

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

### 2026 - TEORIA I PRÀCTICA DE L'ENTRENAMENT II

#### Informació general

- Curs acadèmic 2023/24
- Curs: Tercer
- Trimestre: Primer
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
  - Gerard Carmona Dalmases <[gcarmona@tecnocampus.cat](mailto:gcarmona@tecnocampus.cat)>
  - Adrián García Fresneda <[agarciaf@tecnocampus.cat](mailto:agarciaf@tecnocampus.cat)>

#### Llengües de docència

- Català
- Castellà

Els materials complementaris poden estar també en anglès

#### 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, valoració, programació i quantificació de les càrregues d'un procés d'entrenament.

L'assignatura de teoria i pràctica de l'entrenament (II) aborda els fonaments metodològics per a la programació de l'entrenament de la força i la velocitat integrant la perspectiva de gènere.

**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
- 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
- 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
- Reconèixer els efectes de la pràctica de l'exercici físic sobre l'estructura i funció del cos humà
- Entendre els fonaments de l'acondicionament físic per a la pràctica de l'activitat física i de l'esport

## Transversal

- Aplicar les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) a 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
- Incorporar hàbits de l'excel·lència i de qualitat per a l'exercici professional

No definides

## Continguts

---

Esquema:

- Entrenament de la FORÇA i la VELOCITAT

### FORÇA

- Contextualització
  - Manifestacions de la força
  - Indicadors de càrrega
- Fonaments de l'entrenament de la força
  - Procés d'entrenament de la força
    - Anàlisi funcional de la disciplina esportiva
  - Exercicis: criteris de selecció
  - Manifestacions, objectius i bases mecàniques i fisiològiques
    - Interacció de variables
  - Mètodes d'entrenament:
    - Repeated Effort Method
      - Velocity-based training
    - Optimum Power Load Method
    - Eccentric Method
    - Plyometric Method
    - Coordinative Overload Method
    - Mixed Methods
- Entrenament de la Força als Esports d'Equip
  - Nivells d'Especificitat i Aproximació
- Avaluació de l'Entrenament de la força

### VELOCITAT

- Contextualització
- Fonaments de l'entrenament de la velocitat
  - Procés d'entrenament de la velocitat
    - Anàlisi funcional de la disciplina esportiva
  - Manifestacions de la velocitat
  - Mètodes d'Entrenament de la Velocitat
  - Perfil F-V sprint

## Objectius de Desenvolupament Sostenible

---

- 05 - Igualtat de gènere
- 03 - Salut i benestar
- 04 - Educació de qualitat

## 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 vàlides 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:

Activitat avaluadora	Ponderació	Competències avaluades
Resolució de casos pràctics	15%	G9, T7, E8, E11, G6, T2, E9
Treballs individuals i/o grupals	35%	G9, T7, E8, E11, B2, G6, B3, G1, T2, T4, E9, E7
Examen	50%	G9, E8, B2, G6, B3, T4, E9

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

Activitat avaluadora	Criteri
Resolució de casos pràctics	5/10
Treballs individuals i/o grupals	5/10
Examen	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.

Activitat avaluadora en període de recuperació	Ponderació	Competències avaluades
Resolució de casos pràctics	15% (No recuperable)	G9, T7, E8, E11, G6, T2, E9
Treballs individuals i/o grupals	35% (No recuperable)	G9, T7, E8, E11, B2, G6, B3, G1, T2, T4, E9, E7
Examen	50%	G9, E8, B2, G6, B3, T4, E9

**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.**