

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

45230 - TEORIA I PRÀCTICA DE L'ENTRENAMENT

Informació general

- Curs acadèmic 2026/27
- Departament: Salut
- Tipus d'assignatura: Obligatoria
- Curs: Segon
- Trimestre: Tercer
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
 - Roger Font Ribas [<rfont@tecnocampus.cat>](mailto:rfont@tecnocampus.cat)
 - Jordi Sanchez Grau [<jsanchezgr@tecnocampus.cat>](mailto:jsanchezgr@tecnocampus.cat)

Llengües de docència

- Català

L'assignatura s'impartirà en català. No obstant, també s'utilitzaran recursos en castellà 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.

La perspectiva de gènere serà un aspecte que el professorat tindrà en compte fent un ús inclusiu i no sexista del llenguatge i afavorint la participació equitativa de tothom en un entorn respectuós i inclusiu tant en les classes magistrals com en les sessions de seminaris. Es proporcionaran referents bibliogràfics femenins dins l'aula en la mesura que la temàtica ho permeti i s'usarà el nom de pila sencer de les autores i autors. Pel que fa a les imatges del contingut en el material docent es fomentarà la no perpetuació d'estereotips.

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. 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

Específica

- RAE11 - L'estudiant serà capaç d'identificar i relacionar conceptes anatòmico-fisiològics i biomecànics a un nivell avançat amb la teoria de l'entrenament, per analitzar i valorar la condició física, el rendiment físic esportiu, l'entrenament i l'activitat física.
- RAE12 - L'estudiant serà capaç d'anomenar els conceptes clau de l'entrenament, com les adaptacions i possibles efectes adversos, mètodes d'entrenament, control de la càrrega d'entrenament, organització de les sessions i selecció de continguts i tasques.
- RAE15 - L'estudiant serà capaç d'avaluar característiques anatòmiques, fisiològiques i biomecàniques determinants per a la pràctica d'exercici i activitat física, per a la millora de la condició física, la salut i el rendiment físic esportiu.
-

RAE19 - L'estudiant serà capaç de dissenyar intervencions i activitats basades en l'exercici i l'activitat física, per a la millora de la condició física, la salut i el rendiment físic esportiu, la prevenció de riscos per a la salut i la reeducació i readaptació físicoesportiva, adaptant la intervenció a les necessitats individuals.

- RAE23 - L'estudiant serà capaç de proposar intervencions d'exercici basades en evidències científiques per millorar capacitats individuals, utilitzant els recursos disponibles i adaptant-se a les necessitats de les persones.
- RAE29 - L'estudiant serà capaç de justificar programes d'entrenament que fomentin un estil de vida actiu i una pràctica segura de l'exercici, adaptats a la diversitat de gènere, edat i capacitats.
- RAE47 - L'estudiant serà capaç d'argumentar mitjançant l'anàlisi de l'evidència en entrenament per fonamentar i justificar les seves decisions professionals amb rigor científic.
- RAE49 - L'estudiant serà capaç d'identificar la tecnologia i instrumentació específica de les ciències de l'activitat física i de l'esport, per poder aplicar-la en les valoracions funcionals i en la millora del rendiment dels seus esportistes.

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

- 03 - Salut i benestar
- 04 - Educació de qualitat
- 05 - Igualtat de gènere
- 07 - Energia neta i assequible
- 09 - Indústria, Innovació i Infraestructures
- 10 - Reducció de les desigualtats
- 12 - Consum i producció responsables

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, l'examen final quedarà suspès.
- 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 és obligatòria. Si no s'obté una assistència igual o 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 continua: assignatura suspesa. L'avaluació continua 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

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

- Bompa, Tudor & Buzzichelli, Carlo. (2019). Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento. Ediciones Tutor.
- Frederick, Ann y Frederick, Chris. (2006). Stretch to Win. Human Kinetics.
- Martin, David y Coe, Peter. (1997). Better Training for Distance Runners. Human Kinetics.
- Moras, Gerard. (2003). Amplitud de moviment articular i la seva valoració: el test flexomètric. Universitat de Barcelona.
- Nelson, Arnold y Kokkonen, Jouko. (2021). Stretching anatomy. Human Kinetics.
- Pallarés, JesúsG; Morán-Navarro, Ricardo. (2012). La Resistencia Cardiorrespiratoria Methodological Approach To the Cardiorespiratory Endurance Training. Journal of Spor and Health Research, 4(2), 119–136.
- Roca, Albert. (2008). El proceso de entrenamiento en el fútbol. MCSports.
- Seirul-lo, Francisco. (2017). El Entrenamiento en los Deportes de Equipo. ESTEBAN SANZ
- Solé, Joan. (2006). Planificación del entrenamiento deportivo. Sicropat Sport.
- Daniels, Jack. (2021). Daniel's Running Formula. Human Kienetics.
- Janssen, Peter. (2001). Lactate Threshold Training. Human Kienetics.
- Solé, Joan. (2016). Teoría del entrenamiento deportivo. Sicropat Sport.