

MÀSTER UNIVERSITARI EN ENTRENAMENT PERSONAL I READAPTACIÓ FISICOESPORTIVA

20115 - DISSENY DE RUTINES EN LES POBLACIONS ESPECIALS

Informació general

- Tipus d'assignatura : Optativa
- Coordinador : Sara González Millán
- Curs: Primer
- Trimestre: Segon
- Crèdits: 3
- Professorat:
 - Esther Mur Gimeno [<emur@tecnocampus.cat>](mailto:emur@tecnocampus.cat)
 - Sara González Millán [<sgonzalezm@tecnocampus.cat>](mailto:sgonzalezm@tecnocampus.cat)

Idiomes d'impartició

- Català
- Castellà
- Anglès

Competències que es treballen

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

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.

Descripció

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 del gènere i de l'edat treballant i dissenyant rutines d'entrenament en funció del gènere. Disseny de rutines en funció de l'edat.

Resultats d'aprenentatge

RA3. Interpreta i justifica el tipus d'activitat física i esportiva precisa per satisfer les necessitats individuals de les persones.

RA4. Descriu i explica les tècniques d'entrenament a la sala practicades en l'àmbit del fitness en funció de la condició física dels practicants.

RA5. Elabora rutines i implementa metodologies d'entrenament personalitzades.

RA6. Disenya i programa plans específics d'exercici físic a curt, mig i llarg termini en funció de la modalitat d'activitat física i esportiva practicada

RA20. Elabora i aplica estratègies i rutines per la promoció d'hàbits saludables mitjançant la pràctica d'exercici físic en funció del gènere i de l'edat en un context majoritàriament pràctic

Metodologia de treball

MD1. Mètode expositiu o lliçó magistral

MD3. Resolució? d'exercicis i problemes

MD7. Classes invertides

MV1. Resolució? d'exercicis i problemes virtuals

MV2. Aprenentatge basat en problemes virtuals

MV3. Aprenentatge cooperatiu virtual

Continguts

Característiques morfològiques i fisiològiques de les poblacions especials.

- Embarassades

- Supervivents de càncer de mama

Mitjans i materials en l'entrenament personal en funció del gènere i de l'edat.

- Treball per a embarassades i supervivents de càncer de mama en el medi aquàtic

- Treball per a embarassades en sec

Metodologia de l'entrenament personal en funció del gènere i de l'edat. Disseny de rutines en funció del gènere. Disseny de rutines en funció de l'edat.

- Propostes de treball per a embarassades en el medi aquàtic

- Propostes de treball per a embarassades en sec

- Propostes de treball per a pacients supervivents de càncer de mama en el medi aquàtic

Activitats d'aprenentatge

Tipologia activitat	Hores
AF1. Classes magistrals	2
AF2. Seminaris/Tallers	2
AF5. Tutories	2
AV1. Qüestionaris online	1
AV2. Debats online	1
AV3. Fòrums online	1
AV6. Tutories online	2
AV8. Estudi i treball autònom, individual	19
Total	30

Sistema d'avaluació

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

Recursos

Bàsics

Bibliografies

- Colado Sánchez, J.C. (2004). Acondicionamiento Físico en medio acuático. Barcelona: Paidotribo.

Complementaris

Bibliografies

- Güeita-Rodríguez J, Hoyas-ávila S, Palacios-Ceña D, Molina-Rueda F. Effects of vertical water immersion on the nervous system: A systematic review. Rev Neurol. 2019 Mar 1;68(5):181–9.
- JG Rodríguez, MA Fraile. (2020). Terapia acuática: Abordajes desde la fisioterapia, la terapia ocupacional y la logopedia, 2ed. Elsevier

MÁSTER UNIVERSITARIO EN ENTRENAMIENTO PERSONAL Y READAPTACIÓN FÍSICO-DEPORTIVA

20115 - DISEÑO DE RUTINAS EN LAS POBLACIONES ESPECIALES

Información general

- Tipo de asignatura : Optativa
- Coordinador : Sara González Millán
- Curso: Primero
- Trimestre: Segundo
- Créditos: 3
- Profesorado:
 - Esther Mur Gimeno [<emur@tecnocampus.cat>](mailto:emur@tecnocampus.cat)
 - Sara González Millán [<sgonzalezm@tecnocampus.cat>](mailto:sgonzalezm@tecnocampus.cat)

Idiomas de impartición

- Catalán
- Castellano
- Inglés

Competencias que se trabajan

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.

Descripción

La optativa de 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 del género y de la edad trabajando y diseñando rutinas de entrenamiento en función del género. Diseño de rutinas en función de la edad.

Resultados de aprendizaje

- RA3. Interpreta y justifica el tipo de actividad física y deportiva precisa para satisfacer las necesidades individuales de las personas.
- RA4. Describe y explica las técnicas de entrenamiento en sala practicadas en el ámbito del fitness en función de la condición física de los practicantes.
- RA5. Elabora rutinas e implementa metodologías de entrenamiento personalizadas.
- RA6. Diseña y programa planes específicos de ejercicio físico a corto, medio y largo plazo en función de la modalidad de actividad física y deportiva practicada
- RA20. Elabora y aplica estrategias y rutinas para la promoción de hábitos saludables mediante la práctica de ejercicio físico en función del género y de la edad en un contexto eminentemente práctico

Metodología de trabajo

- MD1. Método expositivo o lección magistral
- MD3. Resolución de ejercicios y problemas
- MD7. Clases invertidas
- MV1. Resolución de ejercicios y problemas virtuales
- MV2. Aprendizaje basado en problemas virtuales
- MV3. Aprendizaje cooperativo virtual

Contenidos

Características morfológicas y fisiológicas de las poblaciones especiales.

- Embarazadas
- Supervivientes de cáncer de mama

Medios y materiales en el entrenamiento personal en función del género y de la edad.

- Trabajo para embarazadas y supervivientes de cáncer de mama en el medio acuático
- Trabajo para embarazadas en seco

Metodología del entrenamiento personal en función del género y de la edad. Diseño de rutinas en función del género. Diseño de rutinas en función de la edad.

- Propuestas de trabajo para embarazadas en el medio acuático
- Propuestas de trabajo para embarazadas en seco
- Propuestas de trabajo para pacientes supervivientes de cáncer de mama en el medio acuático

Actividades de aprendizaje

Tipología actividad	Horas
---------------------	-------

AF1. Clases magistrales	2
AF2. Seminarios/Talleres	2
AF5. Tutorías	2
AV1. Cuestionarios online	1
AV2. Debates online	1
AV3. Foros online	1
AV6. Tutorías online	2
AV8. Estudio y trabajo autónomo, individual	19
Total	30

Sistema de evaluación

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

Recursos

Básicos

Bibliografías

- Colado Sánchez, J.C. (2004). Acondicionamiento Físico en medio acuático. Barcelona: Paidotribo.

Complementarios

Bibliografías

- Güeita-Rodríguez J, Hoyas-ávila S, Palacios-Ceña D, Molina-Rueda F. Effects of vertical water immersion on the nervous system: A systematic review. Rev Neurol. 2019 Mar 1;68(5):181–9.
- JG Rodríguez, MA Fraile. (2020). Terapia acuática: Abordajes desde la fisioterapia, la terapia ocupacional y la logopedia, 2ed. Elsevier

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

20115 - ROUTINE DESIGN IN SPECIAL POPULATIONS

General information

- Type of subject : Optional
- Coordinator : Sara González Millán
- Course: First
- Trimester: Second
- Credits: 3
- Teachers:
 - Esther Mur Gimeno <emur@tecnocampus.cat>
 - Sara González Millán <sgonzalezm@tecnocampus.cat>

Languages

- Catalan
- Spanish
- English

Competences

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.

Description

The optional 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 means, materials and methodologies in personal training based on gender and age by working and designing training routines based on gender. Design of routines based on age.

Results

RA3. Interprets and justifies the type of physical and sports activity required to satisfy the individual needs of people.

RA4. Describes and explains the room training techniques practiced in the field of fitness based on the physical condition of the practitioners.

RA5. Create routines and implement personalized training methodologies.

RA6. Designs and programs specific physical exercise plans in the short, medium and long term depending on the type of physical and sports activity practiced

RA20. Prepares and applies strategies and routines for the promotion of healthy habits through the practice of physical exercise according to gender and age in an eminently practical context

Working methodology

MD1 Expository method or magisterial lesson

MD3 Resolution of exercises and problems

MD7 Flipped classroom

MV1 Resolution of exercises and virtual problems

MV2 Virtual problem-based learning

MV3 Virtual cooperative learning

Contents

Morphological and physiological characteristics of special populations.

- Pregnant

- Breast cancer survivors

Methods and materials in personal training according to gender and age.

- Work for pregnant women and survivors of breast cancer in the aquatic environment -

- Land based work for pregnant women

Methodology of personal training based on gender and age. Design of routines based on gender. Design of routines based on age.

- Proposals for pregnant women in the aquatic environment

- Land based proposals for pregnant women

- Aquatic work proposals for breast cancer survivals

Activities

activities	Hours
AF1. Master class	2
AF2. Seminars	2

AF5. Individual / grup attention	2
AV1. Online Quizzes	1
AV2. Online discusses	1
AV3. Online Forums	1
AV6. Online attention	2
AV8. Independent, individual study and work	19
Total	30

Evaluation system

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

Resources

Basics

Bibliographies

- Colado Sánchez, J.C. (2004). Acondicionamiento Físico en medio acuático. Barcelona: Paidotribo.

Complementaries

Bibliographies

- Güeita-Rodríguez J, Hoyas-ávila S, Palacios-Ceña D, Molina-Rueda F. Effects of vertical water immersion on the nervous system: A systematic review. Rev Neurol. 2019 Mar 1;68(5):181–9.
- JG Rodríguez, MA Fraile. (2020). Terapia acuática: Abordajes desde la fisioterapia, la terapia ocupacional y la logopedia, 2ed. Elsevier