

GUIA D'APRENENTATGE

Condicionament físic

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:	2026-2027
Tipus:	Obligatòria
Semestre:	Tercer curs
Codi - assignatura:	AF-Condicionament físic
Grup:	
Idioma d'impartició:	

2. PRESENTACIÓ

L'assignatura de condicionament físic té com a objectiu que l'estudiant sigui capaç de comprendre, aplicar i justificar els principis bàsics del treball de la condició física, valorant les capacitats condicionals de cada persona mitjançant proves estandarditzades i instruments d'avaluació adequats. A partir d'aquesta anàlisi, l'alumnat aprendrà a argumentar la finalitat de les activitats, exercicis, equipaments i materials utilitzats en l'entrenament, donant resposta als dubtes dels usuaris de manera fonamentada, clara i adaptada al seu nivell, necessitats i objectius, afavorint així una pràctica física segura, eficaç i orientada a la millora del rendiment i la salut.

3. BLOGS TEMÀTICS I CONTINGUTS

Fonaments del condicionament físic

Concepte de condició física i capacitats condicionals (força, resistència, velocitat, flexibilitat)

Principis bàsics de l'entrenament (sobrecàrrega, progressió, especificitat, individualització, variabilitat i recuperació)

Relació entre condicionament físic, salut i rendiment

Avaluació de la condició física

Introducció als tests i protocols d'avaluació

Valoració de la força, la resistència, la velocitat i la flexibilitat mitjançant proves estandarditzades

Interpretació de resultats i establiment del nivell de condició física de l'usuari

Ús d'instruments i tecnologies bàsiques per a la recollida de dades (pulsòmetres, apps, fulls de registre, etc.)

Disseny i justificació de l'entrenament

Selecció d'activitats i exercicis en funció dels objectius i del nivell de l'usuari

Justificació de la finalitat de cada tasca d'entrenament

Elecció de l'equipament i els materials segons el tipus de treball físic
Adaptació dels continguts a diferents perfils (iniciació, salut, fitness, rendiment)
Metodologies de treball de les capacitats condicionals
Mètodes per al desenvolupament de la força
Mètodes per al desenvolupament de la resistència
Combinació de capacitats en sessions integrades
Comunicació i atenció a l'usuari
Estratègies per resoldre dubtes dels usuaris de manera clara i fonamentada
Explicació del "per què" de les activitats, exercicis i materials utilitzats
Motivació, seguretat i prevenció de lesions
Control, seguiment i ajust de l'entrenament
Registre i seguiment de l'evolució de la condició física
Anàlisi de la resposta de l'usuari a l'entrenament
Adaptació i reajust del programa segons els resultats obtinguts

4. ENFOCAMENTS METODOLÒGICS

MD2. Estudi i resolució de casos pràctics
MD3. Aprenentatge basat en problemes
MD4. Aprenentatge cooperatiu
MD5. Aprenentatge per projectes
MD6. Treball de síntesis

5. COMPETÈNCIES

Coneixements:

7. Identificar els objectius de desenvolupament sostenible, incloent-hi la responsabilitat social davant qüestions relacionades amb la sostenibilitat i el canvi climàtic, en la pràctica de l'activitat física i l'esport.
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:

2. Comunicar-se eficaçment, de forma oral o escrita en català i castellà en el desenvolupament de l'activitat professional i acadèmica relacionada amb l'activitat física i l'esport, adaptant el discurs al públic objectiu.
6. Reconèixer els principis ètics en coherència amb els principis deontològics de la professió vinculada a l'activitat física i de l'esport que seran exposats d'acord amb l'ideari de la Universitat.
16. Planificar el procés d'entrenament aplicant els principis fisiològics i establint els principis bàsics de l'entrenament en els seus diferents nivells.

Competències:

23. Actuar en els contextos acadèmics i professionals amb responsabilitat, proactivitat i sensibilitat cap a les necessitats i expectatives de cadascú, així com 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.

6. RESULTATS D'APRENENTATGE

RA-M1. Identificar les fases de la planificació de l'exercici físic per aconseguir els objectius de qualsevol persona utilitzant les eines de la teoria del'entrenament.
RA-M2. Resoldre els dubtes que es originen dels usuaris que realitzen exercici físic argumentant la finalitat de les activitats, dels exercicis, de l'equipament i dels materials.
RA-M3. Valorar les capacitats condicionals de l'usuari determinant el seu nivell de condició física a partir de dades estandarditzades i utilitzant test d'avaluació adequats per a cada capacitat.

7. AVALUACIÓ (com avaluarem el que han après)

1a convocatòria:

La qualificació final de l'assignatura s'obtindrà a partir de la ponderació entre l'avaluació continuada i prova final, segons els percentatges establerts en aquesta guia docent.

L'assistència és obligatòria. L'alumnat ha d'assistir, com a mínim, al 80% de les classes programades de l'assignatura. A partir d'aquest límit, per cada dia addicional d'absència es descomptaran 0,20 punts de la nota de l'avaluació continuada, excepte en els casos degudament justificats i acreditats.

Per superar l'assignatura cal obtenir una qualificació final mínima de 5,0 i una qualificació mínima de 5,0 a l'examen final.

2a convocatòria (recuperació):

L'alumnat haurà de presentar-se a la recuperació en els casos següents:

- a) Si la nota de la prova final de 1a convocatòria és inferior a 5,0.
- b) Si la qualificació final ponderada de l'assignatura és inferior a 5,0.

La recuperació es realitzarà mitjançant una prova final. La nota obtinguda en aquesta prova farà mitjana ponderada amb la nota de l'avaluació continuada obtinguda durant el curs.

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

No presentat / No avaluable:

Si l'alumne no es presenta a l'examen final de 1a convocatòria, constarà com a NP i la convocatòria computarà.

Si l'alumne no es presenta a l'examen final de 2a convocatòria, constarà com a NA i la convocatòria no computarà.

Qualificacions:

Les qualificacions s'expressaran de 0 a 10 seguint la següent baremació: 0-4,99 (suspès); 5-6,99 (aprobat) 7-8,99 (notable), 9-10 (excel·lent)

Matrícula d'honor:

El professorat podrà atorgar matrícula d'honor a l'alumnat amb qualificació final d'excel·lent, sempre que consideri que el seu rendiment és especialment meritori i d'acord amb els límits establerts per la normativa acadèmica vigent.

8. REFERÈNCIES GENERALS DE L'ASSIGNATURA

- Martín Costa, A. (2010). Bases del condicionament físic. Editorial Wanceulen.
- Altamar (Ed.). (2019). Valoració de la condició física i intervenció en accidents. Editorial Altamar.
- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (Eds.). (2008). Essentials of strength training and conditioning (3a ed.). Human Kinetics.
- Ratamess, N. A. (Ed.). (2021). ACSM's foundations of strength training and conditioning (2a ed.). Wolters Kluwer.