

GUIA D'APRENTATGE

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:	2026-2027
Tipus:	Formació bàsica
Semestre:	Segon curs
Codi - assignatura:	TEI-Teoria i pràctica de l'entrenament I
Grup:	
Idioma d'impartició:	

2. PRESENTACIÓ

L'assignatura de Teoria i pràctica de l'entrenament esportiu aprofundeix en els fonaments de la planificació i aplicació de l'activitat física des d'una perspectiva científica i adaptada, analitzant les respostes i adaptacions agudes i cròniques de l'organisme a l'exercici. Es treballen els principis bàsics de l'entrenament, així com la selecció i combinació de càrregues, mètodes i continguts segons les característiques individuals i el context, amb l'objectiu de construir activitats físiques eficients i segures

3. BLOGS TEMÀTICS I CONTINGUTS

Fonaments de l'entrenament esportiu

Evolució històrica, conceptes d'entrenament esportiu i tendències ideològiques de l'entrenament.
Concepte de càrrega i els principis bàsics de l'entrenament: sobrecàrrega, varietat, progressió, 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 i teories que ho suporten.
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 continuu, fraccionat i control.
Entrenament de la velocitat i l'agilitat.

Flexibilitat i mobilitat articular: tipus i mètodes de treball. ROM

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.

4. 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

5. 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 tècnico-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.

6. 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.

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

- Seirul-lo Vargas, F. (2017). Entrenamiento en los Deportes de Equipo. Editorial mastercede.
- González Badillo, J. J., & Ribas Serna, J. (2002). Bases de la programación del entrenamiento de fuerza. INDE.
- López Chicharro, J., & Fernández Vaquero, A. (2006). Fisiología del ejercicio. Médica Panamericana.
- Navarro Valdivielso, F. J. (2004). Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. Wanceulen.
- Solé, J. (2014). Teoría del entrenamiento deportivo. Sicropat Sport.
- Cometti, G. (2019). El entrenamiento de la velocidad: (2 ed.). Editorial Paidotribo.
- Verkhoshansky, Y. (2018). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo: (ed.). Editorial Paidotribo.
- García-Verdugo Delmas, M. (2007). Resistencia y entrenamiento: una metodología práctica: (ed.). Editorial Paidotribo.
<https://elibro.net/ca/lc/escolavitaet/titulos/114921>