

MÀSTER UNIVERSITARI EN ENTRENAMENT PERSONAL I READAPTACIÓ FISICOESPORTIVA

20107 - HIGIENE POSTURAL, FLEXIBILITAT I RELAXACIÓ

Informació general

- Curs acadèmic 2024/25
- Curs: Primer
- Trimestre: Segon
- Nombre de crèdits: 3
- Professorat:
 - Alba Pardo Fernandez apardo@tecnocampus.cat

Llengües de docència

- Castellà

L'assignatura s'imparteix normalment en castellà, podent haver-hi moments en que algun del PDI participant s'expressi en català. Bona part de la bibliografia i recursos estaran en llengua anglesa.

Presentació de l'assignatura

L'assignatura *Higiene postural, flexibilitat i relaxació*, desenvoluparà la metodologia, la planificació i la valoració de l'entrenament de la flexibilitat. De manera relacionada, incidirà especialment en la importància de l'educació i valoració de la postura, des de la perspectiva de la salut, de la readaptació i també del rendiment esportiu. Es desenvoluparan tècniques de relaxació i de respiració com elements fonamentals de la salut. Finalment, s'abordarà l'entrenament per a la salut des de una perspectiva holística psico-corporal, donant a conèixer teràpies corporals com eina terapèutica dintre de les sessions d'exercici físic.

L'aula (física o virtual) és un espai segur, lliure d'actituds masclistes, racistes, homòfobes, trànsfobes i discriminatòries, ja sigui cap a l'alumnat o cap al professorat. Confiam que entre totes i tots puguem crear un espai segur on ens puguem equivocar i aprendre sense haver de patir prejudicis d'altres.

Competències/Resultats d'aprenentatge

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 posseïxin les habilitats d'aprenentatge que els permetin continuar estudiant d'una manera que haurà de ser en gran manera autodirigida o autònoma

Específica

- **CE4.** Examinar els mecanismes i els factors de risc que condicionen la higiene postural, les malalties i les lesions i, en conseqüència, dissenyar un pla d'acció estratègic amb protocols per a la prevenció de lesions i malalties, així com per a la reincorporació progressiva a les activitats quotidianes i esportives
-

CE5. Implementar en un entorn multidisciplinari protocols d'avaluació i control de la readaptació fisicoesportiva en funció de les necessitats individuals de les persones

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.

No definides

Continguts

METODOLOGIA, PLANIFICACIÓ I VALORACIÓ DE LA FLEXIBILITAT

1. **Flexibilitat: un manifestació de l'amplitud de moviment (ADM)**
2. **Bases biològiques i neurofisiològiques de l'ADM**
 - Factors estructurals
 - Factors relacionats amb l'edat
 - Factors relacionats amb les accions motrius diàries
 - Factors relacionats amb el gènere
 - Factors relacionats amb la temperatura
 - Factors relacionats amb l'hora del dia
 - Factors relacionats amb l'exercici físic
 - Factors neurofisiològics de la flexibilitat
3. **Metodologia de l'entrenament de la flexibilitat**
 - Mètodes de la flexibilitat
 - Estiraments i desenvolupament de la flexibilitat durant la sessió d'entrenament
4. **Planificació de l'entrenament de la flexibilitat**
 - Fases de periodització de la flexibilitat
5. **Valoració i control de l'entrenament de la flexibilitat**
 - Mètode trigonomètric (indirecte)
 - Mètode directe (goniometria, filmació...)

RELAXACIÓ I RESPIRACIÓ

1. Sistema nerviós

- Anatomia i fisiologia bàsica
- Reflexe viscero-somàtic / somàtic – visceral
- Estrès
- "Tips" per implementar un estil de vida "slow" en els nostres clients

2. Concepte de Mindfulness

3. Aplicació pràctica del conceptes amb els nostres clients d'entrenament

- Pràctica individual
- Pràctica assistida
- Meditació guiada

SALUT HOLÍSTICA I TERÀPIA CORPORAL INTEGRATIVA

1. Salut Holística

2. Bases de la Teràpia Corporal Integrativa (TCI)

- Corassa corporal i caràcters corporals
- Consciència corporal i tensions musculars
- Cos i emoció

3. Aplicar perspectiva de TCI en l'entrenament PT i activitat física per a la salut

- Perspectiva psico-corporal aplicada a un entrenament
- Vivenciar l'autorregulació organísmica del cos
- Aprendre tècniques de respiració i exercicis corporals en l'àmbit terapèutic

Objectius de Desenvolupament Sostenible

- 03 - Salut i benestar
- 04 - Educació de qualitat
- 09 - Indústria, Innovació i Infraestructures

Sistema d'avaluació i qualificació

Sistema de qualificació (Real decreto 1125/2003, de 5 de septiembre) que estableix el sistema europeu de crèdits i el sistema de qualificacions a les titulacions universitàries de caràcter oficial i validesa a tot el territori estatal:

0 - 4,9: Suspès

5,0 - 6,9: Aprovat

7,0 - 8,9: Notable

9,0 - 10: Excel·lent

La qualificació final de l'alumnat és el resultat d'una avaluació continua a través de diferents activitats avaluatives. **Aprovar l'assignatura és el resultat de la qualificació igual o superior a 5 punts (sobre 10 punts)** d'acord amb la següent taula de ponderació

SE3. Treball individual.	40%
SE4. Treball col·lectiu.	30%
SEV2. Qüestionari online.	10%
SEV3. Participació en fòrum (debats online).	10%
SEV4. Treball individual online.	10%

IMPORTANT:

Si no es supera l'avaluació continua per incompliment d'algun dels requisits necessaris descrits anteriorment, l'estudiant suspendrà l'assignatura.

La mitjana dels sistemes d'avaluació: SE3/SEV2/SEV3/SEV4, referents a l'avaluació individual ha de ser superior a 3.

MÁSTER UNIVERSITARIO EN ENTRENAMIENTO PERSONAL Y READAPTACIÓN FÍSICO-DEPORTIVA

20107 - HIGIENE POSTURAL, FLEXIBILIDAD Y RELAJACIÓN

Información general

- Curso académico 2024/25
- Curso: Primero
- Trimestre: Segundo
- Número de créditos: 3
- Profesorado:
 - Alba Pardo Fernandez apardo@tecnocampus.cat

Idiomas de docencia

- Castellano

La asignatura se impartirá normalmente en castellano, pudiendo haber momentos en que alguno del PDI participante se exprese en catalán. Buena parte de la bibliografía y recursos estarán en lengua inglesa.

Presentación de la asignatura

La asignatura *Higiene postural, flexibilidad y relajación, desarrollará la metodología, la planificación y la valoración del entrenamiento de la flexibilidad*. De manera relacionada, incidirá especialmente en la importancia de la educación y valoración de la postura, desde la perspectiva de la salud, de la readaptación y también del rendimiento deportivo. Se desarrollarán técnicas de relajación y respiración como elementos fundamentales de la salud. Por último, se abordará el entrenamiento para la salud desde una perspectiva holística psico-corporal, dando a conocer terapias corporales como herramienta terapéutica dentro de las sesiones de ejercicio físico.

El aula (física o virtual) es un espacio seguro, libre de actitudes machistas, racistas, homófobas, transfobas y discriminatorias, ya sea hacia el alumnado o hacia el profesorado. Confiamos en que entre todas y todos podamos crear un espacio seguro donde podamos equivocarnos y aprender sin tener que sufrir prejuicios de otros.

Competencias/Resultados de aprendizaje

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

-

CE4. Examinar los mecanismos y los factores de riesgo que condicionan la higiene postural, las enfermedades y las lesiones y, en consecuencia, diseñar un plan de acción estratégico con protocolos para la prevención de lesiones y enfermedades, así como para la reincorporación progresiva a las actividades cotidianas y deportivas

- CE5. Implementar en un entorno multidisciplinar protocolos de evaluación y control de la readaptación físico-deportiva en función de las necesidades individuales de las personas

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 multidisciplinarios 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.

No se definidas

Contenidos

METODOLOGÍA, PLANIFICACIÓN Y VALORACIÓN DE LA FLEXIBILIDAD

1. Flexibilidad: un manifestación de la amplitud de movimiento (ADM)

2. Bases biológicas y neurofisiológicas de la ADM

- Factores estructurales
- Factores relacionados con la edad
- Factores relacionados con las acciones motrices diarias
- Factores relacionados con el género
- Factores relacionados con la temperatura
- Factores relacionados con la hora del día
- Factores relacionados con el ejercicio físico
- Factores neurofisiológicos de la flexibilidad

3. Metodología del entrenamiento de la flexibilidad

- Métodos de la flexibilidad
- Estiramientos y desarrollo de la flexibilidad durante la sesión de entrenamiento

4. Planificación del entrenamiento de la flexibilidad

- Fases de periodización de la flexibilidad

5. Valoración y control del entrenamiento de la flexibilidad

- Método trigonométrico (indirecto)
- Método directo (goniometría, filmación...)

RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN

1. Sistema nervioso

- Anatomía y fisiología básica
- Reflejo viscero-somático / somático - visceral
- Estrés
- Tipos para implementar un estilo de vida slow en nuestros clientes

2. Concepto de Mindfulness

3. Aplicación práctica de los conceptos con nuestros clientes de entrenamiento

- Práctica individual
- Práctica asistida
- Meditación guiada

SALUD HOLÍSTICA Y TERAPIA CORPORAL INTEGRATIVA

1. Salud Holística

2. Bases de la Terapia Corporal Integrativa (TCI)

- Coraza muscular y caracteres corporales
- Conciencia corporal y tensiones musculares

- Cuerpo y emoción

3. Aplicar perspectiva de TCI en el entrenamiento PT y actividad física para la salud

- Perspectiva psico-corporal aplicada a un entrenamiento
- Vivenciar la autorregulación orgánica del cuerpo
- Aprender técnicas de respiración y ejercicios corporales en el ámbito terapéutico

Objetivos de Desarrollo Sostenible

- 03 - Salud y bienestar
- 04 - Educación de calidad
- 09 - Industria, innovación e infraestructura

Sistema de evaluación y calificación

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)

La calificación final del alumno es el resultado de una evaluación continua a través de distintas actividades evaluativas. **El aprobado de la asignatura se obtiene con una calificación igual o superior a 5 puntos (sobre 10 puntos)** de acuerdo con la siguiente tabla de ponderación

SE3. Trabajo individual	40%
SE4. Trabajo colectivo	30%
SEV2. Cuestionario online	10%
SEV3. Participación en foro (debates online)	10%
SEV4. Trabajo individual online	10%

IMPORTANTE:

Si no se supera la evaluación continua por incumplimiento de alguno de los requisitos necesarios descritos anteriormente, el estudiante suspenderá la asignatura.

La media de los sistemas de evaluación: SE3/SEV2/SEV3/SEV4, referentes a la evaluación individual tiene que ser superior a 3

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

20107 - POSTURAL HYGIENE, FLEXIBILITY AND RELAXATION

General information

- Academic year 2024/25
- Course: First
- Trimester: Second
- Number of credits: 3
- Teachers:
 - Alba Pardo Fernandez [<apardo@tecnocampus.cat>](mailto:apardo@tecnocampus.cat)

Teaching languages

- Spanish

The subject is normally taught in Spanish, there may be times when one of the professor is expressed in Catalan. A good part of the bibliography and resources will be in the English language.

Presentation of the subject

The subject Postural hygiene, flexibility and relaxation, will develop the methodology, planning and assessment of flexibility training. In a related way, it will particularly focus on the importance of education and assessment of posture, from the perspective of health, re-adaptation and also sports performance. Relaxation and breathing techniques will be developed as fundamental elements of health. Finally, training for health will be addressed from a holistic psycho-body perspective, introducing body therapies as a therapeutic tool within physical exercise sessions.

The classroom (physical or virtual) is a safe space, free of sexist, racist, homophobic, transphobic and discriminatory attitudes, whether towards students or teachers. We trust that we can all create a safe space where we can make mistakes and learn without having to suffer the prejudices of others

Competences/learning outcomes

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

- CE4. To examine the mechanisms and risk factors that condition postural hygiene, diseases and injuries and, consequently, design a strategic action plan with protocols for the prevention of injuries and diseases, as well as for the progressive return to daily activities and sports
- CE5. To implement in a multidisciplinary environment evaluation and control protocols for physical-sports rehabilitation based on the individual needs of people

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.

No data

Contents

METHODOLOGY, PLANNING AND ASSESSMENT OF FLEXIBILITY

1. Flexibility: a manifestation of range of motion (ROM)
2. Biological and neurophysiological bases of ADM
3. Flexibility training methodology
4. Flexibility training planning
5. Assessment and control of flexibility training

RELAXATION AND BREATHING

1. Nervous system Basic anatomy and physiology
2. Concept of Mindfulness
3. Practical application of the concepts with our training clients

HOLISTIC HEALTH AND INTEGRATIVE BODY THERAPY

1. Holistic Health
2. Bases of Body Therapy
3. Body Therapy in PT training and physical activity for health

Sustainable Development Goals

- 03 - Good health and well-being
- 04 - Quality education
- 09 - Industry, innovation and infrastructure

Evaluation system

Qualification system (Royal Decree 1125/2003, of September 5), which establishes the European system and the system of qualifications in university degrees of official character and valid throughout the state territory:

0 - 4,9: Fail

5,0 - 6,9: Good

7,0 - 8,9: Very good

9,0 - 10: Excellent

The student's final grade is the result of continuous evaluation through different assessment activities. **The successful approved of the subject demand a score equal to or higher than 5 points (over 10 points)** according to the following weighting table.

SE3. Individual essay	40%
SE4. Collective essay	30%
SEV2. Online questionnaire	10%
SEV3. Forum online participation	10%
SEV4. Online Individual essay	10%

IMPORTANT:

If the continuous assessment is not passed due to non-compliance with any of the necessary requirements described above, the student will fail the subject.

The average of the evaluation systems: SE3/SEV2/SEV3/SEV4, referring to the individual evaluation, must be greater than 3