

DOBLE TITULACIÓ GRAU EN FISIOTERÀPIA / GRAU EN CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE L'ESPORT

22016 - TEORIA I PRÀCTICA DE L'ENTRENAMENT

Informació general

- Curs acadèmic 2023/24
- Curs: Segon
- Trimestre: Tercer
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
 - Jorge García Bastida <jjgarciab@tecnocampus.cat>
 - Carla Pérez-chirinos Buxadé <cperezchirinosb@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

- B7 Aplicar coneixements al seu treball o vocació professionalment i tenen les competències demostrables per mitjà de l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins de la seva àrea d'estudi
- B1 Demostrar posseir coneixements en una àrea d'estudi que parteix de la base de l'educació secundària general, i se sol trobar a un nivell que, si bé es recolza en llibres de text avançats, inclou també alguns aspectes que impliquen coneixements procedents de l'avantguarda de el seu camp d'estudi.
- B3 Que els estudiants tinguin la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants (normalment dins de la seva àrea d'estudi), per emetre judicis que incorporin una reflexió sobre temes rellevants de caire social, científic i ètic
- 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

Específica

- E5 Programar el procés d'entrenament d'habilitats motrius en els seus diferents nivells i entorns de pràctica
- E6 Aplicar els principis fisiològics, biomecànics, comportamentals i socials, als diferents camps de l'activitat física i l'esport
- E7 Identificar els riscos que es deriven per a la salut, de la pràctica d'activitats físiques i esportives inadequades i proposar alternatives
- E8 Avaluar la condició física, prescriure i desenvolupar exercicis físics orientats a la salut i en condicions de seguretat per a aquests practicants
- E9 Realitzar programes d'activitats físiques i esportives
- E11 Seleccionar el material i equipament esportiu, adequat per a cada tipus d'activitat i població i en condicions de seguretat

General

- G1 Identificar l'objecte d'estudi de les Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport
- G2 Adquirir la formació científica bàsica aplicada a l'activitat física i l'esport en les seves diferents manifestacions
- G6 Reconèixer els efectes de la pràctica de l'exercici físic sobre l'estructura i funció del cos humà
- G8 Entendre els fonaments, estructures i funcions de les habilitats i patrons de la motricitat humana
- G9 Entendre els fonaments del condicionament físic per a la pràctica de l'activitat física i l'esport
- G10 Entendre els fonaments del joc i de l'esport

Transversal

- T1 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.
- T7 Incorporar hábitos de excelencia y calidad para el ejercicio profesional
- T8 Actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional según el marco normativo
- T2 Aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- T3 Utilizar las fuentes del conocimiento científico certificado en el ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- T4 Aplicar los conocimientos a su trabajo de forma profesional con la elaboración y defensa de argumentos y de resolución de problemas dentro del área de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- T6 Generar recursos para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo y la creatividad

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 vàlidesa 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 avaluadora	Ponderació	Competències avaluades
Examen final teòric	50%	B1, B3, B4, B5, B7, 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%	B1, B3, B4, B5, B7, G1, G2, G6, G8, G9, G10, T1, T2, T3, T4, T6, T7, T8, E5, E6, E7, E8, E9 i E11.
Qüestionaris individuals	30%	B1, B3, B4, B5, B7, 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%	B1, B3, B4, B5, B7, 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 Avaluadora	Criteri
Final	Examen final teòric	Igual o superior a 5/10
Contínua	Qüestionaris individuals Informes de pràctiques en grup	Qüalsevol nota entre 0 i 10
	Assistència i participació pràctiques	Qüalsevol 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.