

## GRAU EN FISIOTERÀPIA

### 23007 - TEORIA I PRÀCTICA DE L'ENTRENAMENT

#### Informació general

- Tipus d'assignatura : Obligatòria
- Coordinador : Esther Mur Gimeno
- Curs: Segon
- Trimestre: Tercer
- Crèdits: 6
- Professorat:
  - Mónica Morral Yepes <[mmorral@tecnocampus.cat](mailto:mmorral@tecnocampus.cat)>

#### Idiomes d'impartició

- Català
- Castellà
- Anglès

Alguns materials complementaris i presentacions poden estar en anglès

#### Competències que es treballen

##### Bàsica

- B4\_ Que els estudiants puguin transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tant especialitzat com no especialitzat
- B5\_ Que els estudiants hagin desenvolupat aquelles habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un alt grau d'autonomia

##### Específica

- E5\_Valorar l'estat funcional del pacient, considerant els aspectes físics, psicològics i socials
- E20\_Identificar els factors estructurals, fisiològics i biomecànics que condicionen la pràctica de l'activitat física i de l'esport
- E21\_Identificar els efectes de la pràctica de l'exercici físic sobre l'estructura i funció del cos humà
- E22\_Entendre els fonaments, estructures i funcions de les habilitats i patrons de la motricitat humana
- E23\_Identificar els efectes de la pràctica de l'exercici físic sobre els aspectes psicològics i socials de l'ésser humà
-

## Transversal

- T2\_Demostrar capacitat d'organització i planificació

## Descripció

---

L'assignatura **TEORIA I PRÀCTICA DE L'ENTRENAMENT** exposa els fonaments teòrics i pràctics sobre els que l'alumne construirà la seva pràctica professional en relació al contingut de l'assignatura.

S'aborden aspectes teòrics necessaris per entendre les noves tendències en l'entrenament dins l'àmbit de la fisioteràpia. Certs aspectes són aportacions de l'àmbit esportiu, que cal adaptar i posar al dia, junt amb nous conceptes i aprofitant les noves tecnologies. L'àrea de coneixement d'aquesta assignatura està en constant transformació gràcies a les aportacions que la investigació fa i sens dubte farà en el futur pròxim. Les sessions pràctiques tenen la missió de treballar sobre conceptes teòrics importants i garantir la seva integració.

**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

---

- Aplica, basant-se en el coneixement dels canvis i adaptacions que es produeixen per la variació d'edat, gènere i estrès ambiental.
- Comprèn problemes substancials de les ciències de l'activitat física i l'esport i proposar hipòtesis per dissenyar l'estratègia empírica per a la seva demostració teòrica, que portaria a la millor resolució dels problemes identificats.
- Incorpora les noves tecnologies d'obtenció de registres i de processament de la informació i de la imatge a l'activitat física i l'esport: formula projectes que integrin les diverses operacions.
- Utilitza la terminologia específica en llengua anglesa relacionada amb la tecnologia, la informació i l'estadística aplicada a l'activitat física i l'esport: taules de dades, gràfiques, diagrames, procediments, protocols ...
- Aplica, basat en el coneixement, els principis conductuals en el context educatiu, recreatiu, de l'activitat física i la salut i de l'entrenament esportiu.
- Realitza l'anàlisi de les conductes específiques en els diversos contextos d'intervenció professional.
- Adquireix criteris, habilitats i coneixements tecnològics per desenvolupar els processos d'ensenyament-aprenentatge relatius als exercicis de musculació analítics i funcionals en l'àmbit de la salut, el fitness i l'activitat física

## Metodologia de treball

---

| Tipologia Activitat     | Hores      |
|-------------------------|------------|
| Classe magistral        | 36         |
| Tutoria grupal          | 14         |
| Treball en grup         | 3          |
| Treball individual      | 8          |
| Seminari teòric-pràctic | 14         |
| Estudi personal         | 75         |
| <b>Total</b>            | <b>150</b> |

## Continguts

---

### Tema 1. ANÀLISI FUNCIONAL DE L'EXERCICI

- Cinesiologia
- Anàlisi del moviment
- Aplicació pràctica

### Tema 2. INTRODUCCIÓ A L'ENTRENAMENT.

- Principis de l'entrenament.

- La càrrega d'entrenament i competició:
  - La càrrega: salut o rendiment.
  - Continguts.
  - Càrrega externa.
  - Càrrega interna.
  - Variables i control a l'àmbit de la salut.
  - Variables i control a l'àmbit del rendiment.

#### Tema 3. ENTRENAMENT DE LA FORÇA.

- Terminologia, manifestacions i aspectes generals.
- Factors determinants.
- Variables.
- Mètodes d'entrenament i aplicació pràctica.
- Avaluació i control de l'entrenament.

#### Tema 4. ENTRENAMENT DE LA RESISTÈNCIA.

- Terminologia, manifestacions i aspectes generals.
- Factors determinants y variables.
- Mètodes d'entrenament.
- Avaluació i control de l'entrenament.

#### Tema 5. ENTRENAMENT DE LA VELOCITAT.

- Terminologia, manifestacions i aspectes generals.
- Factors determinants y variables.
- Mètodes d'entrenament.

#### Tema 6. ENTRENAMENT D'ADM

- Terminologia, manifestacions i aspectes generals.
- Factors determinants y variables.
- Mètodes d'entrenament.

## 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. Per a aquest fi, s'empraran classes expositives basades en l'explicació del professor, pràctiques realitzades en aules específiques per aprofundir en els conceptes explicats a classe, tutories presencials en grup o individuals, treballs individuals i presentació de temes per part de l'alumnat.

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 estudiants 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 a través de diferents activitats avaluadores. L'aprovat de l'assignatura s'obté amb una qualificació igual o superior a 5 punts (sobre 10) d'acord amb la següent taula de ponderació:

| Avaluació | Activitat Avaluadora | Ponderació | Competències avaluades               |
|-----------|----------------------|------------|--------------------------------------|
| Contínua  | Treballs en grup     | 20%        | B4, B5, E5, E20, E21, E22, E23, E24. |
| Contínua  | Treballs individuals | 20%        | E5, E20, E21, E24, T2.               |
| Contínua  | Activitats d'aula    | 10%        | B4, B5, E5, E20, E21, E22, E23, E24. |

|            |  |     |                        |
|------------|--|-----|------------------------|
| Final      | Examen Final. Convocatòria Ordinària o Recuperació | 50% | E5, E20, E21, E24, T2. |
| NOTA FINAL | Suma de percentatges segons la taula de ponderació |     |                        |

Criteris per fer mitjana entre les activitats avaluadores:

| Avaluació | Activitat Avaluadora                               | Criteri |
|-----------|--|---------|
| Contínua  | Treballs en grup                                   | 5/10    |
| Contínua  | Treballs individuals                               | 5/10    |
| Contínua  | Activitats d'aula                                  | 5/10    |
| Final     | Examen Final. Convocatòria Ordinària o Recuperació | 5/10    |

#### Recuperació

Durant el mateix curs, existeix la possibilitat de recuperar competències no assolides durant l'assignatura.

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/ada, no es podrà optar a la recuperació.

L'activitat avaluadora en període de recuperació és un examen (prova escrita) presencial. Aquest examen pondera el 50% de l'avaluació i s'haurà de superar amb un 5/10 per poder avaluar la totalitat de l'assignatura. La nota obtinguda durant l'avaluació continuada es mantindrà.

| Avaluació | Activitat Avaluadora en el període de recuperació  | Ponderació           | Competències avaluades               |
|-----------|--|----------------------|--------------------------------------|
| Contínua  | Treballs en grup                                   | 20% (No recuperable) | B4, B5, E5, E20, E21, E22, E23, E24. |
| Contínua  | Treballs individuals                               | 20% (No recuperable) | E5, E20, E21, E24, T2.               |
| Contínua  | Activitats d'aula                                  | 10% (No recuperable) | B4, B5, E5, E20, E21, E22, E23, E24. |
| Final     | Examen Final. Convocatòria Ordinària o Recuperació | 50%                  | E5, E20, E21, E24, T2.               |

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

- Gonzalez-Badillo, JJ et al (2019): La velocidad de ejecución como referencia para la programación, control y evaluación del entrenamiento de fuerza. Madrid.
- Izquierdo, M (2008). Bases Mecánicas y Neurofisiológicas de la Actividad Física y el Deporte. Panamericana. Madrid.
- <https://hiitscience.com/book-contents/>

## **Complementaris**

### Bibliografies

- Gonzalez- Badillo, JJ; Gorostiaga, E (2002). Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. INDE. Madrid.
- Romero, D. y Tous, J (2010). Prevención de lesiones en el deporte: claves para un rendimiento deportivo óptimo. Editorial Médica Panamericana. Madrid.
- Tous, F (1999): Nuevas tendencias en Fuerza y Musculación. Ergo. Barcelona.