

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

2053 - ENTRENAMENT FUNCIONAL AVANÇAT

Informació general

- Tipus d'assignatura : Optativa
- Coordinador : Lluís Albesa Albiol
- Curs: Quart
- Trimestre: Segon
- Crèdits: 6
- Professorat:
 - Javier Haro Rubio <jharo@tecnocampus.cat>
 - Jorge García Bastida <jgarciab@tecnocampus.cat>

Idiomes d'impartició

- Català
- Castellà
- Anglès

Les classes s'impartiran bàsicament en castellà i amb terminologia anglesa. Ambdós professors coneixen les 3 llengües i l'alumnat es pot dirigir als mateixos en qualsevol d'elles.

Els treballs, pràctiques i exàmen es poden respondre en català o castellà.

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
- Seleccionar el material i equipament esportiu adequat per a cada tipus d'activitat i població i en condicions de seguretat
- 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, estructures i funcions de les habilitats i patrons de la motricitat humana
-

Transversal

- Utilitzar les fonts del coneixement científic certificat en l'àmbit de les Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport
- Generar recursos per l'adaptació a noves situacions i resolució de problemes, i per l'aprenentatge autònom i la creativitat
- Incorporar hàbits de l'excel·lència i de qualitat per a l'exercici professional

Descripció

L'activitat física i l'esport actual, tenen dos grans objectius clars: obtenir el màxim rendiment possible i salvaguardar la salut dels qui el practiquen. Per aconseguir-ho, hem de ser capaços de dissenyar i aplicar diferents exercicis que compleixin aquestes dues màximes.

Saber què fer, perquè fer-ho i com fer-ho, és determinant per al bon resultat del procés.

Funcional significa que té un propòsit i que està en relació amb l'objectiu que ens hem plantejat. Funcional es allò que realment prepara la persona o esportista per a l'esport o activitat per a la que entrena.

Es gestionaran dades i variables que puguin relacionar-se amb el seu rendiment i salut, i es veurà el procés d'entrenament com a un conjunt integrat de decisions i actuacions. La integració de les variables condicionals i la seva valoració funcional ofereix un coneixement acurat, exigent i segur de com és cada esport, com es juga, com s'entrena i com s'ha d'entrenar, redefinint l'entrenament sota la funcionalitat.

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

2. Programar processos bàsics d'ensenyament-aprenentatge de diversos esports i activitats esportives, amb atenció a les seves peculiaritats didàctiques, tenint en consideració la diversitat: gènere, edat, discapacitat.

Metodologia de treball

Metodologia en assignatures semipresencials del Grau de CAFE

Aquesta és una assignatura semipresencial. Això vol dir que hi ha una part % de l'assignatura que es fa de forma presencial, a l'aula, amb diferents activitats individual o en grups d'estudiants i un % de l'assignatura que es treballa de forma autònoma, fóra 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 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)	Exposicions teòriques amb suport audiovisual, simulacions, jocs de rol, treball en grups, aplicació de la pràctica a la teoria, aprenentatge basat en problemes (ABP), simulacions	1.2
Treball autònom	Estudi personal, solució de problemes, cerques d'informació (bibliografia, webgrafia),treballs guiats (qüestionaris), reproducció de models, càpsules de vídeo, solució de problemes	4.8

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

Tema 1. Entrenament Funcional

- 1.1 Contextualització de l'Entrenament funcional
- 1.2 Tipus de treball segons el tipus de contracció muscular
- 1.3 Cadenes cinètiques: ¿Perquè hem d'entrenar moviments i no músculs?
- 1.4 Aplicació precisa de diversos materials per a l'entrenament funcional de la força

Tema 2. Valoració Funcional

- 2.1 Valoració de la ADM i l'estabilitat: test, instruments i aplicació dels resultats
- 2.2 Valoració de la força: test, instruments i aplicació dels resultats

Tema 3. Adaptació de l'entrenament funcional de força a grups de població especials

- 3.1 Alt rendiment/èlit: entrenament funcional de la força.
- 3.2 Poblacions especials (infants i adolescents): entrenament funcional de la força.

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.

1. Examen pràctic final: consistirà en situacions pràctiques a les quals s'haurà d'aplicar el que s'ha explicat a classe: explicació, execució i correcció d'exercicis. Realització en parelles.
2. Treballs individuals: consistirà en respondre qüestionaris directament a l'aula virtual (sobre vídeos, articles, teoria donada a classe, situacions pràctiques, etc)
3. Treballs en grup: consistirà en resoldre situacions reals i dissenyar exercicis sobre valoració funcional de la força i adm.

Sistema d'avaluació

Sistema de qualificació (Real decreto 1125/2003, de 5 de setembre, pel qual s'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: Suspenso (SS)

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

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

9,0 - 10: Sobresaliente (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	Competències avaluades
Pràctiques o treballs individuals	30%	CB3, G4, G8, G9, T3, T6, T7, E7, E9, E11, E13
Pràctiques o treballs en grup	30%	CB3, G4, G8, G9, T3, T6, T7, E7, E9, E11, E13
Assistència i participació	10%	CB3, G4, G8, G9, T3, T6, T7, E7, E9, E11, E13

Examen	30%	CB3, G4, G8, G9, T3, T6, T7, E7, E9, E11, E13
--------	-----	---

Criteris NECESSARIS per a fer mitjana entre las activitats avaluadores:

Activitat avaluadora	Ponderació
Pràctiques o treballs individuals	30% i qualsevol nota entre 0 i 10
Pràctiques o treball en grup	30% i qualsevol nota entre 0 i 10
Assistència i participació	10% i superior a 7,5/10
Exàmen	30% i superior a 5/10

IMPORTANT:

L'assistència no és obligatoria, però ha de ser superior al 75% per a sumar a la nota final.

A l'avaluació continua (pràctiques o treballs individuals i en grups) es pot obtenir qualsevol nota entre 0 i 10.

L'exàmen no es pot suspendre, s'ha d'obtenir una nota superior a 5/10.

La mitjana final de l'assignatura ha de ser superior a 5/10

L'assistència només val per millorar nota, no per aprobar l'assignatura.

Recuperació

D'acord amb la normativa vigent, a 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/da*, no es podrà optar a la recuperació.

Si la mitjana final de l'assignatura es inferior a 5 i per tant queda suspesa, s'haurà de recuperar. Es poden donar els següents escenaris:

- Examen final suspès: assignatura suspesa independentment de la mitjana. S'ha de recuperar l'examen amb una nota superior a 5.
- Examen final aprovat i mitjana suspesa degut a l'avaluació continua: S'ha d'aprovar l'avaluació continua amb la realització d'un treball. Extensió, index, continguts, etc. s'informarà en el seu moment.
- Mitjana final suspesa degut a l'avaluació continua i examen final suspès: S'ha d'aprovar l'avaluació continua amb la realització d'un treball. Extensió, index, continguts, etc. s'informarà en el seu moment i s'ha de recuperar l'examen amb una nota superior a 5.

Activitat avaluadora en periode de recuperació	Ponderació
Treball final avaluació continua	60% i superior a 5/10
Assistència i participació	10% i Superior a 7,5/10
Examen	30% i Superior a 5/10

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.

Recursos

Bàsics

Bibliografies

•

Boyle, M. (2017): El entrenamiento Funcional aplicado a los deportes. Ediciones Tutor.

Complementaris

Bibliografies

- Carr, K y Feit, M.K. (2022); Functional Training Anatomy. Editorial Human Kinetics
- Cook, G. (2012). Movement. EEUU: On Target Publications.
- Horschig, A y Sonthana, K., (2022). Reconstruyendo a Milón. Ediciones Tutor
- Verstegen, M., Williams, P. (2014). Every day is game day. EEUU: Avery.