

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

### 422206 - TEORIA I PRÀCTICA DE L'ENTRENAMENT I

#### Informació general

- Curs acadèmic 2024/25
- Departament: Salut
- Tipus d'assignatura: Obligatòria
- Curs: Segon
- Trimestre: Tercer
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
  - Carla Pérez-chirinos Buxadé <[cperezchirinosb@tecnocampus.cat](mailto:cperezchirinosb@tecnocampus.cat)>
  - Jorge García Bastida <[jpgarciab@tecnocampus.cat](mailto:jpgarciab@tecnocampus.cat)>

#### Llengües de docència

- Castellà

L'assignatura s'impartirà en castellà. No obstant, també s'utilitzaran recursos en català i en anglès. Els professors coneixen les tres llengües i, tant treballs/exàmens com els dubtes a classe, es poden preguntar/respondre en qualsevol d'aquestes.

#### Presentació de l'assignatura

Com a professionals 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)" presenta 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.

En aquesta assignatura l'aula (física o virtual) e?s un espai segur, lliure d'actituds masclistes, racistes, homòfobes, tra?nsfobes i discriminatòries, ja sigui cap a l'alumnat o cap al professorat. Confiam que entre totes i tots puguem crear un espai segur on ens puguem equivocar i aprendre sense haver de patir prejudicis d'altres.

#### Competències/Resultats d'aprenentatge

##### Bàsica

- 2\_1\_B2\_Aplicar coneixements al seu treball o vocació professionalment i tenen les competències demostrables per mitjà de l'elaboració i defensa d'arguments
- 2\_1\_B4\_Poder transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tant especialitzat com no especialitzat.
- 2\_1\_B5\_Desenvolupar aquelles habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un alt grau d'autonomia.
- 2\_1\_B3\_Tenir la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants d'índole social, científica o ètica
-

## Específica

- 2\_4\_E6\_Aplicar els principis fisiològics, biomecànics, comportamentals i socials, als diferents camps de l'activitat física i l'esport
- 2\_4\_E8\_Avaluar la condició física, prescriure i desenvolupar exercicis físics orientats a la salut i en condicions de seguretat per a aquests practicants
- 2\_4\_E5\_Programar el procés d'entrenament d'habilitats motrius en els seus diferents nivells i entorns de pràctica
- 2\_4\_E11\_Seleccionar el material i equipament esportiu, adequat per a cada tipus d'activitat i població i en condicions de seguretat
- 2\_4\_E7\_Identificar els riscos que es deriven per a la salut, de la pràctica d'activitats físiques i esportives inadequades i proposar alternatives
- 2\_4\_E10\_Realitzar programes per a les organitzacions i entitats esportives en l'àmbit de l'Oci, Turisme, el Lleure, i l'Espectacle Esportiu

## General

- 2\_2\_G2\_Acquirir la formació científica bàsica aplicada a l'activitat física i l'esport en les seves diferents manifestacions
- 2\_2\_G12\_Aplicar els drets fonamentals i d'igualtat d'oportunitats entre homes i dones, els principis d'igualtat d'oportunitats de les persones amb discapacitat, de solidaritat
- 2\_2\_G8\_Entendre els fonaments, estructures i funcions de les habilitats i patrons de la motricitat humana
- 2\_2\_G9\_Entendre els fonaments del condicionament físic per a la pràctica de l'activitat física i l'esport
- 2\_2\_G6\_Reconèixer els efectes de la pràctica de l'exercici físic sobre l'estructura i funció del cos humà
- 2\_2\_G1\_Identificar l'objecte d'estudi de les Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport
- 2\_2\_G10\_Entendre els fonaments del joc i de l'esport
- 2\_3\_T8\_Actuar dins dels principis ètics necessaris per al correcte exercici professional segons el marc normatiu

## Transversal

- T4\_\_Aplicar els coneixements al seu treball de forma professional amb l'elaboració i defensa d'arguments i de resolució de problemes dins la seva àrea
- T8\_\_Actuar dins dels principis ètics necessaris per al correcte exercici professional segons el marc normatiu
- 2\_3\_T1\_Comprendre la literatura científica de l'àmbit de l'activitat física i l'esport en llengua anglesa i altres llengües
- 2\_3\_T2\_Aplicar les tecnologies de la informació i comunicació (TIC) a l'àmbit de les Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport
- 2\_3\_T3\_Utilitzar les fonts del coneixement científic certificat en l'àmbit de les Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport
- 2\_3\_T6\_Generar recursos per a l'adaptació a noves situacions i resolució de problemes, i per a l'aprenentatge autònom i la creativitat
- 2\_3\_T7\_Incorporar hàbits d'excel·lència i qualitat per a l'exercici professional

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
- 07 - Energia neta i assequible
- 03 - Salut i benestar
- 04 - Educació de qualitat
- 09 - Indústria, Innovació i Infraestructures

## Activitats i Sistema d'avaluació

### 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 en grup (avaluació continua grupal)
- Qüestionaris individuals (avaluació continua individual)
- Assistència i participació a les classes pràctiques (avaluació continua individual)

Activitat avaluadora	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 en grup	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 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 Avaluadora	Criteri
Final		Examen final teòric	Igual o superior a 5/10
Continua	Grupal	Informes de pràctiques en grup	Qualsevol nota entre 0 i 10
	Individual	Qüestionaris individuals Assistència i participació pràctiques	Igual o superior a 3/10

#### IMPORTANT:

- En l'avaluació final, l'examen final no es pot suspendre, s'ha d'obtenir una nota igual o superior a 5/10 per fer mitjana en la nota final. Si en l'examen final s'obté una nota inferior a 5/10 l'assignatura quedarà suspesa.
- En l'avaluació final, l'examen final constarà de dues parts, una part tipus test i una part de preguntes obertes. Si no s'aprova la part tipus test amb una nota igual o superior a 5/10, no es corregirà la part de preguntes obertes.
- En l'avaluació continua grupal, els informes de pràctiques només es comptabilitzaran en cas d'haver assistit a la pràctica en qüestió. Si un membre del grup no assisteix a una pràctica, aquest quedarà exclòs de l'entrega de l'informe de pràctiques i tindrà una qualificació de 0/10 en aquell informe.
- En l'avaluació continua grupal, els informes de pràctiques es comptabilitzaran amb qualsevol nota entre 0 i 10.
- En l'avaluació contínua individual, els qüestionaris individuals es comptabilitzaran amb qualsevol nota entre 0 i 10.
- En l'avaluació contínua individual, l'assistència a les classes pràctiques no és obligatòria, però ha de ser superior al 75% per fer mitjana en la nota final. Si no s'obté una assistència superior al 75% l'assignatura quedarà suspesa.
- En l'avaluació continua individual (qüestionaris individuals i assistència a les classes pràctiques), s'ha d'obtenir una nota igual o superior a 3/10 per fer mitjana en la nota final, si no s'assoleix aquest requisit, l'assignatura quedarà suspesa.
- La nota final de l'assignatura serà el resultat de l'avaluació final (50%) i l'avaluació contínua (50%).
- Si la nota final de l'assignatura 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'examen final**. Si la qualificació és de "No presentat", no es podrà optar a la recuperació.
- Si la nota de l'**examen final** es inferior a 5/10 i, per tant, queda suspesa l'assignatura, s'haurà de recuperar l'examen final y superar la qualificació de 5/10.
- Es poden donar els següents escenaris:
  - Examen final suspès: assignatura suspesa independentment de la nota final de l'assignatura. S'ha de recuperar l'examen amb una nota superior a 5.
  - Examen final aprovat i nota final assignatura suspesa degut a l'avaluació contínua: assignatura suspesa. L'avaluació contínua no es pot recuperar i si la nota final de l'assignatura és inferior a 5/10, tot i aprovar l'examen final, l'assignatura quedarà suspesa.

Activitat avaluadora en període de recuperació	Ponderació
Examen final teòric de recuperació	50% i Superior a 5/10

## Bibliografia i Recursos

- Bompà, T & Buzzichelli, C. (2019). Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento. Ediciones Tutor.
- Martin, D y Coe, P. (1997). Better Training for Distance Runners. Human Kinetics.
- Moras, G. (2003). Amplitud de moviment articular i la seva valoració: el test flexomètric. Universitat de Barcelona.
- Nelson, A y Kokkonen, J. (2021). Stretching anatomy. Human Kinetics.
-

Pallarés, JG; Morán-Navarro, R. (2012). La Resistencia Cardiorrespiratoria Methodological Approach To the Cardiorespiratory Endurance Training. Journal of Spor and Health Research, 4(2), 119–136.

- Roca, A. (2008). El proceso de entrenamiento en el fútbol. MCSports.
- Seirul-lo, F. (2017). El Entrenamiento en los Deportes de Equipo. ESTEBAN SANZ
- Solé, J. (2006). Planificación del entrenamiento deportivo. Sicropat Sport.
  
- Daniels, J. (2021). Daniel's Running Formula. Human Kienetics.
- Janssen, P. (2001). Lactate Threshold Training. Human Kienetics.
- Solé, J. (2016). Teoría del entrenamiento deportivo. Sicropat Sport.