



UNIVERSITAT DE VIC  
UNIVERSITAT CENTRAL  
DE CATALUNYA

FACULTAT D'EDUCACIÓ, TRADUCCIÓ I CIÈNCIES HUMANES  
FACULTAD DE EDUCACIÓN, TRADUCCIÓN Y CIENCIAS HUMANAS  
FACULTY OF EDUCATION, TRANSLATION AND HUMANITIES

**GRAU EN CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE  
L'ESPORT**

**GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y  
DEL DEPORTE**

**DEGREE IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS  
SCIENCES**



# COMPETÈNCIES

## BÀSIQUES

- Demostrar posseir i comprendre coneixements en una àrea d'estudi que parteix de la base de l'educació secundària general, que se sol trobar en un nivell que, si bé recolza en llibres de text avançats, també inclou alguns aspectes que impliquen coneixements procedents de l'avantguarda del camp d'estudi propi.
- Desenvolupar les habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un grau alt d'autonomia.
- Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.
- Ser capaç de transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic especialitzat i no especialitzat.
- Tenir la capacitat de recollir i interpretar dades rellevants (normalment dins de l'àrea d'estudi pròpia) per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes importants de caràcter social, científic o ètic.

## TRANSVERSALS

- Actuar amb esperit i reflexió crítics davant el coneixement en totes les seves dimensions. Mostrar inquietud intel·lectual, cultural i científica i compromís cap al rigor i la qualitat en l'exigència professional.
- Emprar diferents formes de comunicació, tant orals com escrites o audiovisuals, en la llengua pròpia i en llengües estrangeres, amb un alt grau de correcció en l'ús, la forma i el contingut.
- Esdevenir l'actor principal del propi procés formatiu amb l'objectiu d'aconseguir una millora personal i professional i d'adquirir una formació integral que permeti aprendre i conviure en un context de diversitat lingüística, amb realitats socials, culturals i econòmiques molt diverses.
- Exercir la ciutadania activa i la responsabilitat individual amb compromís amb els valors democràtics, de sostenibilitat i de disseny universal, a partir de pràctiques basades en l'aprenentatge i servei i en la inclusió social.
- Interactuar en contextos globals i internacionals per identificar necessitats i noves realitats que permetin transferir el coneixement cap a àmbits de desenvolupament professional actuals o emergents, amb capacitat d'adaptació i d'autodirecció en els processos professionals i de recerca.
- Mostrar habilitats per a l'exercici professional en entorns multidisciplinaris i complexos, en coordinació amb equips de treball en xarxa, ja sigui en entorns presencials o virtuals, mitjançant l'ús informàtic i informacional de les TIC.
- Projectar els valors de l'emprenedoria i la innovació en l'exercici de la trajectòria personal acadèmica i professional, a través del contacte amb diferents realitats de la pràctica i amb motivació envers el desenvolupament professional.

## GENERALS

- Capacitat d'anàlisi i síntesi.
- Capacitat d'iniciativa i esperit emprenedor.
- Capacitat d'organització i planificació.
- Capacitat de comunicació i expressió.
- Capacitat de lideratge.
- Capacitat de raonament reflexiu, crític i autocrític.
- Capacitat de recerca i gestió de la informació.
- Capacitat per a l'aprenentatge autònom.
- Capacitat per actuar d'acord amb un compromís ètic.
- Capacitat per adaptar-se a situacions noves.
- Capacitat per al treball en equip.
- Capacitat per relacionar continguts de diferents àrees de coneixement.
- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.
- Coneixement de l'anglès.
- Coneixement tecnològic relatiu a l'àmbit de l'estudi.

- Creativitat.
- Habilitats en les relacions interpersonals.
- Motivació per la qualitat.
- Reconeixement i atenció a la diversitat i interculturalitat.
- Sensibilitat davant qüestions mediambientals.

## ESPECÍFIQUES

- Adquirir coneixements anatòmics, fisiològics i fisiopatològics del cos humà en relació amb l'activitat física per entendre com s'emmalalteix, quines repercussions té i com es prevenen i es tracten les malalties.
- Adquirir coneixements i recursos inclusius i saber aplicar-los a poblacions amb cultures diferents i/o a persones amb alguna discapacitat o malaltia.
- Analitzar i optimitzar les capacitats i habilitats dels esportistes en els diferents moments evolutius.
- Comprendre les diferents teories del funcionament, autonomia personal, adaptació funcional de/a l'entorn, així com els models d'intervenció en Teràpia Ocupacional, transferint-les a la pràctica professional quotidiana.
- Comprendre, assessorar i gestionar les dinàmiques individuals i de grup d'equips esportius.
- Comunicar-se i expressar-se a través del cos com a recurs que cal desenvolupar en la pràctica professional.
- Conèixer i interpretar els fonaments i les manifestacions bàsiques que determinen el desenvolupament de la motricitat humana.
- Conèixer l'organització i el funcionament de centres educatius, esportius, de salut i lleure vinculats a la pràctica o promoció de l'activitat física i l'esport.
- Conèixer les característiques específiques dels diferents esports i el context sociocultural en què s'emmarquen.
- Conèixer, pronosticar i avaluar els factors històrics, psicològics, socials i culturals que afavoreixen o dificulten la pràctica de l'activitat física i l'esport.
- Detectar necessitats de pràctica esportiva en l'àmbit del lleure i elaborar programes que satisfacin la demanda a partir d'indicadors econòmics, socials i educatius.
- Fer la supervisió, avaluació i diagnòstic d'entitats i organitzacions esportives.
- Gestionar i dirigir instal·lacions esportives i seleccionar els grups humans que hi participen.
- Identificar els factors biomecànics de risc de lesions en la pràctica de l'activitat física i programar continguts per a la prevenció de lesions i la readaptació esportiva.
- Planificar, avaluar i desenvolupar programes de promoció d'activitat física que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular d'activitat física i la modificació d'estils de vida no saludables en diversos tipus de població.
- Planificar, avaluar i desenvolupar programes individualitzats d'activitat física per a la salut al llarg del cicle vital en la prevenció primària, secundària i terciària de nens i nenes, adolescents, adults, dones embarassades, discapacitats i gent gran.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes d'activitat física i esportiva adaptats a les característiques de la demanda.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes d'activitat física recreativa tant per als diferents tipus de població i nivells com per al mitjà en el qual es duen a terme.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes d'educació física i esport durant tota l'etapa d'Educció Secundària Obligatòria (ESO) i postobligatòria que prescriu el sistema educatiu.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes esportius per als diferents nivells.
- Relacionar diferents àrees i continguts i aprendre a desenvolupar-los a través de diferents temes transversals.
- Seleccionar i aplicar els mètodes, estratègies, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes d'activitat física per a la salut en la prevenció primària, secundària i terciària de nens i nenes, adolescents, adults, dones embarassades, discapacitats i gent gran.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes d'activitat física en l'àmbit del lleure.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes d'educació física i esport durant l'etapa d'Educació Secundària Obligatòria i

postobligatòria que prescriu el sistema educatiu.

- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes esportius.
- Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i destaquin els efectes formatius i saludables.

# COMPETENCIAS

## BÁSICAS

- Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.
- Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.
- Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.
- Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.
- Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.

## TRANSVERSALES

- Actuar con espíritu y reflexión críticos ante el conocimiento en todas sus dimensiones, mostrando inquietud intelectual, cultural y científica y compromiso hacia el rigor y la calidad en la exigencia profesional.
- Usar distintas formas de comunicación, tanto orales como escritas o audiovisuales, en la lengua propia y en lenguas extranjeras, con un alto grado de corrección en el uso, la forma y el contenido.
- Llegar a ser el actor principal del propio proceso formativo en vistas a una mejora personal y profesional y a la adquisición de una formación integral que permita aprender y convivir en un contexto de diversidad lingüística, con realidades sociales, culturales y económicas diversas.
- Ejercer la ciudadanía activa y la responsabilidad individual con compromiso con los valores democráticos, de sostenibilidad y de diseño universal a partir de prácticas basadas en el aprendizaje, servicio y en la inclusión social.
- Interactuar en contextos globales e internacionales para identificar necesidades y nuevas realidades que permitan transferir el conocimiento hacia ámbitos de desarrollo profesional actuales o emergentes, con capacidad de adaptación y de autodirección en los procesos profesionales y de investigación.
- Mostrar habilidades para el ejercicio profesional en entornos multidisciplinares y complejos, en coordinación con equipos de trabajo en red, ya sea en entornos presenciales o virtuales, mediante el uso informático e informacional de las TIC.
- Proyectar los valores del emprendimiento y de la innovación en el ejercicio de la trayectoria personal académica y profesional a través del contacto con diferentes realidades de la práctica y con motivación hacia el desarrollo profesional.

## GENERALES

- Capacidad de análisis y síntesis.
- Capacidad de iniciativa y espíritu emprendedor.
- Capacidad de organización y planificación.
- Capacidad de comunicación y expresión.
- Capacidad de liderazgo.
- Capacidad de razonamiento reflexivo, crítico y autocrítico.
- Capacidad de búsqueda y gestión de la información.
- Capacidad para el aprendizaje autónomo.
- Capacidad para actuar de acuerdo con un compromiso ético.
- Capacidad para adaptarse a situaciones nuevas.
- Capacidad para el trabajo en equipo.
- Capacidad para relacionar contenidos de diferentes áreas de conocimiento.
- Capacidad para resolver problemas y tomar decisiones.

- Conocimiento del inglés.
- Conocimiento tecnológico relativo al ámbito del estudio.
- Creatividad.
- Habilidades en las relaciones interpersonales.
- Motivación por la calidad.
- Reconocimiento y atención a la diversidad y interculturalidad.
- Sensibilidad ante cuestiones medioambientales.

## ESPECÍFICAS

- Adquirir conocimientos anatómicos, fisiológicos y fisiopatológicos del cuerpo humano en relación con la actividad física para entender el proceso de enfermar, sus repercusiones, prevención y tratamiento.
- Adquirir conocimientos y recursos inclusivos y saber aplicarlos en poblaciones con culturas diferentes y/o personas con alguna discapacidad o enfermedad.
- Analizar y optimizar las capacidades y habilidades de los deportistas en los diferentes momentos evolutivos.
- Comprender las distintas teorías del funcionamiento, autonomía personal, adaptación funcional del/la entorno, así como los modelos de intervención en Terapia Ocupacional, transfiriéndolos a la práctica profesional cotidiana.
- Comprender, asesorar y gestionar las dinámicas individuales y grupales de equipos deportivos.
- Comunicarse y expresarse a través del cuerpo como recurso que debe desarrollarse en la práctica profesional.
- Conocer e interpretar los fundamentos y las manifestaciones básicas que determinan el desarrollo de la motricidad humana.
- Conocer la organización y el funcionamiento de centros educativos, deportivos, de salud y de ocio vinculados a la práctica o promoción de la actividad física y del deporte.
- Conocer las características específicas de los diferentes deportes y el contexto sociocultural en que se enmarcan.
- Conocer, pronosticar y evaluar los factores históricos, psicológicos, sociales y culturales que favorecen o dificultan la práctica de la actividad física y del deporte.
- Detectar necesidades de práctica deportiva en el ámbito del ocio, y elaborar programas que satisfagan la demanda a partir de indicadores económicos, sociales y educativos.
- Realizar la supervisión, evaluación y diagnóstico de entidades y organizaciones deportivas.
- Gestionar y dirigir instalaciones deportivas y seleccionar los grupos humanos que participan en ellas.
- Identificar los factores biomecánicos de riesgo de lesiones en la práctica de actividad física, y programar contenidos para la prevención de lesiones y readaptación deportiva.
- Planificar, evaluar y desarrollar programas de promoción de actividad física que favorezcan la adherencia a la práctica regular de actividad física y la modificación de estilos de vida no saludables en diversos tipos de poblaciones.
- Planificar, evaluar y desarrollar programas individualizados de actividad física para la salud a lo largo del ciclo vital en la prevención primaria, secundaria y terciaria de niños/niñas y adolescentes, adultos, mujeres embarazadas y discapacitados y ancianos.
- Planificar, desarrollar y evaluar programas de actividad física y deportiva adaptados a las características de la demanda.
- Planificar, desarrollar y evaluar programas de actividad física recreativa tanto por los diferentes tipos de poblaciones y niveles como por el medio donde se realizan.
- Planificar, desarrollar y evaluar programas de educación física y deporte durante toda la etapa de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y posobligatoria que el sistema educativo prescribe.
- Planificar, desarrollar y evaluar programas deportivos para los diferentes niveles.
- Relacionar diferentes áreas y contenidos y aprender a desarrollarlos a través de diferentes temas transversales.
- Seleccionar y aplicar los métodos, estrategias, técnicas y tecnologías más adecuados para mejorar procesos y programas de actividad física para la salud en la prevención primaria, secundaria y terciaria de niños/niñas y adolescentes, adultos, mujeres embarazadas y discapacitados/discapacitadas y ancianos.
- Seleccionar y aplicar estrategias, métodos, técnicas y tecnologías más adecuados para mejorar

procesos y programas de actividad física en el ámbito del ocio.

- Seleccionar y aplicar las estrategias, métodos, técnicas y tecnologías más adecuados para mejorar procesos y programas de educación física y deporte durante la etapa de Educación Secundaria Obligatoria y posobligatoria que el sistema educativo prescribe.
- Seleccionar y aplicar estrategias, métodos, técnicas y tecnologías más adecuados para mejorar procesos y programas deportivos.
- Transmitir actitudes y valores que favorezcan la adherencia a la práctica regular de la actividad física y destaquen sus efectos formativos y saludables.

# COMPETENCIES

## BASIC SKILLS

- Students have demonstrated knowledge and understanding in a field of study that builds on general secondary education with the support of advanced textbooks and knowledge of the latest advances in this field of study.
- Students have developed the learning skills necessary to undertake further studies with a high degree of independent learning.
- Students can apply their knowledge to their work or vocation in a professional manner and have competencies typically demonstrated through drafting and defending arguments and solving problems in their field of study.
- Students can communicate information, ideas, problems and solutions to both specialists and non-specialists.
- Students have the ability to gather and interpret relevant data (usually within their field of study) in order to make judgements that include reflection on relevant social, scientific and ethical issues.

## CORE SKILLS

- Be a critical thinker before knowledge in all its dimensions. Show intellectual, cultural and scientific curiosity and a commitment to professional rigour and quality.
- Use oral, written and audiovisual forms of communication, in one's own language and in foreign languages, with a high standard of use, form and content.
- Become the protagonist of one's own learning process in order to achieve personal and professional development and attain an all-round training for living and learning in a context of linguistic, social, cultural and economic diversity.
- Exercise active citizenship and individual responsibility with a commitment to the values of democracy, sustainability and universal design, through practice based on learning, service and social inclusion.
- Interact in international and worldwide contexts to identify needs and and new contexts for knowledge transfer to current and emerging fields of professional development, with the ability to adapt to and independently manage professional and research processes.
- Display professional skills in complex multidisciplinary contexts, working in networked teams, whether face-to-face or online, through use of information and communication technology.
- Project the values of entrepreneurship and innovation in one's academic and professional career, through contact with a variety of practical contexts and motivation for professional development.

## GENERAL SKILLS

- Be able to analyse and summarise.
- Show initiative and entrepreneurship.
- Have ability for organisation and planning.
- Have good communication skills.
- Be able to lead.
- Be able to be reflective, critical and self-critical.
- Be able to search and manage information.
- Be an independent learner.
- Show ethical commitment.
- Be able to adapt to new situations.
- Be able to work in teams.
- Be able to discuss contents in different areas of knowledge.
- Be able to solve problems and make decisions.
- Know English.
- Have technological knowledge in the field of study.
- Be creative.
- Be good at interpersonal relationships.
- Be motivated in terms of quality.



- Identify and attend to diversity and multiculturalism.
- Be sensitive to environmental issues.

## **SPECIFIC SKILLS**

- Acquire anatomical, physiological and pathophysiological knowledge of the human body and physical activity in order to understand processes of illness, its impact, prevention and treatment.
- Acquire inclusive knowledge and resources and know how to apply them in groups with different cultural backgrounds and with people who are sick or handicapped.
- Analyse and optimise the skills and abilities of sportsmen and women at different stages of development.
- Understand, assess and manage individual and group dynamics of sports teams.
- Communicate and express oneself through the body as a resource to be exploited in professional practice.
- Understand and interpret the principles and practice of the development of human motor skills.
- Understand the organisation and operation of educational, sport, health and leisure centres linked to the practice or promotion of physical activity and sport.
- Know the specific characteristics of different sports and their sociocultural context.
- Understand, predict and assess historical, psychological, social and cultural factors that help or hinder the practice of physical activity and sport.
- Identify sport needs in the field of leisure, and create programmes to meet demand on the basis of economic, social and educational indicators.
- Monitor, assess and diagnose sports organisations.
- Manage and direct sports facilities and select the people involved in them.
- Identify biomechanical injury risk factors in physical activity and organise content for sports injury prevention and rehabilitation.
- Plan, implement and assess physical activity promotion programmes in order to encourage regular physical activity and modification of unhealthy life styles in different population groups.
- Plan, implement and assess individual physical activity programmes for health throughout the life cycle and primary, secondary and tertiary prevention for boys and girls, adolescents, adults, pregnant women, the handicapped and the elderly.
- Plan, implement and assess physical activity and sports programmes adapted to specific demands.
- Plan, implement and assess recreational physical activity programmes for different groups and levels appropriate to the context of each activity.
- Plan, carry out and assess physical education and sport programmes throughout secondary and post-compulsory education.
- Plan, implement and assess sports programmes for different levels.
- Make connections between different fields and content and learn how to work on them through a variety of cross-curricular subjects.
- Select and apply appropriate methods, strategies, techniques and technology to improve processes and programmes of physical activity for health in primary, secondary and tertiary prevention for boys and girls, adolescents, adults, pregnant women, the handicapped and the elderly.
- Select and implement appropriate strategies, methods, techniques and technology in order to enhance physical activity processes and programmes in the field of leisure.
- Select and implement strategies, methods, techniques and technology best suited to improve processes and programmes of physical education and sport during compulsory and post-compulsory secondary education.
- Select and implement strategies, methods, techniques and technology best suited to improve sport processes and programmes.
- Transmit attitudes and values that promote regular physical activity and emphasise their training and health benefits.