

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

2023 - ACTIVITATS FÍSQUES A LA SALA DE FITNESS

Informació general

- Curs acadèmic 2026/27
- Departament: Salut
- Tipus d'assignatura: Obligatoria
- Curs: Tercer
- Trimestre: Segon
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
 - Jorge De L'hotellerie-fallois Vigiola [<jdelhotellerief@tecnocampus.cat>](mailto:jdelhotellerief@tecnocampus.cat)
 - Alba Pardo Fernandez [<apardo@tecnocampus.cat>](mailto:apardo@tecnocampus.cat)
 - Mario Ruiz Hermosel [<mruizh@tecnocampus.cat>](mailto:mruizh@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.

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

Competències/Resultats d'aprenentatge

Bàsica

- Aplicar els seus coneixements al seu treball o vocació, d'una forma professional per obtenir competències que es demostrin 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.
 - Activitats holístiques.
 - Noves tendències en activitats dirigides.
- **Activitats a la sala de fitnes**
 - 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. .Valoració funcional i exercicis de força.	25%	B2,G8,G9,T4,T5,T7,E8,E9,E7
Contínua	Tasques grupals 1. Dinàmica grupal. 2. Exposició de cas pràctic.	45%	B2,G8,G9,T4,T5,T7,E8,E9,E7
Final	Examen	30%	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 Tasques grupals	5/10
Final	Examen	4.5/10

L'examen final comprendrà els continguts teòricopràctics que s'han impartit durant el curs, tant a les classes teòriques com a les 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, per la qual cosa s'han de superar en la data assignada, i s'exposaran durant la primera setmana d'inici de l'assignatura.

REQUISITS PER SUPERAR L'AVALUACIÓ CONTINUADA:

Realització mínima obligatòria del 70% de les sessions. En aquest marge de faltes permeses ja estaran incloses les faltes per malaltia o lesió.

Lliurament a Moodle dels treballs individuals/grupals dins el termini establert..

IMPORTANT: Si no se supera l'avaluació continuada, s'haurà de recuperar a l'examen de recuperació.

En cas de còpia, plagis 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 hi ha la possibilitat de recuperar les competències no assolides 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/ada, no es podrà optar a la recuperació. Així doncs, l'examen es recuperarà mitjançant un altre examen en una data concreta indicada pel professor.

Activitat avaluadora en període de recuperació	Ponderació	Competències avaluades
Examen (30%)	30%	B2,G8,G9,T4,T5,T7,E8,E9,E7

Bibliografia i Recursos

- 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, Iraima. (2005). Manual de aeróbic y step / autores, Iraima 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 Medicine; 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>