

MÀSTER UNIVERSITARI EN ENTRENAMENT PERSONAL I READAPTACIÓ FÍSICOESPORTIVA

20104 - PLANIFICACIÓ I PERIODITZACIÓ EN L'ENTRENAMENT PERSONAL

Informació general

- Tipus d'assignatura : Obligatòria
- Coordinador : Noemí Serra Paya
- Curs: Primer
- Trimestre: Primer
- Crèdits: 3
- Professorat:
 - Sergi Nuell Turon [<snuell@tecnocampus.cat>](mailto:snuell@tecnocampus.cat)

Idiomes d'impartició

- Català
- Castellà
- Anglès

Competències que es treballen

Bàsica

- **CB6.** Posseir i comprendre coneixements que aportin una base o oportunitat de ser originals en el desenvolupament i/o aplicació d'idees, sovint en un context de recerca
- **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 posseixin 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

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 físicoesportiva

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.

Descripció

Com a professional de l'exercici físic, l'alumne del Màster Universitari en Entrenament Personal i Readaptació Fisicoesportiva és el responsable de la prescripció i elaboració de programes d'exercici físic pels usuaris de les sales de fitness i clients, a més de programació i quantificació de càrregues del procés d'entrenament.

L'assignatura de planificació en l'entrenament personal aborda aspectes específics referents a la planificació i metodologia de l'entrenament de les diferents capacitats condicionals així com mètodes d'entrenament i propostes més innovadores sobre l'entrenament personal i la seva planificació.

Aquesta assignatura disposa de recursos metodològics i digitals per fer possible la seva continuïtat en modalitat no presencial en el cas de ser necessari per motius relacionats amb la Covid-19. D'aquesta forma s'assegurarà l'assoliment dels mateixos coneixements i competències que s'especifiquen en aquest pla docent. El TecnoCampus posarà a l'abast del professorat i l'alumnat les eines digitals necessàries per poder dur a terme l'assignatura, així com guies i recomanacions que facilitin l'adaptació a la modalitat no presencial.

Resultats d'aprenentatge

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

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

RA7. Planifica rutines seguint els principis de l'increment progressiu de les càrregues i respectant els principis d'adaptació morfològica i funcional de les persones.

RA8. Identifica y utilitza les eines d'organització i gestió pel procés de planificació, periodització i control de l'exercici físic.

Metodologia de treball

MD1. Mètode expositiu o lliçó magistral

MD2. Estudi de casos

MD3. Resolució d'exercicis i problemes

MD4. Aprenentatge basat en problemes (ABP)

MD6. Aprenentatge cooperatiu

MV1. Resolució d'exercicis i problemes virtuals

MV3. Aprenentatge cooperatiu virtual

MV4. Classes invertides virtuals

Continguts

Tema 1: Conceptes bàsics de la planificació de l'entrenament.

1. Principis generals de l'entrenament.
2. Planificació de l'entrenament de força.
3. Planificació de l'entrenament de resistència.
4. Planificació de l'entrenament de velocitat i pliometria.
5. Control de la càrrega d'entrenament.

Tema 2: Planificació de l'entrenament personal.

1. Planificació de l'entrenament personal per la salut.
2. Planificació de l'entrenament personal per l'estètica.
3. Planificació de l'entrenament personal pel rendiment.

Activitats d'aprenentatge

AF1. Classes magistrals

AF2. Seminaris / Tallers

AF3. Classes pràctiques

AF5. Tutories

AV1. Qüestionaris en línia

AV2. Debats en línia

AV3. Fòrums en línia

AV5. Presentacions en línia

AV6. Tutories en línia
AV7. Estudi i treball en grup

Sistema d'avaluació

L'avaluació conclourà amb un reconeixement sobre el nivell d'aprenentatge aconseguit per l'estudiant, materialitzat en la qualificació numèrica, d'acord amb el que estableix la legislació vigent. Sistema de qualificació (Reial decret 1125/2003, de 5 de setembre, pel qual s'estableix el sistema europeu de crèdits i el sistema de qualificacions en les titulacions universitàries de caràcter oficial i vàlidesa en tot el territori estatal):

- 0-4,9: Suspens (SS)
- 5,0-6,9: Aprovat (AP)
- 7,0-8,9: Notable (NT)
- 9,0 - 10: Excel·lent (SB)

Sistema d'avaluació - Ponderació

- SE2. Examen escrit - 30%
- ES3. Treballs individuals - 20%
- SE4. Treballs col·lectius - 20%
- SEV2. Qüestionaris en línia - 15%
- SEV3. Participació en fòrums i debats en línia - 5%
- SEV4. Treballs individuals línia - 5%
- SEV5. Treballs col·lectius línia - 5%

La còpia total o parcial en qualsevol de les activitats d'aprenentatge significarà un "No Presentat" en l'assignatura i resultarà en la impossibilitat de superar-la, sense perjudici de l'obertura d'un expedient disciplinari per aquest motiu.

MÁSTER UNIVERSITARIO EN ENTRENAMIENTO PERSONAL Y READAPTACIÓN FÍSICO-DEPORTIVA

20104 - PLANIFICACIÓN Y PERIODIZACIÓN EN EL ENTRENAMIENTO PERSONAL

Información general

- Tipo de asignatura : Obligatoria
- Coordinador : Noemí Serra Paya
- Curso: Primero
- Trimestre: Primero
- Créditos: 3
- Profesorado:
 - Sergi Nuell Turon [<snuell@tecnocampus.cat>](mailto:snuell@tecnocampus.cat)

Idiomas de impartición

- Catalán
- Castellano
- Inglés

Competencias que se trabajan

Básica

- CB6. Poseer y comprender conocimientos que aporten una base u oportunidad de ser originales en el desarrollo y/o aplicación de ideas, a menudo en un contexto de investigación
- 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

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.

Descripción

Como profesional del ejercicio físico, el alumno del Máster Universitario en Entrenamiento Personal y Readaptación Fisicodeportiva es el responsable de la prescripción y elaboración de programas de ejercicio físico por los usuarios de las salas de fitness y clientes, además de programación y cuantificación de cargas del proceso de entrenamiento.

La asignatura de planificación en el entrenamiento personal aborda aspectos específicos referentes a la planificación y metodología del entrenamiento de las diferentes capacidades condicionales así como métodos de entrenamiento y propuestas más innovadoras sobre el entrenamiento personal y su planificación.

Esta asignatura dispone de recursos metodológicos y digitales para hacer posible su continuidad en modalidad no presencial en el caso de ser necesario por motivos relacionados con la Covid-19. De esta forma se asegurará el logro de los mismos conocimientos y competencias que se especifiquen en este plan docente. El TecnoCampus pondrá al alcance del profesorado y el alumnado las herramientas digitales necesarias para poder llevar a cabo la asignatura, así como guías y recomendaciones que faciliten la adaptación a la modalidad no presencial.

Resultados de aprendizaje

RA3. Interpreta y justifica el tipo de actividad física y deportiva precisa para satisfacer las necesidades individuales de las personas.

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

RA7. Planifica rutinas siguiendo los principios del incremento progresivo de las cargas y respetando los principios de adaptación morfológica y funcional de las personas.

RA8. Identifica y utiliza las herramientas de organización y gestión para el proceso de planificación, periodización y control del ejercicio físico.

Metodología de trabajo

MD1. Método expositivo o lección magistral

MD2. Estudio de casos

MD3. Resolución de ejercicios y problemas

MD4. Aprendizaje basado en problemas (ABP)

MD6. Aprendizaje cooperativo

MV1. Resolución de ejercicios y problemas virtuales

MV3. Aprendizaje cooperativo virtual

MV4. Clases invertidas virtuales

Contenidos

Tema 1: Conceptos básicos de la planificación del entrenamiento.

1. Principios generales del entrenamiento.
2. Planificación del entrenamiento de fuerza.
3. Planificación del entrenamiento de resistencia.
4. Planificación del entrenamiento de velocidad y pliometría.
5. Control de la carga de entrenamiento.

Tema 2: Planificación del entrenamiento personal.

1. Planificación del entrenamiento personal para la salud.
2. Planificación del entrenamiento personal para la estética.
3. Planificación del entrenamiento personal para el rendimiento.

Actividades de aprendizaje

AF1. Clases magistrales

AF2. Seminarios / Talleres

AF3. Clases prácticas

AF5. Tutorías

AV1. Cuestionarios online
AV2. Debates online
AV3. Foros online
AV5. Presentaciones online
AV6. Tutorías online

AV7. Estudio y trabajo en grupo

AV8. Estudio y trabajo autónomo, individual

Sistema de evaluación

La evaluación concluirá con un reconocimiento sobre el nivel de aprendizaje conseguido por el estudiante, materializado en la calificación numérica, de acuerdo con lo establecido en la legislación vigente. Sistema de calificación (Real decreto 1125/2003, de 5 de septiembre, por el que se establece el sistema europeo de créditos y el sistema de calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y validez en todo el territorio estatal):

- **0 - 4,9: Suspenso (SS)**
- **5,0 - 6,9: Aprobado (AP)**
- **7,0 - 8,9: Notable (NT)**
- **9,0 - 10: Sobresaliente (SB)**

Sistema de evaluació - Ponderación

SE2. Examen escrit - 30%

ES3. Treballs individuals - 20%

SE4. Treballs col·lectius - 20%

SEV2. Qüestionaris en línia - 15%

SEV3. Participació en fóruns i debats en línia - 5%

SEV4. Treballs individuals línia - 5%

SEV5. Treballs col·lectius línia - 5%

La copia total o parcial en cualquiera de las actividades de aprendizaje significará un "No Presentado" en la asignatura y resultará en la imposibilidad de superarla, sin perjuicio de la apertura de un expediente disciplinario por este motivo.

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

20104 - PLANNING AND PERIODIZATION OF PERSONAL TRAINING

General information

- Type of subject : Obligatory
- Coordinator : Noemí Serra Paya
- Course: First
- Trimester: First
- Credits: 3
- Teachers:
 - Sergi Nuell Turon <snuell@tecnocampus.cat>

Languages

- Catalan
- Spanish
- English

Competences

Basic

- CB6. To possess and understand knowledge that provides a basis or opportunity to be original in the development and / or application of ideas, often in a research context
- 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

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.

Description

As a physical exercise professional, the student of the University Master in Personal Training and Physical Sports Rehabilitation is responsible for prescribing and developing exercise programs for fitness room users and clients, as well as programming and quantification of training process loads.

The subject of planning in personal training addresses specific aspects related to the planning and training methodology of the different conditional capacities as well as training methods and more innovative proposals on personal training and its planning.

This subject has methodological and digital resources to make possible its continuity in non-contact mode in case it is necessary for reasons related to the Covid-19. In this way the achievement of the same knowledge and competencies that are specified in this teaching plan will be ensured. The TecnoCampus will make available to teachers and students the digital tools necessary to carry out the subject, as well as guides and recommendations that facilitate the adaptation to the non-contact modality.

Results

RA3. Interpret and justify the type of physical and sports activity needed to meet the individual needs of people.

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

RA7. Plan routines following the principles of progressive increase of loads and respecting the principles of morphological and functional adaptation of people.

RA8. Identifies and uses the organization and management tools for the process of planning, periodization and control of physical exercise.

Working methodology

MD1. Expository method or master class
MD2. Case study
MD3. Solving exercises and problems
MD4. Problem-based learning (PBL)
MD6. Cooperative learning
MV1. Solving exercises and virtual problems
MV3. Virtual cooperative learning
MV4. Virtual inverted classes

Contents

Topic 1: Basic concepts of training planning.

1. General principles of training.
2. Strength training planning.
3. Endurance training planning.
4. Speed training and plyometrics training.
5. Training load control.

Topic 2: Personal training planning.

1. Planning personal health training.
2. Planning personal training for aesthetics.
3. Personal training planning for performance.

Activities

AF1. Master classes
AF2. Seminars / Workshops
AF3. Practical classes
AF5. Tutorials
AV1. Online questionnaires
AV2. Online debates
AV3. Online forums
AV5. Online presentations
AV6. Online tutorials
AV7. Study and group work

Evaluation system

The assessment will conclude with a recognition of the level of learning achieved by the student, materialized in the numerical grade, in accordance with the which is established by current legislation. Qualification system (Royal Decree 1125/2003, of 5 September, establishing the European Credit System and the system of qualifications in the university degrees of official character and validity in all the state territory):

- 0-4.9: Suspension (SS)
- 5.0-6.9: Approved (AP)
- 7.0-8.9: Notable (NT)
- 9.0 - 10: Excellent (SB)

Evaluation system - Weighting

SE2. Written exam - 20%

ES3. Individual work - 25%

SE4. Collective work - 15%

SEV2. Online questionnaires - 10%

SEV3. Participation in online forums and debates - 10%

SEV4. Individual work line - 10%

SEV5. Collective work line - 10%

The total or partial copy in any of the learning activities will be considered as "No-Show" in the subject and will result in the impossibility of passing it without prejudice of the opening of disciplinary proceedings for this reason.