

Ampliació dels Esports: Noves Tendències

Dades generals

- **Descripció:** Estudi i pràctica de les noves tendències de l'entrenament dintre del sector del fitness i el wellness.
- **Crèdits ECTS:** 6 FORMACIÓ OBLIGATÒRIA
- **Idioma principal de les classes:** Català / Castellà
- **S'utilitza oralment la llengua anglesa a l'assignatura:** Res (0%)
- **S'utilitzen documents en llengua anglesa:** Poc (10%)
- **Curs:** 3r
- **Duració:** Semestral (1r sem)
- **Professorat:** Dr. ORIOL SANSANO NADAL

Competències

Competències bàsiques:

CB2. Que l'alumnat sàpiga aplicar els seus coneixements al seu treball o vocació d'una forma professional i tinguin les competències que solen demostrar-se mitjançant de l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins la seva àrea d'estudi.

CB3. Que l'alumnat tingui la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants (normalment dins la seva àrea d'estudi) per a emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants d'indole social, científica o ètica.

CB4. Que l'alumnat pugui transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tan especialitzat como no especialitzat.

CB5. Que l'alumnat hagi desenvolupat aquelles habilitats d'aprenentatge necessàries per a emprendre estudis posteriors amb un alt grau d'autonomia.

Competències transversals:

B3. Aplicar pensament crític, lògic i creatiu, demostrant dots d'innovació.

B4. Treballar de forma autònoma amb responsabilitat i iniciativa.

B5. Treballar en equip de forma col·laboradora i responsabilitat compartida.

B6. Comunicar informació, idees, problemes i solucions de manera clara i efectiva en públic o àmbit tècnic concrets.

Competències nuclears:

C3. Gestionar la informació i el coneixement.

C4. Expressar-se correctament de manera oral i escrita en una de les dues llengües oficials de la URV.

C5. Comprometre's amb l'ètica i la responsabilitat social com a ciutadà y com a professional.

Competències específiques:

A4. Identificar, analitzar i aplicar els principis anatòmics, fisiològics, biomecànics, comportamentals i socials, als diferents camps de l'activitat física i l'esport.

A6. Identificar els riscos que es deriven per a la salut, de la pràctica d'activitats físiques inadequades.

A7. Planificar, desenvolupar i avaluar la realització de programes d'activitats físic-esportives.

A9. Seleccionar i saber utilitzar el material i equipament esportiu, adequat per a cada tipus d'activitat.

Resultats d'aprenentatge

- Desenvolupar el nivell d'autonomia i competències necessàries per a la investigació i la intervenció professional.
- Determinar la metodologia d'ensenyament més convenient a aplicar en funció del nivell de coneixement dels subjectes, de l'edat dels mateixos, de l'àmbit del qual es tracti i del contingut objecte d'aprenentatge.
- Identificar les errades més freqüents en l'execució de les diferents tècniques i proposar les correccions pertinents.
- Desenvolupar habilitats d'investigació aplicades a l'esport.
- Avaluar la condició física vinculada a la prevenció i prescripció d'exercici físic per a la salut, reconeixent les diferències entre edats i sexes.

L'assignatura se desenvolupa bàsicament a partir d'exposicions teòriques, desenvolupament de casos pràctics i tallers pràctics.

Continguts

1. Conceptualització del fitness i el wellness
2. L'entrenament funcional.
3. Tècniques de musculació amb pesos lliures.
4. L'entrenament intervàlic d'alta intensitat.
5. L'entrenament de força i la composició corporal.
6. L'entrenament de la hipertròfia muscular.
7. L'entrenament excèntric
8. El Crossfit®

Activitats

Tipus d'activitat	Hores amb professor	Hores sense professor	Total
Sessions magistrals	23	19	42
Laboratori (classes pràctiques)	25	24	49
Seminaris (resolució de problemes, aplicació pràctica de la teoria, anàlisi d'articles...)	8	17	25
Treball tutoritzat	2	10	12
Prova d'avaluació (teòrica)	2	20	22
Total	60	90	150

Les dades que apareixen a la taula de planificació són de caràcter orientatiu, considerant l'heterogeneïtat de l'alumnat.

Metodologies docents
Activitats introductòries
Sessió magistral
Presentacions/exposicions
Pràctiques a laboratoris
Proves objectives tipus test
Atenció personalitzada

Les dades que apareixen a la taula de planificació són de caràcter orientatiu, considerant l'heterogeneïtat de l'alumnat.

Avaluació i qualificació

Activitats d'avaluació

Descripció de l'activitat	Competències	Avaluació de l'activitat	%
AA1: Cas pràctic.	CB2, CB3, CB4, CB5 B1, B4, B5 C2, C3, C4, C5 A4, A10	Realitzar i defensar progressions funcionals d'exercicis.	20
AA2: Cas pràctic.	CB2, CB3, CB4, CB5 B1, B4, B5 C2, C3, C4, C5 A4, A10	Dissenyar, realitzar i avaluar un programa d'entrenament.	40
AA3: Examen de continguts teòrics	CB2, CB3, CB4, CB5 B1 C4 A4, A10	Prova objectiva tipus test, de resposta curta o a desenvolupar. Pel que fa al tipus test, una resposta correcta a escollir entre les opcions de cada pregunta. Les respostes correctes sumaran 1 punt, les respostes incorrectes descomptaran 0,25 punts i les respostes en blanc no sumaran ni restaran punts.	40

S'hauran de seguir les normes de presentació de treballs i de citació bibliogràfica d'EUSES.

Qualificació

Avaluació contínua.

- Cal aprovar, amb un 5 sobre 10, cada una de les parts per a poder fer la mitjana i així aprovar l'assignatura.
- Per poder optar a l'avaluació contínua caldrà assistir com a mínim a un 80% de les sessions pràctiques.
- Si l'alumnat suspèn alguna part de l'avaluació contínua es pot presentar només d'aquesta part a l'avaluació final.

- La nota màxima a la que l'alumnat pot optar en la recuperació de qualsevol activitat d'avaluació serà de 7 sobre 10.
- Si l'alumne renuncia o no compleix els requisits de l'avaluació continua només optarà a l'avaluació final.

Avaluació final.

- L'estudiant també té la possibilitat de realitzar:
 - Una progressió funcional d'exercicis que representarà el 20% de la nota.
 - Un programa d'entrenament que representarà el 40% de la nota.
 - Un examen final, el qual representarà el 40% de la nota.
 - Serà imprescindible obtenir una qualificació final mínima de 5 sobre 10 a cadascuna d'aquestes activitats per aprovar l'assignatura.

Criteris específics de la nota «No Presentat»: es considerarà un alumne no presentat aquell que ha realitzat menys del 50% de les activitats d'avaluació continuada o no s'ha presentat a l'avaluació final.

Referències

- Boyle, M. (2010). *Advances in Functional Training: Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes*. On Target Publications.
- Boyle, M. (2016). *New Functional Training for Sports* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Clark, M. A., & Lucett, S. C. (2013). *NASM Essentials Of Corrective Exercise Training* (1st ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Coburn, J., & Malek, M. (2012). *NSCA's essentials of personal training*. Human Kinetics.
- Contreras, B. (2014). *Bodyweight strength training anatomy*. Human Kinetics.
- Contreras, B., & Davis, Kellie. (2013). *Strong Curves: A Woman's Guide to Building a Better Butt and Body*. (Simon & Schuster, Ed.). Victory Belt.
- Delavier, F. (2005). *Strength training anatomy*. Human Kinetics.
- Delavier, F., & Gundill, M. (2011). *The strength training anatomy workout*. Human Kinetics.
- Delavier, F., & Gundill, M. (2015). *Delavier's women's strength training anatomy workouts*. Human Kinetics.
- Glassman, G. (2010). *CrossFit Level 1 training guide*. Crossfit Journal. Crossfit Inc. Recuperat de <http://journal.crossfit.com/2010/05/crossfit-level-1-training-guide.tpl>
- Hernando Castañeda, G. (2011). *Nuevas tendencias del entrenamiento personal*. Paidotribo.
- Isidro, F. (2007). *Manual del entrenador personal: del fitness al wellness*. Paidotribo.
- McGill, S. (2016). *Low Back Disorders* (3rd Ed). Human Kinetics.
- Verstegen, M., & Williams, P. (2005). *Core Performance: The Revolutionary Workout Program to Transform Your Body and Your Life* (1st ed.). Rodale Books.
- Verstegen, M., & Williams, P. (2006). *Core Performance Essentials: The Revolutionary Nutrition and Exercise Plan Adapted for Everyday Use* (1st ed.). Rodale Books.
- Verstegen, M., & Williams, P. (2010). *Core Performance Women: Burn Fat and Build Lean Muscle*. Avery.
- Verstegen, M., & Williams, P. (2014). *Every Day Is Game Day: Train Like the Pros With a No-Holds-Barred Exercise and Nutrition Plan for Peak Performance* (1st ed.). Avery.

Verstegen, M., Williams, P., & Stensland, J. (2008). *Core Performance Endurance: A New Training and Nutrition Program That Revolutionizes Your Workouts* (Reprint Ed). Rodale Books.

Assignatures recomanades

- Anatomia aplicada a l'activitat física
- Fisiologia de l'exercici I
- Fisiologia de l'exercici II
- Kinesiologia i biomecànica del moviment
- Teoria de l'entrenament I
- Teoria de l'entrenament II
- Prescripció de l'exercici per a la salut
- Teoria de l'entrenament III