

MÀSTER UNIVERSITARI EN ENTRENAMENT PERSONAL I READAPTACIÓ FISICOESPORTIVA

20116 - CONTROL I VALORACIÓ DEL FITNESS EN POBLACIONS ESPECIALS

Informació general

- Curs acadèmic 2024/25
- Curs: Primer
- Trimestre: Segon
- Nombre de crèdits: 3
- Professorat:
 - Alberto Ortegón Piñero [<aortegon@tecnocampus.cat>](mailto:aortegon@tecnocampus.cat)

Llengües de docència

- Castellà

Els materials complementaris poden estar també en anglès, català i castellà

Presentació de l'assignatura

Les optatives corresponents a l'activitat física i esportiva en les poblacions especials pretenen consolidar i desenvolupar coneixements sobre l'entrenament personal en les poblacions especials, definint les seves característiques morfològiques i fisiològiques.

D'altra banda, aquesta assignatura de control i valoració del fitness en poblacions especials pretén mostrar com controlar i valorar en funció del gènere, de l'edat i de les diferències individuals de diferents poblacions i poder controlar i valorar l'entrenament personal de manera específica.

L'aula (física o virtual) és un espai segur, lliure d'actituds masclistes, racistes, homofòbes, transfòbes 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

Bàsica

- **CB7.** Que els estudiants sàpiguin 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

Metodologia de l'avaluació del fitness en les poblacions especials.

Proves d'avaluació específiques segons el gènere i l'edat.

Interpretació dels resultats de valoració en funció del gènere i de l'edat.

El control de la càrrega segons el gènere i l'edat.

Objectius de Desenvolupament Sostenible

- 05 - Igualtat de gènere
- 03 - Salut i benestar
- 04 - Educació de qualitat
- 09 - Indústria, Innovació i Infraestructures

Sistema d'avaluació i qualificació

	Sistema d'avaluació	Ponderació final
Sistemes d'evaluació	SEV1. Exàmens online	30%
	SEV2. Qüestionaris online	20%
	SEV3. Participació en fòrums i debats online	10%
	SEV4. Treballs individuals online	40%

La mitjana dels sistemes d'avaluació: SEV2/SEV3/SEV4, referents a l'avaluació individual ha de ser superior a 3.

MÁSTER UNIVERSITARIO EN ENTRENAMIENTO PERSONAL Y READAPTACIÓN FÍSICO-DEPORTIVA

20116 - CONTROL Y VALORACIÓN DEL FITNESS EN POBLACIONES ESPECIALES

Información general

- Curso académico 2024/25
- Curso: Primero
- Trimestre: Segundo
- Número de créditos: 3
- Profesorado:
 - Alberto Ortegón Piñero [<aortegon@tecnocampus.cat>](mailto:aortegon@tecnocampus.cat)

Idiomas de docencia

- Castellano

Els materials complementaris poden estar també en anglès, català i castellà

Presentación de la asignatura

Las optativas correspondientes a la actividad física y deportiva en las poblaciones especiales pretenden consolidar y desarrollar conocimientos sobre el entrenamiento personal en las poblaciones especiales, definiendo sus características morfológicas y fisiológicas.

Por otro lado, esta asignatura de control y valoración del fitness en poblaciones especiales pretende mostrar como controlar y valorar en función del género, de la edad y de las diferencias individuales de diferentes poblaciones y poder controlar y valorar el entrenamiento personal de manera específica.

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.

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

Metodología de la evaluación del fitness en las poblaciones especiales.

Pruebas de evaluación específicas según el género y la edad.

Interpretación de los resultados de valoración en función del género y de la edad.

El control de la carga según el género y la edad.

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

	Sistema de evaluación	Ponderación final
	SEV1. Exámenes online	30%
Sistemas de evaluación	SEV2. Cuestionarios online	20%
	SEV3. Participación en foros i debates online	10%
	SEV4. Trabajos individuals online	40%

La mitjana dels sistemes d'avaluació: SEV2/SEV3/SEV4, referents a l'avaluació individual ha de ser superior a 3.

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

20116 - CONTROL AND ASSESSMENT OF FITNESS IN SPECIAL POPULATIONS

General information

- Academic year 2024/25
- Course: First
- Trimester: Second
- Number of credits: 3
- Teachers:
 - Alberto Ortegón Piñero <saortegon@tecnocampus.cat>

Teaching languages

- Spanish

Els materials complementaris poden estar també en anglès, català i castellà

Presentation of the subject

The electives corresponding to physical and sports activity in special populations aim to consolidate and develop knowledge about personal training in special populations, defining their morphological and physiological characteristics.

On the other hand, this course on fitness control and assessment in special populations aims to show how to control and assess based on gender, age and individual differences in different populations and to be able to control and assess personal training in a specific way.

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

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

Methodology of fitness assessment in special populations.

Specific assessment tests according to gender and age.

Interpretation of assessment results based on gender and age.

The control of the load according to gender and age.

Sustainable Development Goals

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

Evaluation system

Evaluation system	Final weighting
SEV1. Online exams	30%
Evaluation system SEV2. Online questionnaires	20%
SEV3. Participation in online forums and discussions	10%
SEV4. Online individual work	40%

The average of the evaluation systems: SEV2/SEV3/SEV4, referring to the individual evaluation, must be greater than 3