TecnoCampus
Centres universitaris adscrits a la upf. Universitat Pompeu Fabra Barcelona

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

2061 - ACTIVITAT FÍSICA EN LA INFÀNCIA I LA GENT GRAN

Informació general

- Curs acadèmic 2025/26
- Departament: Salut
- Tipus d'assignatura: Optativa
- Curs: Segon
- Trimestre: Tercer
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
  - Jordi Sanchez Grau <jsanchezgr@tecnocampus.cat>
  - Ivette Callorda Boniatti <icallorda@tecnocampus.cat>

Llengües de docència

- Català

Presentació de l'assignatura

L'assignatura *Activitat Física en la Infància i en l'Adult Major*, és una assignatura teoricopràctica l'objectiu principal de la qual és conèixer en profunditat les característiques pròpies d'aquests dos grups poblacionals per a poder avaluar, planificar, dissenyar i desenvolupar programes d'activitat física que afavoreixin la transferència a la pràctica regular d'activitat física en aquests grups poblacionals.

Aquesta assignatura optativa pretén aportar als i les estudiants un coneixement extensiu d'aquells continguts genèrics cursats en altres assignatures bàsiques i específiques al llarg de la seva formació universitària. L'objectiu d'aquesta assignatura és augmentar la consciència crítica sobre la importància de la promoció de l'activitat física i la salut en tots els col·lectius, especialment en joves i persones d'avançada edat, així com la implementació de programes d'entrenament enfocats a l'alt rendiment esportiu en joves esportistes per a aconseguir així un desenvolupament òptim en relació a cada modalitat esportiva. El disseny, avaluació i implementació d'aquestes propostes deuran sempre estar basades en l'evidència científica i sota la supervisió professional adequada.

L'aula (fi?sica o virtual) e?s un espai segur, lliure d'actituds masclistes, racistes, homo?fobes, tra?nsfobes i discriminato?ries, ja sigui cap a l'alumnat o cap al professorat. Confiem que entre totes i tots puguem crear un espai segur on ens puguem equivocar i aprendre sense haver de patir prejudicis d'altres.

L'ús de la IA en aquesta assignatura es troba regulat al pla d'aprenentatge.

Competències/Resultats d'aprenentatge

Bàsica

- 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
- Realitzar programes d'activitats físiques i esportives
- Desenvolupar recursos cognitius i tècnics per l'empreneduria en activitats marítimes, wellness i salut

General

- Descriure els factors fisiològics i biomecànics que condicionen la pràctica de l'activitat física i l'esport
- Reconèixer els efectes de la pràctica de l'exercici físic sobre l'estructura i funció del cos humà
- Identificar els efectes de la pràctica de l'exercici físic sobre els aspectes psicològics i socials de l'ésser humà
- Entendre els fonaments del joc i de l'esport

Transversal

- Utilitzar les fonts del coneixement científic certificat en l'àmbit de les Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport

No definides

Continguts

1. Conceptes bàsics i contextualització.
2. Exercici físic i la seva prescripció a la infància
3. Maduració i edat biològica
4. Models de desenvolupament a llarg termini
5. Valoració i riscos de lesió a la infància
6. Captació i talent esportiu
7. Promoció de l'activitat física al centre educatiu
8. Introducció a l'envelliment
9. Prescripció i adaptació de l'exercici físic per a gent gran
10. Disseny i avaluació de programes d'exercici físic per a gent gran

Objectius de Desenvolupament Sostenible

- 14 - Vida submarina
- 05 - Igualtat de gènere
- 10 - Reducció de les desigualtats
- 07 - Energia neta i assequible
- 03 - Salut i benestar
- 04 - Educació de qualitat

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 validesa 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 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:

Activitat avaluadora	Ponderació
Treballs individuals	45%
Treballs grupals	30%
Examen final	25%

Requisits per superar l'avalució:

- És necessari que cadascun dels apartats de les activitats avaluatives exposats prèviament sigui superat amb una nota igual o superior a 5.
- Mostrar evidències del seguiment continuat-setmanal de cadascuna de les sessions virtuals segons els termes marcats pel professorat. Es deurà completar i lliurar almenys el 60% de les activitats avaluatives plantejades al llarg de l'assignatura pels docents.
- Les activitats de caràcter individual i grupal hauran de lliurar-se en el termini i format establert. En cap cas aquestes activitats avaluatives són recuperables.

Sobre la recuperació de les activitats avaluatives

- En cas que no se superin les activitats avaluatives individuals i/o grupals no es tindrà dret a realitzar l'examen final. D'aquesta manera l'assignatura quedarà suspesa.
- En el cas de suspendre l'activitat avaluativa de l'examen final es podrà accedir a la recuperació d'aquest.
- D'acord amb la normativa vigent, només es podrà optar a la recuperació de l'activitat avaluadora de l'examen si s'ha suspès. En cas de No Presentat, no es podrà optar a la recuperació d'aquesta activitat.

Bibliografia i Recursos

- Batalla, A. (2000). Habilidades Motrices. INDE. Barcelona
- Bermejo, L. (2010). Envejecimiento activo y actividades socioeducativas con personas mayores. Gui´a de buenas pra´cticas. Madrid: medica panamericana
- Cañizares, JM., & Carbonero, C. (2017). Enciclopedia para padres sobre actividad física, salud y educación en los niñ@s. Wanceulen. Sevilla
- Cummings, S. (2017). Biological Maturation in Youth Sports: Breaking Biases. https://www.youtube.com/watch?v=bTaUQoBHmGg&t=614s
- Devis, J, Peiró, C, Pérez, V, Ballester, E, Devís, Fco, Gomar, Mª Josep & Sánchez, R. (2009). Actividad física, deporte y salud. Barcelona: INDE.
- Documento de consenso sobre fragilidad y prevención de caídas en la persona mayor. Sistema nacional de salud. Junio 2014.
- Long-term athletes athletes development 2.1 (2006). Recuperado de http://sportforlife.ca/portfolio-view/long-term-athlete-development-2-1/
- McArdle W., Katch F. & Katch V. (2015) Exercise Physiology: Nutrition, Energy and Human Perfomance (8th ed). Baltimore: Lippincot Williams and Wilkins.
- Ministerio de Sanidad y Consumo. Ministerio de Educación y Ciencia (2014). Actividad Física y salud en la infancia y la adolescencia. Guia para todas las personas que participan en su educación. Disponible en: https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/guiaActiviFisica.htm
- Mirwald, R., Batxer-Jones, A., Bailey, D. & Beunen, G. (2002). An assessment of maturity from anthropometric measurements. Medicine Science Sports Exercise 34(4), 689-694.
- OMS (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
- Pla d'Activitat Física Esport i Salut (PAFES). http://salutpublica.gencat.cat/ca/sobre_lagencia/Plans-estrategics/pla-dactivitat-fisica-esport-i-salut-pafes/
- Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable (PAAS). http://salutweb.gencat.cat/ca/ambits_tematics/linies_dactuacio/plans_sectorials/paas/
- Proyecto Vivifrail (http://www.vivifrail.com/es)
- American College of Sports Medicine (2009). ACSM's Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities (3rd ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
- American College of Sports Medicine (2017). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10th ed). Baltimore: Lippincot Williams and Wilkins.
- Ceballos, O. et al (coords) (2018). Actividad física y deporte. INDE. Barcelona