



centro adscrito a:



UNIVERSITAT POLITÈCNICA
DE CATALUNYA
BARCELONATECH

GUIA DOCENT DISSENY I ORGANITZACIÓ D'ACTIVITATS ESPORTIVES 2027-28

DADES GENERALS

Nom:	DISSENY I ORGANITZACIÓ D'ACTIVITATS ESPORTIVES
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

Aprendre a programar i instruir activitats de condicionament físic en una sala d'entrenament polivalent, avaluant la condició física i motivacional dels usuaris i aplicant tècniques d'instrucció adequades per millorar-ne la salut i el benestar.

1. Aprendre a avaluar la condició física:

- Identificar i aplicar proves per avaluar la condició física inicial dels usuaris, considerant-ne les característiques individuals.
- Registrar i analitzar les dades d'avaluació per establir una base de referència i programar activitats adequades.

2. Aprendre a dissenyar programes d'entrenament personalitzats:

- Crear programes d'entrenament específics per als usuaris, ajustant els exercicis a les vostres necessitats i objectius.
- Fixar càrregues de treball, freqüència i tipus d'exercici en funció dels objectius de salut i condició física de cada persona.

2. RESULTATS DE L'APRENTATGE

- Planificar, organitzar i executar activitats esportives de manera eficient, mitjançant una adequada planificació estratègica.

3. CONTINGUTS

- Aplicació dels tests d'avaluació de la condició física.
- Tractament de dades d'avaluació de la condició física.
- Programació d'activitats de condicionament físic.
- Elaboració de programes d'entrenament.
- Organització d'esdeveniments de fitness sec i aquàtic.
- Tècniques de condicionament físic i sala polivalent.
- Direcció i dinamització d'activitats de condicionament físic.