

## MÁSTER UNIVERSITARIO EN ENTRENAMIENTO PERSONAL Y READAPTACIÓN FÍSICO-DEPORTIVA

### 20113 - PRÁCTICAS EXTERNAS

#### Información general

- Curso académico 2024/25
- Curso: Primero
- Trimestre: Anual
- Número de créditos: 7
- Profesorado:
  - Lluís Albesa Albiol <[lalbesa@tecnocampus.cat](mailto:lalbesa@tecnocampus.cat)>
  - Sara González Millán <[sgonzalezm@tecnocampus.cat](mailto:sgonzalezm@tecnocampus.cat)>

#### Idiomas de docencia

- Castellano

En las prácticas de la mayoría de centros se habla catalán y castellano.

#### Presentación de la asignatura

Durante las prácticas externas, los y las estudiantes del Máster Universitario en Entrenamiento Personal y Readaptación Físico-deportiva buscan la transferencia de materias específicas vinculadas al entrenamiento personal, la prevención y la readaptación físico-deportiva al ámbito profesional, de manera progresiva y guiada tanto por los tutores del centro de acogida de prácticas, como por los tutores propios del Centro Universitario Tecnocampus. Este proceso es un avance en el desempeño profesional de los graduados/as (Long Life Learning), en un contexto tan nuevo y que nunca se pasa de moda como es el entrenamiento personal y la readaptación físico-deportiva.

Los objetivos de las prácticas externas son:

- Contribuir a la formación de los estudiantes mediante la integración de los conocimientos y de las competencias adquiridas en el máster, con el ejercicio de una profesión vinculada al ámbito del Entrenamiento Personal y la Readaptación Físico-deportiva.
- Proporcionar una metodología de trabajo adecuada a la realidad profesional y favorecer el desarrollo de competencias personales, interpersonales y participativas.
- Conocer y familiarizarse con el entorno y el funcionamiento de las empresas y entidades del ámbito profesional y laboral del Entrenamiento Personal y la Readaptación Físico-deportiva.
- Ofrecer una experiencia práctica que facilite al estudiante la inserción en el mundo laboral.
- Involucrar al estudiante en los aspectos éticos y deontológicos de la práctica profesional.

Los y las estudiantes del Máster podrán solicitar hasta 7 ECTS de reconocimiento en función de su nivel de experiencia profesional.

Para hacer esta solicitud, tendrá que presentar la documentación correspondiente:

- Certificación de vida laboral por un periodo de tiempo superior a los 3 años
- Certificado sellado y firmado por el responsable y el/la director/a deportivo del centro, institución o club deportivo, donde se justifique que ha realizado alguna de las siguientes funciones como:
  - Entrenador Personal especificando con qué tipo de poblaciones y las funciones ejercidas.
  - Readaptador físico-deportivo especificando con qué tipo de población y las funciones realizadas.

Tecnocampus pondrá al alcance del profesorado y el alumnado las herramientas digitales necesarias para poder llevar a cabo la asignatura, así como guías y recomendaciones que faciliten la adaptación a la modalidad no presencial.

El aula (física o virtual) es un espacio seguro, libre de actitudes machistas, racistas, homófobas, tránsfobas y discriminatorias, ya sea hacia el alumnado o hacia el profesorado. Confiamos que entre todas y todos podamos crear un espacio seguro donde nos podamos equivocar y aprender sin tener que sufrir prejuicios otros.

## Competencias/Resultados de aprendizaje

---

### Básica

- CB7. Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio
- CB8. Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios
- CB10. Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.
- CB9. Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones y los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades

### Específica

- CE6. Identificar las necesidades nutricionales y de ayudas ergonutricionales de las personas para, en un equipo multidisciplinar, diseñar rutinas de entrenamiento acorde a las pautas nutricionales establecidas por el profesional de la nutrición.
- CE7. Idear estrategias para la promoción de hábitos perdurables y autónomos de actividad física y deportiva saludable en diferentes poblaciones
- CE8. Aplicar los conocimientos teórico-prácticos adquiridos y la evidencia científica para el desarrollo profesionalizador durante las prácticas externas.

### General

- CG1. Aplicar las tecnologías de la información y de la comunicación en el contexto del entrenamiento personal, la prevención de lesiones y enfermedades y la readaptación físico-deportiva

### Transversal

- CT1. Construir un pensamiento crítico analizando el propio proceso de aprendizaje y discutiendo asertiva y racionalmente en un contexto elocuente las ideas ajenas y propias.
- CT2. Demostrar las aptitudes para el trabajo cooperativo y la participación en equipos multidisciplinarios de acuerdo con los principios del código deontológico de su profesión, incorporando actitudes como el esfuerzo, el respeto y el compromiso como sello de identidad.
- CT3. Incorporar la perspectiva de género en la elaboración de acciones y proyectos.

No se definidas

### Contenidos

---

Las prácticas se pueden desarrollar en el contexto de:

entrenamiento personal

Prevención de lesiones

Prevención de factores de riesgo asociados a las enfermedades

Prescripción del ejercicio físico

Promoción de la salud y hábitos saludables

Readaptación físico-deportiva de lesiones

Readaptación funcional de enfermedades.

### Objetivos de Desarrollo Sostenible

---

-

- 05 - Igualdad de género
- 03 - Salud y bienestar
- 04 - Educación de calidad
- 09 - Industria, innovación e infraestructura

## Sistema de evaluación y calificación

---

La evaluación concluirá con un reconocimiento sobre el nivel de aprendizaje conseguido por el estudiante, materializado en la calificación numérica, de acuerdo con lo establecido en la legislación vigente. Sistema de calificación (Real decreto 1125/2003, de 5 de septiembre, por el que se establece el sistema europeo de créditos y el sistema de calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y validez en todo el territorio estatal):

- **0 - 4,9: Suspenso (SS)**
- **5,0 - 6,9: Aprobado (AP)**
- **7,0 - 8,9: Notable (NT)**
- **9,0 - 10: Sobresaliente (SB)**

Sistema de evaluación	Ponderación mínima
SE7. Participación y evolución en las prácticas	45%
SE8. Memoria final de prácticas	45%
SEV3. Entrega de documentación y Participación en foros y debates online	10%

## MÁSTER UNIVERSITARIO EN ENTRENAMIENTO PERSONAL Y READAPTACIÓN FÍSICO-DEPORTIVA

### 20113 - PRÁCTICAS EXTERNAS

#### Información general

- Curso académico 2024/25
- Curso: Primero
- Trimestre: Anual
- Número de créditos: 7
- Profesorado:
  - Lluís Albesa Albiol <[lalbesa@tecnocampus.cat](mailto:lalbesa@tecnocampus.cat)>
  - Sara González Millán <[sgonzalezm@tecnocampus.cat](mailto:sgonzalezm@tecnocampus.cat)>

#### Idiomas de docencia

- Castellano

En las prácticas de la mayoría de centros se habla catalán y castellano.

#### Presentación de la asignatura

Durante las prácticas externas, los y las estudiantes del Máster Universitario en Entrenamiento Personal y Readaptación Físico-deportiva buscan la transferencia de materias específicas vinculadas al entrenamiento personal, la prevención y la readaptación físico-deportiva al ámbito profesional, de manera progresiva y guiada tanto por los tutores del centro de acogida de prácticas, como por los tutores propios del Centro Universitario TecnoCampus. Este proceso es un avance en el desempeño profesional de los graduados/as (Long Life Learning), en un contexto tan nuevo y que nunca se pasa de moda como es el entrenamiento personal y la readaptación físico-deportiva.

Los objetivos de las prácticas externas son:

- Contribuir a la formación de los estudiantes mediante la integración de los conocimientos y de las competencias adquiridas en el máster, con el ejercicio de una profesión vinculada al ámbito del Entrenamiento Personal y la Readaptación Físico-deportiva.
- Proporcionar una metodología de trabajo adecuada a la realidad profesional y favorecer el desarrollo de competencias personales, interpersonales y participativas.
- Conocer y familiarizarse con el entorno y el funcionamiento de las empresas y entidades del ámbito profesional y laboral del Entrenamiento Personal y la Readaptación Físico-deportiva.
- Ofrecer una experiencia práctica que facilite al estudiante la inserción en el mundo laboral.
- Involucrar al estudiante en los aspectos éticos y deontológicos de la práctica profesional.

Los y las estudiantes del Máster podrán solicitar hasta 7 ECTS de reconocimiento en función de su nivel de experiencia profesional.

Para hacer esta solicitud, tendrá que presentar la documentación correspondiente:

- Certificación de vida laboral por un periodo de tiempo superior a los 3 años
- Certificado sellado y firmado por el responsable y el/la director/a deportivo del centro, institución o club deportivo, donde se justifique que ha realizado alguna de las siguientes funciones como:
  - Entrenador Personal especificando con qué tipo de poblaciones y las funciones ejercidas.
  - Readaptador físico-deportivo especificando con qué tipo de población y las funciones realizadas.

Tecnocampus pondrá al alcance del profesorado y el alumnado las herramientas digitales necesarias para poder llevar a cabo la asignatura, así como guías y recomendaciones que faciliten la adaptación a la modalidad no presencial.

El aula (física o virtual) es un espacio seguro, libre de actitudes machistas, racistas, homófobas, tránsfobas y discriminatorias, ya sea hacia el alumnado o hacia el profesorado. Confiamos que entre todas y todos podamos crear un espacio seguro donde nos podamos equivocar y aprender sin tener que sufrir prejuicios otros.

## Competencias/Resultados de aprendizaje

---

### Básica

- CB7. Que los estudiantes sepan aplicar los conocimientos adquiridos y su capacidad de resolución de problemas en entornos nuevos o poco conocidos dentro de contextos más amplios (o multidisciplinares) relacionados con su área de estudio
- CB8. Que los estudiantes sean capaces de integrar conocimientos y enfrentarse a la complejidad de formular juicios a partir de una información que, siendo incompleta o limitada, incluya reflexiones sobre las responsabilidades sociales y éticas vinculadas a la aplicación de sus conocimientos y juicios
- CB10. Que los estudiantes posean las habilidades de aprendizaje que les permitan continuar estudiando de un modo que habrá de ser en gran medida autodirigido o autónomo.
- CB9. Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones y los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades

### Específica

- CE6. Identificar las necesidades nutricionales y de ayudas ergonutricionales de las personas para, en un equipo multidisciplinar, diseñar rutinas de entrenamiento acorde a las pautas nutricionales establecidas por el profesional de la nutrición.
- CE7. Idear estrategias para la promoción de hábitos perdurables y autónomos de actividad física y deportiva saludable en diferentes poblaciones
- CE8. Aplicar los conocimientos teórico-prácticos adquiridos y la evidencia científica para el desarrollo profesionalizador durante las prácticas externas.

### General

- CG1. Aplicar las tecnologías de la información y de la comunicación en el contexto del entrenamiento personal, la prevención de lesiones y enfermedades y la readaptación físico-deportiva

### Transversal

- CT1. Construir un pensamiento crítico analizando el propio proceso de aprendizaje y discutiendo asertiva y racionalmente en un contexto elocuente las ideas ajenas y propias.
- CT2. Demostrar las aptitudes para el trabajo cooperativo y la participación en equipos multidisciplinares de acuerdo con los principios del código deontológico de su profesión, incorporando actitudes como el esfuerzo, el respeto y el compromiso como sello de identidad.
- CT3. Incorporar la perspectiva de género en la elaboración de acciones y proyectos.

No se definidas

### Contenidos

---

Las prácticas se pueden desarrollar en el contexto de:

entrenamiento personal

Prevención de lesiones

Prevención de factores de riesgo asociados a las enfermedades

Prescripción del ejercicio físico

Promoción de la salud y hábitos saludables

Readaptación físico-deportiva de lesiones

Readaptación funcional de enfermedades.

### Objetivos de Desarrollo Sostenible

---

-

- 05 - Igualdad de género
- 03 - Salud y bienestar
- 04 - Educación de calidad
- 09 - Industria, innovación e infraestructura

## Sistema de evaluación y calificación

---

La evaluación concluirá con un reconocimiento sobre el nivel de aprendizaje conseguido por el estudiante, materializado en la calificación numérica, de acuerdo con lo establecido en la legislación vigente. Sistema de calificación (Real decreto 1125/2003, de 5 de septiembre, por el que se establece el sistema europeo de créditos y el sistema de calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y validez en todo el territorio estatal):

- **0 - 4,9: Suspenso (SS)**
- **5,0 - 6,9: Aprobado (AP)**
- **7,0 - 8,9: Notable (NT)**
- **9,0 - 10: Sobresaliente (SB)**

Sistema de evaluación	Ponderación mínima
SE7. Participación y evolución en las prácticas	45%
SE8. Memoria final de prácticas	45%
SEV3. Entrega de documentación y Participación en foros y debates online	10%

## MASTER'S DEGREE IN PERSONAL TRAINING AND PHYSICAL-SPORTS READAPTATION

### 20113 - EXTERNAL PRACTICES

---

#### General information

---

- Academic year 2024/25
- Course: First
- Trimester: Annual
- Number of credits: 7
- Teachers:
  - Lluís Albesa Albiol <[lalbesa@tecnocampus.cat](mailto:lalbesa@tecnocampus.cat)>
  - Sara González Millán <[sgonzalezm@tecnocampus.cat](mailto:sgonzalezm@tecnocampus.cat)>

#### Teaching languages

---

- Spanish

In the practices of most centers, Spanish and Catalan is also spoken.

#### Presentation of the subject

---

During the external practices, the student of the Master in personal training and physical-sports rehabilitation seeks the transfer of specific subjects linked to personal training, prevention and physical-sports rehabilitation to the professional field, in a progressive and guided way both by the tutors of the internship reception center, and by the tutors of the TecnoCampus University Center. This process is an advance in the professional performance of graduates (Long Life Learning), in such a new context and never goes out of fashion as personal training and physical-sports rehabilitation.

The objectives of external practices are:

- To contribute to the training of students through the integration of the knowledge and skills acquired in the master's degree, with the exercise of a profession linked to the field of Personal Training and Physical-Sports Rehabilitation.
- To provide a work methodology appropriate to the professional reality and to promote the development of personal, interpersonal and participatory skills.
- Know and familiarize yourself with the environment and the functioning of companies and entities in the professional and labor field of Personal Training and Physical-Sports Readaptation.
- To offer a practical experience that facilitates the student's entry into the world of work.
- Involve the student in the ethical and deontological aspects of professional practice.
- 

Students on the Master's programme may apply for up to 7 ECTS credits in recognition of their professional experience.

To make this application, you must submit the corresponding documentation:

- Certification of working life for a period of time exceeding 3 years
- Certified and signed by the person in charge and the sports director of the centre, institution or sports club, where it is justified that he has carried out any of the following functions such as:
  - Personal trainer specifying with what type of populations and the functions performed.
  - Physical-sports adapter specifying with what type of population and the functions performed.

Tecnocampus will make available to teachers and students the digital tools necessary to carry out the subject, as well as guides and recommendations that facilitate adaptation to the non-face-to-face modality.

The classroom (physical or virtual) is a safe space, free of sexist, racist, homophobic, transphobic and discriminatory attitudes, either towards students or to teachers. We hope that together we can create a safe space where we can make mistakes and learn without having to suffer prejudices from others.

#### Competences/learning outcomes

---

## Basic

- CB7. To know how to apply the knowledge acquired and their ability to solve problems in new or unfamiliar environments within broader (or multidisciplinary) contexts related to their area of study
- CB8. To be able to integrate knowledge and face the complexity of formulating judgments based on information that, being incomplete or limited, includes reflections on social and ethical responsibilities linked to the application of their knowledge and judgments
- CB10. To possess the learning skills that allow them to continue studying in a way that will be largely self-directed or autonomous.
- CB9. To know how to communicate their conclusions and the knowledge and ultimate reasons that support them to specialized and non-specialized audiences in a clear and unambiguous way

## Specific

- CE6. To identify the nutritional and ergonomic needs of people in order, in a multidisciplinary team, to design training routines according to the nutritional guidelines established by the nutrition professional.
- CE7. To devise strategies for the promotion of lasting and autonomous habits of healthy physical and sports activity in different populations
- CE8. To apply the theoretical-practical knowledge acquired and the scientific evidence for professional development during external practices.

## General

- CG1. Apply information and communication technologies in the context of personal training, prevention of injuries and illnesses and physical-sports rehabilitation

## Transversal

- CT1. To build critical thinking by analyzing your own learning process and arguing assertively and rationally in an eloquent context the ideas of others and your own.
- CT2. To demonstrate the aptitudes for cooperative work and participation in multidisciplinary teams in accordance with the principles of the code of ethics of their profession, incorporating attitudes such as effort, respect and commitment as a hallmark of identity.
- CT3. To incorporate the gender perspective in the development of actions and projects.

No data

## Contents

---

Internships can be developed in the context of:

Personal training

Injury prevention

Prevention of risk factors associated with diseases

Physical activity prescription

Health promotion and healthy habits

Physical and sports rehabilitation of injuries

Functional rehabilitation of diseases.

## Sustainable Development Goals

---

- 05 - Gender equality
- 03 - Good health and well-being
- 04 - Quality education
- 09 - Industry, innovation and infrastructure

## Evaluation system

---

The evaluation will conclude with a recognition on the level of learning achieved by the student, materialized in the numerical qualification, in accordance with the established in the valid legislation. Qualification system (Royal Decree 1125/2003, of 5 September, establishing the European credit system and the qualification system for university degrees of an official nature and valid throughout the state):

- 0 - 4.9: Suspension (SS)
- 5.0 - 6.9: Approved (AP)
- 7.0 - 8.9: Notable (NT)
- 9.0 - 10: Outstanding (SB)

<b>Evaluation system</b>	<b>Weighting</b>
SE7. Participation and evolution in practices	45%
SE8. Final internship report	45%
SEV3. Participation in online forums and debates	10%