

MÀSTER UNIVERSITARI EN ENTRENAMENT PERSONAL I READAPTACIÓ FÍSICOESPORTIVA

20115 - DISSENY DE RUTINES EN LES POBLACIONS ESPECIALS

Informació general

- Curs acadèmic 2025/26
- Departament: Salut
- Tipus d'assignatura: Optativa
- Curs: Primer
- Trimestre: Segon
- Nombre de crèdits: 3
- Professorat:
 - Adrián García Fresneda <agarciaf@tecnocampus.cat>
 - Sara González Millán <sgonzalezm@tecnocampus.cat>

Llengües de docència

- Castellà

En anglès no s'imparteix l'assignatura, només moments puntuals en lectures (diapositives, articles, diaris, etc.).

Presentació de l'assignatura

L'optativa de l'activitat física i esportiva en les poblacions especials pretén consolidar i desenvolupar coneixements sobre l'entrenament personal en les poblacions especials, definint les seves característiques morfològiques i fisiològiques. D'altra banda l'assignatura pretén mostrar nous mitjans, materials i metodologies en l'entrenament personal en funció de les persones amb discapacitat física, sensorial o intel·lectual.

L'aula (física o virtual) és un espai segur, lliure d'actituds masclistes, racistes, homòfobes, trànsfobes i discriminatòries, 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. Endemés, se subratllarà la rellevància social i rmediambiental de la perspectiva de gènere, a través del temari de "Sexe, gènere i exercici físic", així com mitjançant activitats de cerca d'informació i debats crítics.

Competències/Resultats d'aprenentatge

Bàsica

- **CB7.** Que els estudiants sàpiguen aplicar els coneixements adquirits i la seva capacitat de resolució de problemes en entorns nous o poc coneguts dins de contextos més amplis (o multidisciplinaris) relacionats amb la seva àrea d'estudi
- **CB8.** Que els estudiants siguin capaços d'integrar coneixements i enfrontar-se a la complexitat de formular judicis a partir d'una informació que, sent incompleta o limitada, inclogui reflexions sobre les responsabilitats socials i ètiques vinculades a l'aplicació dels seus coneixements i judicis
- **CB10.** Que els estudiants posseïxin les habilitats d'aprenentatge que els permetin continuar estudiant d'una manera que haurà de ser en gran manera autodirigida o autònoma

Específica

-

- **CE2.** Analitzar les necessitats d'activitat física i esportiva concorde a les característiques individuals de les persones i, actuant en conseqüència, planificar, dissenyar i implementar rutines, tècniques i una metodologia d'entrenament individualitzada
- **CE3.** Identificar les proves de valoració del fitness cardiorespiratori i muscular en funció de l'edat, gènere i nivell de condició física, i aplicar els mitjans i mètodes necessaris per a una valoració funcional adequada.
- **CE7.** Idear estratègies per a la promoció d'hàbits perdurables i autònoms d'activitat física i esportiva saludable en diferents poblacions

General

- **CG1.** Aplicar les tecnologies de la informació i de la comunicació en el context de l'entrenament personal, la prevenció de lesions i malalties i la readaptació físicoesportiva

Transversal

- **CT1.** Construir un pensament crític analitzant el propi procés d'aprenentatge i discutint assertiva i racionalment en un context eloqüent les idees alienes i pròpies.
- **CT2.** Demostrar les aptituds per al treball cooperatiu i la participació en equips multidisciplinaris d'acord amb els principis del codi deontològic de la seva professió, incorporant actituds com l'esforç, el respecte i el compromís com a segell d'identitat.
- **CT3.** Incorporar la perspectiva de gènere en l'elaboració d'accions i projectes.

No definides

Continguts

1: Activitat Física i Salut en Persones amb Discapacitat

- 1.1 Fonaments de l'Activitat Física i Exercici Adaptat
- 1.2 Beneficis de l'Exercici Físic
- 1.3 Recomanacions Generals d'Activitat Física per a Persones amb Discapacitat

2: Avaluació de la Condició Física i Funcionalitat

- 2.1 Test de Valoració Específics per a Persones amb Discapacitat.
- 2.2 Anàlisi del Moviment i Avaluació Biomecànica.

3: Disseny i Planificació de l'Exercici Adaptat

- 3.1 Programació d'entrenaments per a persones amb Discapacitat Física.
- 3.2 Programació d'entrenaments per a persones amb Discapacitat Sensorial.
- 3.3 Programació d'entrenaments per a persones amb Discapacitat Intel·lectual i d'alteració del desenvolupament.

Objectius de Desenvolupament Sostenible

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

Activitats i Sistema d'avaluació

L'avaluació consistirà en un reconeixement sobre el nivell d'aprenentatge aconseguit per l'alumnat, materialitzat en la qualificació numèrica, d'acord amb l'establert en la legislació vigent. 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 de l'alumnat 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 a la següent taula de ponderació:

Sistema d'avaluació	Ponderació
SEV1. Exàmens online	35%
SEV2. Qüestionaris online	25%
SEV4. Treballs individuals online	40%

La mitjana dels sistemes d'avaluació: SEV2, SEV4, referents a **l'avaluació individual ha de ser igual o superior a 3.**

Qualsevol forma de frau acadèmic serà sancionada d'acord amb la normativa d'avaluació del centre. En cas que es detectin indicis de frau, inclòs l'ús indegut d'eines d'intel·ligència artificial generativa, el professorat de l'assignatura podrà convocar l'estudiantat a una entrevista individual amb l'objectiu de verificar-ne l'autoria.

L'ús de la intel·ligència artificial (IA) en aquesta assignatura es troba regulat al Pla d'Aprenentatge. Cal consultar-lo per conèixer les condicions específiques d'ús.

Bibliografia i Recursos

- A Teacher's Guide to Adapted Physical Education: Including Students With Disabilities in Sports and Recreation, Fourth Edition Fourth Edition, New edition. Marin E, Block.
- Physical Education for Young People with Disabilities A Handbook of Practical Ideas Created by Practitioners for Practitioners Edited By R. Foster and L. Barber
- Adapted Physical Education and Sport (Sixth Edition) J.P. Winnick and David L. Porreta