

MÀSTER UNIVERSITARI EN ENTRENAMENT PERSONAL I READAPTACIÓ FISICOESPORTIVA

20107 - HIGIENE POSTURAL, FLEXIBILITAT I RELAXACIÓ

Informació general

- Tipus d'assignatura : Obligatòria
- Coordinador : Sara González Millán
- Curs: Primer
- Trimestre: Segon
- Crèdits: 3
- Professorat:
 - Alba Pardo Fernandez [<apardo@tecnocampus.cat>](mailto:apardo@tecnocampus.cat)
 - Sara González Millán [<sgonzalezm@tecnocampus.cat>](mailto:sgonzalezm@tecnocampus.cat)

Idiomes d'impartició

- Castellà
- Anglès
- Català

L'assignatura s'imparirà 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.

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 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.

Descripció

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.

Resultats d'aprenentatge

RA12. Comprèn els fonaments biològics i els factors de risc associats a la higiene postural, les malalties i els mecanismes de les lesions i extreu la informació rellevant per establir pautes d'activitat física i esportiva.

RA13. Idea un pla estratègic per prevenir lesions i factors de risc a les malalties mitjançant la selecció d'activitats físiques i esportives segures i saludables.

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

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

Activitats d'aprenentatge

AF1. Classes magistrals.
 AF2. Seminaris/tallers.
 AF3. Classes pràctiques.
 AF5. Tutories.
 AV1. Qüestionaris online.
 AV2. Debats online.
 AV3. Fòrums online.
 AV5. Presentacions online.
 AV6. Tutories online.
 AV7. Estudi i treball en grup.
 AV8. Estudi i treball autònom, individual.

Sistema d'avaluació

SE2. Examen escrit.	20%
SE3. Treball individual.	30%
SE4. Treball col·lectiu.	20%
SEV2. Qüestionari online.	10%
SEV3. Participació en fòrum (debats online).	10%
SEV4. Treball individual online.	10%

MÁSTER UNIVERSITARIO EN ENTRENAMIENTO PERSONAL Y READAPTACIÓN FÍSICO-DEPORTIVA

20107 - HIGIENE POSTURAL, FLEXIBILIDAD Y RELAJACIÓN

Información general

- Tipo de asignatura : Obligatoria
- Coordinador : Sara González Millán
- Curso: Primero
- Trimestre: Segundo
- Créditos: 3
- Profesorado:
 - Alba Pardo Fernandez <apardo@tecnocampus.cat>
 - Sara González Millán <sgonzalezm@tecnocampus.cat>

Idiomas de impartición

- Castellano
- Inglés
- Catalán

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

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

- 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 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

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.

Resultados de aprendizaje

RA12. Comprende los cimientos biológicos y los factores de riesgo asociados a la higiene postural, las enfermedades y los mecanismos de las lesiones y extrae la información relevante para establecer pautas de actividad física y deportiva.

RA13. Idea un plan estratégico para prevenir lesiones y factores de riesgo a las enfermedades mediante la selección de actividades físicas y deportivas seguras y saludables.

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

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 viscerosomático / 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

Actividades de aprendizaje

TIPOLOGÍA ACTIVIDAD

- AF1. Clases magistrales
- AF2. Seminarios/Talleres
- AF3. Clases prácticas
- AF5. Tutorías
- AV1. Cuestionarios en línea
- AV2. Debates en línea
- AV3. Forums en línea
- AV5. Presentaciones en línea
- AV6. Tutorías en línea
- AV7. Estudio y trabajo en grupo
- AV8. Estudio y trabajo autónomo, individual

Sistema de evaluación

SE2. Examen escrito	20%
SE3. Trabajo individual	30%
SE4. Trabajo colectivo	20%
SEV2. Cuestionario en línea	10%
SEV3. Participación en foro (debates en línea)	10%
SEV4. Trabajo individual en línea	10%

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

20107 - POSTURAL HYGIENE, FLEXIBILITY AND RELAXATION

General information

- Type of subject : Obligatory
- Coordinator : Sara González Millán
- Course: First
- Trimester: Second
- Credits: 3
- Teachers:
 - Alba Pardo Fernandez <apardo@tecnocampus.cat>
 - Sara González Millán <sgonzalezm@tecnocampus.cat>

Languages

- Spanish
- English
- Catalan

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.

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

- 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.

Description

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.

Results

RA12. Comprèn els fonaments biològics i els factors de risc associats a la higiene postural, les malalties i els mecanismes de les lesions i extreu la informació rellevant per establir pautes d'activitat física i esportiva.

RA13. Idea un pla estratègic per prevenir lesions i factors de risc a les malalties mitjançant la selecció d'activitats físiques i esportives segures i saludables.

Working methodology

- MD1. Expository method or magisterial lesson.
- MD2. Study of cases.
- MD3. Resolution of exercises and problems.
- MD4. Problem-based learning.
- MD6. Cooperative learning.
- MV1. Resolution of exercises and virtual problems.
- MV3. Virtual cooperative learning.
- MV4. Virtual flipped classes.

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

Activities

ACTIVITY TYPOLOGY

- AF1. master classes
- AF2. Seminars/Workshops
- AF3. Practical classes

- AF5. tutorials
- AV1. online questionnaires
- AV2. online discussions
- AV3. online forum
- AV5. online presentations
- AV6. online tutorials
- AV7. Study and group work
- AV8. Individual study and work

Evaluation system

SE2. Written exam	20%
SE3. Individual essay	30%
SE4. Collective essay	20%
SEV2. Online questionnaire	10%
SEV3. Forum participation	10%
SEV4. Online Individual essay	10%