

MÀSTER UNIVERSITARI EN ENTRENAMENT PERSONAL I READAPTACIÓ FÍSICOESPORTIVA

20113 - PRÀCTIQUES EXTERNES

Informació general

- Tipus d'assignatura : Obligatòria
- Coordinador : Noemí Serra Paya
- Curs: Primer
- Trimestre: Segon i tercer
- Crèdits: 7
- Professorat:
 - Noemí Serra Paya <nserra@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
- **CB9.** Que els estudiants sàpiguen comunicar les seves conclusions i els coneixements i raons últimes que les sustenten en públics especialitzats i no especialitzats d'una manera clara i sense ambigüitats

Específica

- **CE6.** Identificar les necessitats nutricionals i d'ajudes ergonutricionals de les persones per a, en un equip multidisciplinari, dissenyar rutines d'entrenament concorde a les pautes nutricionals establertes pel professional de la nutrició.
- **CE7.** Idear estratègies per a la promoció d'hàbits perdurables i autònoms d'activitat física i esportiva saludable en diferents poblacions
- **CE8.** Aplicar els coneixements teoricopràctics adquirits i l'evidència científica per al desenvolupament professionalitzador durant les pràctiques externes.

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 fisicoesportiva

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

En les Pràctiques Externes l'estudiant determinarà l'àmbit formatiu que desitja per a emplenar les seves pràctiques.

Els estudiants podran sol·licitar fins a 7 ECTS de reconeixement en funció del seu nivell d'experiència professional. Per a això, haurà de presentar la documentació corresponent.

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

RA17. Explica els principis nutricionals i reconeix les necessitats nutricionals i de suplementació en funció del programa d'exercici aplicat i de les necessitats individuals de la persona.

RA18. Implementa el programa d'exercici en un equip multidisciplinari ateses les pautes nutricionals establertes pels professionals de la nutrició.

RA19. Avalua la composició corporal de les persones.

Relacionats a la CE7.

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

Relacionats a la CE8.

RA21. Utilitza els coneixements teòrics i pràctics per al desenvolupament professionalitzador durant les pràctiques externes.

RA22. Aplica el coneixement científic contrastat per a evolucionar en el seu acompliment professionalitzador durant les pràctiques externes

Metodologia de treball

MD2. Estudi de casos

MD3. Resolució d'exercicis i problemes

MD4. Aprenentatge basat en problemes (ABP)

MD5. Aprenentatge orientat en projectes

MD6. Aprenentatge cooperatiu

MV2. Aprenentatge basat en problemes virtuals

MV4. Classes invertides virtuals

Continguts

Les pràctiques es poden desenvolupar en el context de:

Entrenament personal

Prevenció de lesions

Prevenció de factors de risc associats a les malalties

Promoció de la salut i hàbits saludables

Readaptació fisicoesportiva de lesions

Readaptació funcional de malalties

Activitats d'aprenentatge

AF2. Seminaris/tallers

AF4. Pràctiques externes
AF5. Tutorials
AV3. Fòrums online
AV6. Tutorials online

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 s'estableix en 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 validesa 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
SE7. Participació i evolució en les pràctiques	45%
SE8. Memòria final de pràctiques	45%
SEV3. Participació en fòrums i debats online	10%

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

20113 - PRÁCTICAS EXTERNAS

Información general

- Tipo de asignatura : Obligatoria
- Coordinador : Noemí Serra Paya
- Curso: Primero
- Trimestre: Segundo y tercero
- Créditos: 7
- Profesorado:
 - Noemí Serra Paya <nserra@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.
- CB9. Que los estudiantes sepan comunicar sus conclusiones y los conocimientos y razones últimas que las sustentan a públicos especializados y no especializados de un modo claro y sin ambigüedades

Específica

- CE6. Identificar las necesidades nutricionales y de ayudas ergonutricionales de las personas para, en un equipo multidisciplinar, diseñar rutinas de entrenamiento acorde a las pautas nutricionales establecidas por el profesional de la nutrición.
- CE7. Idear estrategias para la promoción de hábitos perdurables y autónomos de actividad física y deportiva saludable en diferentes poblaciones
- CE8. Aplicar los conocimientos teórico-prácticos adquiridos y la evidencia científica para el desarrollo profesionalizador durante las prácticas externas.

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

En las Prácticas Externas el estudiante determinará el ámbito formativo que desea para cumplimentar sus prácticas.

Los estudiantes podrán solicitar hasta 7 ECTS de reconocimiento en función de su nivel de experiencia profesional. Para ello, deberá presentar la documentación correspondiente.

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

RA17. Explica los principios nutricionales y reconoce las necesidades nutricionales y de suplementación en función del programa de ejercicio aplicado y de las necesidades individuales de la persona.

RA18. Implementa el programa de ejercicio en un equipo multidisciplinar atendiendo a las pautas nutricionales establecidas por los profesionales de la nutrición.

RA19. Evalúa la composición corporal de las personas.

Relacionados a la CE7.

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.

Relacionados a la CE8.

RA21. Utiliza los conocimientos teóricos y prácticos para el desarrollo profesionalizador durante las prácticas externas.

RA22. Aplica el conocimiento científico contrastado para evolucionar en su desempeño profesionalizador durante las prácticas externas

Metodología de trabajo

MD2. Estudio de casos

MD3. Resolución de ejercicios y problemas

MD4. Aprendizaje basado en problemas (ABP)

MD5. Aprendizaje orientado en proyectos

MD6. Aprendizaje cooperativo

MV2. Aprendizaje basado en problemas virtuales

MV4. Clases invertidas virtuales

Contenidos

Las prácticas se pueden desarrollar en el contexto de:

entrenamiento personal

Prevención de lesiones

Prevención de factores de riesgo asociados a las enfermedades

Promoción de la salud y hábitos saludables

Readaptación físico-deportiva de lesiones

Readaptación funcional de enfermedades.

Actividades de aprendizaje

AF2. Seminarios/talleres

AF4. Prácticas externas

AF5. Tutorías

AV3. Foros online

AV6. Tutorías online

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 evaluación	Ponderación mínima
SE7. Participación y evolución en las prácticas	45%
SE8. Memoria final de prácticas	45%
SEV3. Participación en foros y debates online	10%

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

20113 - EXTERNAL PRACTICES

General information

- Type of subject : Obligatory
- Coordinator : Noemí Serra Paya
- Course: First
- Trimester: Second and third
- Credits: 7
- Teachers:
 - Noemí Serra Paya [<nserra@tecnocampus.cat>](mailto:nserra@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.
- CB9. To know how to communicate their conclusions and the knowledge and ultimate reasons that support them to specialized and non-specialized audiences in a clear and unambiguous way

Specific

- CE6. To identify the nutritional and ergonomic aids needs of people in order, in a multidisciplinary team, to design training routines according to the nutritional guidelines established by the nutrition professional.
- CE7. To devise strategies for the promotion of lasting and autonomous habits of healthy physical and sports activity in different populations
- CE8. To apply the theoretical-practical knowledge acquired and the scientific evidence for professional development during external practices.

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

In the External Practices, the student will determine the training environment they want to complete their practices.

Students may request up to 7 ECTS of recognition depending on their level of professional experience. To do this, you must present the corresponding documentation.

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

LO17. It explains the nutritional principles and recognizes the nutritional and supplementary needs based on the exercise program applied and the individual needs of the person.

LO18. Implement the exercise program in a multidisciplinary team according to the nutritional guidelines established by nutrition professionals.

LO19. Evaluate people's body composition.

Related to EC7.

LO20. Develops and implements strategies and routines for the promotion of healthy habits through the practice of physical exercise based on gender and age in an eminently practical context.

Related to EC8.

LO21. Uses theoretical and practical knowledge for professional development during external internships.

LO22. Apply proven scientific knowledge to evolve in your professional performance during external internships

Working methodology

MD2. Study of cases

MD3. Solving exercises and problems

MD4. Problem-based learning (PBL)

MD5. Project Oriented Learning

MD6. Cooperative learning

MV2. Learning based on virtual problems

MV4. Virtual inverted classes

Contents

Internships can be developed in the context of:

Personal training

Injury prevention

Prevention of risk factors associated with diseases

Health promotion and healthy habits

Physical and sports rehabilitation of injuries

Functional rehabilitation of diseases.

Activities

AF2. Seminars / workshops

AF4. External internships

AF5. Tutorials

AV3. Online forums

AV6. Online tutorials

Evaluation system

The evaluation will conclude with a recognition on the level of learning achieved by the student, materialized in the numerical qualification, in accordance with the established in the valid legislation. Qualification system (Royal Decree 1125/2003, of 5 September, establishing the European credit system and the qualification system for university degrees of an official nature and valid throughout the state):

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

Evaluation system	Weighting
SE7. Participation and evolution in practices	45%
SE8. Final internship report	45%
SEV3. Participation in online forums and debates	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.