
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 : Lluís Albesa Albiol
- Curs: Segon
- Trimestre: Tercer
- Crèdits: 6
- Professorat:
 - Ivette Callorda Boniatti <icallorda@tecnocampus.cat>
 - Jordi Sanchez Grau <jsanchezgr@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
- Reconèixer els efectes de la pràctica de l'exercici físic sobre l'estructura i funció del cos humà
- Identificar els efectes de la pràctica de l'exercici físic sobre els aspectes psicològics i socials de l'ésser humà
- 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

Descripció

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

Aquesta assignatura optativa pretén aportar als i les estudiants un coneixement extensiu d'aquells continguts genèrics cursats en altres assignatures bàsiques i específiques al llarg de la seva formació universitària. L'objectiu d'aquesta assignatura és augmentar la consciència crítica sobre la importància de la promoció de l'activitat física i la salut en tots els col·lectius, especialment en joves i persones d'avançada edat, així com la implementació de programes d'entrenament enfocats a l'alt rendiment esportiu en joves esportistes per a aconseguir així un desenvolupament òptim en relació a cada modalitat esportiva. El disseny, avaluació i implementació d'aquestes propostes deuran sempre estar basades en l'evidència científica i sota la supervisió professional adequada.

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

Adaptar i entrenar mitjançant l'observació, l'anàlisi i la valoració funcional a persones vulnerables (infància i gent gran) amb especial atenció a l'activitat física (activitats de la vida diària) i l'esport.

Metodologia de treball

Aquesta assignatura és una assignatura 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 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:

| Tipus de sessió | ECTS | Activitats |
|--|------|--|
| 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. L'exercici físic i la seva prescripció en la infància i la gent gran.
3. Avaluació de les diferents capacitats física en el nen i en l'adult major.
4. 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 validesa 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'aprobat 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 45%

Treballs grupals 30%

Examen final 25%

Requisits per superar l'avaluació:

- És necessari que cadascun dels apartats de les activitats avaluatives exposats prèviament sigui superat amb una nota igual o superior a 5.
- Mostrar evidències del seguiment continuat-setmanal de cadascuna de les sessions virtuals segons els termes marcats pel professorat. Es deurà completar i lliurar almenys el 60% de les activitats avaluatives plantejades al llarg de l'assignatura pels docents.
- Les activitats de caràcter individual i grupal hauran de lliurar-se en el termini i format establert. En cap cas aquestes activitats avaluatives són recuperables.

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

Sobre la recuperació de les activitats avaluatives

- En cas que no se superin les activitats avaluatives individuals i/o grupals no es tindrà dret a realitzar l'examen final. D'aquesta manera l'assignatura quedarà suspesa.
- En el cas de suspendre l'activitat avaluativa de l'examen final es podrà accedir a la recuperació d'aquest.
- D'acord amb la normativa vigent, només es podrà optar a la recuperació de l'activitat avaluadora de l'examen si s'ha suspès. En cas de No Presentat, no es podrà optar a la recuperació d'aquesta activitat.

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
- Cummings, S. (2017). Biological Maturation in Youth Sports: Breaking Biases. <https://www.youtube.com/watch?v=bTaUQoBhmGg&t=614s>

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^a 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 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. Guia 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/
- Pla d'Activitat Física 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_tematicos/linies_dactuacio/plans_sectorials/paas/
- Proyecto Vivifrail (<http://www.vivifrail.com/es>)