

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

2023 - ACTIVITATS FÍSQUES A LA SALA DE FITNESS

Informació general

- Curs acadèmic 2024/25
- Departament: Salut
- Tipus d'assignatura: Obligatòria
- Curs: Tercer
- Trimestre: Segon
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
 - Alberto Ortegon Piñero <aortegon@tecnocampus.cat>
 - Alba Pardo Fernandez <apardo@tecnocampus.cat>
 - Robert Usach Minguillón <rusach@tecnocampus.cat>

Llengües de docència

- Castellà

L'assignatura també s'impartirà en català i alguns conceptes en anglès.

Presentació de l'assignatura

L'assignatura d'activitats físiques a les sales de fitness té l'objectiu de formar al professional en el coneixement de mètodes, tècniques, activitats i noves tendències en l'àmbit del fitness.

Aquesta assignatura aporta els coneixements per a poder dissenyar, planificar i dinamitzar sessions d'activitat física a la sala de fitness, tant activitats dirigides amb i sense suport musical com a entrenaments personals per a cada persona en funció de l'objectiu i el tipus d'activitat.

Aquesta assignatura vela per a introduir la perspectiva de gènere en el seu contingut i desenvolupament. A més, els objectius estan alineats amb els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) de l'Agenda 2030 de les Nacions Unides.

L'aula (física o virtual) és un espai segur, lliure d'actituds masclistes, racistes, homòfobes, transfobas i discriminatòries, ja sigui cap a l'alumnat o cap al professorat. Confiam que entre totes i tots puguem crear un espai segur on puguem equivocar-nos i aprendre sense haver de sofrir prejudicis d'uns altres.

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.
 - Evolució i noves tendències del Fitness.
- **Activitats dirigides**
 - Activitats coreografiades amb suport musical.
 - Activitats amb suport musical no coreografiades.
 - Tècniques posturals.
 - Noves tendències en activitats dirigides.
- **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

Activitats i Sistema d'avaluació

Sistema de qualificació (Reial decret 1125/2003, de 5 de setembre, pel qual s'estableix el sistema europeu de crèdits i el sistema de qualificacions en les titulacions universitàries de caràcter oficial i vàlidesa en tot el territori estatal):

0 - 4,9: Suspens (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 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 avaluades
Contínua	Tasques individuals 1. Fitxa d'exercicis a la sala de fitness. 2. Valoració funcional.	30%	B2,G8,G9,T4,T5,T7,E8,E9,E7
Contínua	Tasques grupals 1. Dinàmica grupal. 2. Exposició de cas pràctic.	30%	B2,G8,G9,T4,T5,T7,E8,E9,E7
Final	Examen	40%	B2,G8,G9,T4,T5,T7,E8,E9,E7

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

Avaluació	Activitat avaluadora	Criteri
Contínua	Tasques individuals	5/10
Contínua	Tasques grupals	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.

Les tasques grupals no són recuperables, havent de superar-se en la data assignada per a això, i que s'exposarà durant la primera setmana del començament de l'assignatura.

REQUISITS PER A SUPERAR L'AVALUACIÓ CONTÍNUA:

Realització mínima obligatòria al 70% de les sessions. En aquesta forqueta 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 ha de ser igual o superior a 5 sobre 10 punts possibles en totes les activitats.

IMPORTANT: Si no se supera l'avaluació contínua per incompliment dels requisits necessaris per a això anteriorment descrits, l'alumne suspèn l'assignatura i haurà de recuperar aquelles parts que no hagi superat els criteris abans indicats.

En cas de còpia, plagi o ús il·legítim de la intel·ligència artificial generativa en qualsevol activitat avaluativa, es regirà per la Normativa d'avaluació dels ensenyaments de Grau i Màster del Centre Universitari TecnoCampus.

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 els treballs individuals, 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
Tasques individuals (30%)		
Examen (40%)	70%	B2,G8,G9,T4,T5,T7,E8,E9,E7

- Delavier, F. (2010). Guía de los movimientos de musculación: descripción anatómica. Barcelona: Paidotribo.
- Diéguez Papí, Julio. (2007). Entrenamiento funcional en programas de fitness : Método integrado de entrenamiento para actividades de fitness / salud. Vol.I, Bases teórico-prácticas / Julio Diéguez Papí . 1ª ed. Barcelona : Inde.
- Earle, RW., Baechle, TR. (2012). Manual NSCA. Fundamentos del entrenamiento personal. Barcelona: Paidotribo.
- Fernández González, Irima. (2005). Manual de aeróbic y step / autores, Irima Fernández González, Blanca López 26337 - Nuevas tendencias del fitness y wellness Erquicia, Susana Moral González . 2ª ed. Barcelona : Paidotribo : FEDA.
- Isidro F., Heredia J. R., Pinsach P. y Ramón M. (2007) Manual del entrenador personal del fitness al wellness. Paidotribo. (Tema 1)
- López Miñarro, P.A. (2000). Ejercicios desaconsejados en la actividad física: detección y alternativas. Madrid: Inde.
- Ligouri, G. (2014). ACSM. Recursos para el especialista en fitness y salud. Madrid: Lippincott.
- Thibadeau, C. (2007). El libro negro de los secretos de entrenamiento. Editorial F.Lepine.
- Thompson, W. R. (2016). WORLDWIDE SURVEY OF FITNESS TRENDS FOR 2017. ACSM's Health & Fitness Journal, 20(6). Retrieved from <http://journals.lww.com/acsm-healthfitness>
- <http://journals.lww.com/acsm-healthfitness>
- <http://www.acsm.org> (American College of Sports Medicine)
- <http://www.exerciseismedicine.org>
- <http://www.exrx.net/Exercise.html>
- <https://www.acefitness.org/default.aspx>
- American College of Sports Medicine (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Eight Edition. Philadelphia: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins.
- American College of Sports Medicine (2009). Position stand: progression models in resistance training for health adults. Medicine and Science in Sports Exercise; DOI: 10.1249/MSS.0b013e3181915670.
- Costa, RM., Pinsach, P., Heredia, JR., Isidro, F. (2007). Manual del entrenador personal. Del fitness al wellness. Barcelona: Paidotribo.
- Guo Z, Li M, Cai J, Gong W, Liu Y, Liu Z. Effect of High-Intensity Interval Training vs. Moderate-Intensity Continuous Training on Fat Loss and Cardiorespiratory Fitness in the Young and Middle-Aged a Systematic Review and Meta-Analysis. Int J Environ Res Public Health. 2023 Mar 8;20(6):4741. doi: 10.3390/ijerph20064741. PMID: 36981649; PMCID: PMC10048683.
- Heyward V. (2008). Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio. Buenos Aires: Editorial Panamericana.
- Hrka? A, Bili? D, ?erny-Obrdalj E, Baketari? I, Puljak L. Comparison of supervised exercise therapy with or without biopsychosocial approach for chronic nonspecific low back pain: a randomized controlled trial. BMC Musculoskelet Disord. 2022 Nov 8;23(1):966. doi: 10.1186/s12891-022-05908-3. PMID: 36348309; PMCID: PMC9641911.
- Wilson, J. M., Marin, P. J., Rhea, M. R., Wilson, S. M., Loenneke, J. P., & Anderson, J. C. (2012). Concurrent training: a meta-analysis examining interference of aerobic and resistance exercises. Journal of strength and conditioning research, 26(8), 2293–2307. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31823a3e2d>
- W?odarczyk M, Adamus P, Zieli?ski J, Kantanista A. Effects of Velocity-Based Training on Strength and Power in Elite Athletes-A Systematic Review. Int J Environ Res Public Health. 2021 May 14;18(10):5257. doi: 10.3390/ijerph18105257. PMID: 34069249; PMCID: PMC8156188.
- van Middelkoop, M., Rubinstein, S. M., Verhagen, A. P., Ostelo, R. W., Koes, B. W., & van Tulder, M. W. (2010). Exercise therapy for chronic nonspecific low-back pain. Best practice & research. Clinical rheumatology, 24(2), 193–204. <https://doi.org/10.1016/j.berh.2010.01.002>