

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

2016 - TEORIA I PRÀCTICA DE L'ENTRENAMENT I

Informació general

- Curs acadèmic 2023/24
- Curs: Segon
- Trimestre: Tercer
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
 - Carla Pérez-chirinos Buxadé <cperezchirinosb@tecnocampus.cat>
 - Víctor Illera Domínguez <villera@tecnocampus.cat>

Llengües de docència

- Català
- Castellà

L'assignatura s'impartirà en castellà, català i es farà servir terminologia en anglès. Els professors coneixen les tres llengües i, tant treballs/examens com els dubtes a classe, es poden preguntar/respondre en qualsevol d'aquestes.

Presentació de l'assignatura

Com a professional de l'exercici físic, l'alumnat del Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport és el responsable de la prescripció, valoració, programació i quantificació de les càrregues d'un procés d'entrenament.

L'assignatura de "Teoria i pràctica de l'entrenament esportiu (I)" dona les bases per conèixer els principis de l'adaptació, la càrrega, l'escalfament, l'entrenament de la resistència, l'entrenament de l'amplitud de moviment dels diferents tipus d'esport.

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

Competències/Resultats d'aprenentatge

Bàsica

- Demostrar posseir coneixements en una àrea d'estudi que parteixi de la base de l'educació secundària general, i s'acostuma a trobar a un nivell que s'apropa a llibres de text avançats, inclou també alguns aspectes que impliquen coneixements procedents de l'avantguarda del seu camp d'estudi
- 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
- 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
- Desenvolupar aquelles habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un alt grau d'autonomia
- Poder transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tant especialitzat com no especialitzat

Específica

- Programar el procés d'entrenament de les habilitats motrius en els seus diferents nivells i entorns de pràctica
- Aplicar els principis fisiològics, biomecànics, comportamentals i socials, als diferents camps de l'activitat física i de l'esport
- 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
- Seleccionar el material i equipament esportiu adequat per a cada tipus d'activitat i població i en condicions de seguretat

General

- Identificar l'objecte d'estudi de les Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport
- Adquirir la formació científica bàsica aplicada a l'activitat física i a l'esport en les seves diferents manifestacions
- Reconèixer els efectes de la pràctica de l'exercici físic sobre l'estructura i funció del cos humà
- 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
- Entendre els fonaments del joc i de l'esport

Transversal

- Comprendre la literatura científica de l'àmbit de l'activitat física i l'esport en llengua anglesa i en altres llengües de presència significativa en l'àmbit científic
- Aplicar les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) a l'àmbit de les Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport
- Utilitzar les fonts del coneixement científic certificat en l'àmbit de les Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport
- 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 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
- Actuar dins dels principis ètics necessaris pel correcte exercici professional, segons el marc normatiu

No definides

Continguts

CONTINGUTS TEORIA I PRÀCTICA DE L'ENTRENAMENT ESPORTIU

Tema 1. Introducció a l'Entrenament Esportiu.

Tema 2. La Càrrega: classificació i determinació

Tema 3. L' Adaptació: tipus, teories i principis.

Tema 4. L' Escalfament: estructura, tipus i disseny.

Tema 5. La Resistència en esports de prestació: valoració i entrenament.

Tema 6. La Resistència en esports de situació: valoració i entrenament.

Tema 7. L' Amplitud de Moviment: valoració i entrenament.

Ordre modificable en funció de l'evolució de l'assignatura

Objectius de Desenvolupament Sostenible

- 12 - Consum i producció responsables
- 05 - Igualtat de gènere
- 10 - Reducció de les desigualtats
- 07 - Energia neta i assequible
- 03 - Salut i benestar
- 04 - Educació de qualitat
- 09 - Indústria, Innovació i Infraestructures

Sistema d'avaluació i qualificació

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 (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 continua 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:

L'avaluació de l'assignatura constarà de:

- Examen final (avaluació final)
- Informes de pràctiques per grups (avaluació continua)
- Qüestionaris individuals (avaluació continua)
- Assistència i participació a les classes pràctiques (avaluació continua)

Activitat avaladora	Ponderació	Competències avaluades
Examen final teòric	50%	CB1, CB2, CB3, CB4, CB5, G1, G2, G6, G8, G9, G10, T1, T2, T3, T4, T6, T7, T8, E5, E6, E7, E8, E9 i E11.
Informe de pràctiques per grups	10%	CB1, CB2, CB3, CB4, CB5, G1, G2, G6, G8, G9, G10, T1, T2, T3, T4, T6, T7, T8, E5, E6, E7, E8, E9 i E11.
Qüestionaris individuals	30%	CB1, CB2, CB3, CB4, CB5, G1, G2, G6, G8, G9, G10, T1, T2, T3, T4, T6, T7, T8, E5, E6, E7, E8, E9 i E11.
Assistència i participació a les pràctiques	10%	CB1, CB2, CB3, CB4, CB5, G1, G2, G6, G8, G9, G10, T1, T2, T3, T4, T6, T7, T8, E5, E6, E7, E8, E9 i E11.

Criteris per a fer mitjana entre les diferents qualificacions de les activitats avaluadores:

Avaluació	Activitat Avaladora	Criteri
-----------	---------------------	---------

Final	Examen final teòric	Igual o superior a 5/10
Contínua	Qüestionaris individuals Informes de pràctiques en grup	Qualsevol nota entre 0 i 10
	Assistència i participació pràctiques	Qualsevol nota entre 0 i 10

IMPORTANT:

- L'assistència a les classes pràctiques no és obligatòria, però ha de ser superior al 75% per a sumar a la nota final.
- L'assistència a les classes pràctiques només val per millorar nota, no per superar l'assignatura.
- A l'avaluació contínua (informes de pràctiques en grup i qüestionaris individuals) es pot obtenir qualsevol nota entre 0 i 10.
- Els informes de pràctiques només es comptabilitzaran en cas d'haver assistit a la pràctica en qüestió.
- L'examen 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.
- Si la mitjana final no és superior o igual a 5/10 l'assignatura quedarà suspesa.

Recuperació

- D'acord amb la normativa vigent, **només es pot optar a la recuperació si s'ha suspès l'assignatura**. Si la qualificació és de "No presentat", no es podrà optar a la recuperació.
- Si la mitjana final de l'assignatura es inferior a 5/10 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 contínua: S'ha d'aprovar l'avaluació contínua amb la realització d'un treball. Extensió, index, continguts, etc. s'informarà en el seu moment.
 - Mitjana final suspesa degut a l'avaluació contínua i examen final suspès: S'ha d'aprovar l'avaluació contínua 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 5/10.

Activitat avaluadora en període de recuperació	Ponderació
Treball final avaluació contínua	40% i superior a 5/10
Assistència i participació a les pràctiques i classes	10% i qualsevol nota entre 0 i 10
Examen teòric de recuperació	50% 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.