



centro adscrito a:



UNIVERSITAT POLITÈCNICA
DE CATALUNYA
BARCELONATECH

GUIA DOCENT TECNOLOGIES APLICADES A L'ESPORT I AL FITNESS 2027-28

DADES GENERALS

Nom:	TECNOLOGIES APLICADES A L'ESPORT I AL FITNESS
Curs:	2027-28
Titulació:	Grau en gestió i digitalització en l'esport
Nº de crèdits (ECTS):	6
Ubicació en el pla d' estudis:	3r. Curs, 2n. quadrimestre

1. OBJECTIUS

- Dissenyar adequadament les sessions d'entrenament amb l'ajuda de la tecnologia.
- Aplicació de test per a la valoració, el control de l'entrenament i la tècnica, mitjançant l'ús de tecnologia.
- Controlar la càrrega dels diferents tipus de sessió d'entrenament mitjançant l'ús de tecnologia.
- Conèixer les App's existents per a la millora, avaluació i test de la condició física en esports individuals.
- Conèixer i saber aplicar les diverses tecnologies de la informació i de la comunicació per a la millora de la condició física i psicològica en esports individuals i col·lectius.

2. RESULTATS DE L'APRENENTATGE

- Utilitzar tecnologies avançades al fitness, como wearebles, aplicacions mòbils i dispositius de monitorització, per al disseny i l'avaluació de programes d'entrenament, avaluació de la condició física i millora del rendiment esportiu.

3. CONTINGUTS

- Tecnologia i esports de prestació i situació.
- Tecnologia per a l'escalfament.
- Tecnologia aplicada als entrenaments de força.
- Tecnologia aplicada als entrenaments de resistència.
- Tecnologia aplicada als entrenaments d'amplitud de moviment.
- Tecnologia aplicada als entrenaments de velocitat.
- Test funcionals per a la prevenció de lesions.