

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

2023 - ACTIVITATS FÍSQUES A LA SALA DE FITNESS

Informació general

- Curs acadèmic 2023/24
- Curs: Tercer
- Trimestre: Segon
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
 - Alberto Ortegón Piñero <aortegon@tecnocampus.cat>
 - Alba Pardo Fernandez <apardo@tecnocampus.cat>
 - Robert Usach Minguillón <rusach@tecnocampus.cat>

Llengües de docència

- Català
- Castellà

Anglès: en el cas d'alumnat Erasmus

Presentació de l'assignatura

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.

Competències/Resultats d'aprenentatge

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

No definides

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

Objectius de Desenvolupament Sostenible

- 13 - Acció climàtica
- 05 - Igualtat de gènere
- 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 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	40%	B2,G8,G9,T4,T5,T7,E8,E9,E7

Contínua	Treballs grupals	20%	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	5/10
Contínua	Treballs en grup	5/10
Final	Examen	5/10

L'examen final comprendrà els continguts teoricopràctics 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 i / o durant el període de recuperació.

REQUISITS PER A SUPERAR L'AVALUACIÓ CONTÍNUA:

- **Assistència mínima obligatòria al 70% de les sessions.** En aquesta forquilla de faltes permeses ja estaran incloses les faltes per malaltia o lesió.
- Lliurament en Moodle dels treballs individuals/grupals dins de la data indicada per a això.
- La qualificació 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 suspendrà 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 del mateix curs, existeix la possibilitat de recuperar les competències no aconseguides 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 / a, no es podrà optar a la recuperació.** Així doncs, l'examen es recuperarà mitjançant un altre examen en una data concreta indicada pel professor. També es podrà recuperar el treball grupal, mitjançant un altre treball indicat pel professor, segons el format i en la data que aquest indiqui.

Activitat avaluadora en període de recuperació	Ponderació	Competències avaluades
Treballs grupals (20%) Examen (40%)	60%	B2,G8,G9,T4,T5,T7,E8,E9,E7