

## MÀSTER UNIVERSITARI EN ENTRENAMENT PERSONAL I READAPTACIÓ FISICOESPORTIVA

### 20115 - DISSENY DE RUTINES EN LES POBLACIONS ESPECIALS

#### Informació general

- Curs acadèmic 2024/25
- Curs: Primer
- Trimestre: Segon
- Nombre de crèdits: 3
- Professorat:
  - Adrián García Fresneda [<agarciaf@tecnocampus.cat>](mailto:agarciaf@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. Confiam 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 fisicoesportiva

## 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

## Sistema d'avaluació i qualificació

---

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:

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

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

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

### 20115 - DISEÑO DE RUTINAS EN LAS POBLACIONES ESPECIALES

#### Información general

- Curso académico 2024/25
- Curso: Primero
- Trimestre: Segundo
- Número de créditos: 3
- Profesorado:
  - Adrián García Fresneda [<agarciaf@tecnocampus.cat>](mailto:agarciaf@tecnocampus.cat)

#### Idiomas de docencia

- Castellano

En inglés no se imparte la asignatura, sólo momentos puntuales en lecturas (diapositivas, artículos, diarios, etc.)

#### Presentación de la asignatura

La optativa de la actividad física y deportiva en las poblaciones especiales pretende consolidar y desarrollar conocimientos sobre el entrenamiento personal en las poblaciones especiales, definiendo sus características morfológicas y fisiológicas. Por otro lado la asignatura pretende mostrar nuevos medios, materiales y metodologías en el entrenamiento personal en función de las personas con discapacidad física, sensorial o intelectual.

**El aula (física o virtual) es un espacio seguro, libre de actitudes machistas, racistas, homófobas, transfobas y discriminatorias, ya sea hacia el alumnado o hacia el profesorado. Confiamos en que entre todas y todos podamos crear un espacio seguro donde podamos equivocarnos y aprender sin tener que sufrir prejuicios de otros. Además, se subrayará la relevancia social y mediambiental de la perspectiva de género, a través del temario de "Sexo, género y ejercicio físico", así como mediante actividades de busca de información y debates críticos.**

#### 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.

##### Específica

- CE2. Analizar las necesidades de actividad física y deportiva acorde a las características individuales de las personas y, actuando en consecuencia, planificar, diseñar e implementar rutinas, técnicas y una metodología de entrenamiento individualizada

-

CE3. Identificar las pruebas de valoración del fitness cardiorrespiratorio y muscular en función de la edad, género y nivel de condición física, y aplicar los medios y métodos necesarios para una valoración funcional adecuada.

- CE7. Idear estrategias para la promoción de hábitos perdurables y autónomos de actividad física y deportiva saludable en diferentes poblaciones

## 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

---

### 1: Actividad Física y Salud en Personas con Discapacidad

- 1.1 Fundamentos de la Actividad Física y Ejercicio Adaptado
- 1.2 Beneficios del Ejercicio Físico
- 1.3 Recomendaciones Generales de Actividad Física para Personas con Discapacidad

### 2: Evaluación de la Condición Física y Funcionalidad

- 2.1 Test de Valoración Específicos para Personas con Discapacidad
- 2.2 Análisis del Movimiento y Evaluación Biomecánica

### 3: Diseño y Planificación del Ejercicio Adaptado

- 3.1 Programación y entrenamientos para personas con Discapacidad Física
- 3.2 Programación y entrenamientos para personas con Discapacidad Sensorial
- 3.3 Programación y entrenamientos para personas con Discapacidad Intelectual y del desarrollo.

## Objetivos de Desarrollo Sostenible

---

- 05 - Igualdad de género
- 03 - Salud y bienestar
- 04 - Educación de calidad

## Sistema de evaluación y calificación

---

La evaluación concluirá con un reconocimiento sobre el nivel de aprendizaje conseguido por el alumnado, 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)

La calificación del alumnado es el resultado de una evaluación continua y una evaluación final. El aprobado de la asignatura se obtiene con una calificación igual o superior a 5 puntos (sobre 10 puntos), de acuerdo a la siguiente tabla de ponderación:

<b>Sistema de evaluación</b>	<b>Ponderación</b>
<b>SEV1. Exámenes online</b>	35%
<b>SEV2. Cuestionarios online</b>	25%
<b>SEV4. Trabajos individuales online</b>	40%

La media de los sistemas de evaluación: SEV2/SEV4, referentes a la evaluación individual tiene que ser igual superior a 3

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

### 20115 - ROUTINE DESIGN IN SPECIAL POPULATIONS

---

#### General information

---

- Academic year 2024/25
- Course: First
- Trimester: Second
- Number of credits: 3
- Teachers:
  - Adrián García Fresneda [<agarciaf@tecnocampus.cat>](mailto:agarciaf@tecnocampus.cat)

#### Teaching languages

---

- Spanish

The classes are taught in Spanish but there will be information and texts in English.

#### Presentation of the subject

---

The optative of physical and sports activity in special populations aims to consolidate and develop knowledge about personal training in special populations, defining their morphological and physiological characteristics. On the other hand, the subject aims to show new media, materials and methodologies in personal training based on people with physical, sensory or intellectual disabilities.

**The classroom (physical or virtual) is a safe space, free of sexist, racist, homophobic, transphobic and discriminatory attitudes, whether towards students or teachers. We trust that we can all create a safe space where we can make mistakes and learn without having to suffer the prejudices of others. In addition, the social and environmental relevance of the gender perspective will be emphasized through the "Sex, gender and physical exercise" syllabus, as well as through information-seeking activities and critical debates.**

#### 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.

##### Specific

- CE2. To analyze the needs of physical and sports activity according to the individual characteristics of people and, acting accordingly, plan, design and implement routines, techniques and an individualized training methodology
- CE3. To identify the assessment tests for cardiorespiratory and muscular fitness based on age, gender and level of physical condition, and apply the means and methods necessary for an adequate functional assessment.
- CE7. To devise strategies for the promotion of lasting and autonomous habits of healthy physical and sports activity in different populations

## 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

---

### 1: Physical Activity and Health in People with Disabilities

- 1.1 Fundamentals of Physical Activity and Adapted Exercise
- 1.2 Benefits of Physical Exercise
- 1.3 General Physical Activity Recommendations for People with Disabilities

### 2: Assessment of Physical Fitness and Functionality

- 2.1 Specific Assessment Tests for People with Disabilities
- 2.2 Movement Analysis and Biomechanical Assessment

### 3: Adapted Exercise Design and Planning

- 3.1 Training Programming for People with Physical Disabilities
- 3.2 Training Programming for People with Sensory Disabilities
- 3.3 Training Programming for People with Intellectual and Developmental Disabilities.

## Sustainable Development Goals

---

- 05 - Gender equality
- 03 - Good health and well-being
- 04 - Quality education

## Evaluation system

---

The evaluation will consist in a recognition of the level of learning achieved by the student, materialized in the numerical qualification, in accordance with the established in the current legislation. Qualification system (Royal Decree 1125/2003, of September 5), which establishes the European Credit System and the system of qualifications in university degrees of official character and valid throughout the state territory:

0 - 4.9: Fail (F)

5.0 - 6.9: Approved (AP)

7.0 - 8.9: Very good (VG)

9.0 - 10: Excellent (EX)

The student's grade is the result of a continuous evaluation and a final evaluation. The approval of the subject is obtained with a grade equal to or greater than 5 points (out of 10 points), according to the following weighting table:

Evaluation system	Weight
<b>SEV1. Online test</b>	35%
<b>SEV2. Online Quiz</b>	25%
<b>SEV4. Online individual homework</b>	40%

The average of the evaluation systems: SEV3/SEV4, referring to the individual evaluation, must be greater than 3



