



centro adscrito a:



UNIVERSITAT POLITÈCNICA  
DE CATALUNYA  
BARCELONATECH

# **GUIA DOCENTE TECNOLOGÍAS APLICADAS AL DEPORTE Y AL FITNESS 2027-28**

## DATOS GENERALES

<b>Nombre:</b>	TECNOLOGÍAS APLICADAS AL DEPORTE Y AL FITNESS
<b>Curso:</b>	2027-28
<b>Titulación:</b>	Grado en gestión y digitalización en el deporte
<b>Nº de créditos (ECTS):</b>	6
<b>Ubicación en el plan de estudios:</b>	3r. Curso, 2o. cuatrimestre

### 1. OBJETIVOS

- Diseñar adecuadamente las sesiones de entrenamiento con la ayuda de la tecnología.
- Aplicación de test para la valoración, el control del entrenamiento y la técnica, mediante el uso de la tecnología.
- Controlar la carga de los diferentes tipos de sesión de entrenamiento mediante el uso de la tecnología.
- Conocer las App's existentes para la mejora, evaluación y test de la condición física en deportes individuales.
- Conocer y saber aplicar las diversas tecnologías de la información y de la comunicación para la mejora de la condición física y psicológica en deportes individuales y colectivos.

### 2. RESULTADOS DEL APRENDIZAJE

- Utilizar tecnologías avanzadas en el fitness, como wearables, aplicaciones móviles y dispositivos de monitorización, para el diseño y la evaluación de programas de entrenamiento, evaluación de la condición física y la mejora del rendimiento deportivo.

### 3. CONTENIDOS

- Tecnología y deportes de prestación y situación.
- Tecnología para el calentamiento.
- Tecnología aplicada a los entrenamientos de fuerza.
- Tecnología aplicada a los entrenamientos de resistencia.
- Tecnología aplicada a los entrenamientos de amplitud de movimiento.
- Tecnología aplicada a los entrenamientos de velocidad.
- Test funcionales para la prevención de lesiones.