuell@tecnocampus.cat)>

#### Idiomes d'impartició

---

- Català
- Castellà

Anglès: en el cas d'alumnat Erasmus

#### Competències que es treballen

---

##### Bàsica

- Aplicar els seus coneixements al seu treball o vocació, d'una forma professional per obtenir competències que es demostren per mitjà de l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins la seva àrea d'estudi

##### Específica

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

##### General

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

##### Transversal

- Aplicar els coneixements a la seva feina, de forma professional, amb l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes a l'àrea de

- Desenvolupar habilitats de lideratge, relació interpersonal i treball en equip
- Incorporar hàbits de l'excel·lència i de qualitat per a l'exercici professional

## 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

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 els temps de lectura, cerca d'informació, connexió a l'Aula Virtual, elaboració de treballs.

## 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 vàlidesa 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
Contínua	Treballs individuals	20%	B2,G8,G9,T4,T5,T7,E8,E9,E7
Contínua	Treballs grupals	40%	B2,G8,G9,T4,T5,T7,E8,E9,E7
Final	Examen	40%	B2,G8,G9,T4,T5,T7,E8,E9,E7

Criteris per poder fer mitjana entre les qualificacions de les activitats avaluadores:

Avaluació	Activitat avaluadora	Criteri
Contínua	Treball individual	? 3,5/10
Contínua	Treballs en grup	? 3,5 o 4,5/10
Final	Examen	? 5/10

L'examen final comprendrà els continguts teòric-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 estan incloses les faltes per malaltia o lesió.
- Lliurament en Moodle del treball individual en data.
- Qualificació de les pràctiques deu ser igual o superior a 5 sobre 10 punts possibles.

IMPORTANT: Si no se supera l'avaluació contínua per incompliment dels requisits necessaris per a això anteriorment descrits, l'alumne suspèn 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
------------------------------------------------	------------	------------------------

Treballs grupals (30%) Examen (30%)	60%	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)
- 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.
- Thibadeau, C. (2007). El libro negro de los secretos de entrenamiento. Editorial F.Lepine.
- Thompson, W. R. (2016). WORLDWIDE SURVEY OF FITNESS TRENDS FOR 2017. ACSM's Health & Fitness Journal, 20(6). Retrieved from <http://journals.lww.com/acsm-healthfitness>
- <http://journals.lww.com/acsm-healthfitness>
- <http://www.acsm.org> (American College of Sports Medicine)
- <http://www.exerciseismedicine.org>
- <http://www.exrx.net/Exercise.html>
- <https://www.acefitness.org/default.aspx>