

GUIA D'APRENENTATGE

Teoria i pràctica de l'entrenament I

1. FITXA DESCRIPTIVA

Titulació:	Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (CAFE)
Crèdits:	6.00
Matèria:	Activitat Física i Ciències de l'Esport
Any acadèmic:	2025-2026
Tipus:	Formació bàsica
Semestre:	Segon curs
Codi - assignatura:	TEI-Teoria i pràctica de l'entrenament I
Grup:	
Idioma d'impartició:	

2. BLOGS TEMÀTICS I CONTINGUTS

Fonaments de l'entrenament esportiu:

- Principis bàsics de l'entrenament: sobrecàrrega, especificitat, reversibilitat, individualització, etc.
- Factors de l'entrenament físic: intensitat, volum, densitat, freqüència, recuperació.
- Sistemes energètics implicats en l'activitat física.

Adaptacions de l'organisme a l'exercici físic:

- Adaptacions agudes i cròniques del sistema cardiovascular, respiratori, neuromuscular i metabòlic.
- Valoració de la condició física: testos de camp i laboratoris relacionats amb les capacitats condicionals.

Capacitats físiques i la seva millora:

- Entrenament de la força: tipus de força, mètodes de desenvolupament i control de càrregues.
- Entrenament de la resistència: aeròbica i anaeròbica, mètodes extensius i intensius.
- Entrenament de la velocitat i l'agilitat.
- Flexibilitat i mobilitat articular: tipus i mètodes de treball.

Construcció i dosificació d'activitats físiques:

- Criteris per a l'adequació dels exercicis segons l'objectiu i el perfil del subjecte.
- Paràmetres de control i seguiment de la càrrega.
- Adaptació dels continguts a diferents col·lectius: edat, nivell, objectiu (salut, rendiment, recreació).

Introducció a les tecnologies aplicades a l'entrenament:

- Ús d'apps, wearables i plataformes digitals per a monitoritzar i ajustar entrenaments.
- Anàlisi bàsica de dades: freqüència cardíaca, velocitat, càrrega interna/externa.
- Recursos digitals per al disseny i registre de sessions.



3. ENFOCAMENTS METODOLÒGICS

- MD1. Mètode expositiu
- MD2. Estudi i resolució de casos pràctics
- MD3. Aprenentatge basat en problemes
- MD4. Aprenentatge cooperatiu
- MD6. Treball de síntesis
- MD7. Pràctica experimental

4. COMPETÈNCIES

Coneixements:

3. Identificar interrelacions entre l'àmbit de l'activitat física i l'esport i altres àrees de coneixement per promoure la integració del saber en els seus projectes acadèmics o professionals.

10. Identificar els conceptes específics de l'àmbit de les ciències de l'activitat física i l'esport, tenint present les principals fonts documentals.

Habilitats:

1. Fer un ús eficaç i integrador de les tecnologies de la informació i la comunicació en l'àmbit de l'activitat física i l'esport.

11. Aplicar criteris científics anatòmico-fisiològics i biomecànics avançats en el disseny, desenvolupament i avaluació tècnica-científica de procediments, estratègies, accions, activitats i orientacions adequades per prevenir, minimitzar i/o evitar un risc per a la salut en la pràctica d'activitat física i esport en tot tipus de població.

16. Planificar el procés d'entrenament aplicant els principis fisiològics i establint els principis bàsics de l'entrenament en els seus diferents nivells.

Competències:

4. Col·laborar amb equips per aconseguir objectius comuns en el marc d'un projecte acadèmic o professional de l'àmbit de l'activitat física i l'esport, integrant criteris d'eficàcia i la diversitat de punts de vista.

23. Actuar en els contextos acadèmics i professionals amb responsabilitat, proactivitat i sensibilitat cap a les necessitats i expectatives d'un mateix i les dels altres.

24. Aplicar els coneixements adquirits a l'activitat professional mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins de situacions acadèmiques i/o professionals.

25. Desenvolupar propostes i projectes professionals relatius a les ciències de l'activitat física i l'esport en l'àmbit d'una empresa o institució, amb autonomia i responsabilitat social.

5. RESULTATS D'APRENTATGE

RA-M3. Interpretar les adaptacions que es produeixen en l'organisme tant a nivell agut com crònic causades per la pràctica d'activitat física.

RA-M4. Identificar els elements principals per a la construcció d'activitats físiques seleccionant els paràmetres més adequats en funció de les característiques i el context de cada persona.

6. AVALUACIÓ (com avaluarem el que han après)

Avaluació continuada (1a convocatòria):

L'alumnat per poder ser avaluat amb aquests sistemes i en aquesta ponderació corresponents a l'avaluació continua, han d'haver assistit a un 80% de les

classes de l'assignatura.

Recuperació (2a convocatòria):

- Es recuperarà el total de l'assignatura amb un examen final en el següent cas:

a) si no s'ha arribat al 80% d'assistència

- Es recuperarà parcialment l'assignatura realitzant l'ítem o ítems suspesos en els següents casos:

a) si la mitjana final no arriba a 5, s'haurà de recuperar l'ítem o ítems suspesos.

b) si la mitjana final es superior a 5, però un ítem és inferior a 4, aquest s'haurà de recuperar (aquest ítem no pot ser el de major percentatge).

c) si l'ítem amb major percentatge avaluatiu no arriba a un mínim de 5.

d) només es podrà suspendre un ítem per poder fer la mitjana ponderada final de l'assignatura, sempre i quan aquest estigui per sobre del 4 i no sigui el de major percentatge.

Notes: Les notes per tots els sistemes d'avaluació són: 0-4,99 (suspès); 5-6,99 (aprovat) 7-8,99 (notable), 9-10 (excel·lent).

Matrícula d'honor:

El professorat de cada assignatura assignarà matrícula d'honor a un alumne sempre que la nota final estigui entre el 9-10 i consideri que és de mèrit.

L'alumnat no es podrà presentar a la recuperació per pujar nota.

7. REFERÈNCIES GENERALS DE L'ASSIGNATURA

- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2018). Periodización: Teoría y metodología del entrenamiento. Editorial Paidotribo.
- González Badillo, J. J., & Ribas Serna, J. (2002). Bases de la programación del entrenamiento de fuerza. INDE.
- Gorostiaga Ayestarán, E. M., & Izquierdo Redín, M. (2002). Bases fisiológicas del entrenamiento de la resistencia. Gymnos.
- López Chicharro, J., & Fernández Vaquero, A. (2006). Fisiología del ejercicio. Médica Panamericana.
- Navarro Valdivielso, F. J. (2004). Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. Wanceulen.
- Zintl, F. (1991). El entrenamiento de la resistencia. Martínez Roca.