

**GUIA DE  
L'ESTUDIANT  
2009-2010**

FACULTAT D'EDUCACIÓ

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

# ÍNDEX

PRESENTACIÓ . . . . .	1
FACULTAT D'EDUCACIÓ . . . . .	2
Estructura . . . . .	2
Departaments . . . . .	2
Òrgans de govern . . . . .	2
CALENDARI ACADÈMIC . . . . .	4
ORGANITZACIÓ DELS ENSENYAMENTS . . . . .	5
Metodologia . . . . .	5
Procés d'avaluació . . . . .	6
PLA D'ESTUDIS . . . . .	8
Ordenació temporal de l'ensenyament . . . . .	8
ASSIGNATURES TRONCAL I OBLIGATÒRIES DE PRIMER CURS . . . . .	11
Aprentatge i Desenvolupament Motor . . . . .	11
Bases dels Esports . . . . .	14
Esport d'Espai Separat (Voleibol) . . . . .	16
Esport Individual I (Gimnàstica) . . . . .	19
Tècniques d'Expressió i Comunicació . . . . .	22
Teoria i Història de l'Activitat Física i de l'Esport . . . . .	25
Esport Col·lectiu I (Bàsquet) . . . . .	28
Esport Individual II (Atletisme) . . . . .	31
Expressió Corporal . . . . .	35
Fonaments de l'Educació . . . . .	37
Llengua anglesa . . . . .	39
Psicologia de l'Activitat Física i de l'Esport . . . . .	42
ASSIGNATURES TRONCAL I OBLIGATÒRIES DE SEGON CURS . . . . .	45
Bases de la Pràctica d'Activitat Física . . . . .	45
Biomecànica del Moviment Humà . . . . .	47
Cinesiologia . . . . .	49
Esport Col·lectiu IV (Futbol) . . . . .	52
Esport Individual III (Natació) . . . . .	54
Jocs Motors . . . . .	56
Tecnologies de la Informació i la Comunicació per a l'Activitat Física i l'Esport . . . . .	59
Activitats en el Medi Natural . . . . .	62
Esport Col·lectiu II (Handbol) . . . . .	65
Esport Col·lectiu III (Rugbi) . . . . .	67
Fisiologia de l'Exercici . . . . .	70
Sociologia de l'Activitat Física i l'Esport . . . . .	74
Treball Interdisciplinari . . . . .	77

## PRESENTACIÓ

En nom de tota la Facultat d'Educació del professorat i del personal d'administració i serveis em plau donar-te una cordial benvinguda. La teva promoció serà la primera dels nous graus adaptats a l'Espai Europeu d'Educació Superior. Quan acabis els estudis que ara iniciés tindràs una titulació homologada a tota la Comunitat Europea.

A la Facultat d'Educació de la Universitat de Vic hem volgut aprofitar aquest fet per renovar els nostres plans d'estudi, actualitzar-los per oferir-te una formació sòlida, àmplia i més aprofundida perquè en acabar-los puguis exercir la professió amb la màxima preparació. Segur que, si has triat aquests estudis, és perquè t'agrada treballar en el camp de l'educació. Tots plegats farem el que estigui al nostre abast perquè durant els anys que estudiaràs a la nostra Facultat, no solament et preparis per a aquesta professió, sinó perquè t'agradi encara una mica més.

La normativa acadèmica que regeix l'organització dels estudis la trobaràs a les darreres pàgines de l'Agenda de la Universitat de Vic, que es lliura en el moment de fer la matrícula. També és important que tinguis en compte que a través del Campus Virtual, (hi pots accedir a través del portal web de la UVic), pots obtenir molta més informació acadèmica: els horaris de curs, el teu expedient acadèmic, els tràmits que s'han de fer per a reconèixer crèdits o convalidar assignatures, etc.

Finalment, només et volem fer saber que el personal d'administració i serveis, que trobaràs a la secretaria de la Facultat d'Educació (Edifici C primer pis), el professorat, l'equip de deganat estem a la teva disposició per orientar-te i acompanyar-te durant tot el curs, i tots els anys que estudiaràs aquí.

**Pere Pujolàs i Maset**

Degà de la Facultat d'Educació

# FACULTAT D'EDUCACIÓ

## Estructura

La Facultat d'Educació de la Universitat de Vic ofereix els ensenyaments següents:

- Diplomatura de Mestre. Especialitat d'Educació Infantil
- Diplomatura de Mestre. Especialitat d'Educació Primària
- Diplomatura de Mestre. Especialitat de Llengua Estrangera
- Diplomatura de Mestre. Especialitat d'Educació Especial
- Diplomatura de Mestre. Especialitat d'Educació Física
- Diplomatura d'Educació Social
- Llicenciatura de Psicopedagogia
- Llicenciatura de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
- Grau en Mestre d'Educació Infantil
- Grau en Mestre d'Educació Primària
- Grau en Educació Social
- Grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport

## Departaments

Les unitats bàsiques de docència i recerca de la Facultat són els Departaments, que agrupen el professorat d'unes mateixes àrees.

Actualment hi ha cinc departaments:

- Departament de Ciències i Ciències Socials. Directora: Isabel Sellas Ayats
- Departament d'Expressions Artístiques, Motricitat Humana i Esport. Director: Eduard Comerma i Torras
- Departament de Filologia. Director: Francesc Codina i Valls
- Departament de Pedagogia. Director: Antoni Tort i Bardolet
- Departament de Psicologia. Director: Àngel Serra i Jubany

## Òrgans de govern

### El Deganat

La gestió ordinària en el govern i administració de la Facultat correspon al Deganat, constituït pels membres següents:

- Pere Pujolàs i Maset, degà
- Josep Casanovas i Prat, cap d'estudis
- Mercè Carrera i Peruga, coordinadora dels estudis de Mestre d'Educació Infantil
- Olga Pedragosa i Xuclà, coordinadora dels estudis de Mestre d'Educació Primària
- Núria Simó i Gil, coordinadora dels estudis d'Educació Social
- Joan Arumí i Prat, coordinador dels estudis de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
- José Ramón Lago i Martínez, coordinador dels estudis de Psicopedagogia

### **El Consell de Direcció**

És l'òrgan col·legiat de govern de la Facultat. Està constituït pels membres següents:

- El degà de la Facultat, que el presideix
- La resta de membres de l'equip de deganat de la Facultat
- Els directors de Departament

## CALENDARI ACADÈMIC

### Vacances:

- Nadal: Del 23 de desembre de 2009 al 6 de gener de 2010, inclosos
- Setmana Santa: Del 27 de març al 5 d'abril de 2010, inclosos

### Dies festius:

- Diumenge 1 de novembre de 2009 – Tots Sants
- Dilluns 12 d'octubre de 2009 – El Pilar
- Dissabte 5 de desembre de 2009 – No lectiu
- Dilluns 7 de desembre de 2009 – Pont
- Dimarts 8 de desembre de 2009 – La Puríssima
- Divendres 23 d'abril de 2010 – Sant Jordi
- Dissabte 24 d'abril de 2010 – No lectiu
- Dissabte 1 de maig de 2010 – Festa del Treball
- Dilluns 24 de maig de 2010 – Segona Pasqua
- Dijous 24 de juny de 2010 – Sant Joan
- Divendres 25 de juny de 2010 – Pont
- Dissabte 26 de juny de 2010 – No lectiu
- Dilluns 5 de juliol de 2010 – Festa Major
- Dissabte 11 de setembre de 2010 – Diada Nacional

# ORGANITZACIÓ DELS ENSENYAMENTS

## Metodologia

### Els crèdits ECTS

El crèdit ECTS (o crèdit europeu) és la unitat de mesura del treball de l'estudiant en una assignatura. Cada crèdit europeu equival a 25 hores que inclouen totes les activitats que realitza l'estudiant dins d'una determinada assignatura: assistència a classes, consulta a la biblioteca, pràctiques, treball de recerca, realització d'activitats, estudi i preparació d'exàmens, etc. Si una assignatura té 6 crèdits vol dir que es preveu que el treball de l'estudiant haurà de ser equivalent a 150 hores de dedicació a l'assignatura (6 x 25).

### Les competències

Quan parlem de competències ens referim a un conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds aplicades al desenvolupament d'una professió. Així doncs, la introducció de competències en el currículum universitari ha de possibilitar que l'estudiant adquireixi un conjunt d'atributs personals, habilitats socials, de treball en equip, de motivació, de relacions personals, de coneixements, etc. que li permetin desenvolupar funcions socials i professionals en el propi context social i laboral.

Algunes d'aquestes competències són comunes a totes les professions d'un determinat nivell de qualificació. Per exemple, tenir la capacitat de resoldre problemes de forma creativa, o treballar en equip, són **competències generals o transversals** de pràcticament totes les professions. És de suposar que un estudiant universitari les adquirirà, incrementarà i consolidarà al llarg dels seus estudis, primer, i, després, en la seva vida professional.

Altres competències, en canvi són **específiques** de cada professió. Un fisioterapeuta, posem per cas, ha de dominar unes competències professionals molt diferents de les que ha de dominar un treballador social.

### L'organització del treball acadèmic

Les competències professionals plantegen l'ensenyament universitari més enllà de la consolidació dels continguts bàsics de referència per a la professió. Per tant, demana unes formes de treball complementàries a la transmissió de continguts i és per això que parlem de tres tipus de treball a l'aula o en els espais de la Universitat de Vic, que en el seu conjunt constitueixen les hores de contacte dels estudiants amb el professorat:

- Les **sessions de classe** s'entenen com a hores de classe que imparteix el professorat a tot el grup. Aquestes sessions inclouen les explicacions del professorat, les hores de realització d'exàmens, les conferències, les projeccions, etc. Es tracta de sessions centrades en algun o alguns continguts del programa.
- Les **sessions de treball dirigit** s'entenen com a hores d'activitat dels estudiants amb la presència del professorat (treball a l'aula d'ordinadors, correcció d'exercicis, activitats en grup a l'aula, col·loquis o debats, pràctiques de laboratori, seminaris en petit grup, etc. Aquestes sessions podran estar dirigides a tot el grup, a un subgrup o a un equip de treball.
- Les **sessions de tutoria** són aquelles hores en què el professorat atén de forma individual o en petit grup els estudiants per conèixer el progrés que van realitzant en el treball personal de l'assignatura, orientar o dirigir els treballs individuals o grupals o per comentar els resultats de l'avaluació de les diferents activitats. La iniciativa de l'atenció tutorial pot partir del professorat o dels mateixos estudiants per plantejar dubtes sobre els treballs de l'assignatura, demanar

orientacions sobre bibliografia o fonts de consulta, conèixer l'opinió del professorat sobre el propi rendiment acadèmic o aclarir dubtes sobre els continguts de l'assignatura. La tutoria és un element fonamental del procés d'aprenentatge de l'estudiant.

Dins el pla de treball d'una assignatura també s'hi preveuran les sessions dedicades al **treball personal dels estudiants** que són les hores destinades a l'estudi, a la realització d'exercicis, a la recerca d'informació, a la consulta a la biblioteca, a la lectura, a la redacció i realització de treballs individuals o en grup, a la preparació d'exàmens, etc.

### **El Pla de treball**

Aquesta nova forma de treballar demana la creació d'eines de planificació per a l'alumnat per tal que pugui organitzar i preveure la feina que ha de realitzar a les diferents assignatures. És per això que el Pla de treball esdevé un recurs important que possibilita la planificació del treball que ha de fer l'estudiant en un període de temps limitat.

El Pla de treball és el document que ha de reflectir la concreció dels objectius, continguts, metodologia i avaluació de l'assignatura dins l'espai temporal del semestre o del curs. Es tracta d'un document que planifica temporalment les activitats concretes de l'assignatura de forma coherent amb els elements indicats anteriorment.

El Pla de treball és l'instrument que serveix de guia per planificar els continguts i les activitats de les sessions de classe, les sessions de treball dirigit i les sessions de tutoria i consulta. En el Pla de treball s'hi concretaran i planificaran els treballs individuals i de grup i les activitats de treball personal de consulta, recerca i estudi que caldrà realitzar en el marc de l'assignatura.

El Pla de treball s'ha de centrar bàsicament en el treball de l'estudiant i ha d'orientar-lo perquè planifiqui la seva activitat d'estudi encaminada a l'assoliment dels objectius de l'assignatura i a l'adquisició de les competències establertes.

L'organització del pla de treball pot obeir a criteris de distribució temporal (quinzenal, mensual, semestral, etc.) o bé pot organitzar-se seguint els blocs temàtics del programa de l'assignatura (o sigui, establint un pla de treball per a cada tema o bloc de temes del programa).

### **Procés d'avaluació**

Segons la normativa de la Universitat de Vic, els ensenyaments oficials de grau s'avaluaran de manera continuada i hi haurà una única convocatòria oficial per matrícula. Per obtenir els crèdits d'una matèria o assignatura s'hauran d'haver superat les proves d'avaluació establertes en la programació corresponent.

L'avaluació de les competències que l'estudiant ha d'assolir en cada assignatura requereix que el procés d'avaluació no es redueixi a un únic examen final. Per tant, s'utilitzaran diferents instruments per poder garantir una avaluació continuada i més global que tingui en compte el treball que s'ha realitzat per assolir els diferents tipus de competències. És per aquesta raó que parlem de dos tipus d'avaluació amb el mateix nivell d'importància:

- **Avaluació de procés:** Seguiment del treball individualitzat per avaluar el procés d'aprenentatge realitzat durant el curs. Aquest seguiment es pot fer amb les tutories individuals o grupals, el lliurament de treballs de cada tema i la seva posterior correcció, amb el procés d'organització i assoliment que segueixen els membres d'un equip de forma individual i col·lectiva per realitzar els treballs de grup, etc.
- L'avaluació del procés es farà a partir d'activitats que es realitzaran de forma dirigida o



s'orientaran a la classe i tindran relació amb la part del programa que s'estigui treballant. Alguns exemples serien: comentari d'articles, textos i altres documents escrits o audiovisuals (pel·lícules, documentals, etc.); participació en debats col·lectius, visites, assistència a conferències, etc. Aquestes activitats s'avaluaran de forma continuada al llarg del semestre.

- **Avaluació de resultats:** Correcció dels resultats de l'aprenentatge de l'estudiant. Aquests resultats poden ser de diferents tipus: treballs en grup de forma oral i escrita, exercicis de classe realitzats individualment o en petit grup, reflexions i anàlisis individuals en les quals s'estableixen relacions de diferents fonts d'informació més enllà dels continguts explicats pel professorat a les sessions de classe, redacció de treballs individuals, exposicions orals, realització d'exàmens parcials o finals, etc.

Les darreres setmanes del semestre estaran dedicades a la realització de proves i activitats d'avaluació.

Els estudiants que no superin l'avaluació hauran de matricular i repetir l'assignatura el proper curs.

## PLA D'ESTUDIS

<b>Tipus de matèria</b>	<b>Crèdits</b>
Formació Bàsica	60.00
Obligatòria	132.00
Optativa	42.00
Treball de fi de carrera	6.00
Total	240

---

### Ordenació temporal de l'ensenyament

#### PRIMER CURS

	<b>Crèdits</b>	<b>Tipus</b>
Aprentatge i Desenvolupament Motor	6.00	Formació Bàsica
Bases dels Esports	3.00	Obligatòria
Esport d'Espai Separat (Voleibol)	4.50	Obligatòria
Esport Individual I (Gimnàstica)	4.50	Obligatòria
Tècniques d'Expressió i Comunicació	6.00	Formació Bàsica
Teoria i Història de l'Activitat Física i de l'Esport	6.00	Formació Bàsica
Esport Col·lectiu I (Bàsquet)	4.50	Obligatòria
Esport Individual II (Atletisme)	4.50	Obligatòria
Expressió Corporal	3.00	Obligatòria
Fonaments de l'Educació	6.00	Formació Bàsica
Llengua anglesa	6.00	Formació Bàsica
Psicologia de l'Activitat Física i de l'Esport	6.00	Formació Bàsica

## SEGON CURS

	<b>Crèdits</b>	<b>Tipus</b>
Bases de la Pràctica d'Activitat Física	3.00	Obligatòria
Biomecànica del Moviment Humà	6.00	Formació Bàsica
Cinesiologia	6.00	Formació Bàsica
Esport Col·lectiu IV (Futbol)	4.50	Obligatòria
Esport Individual III (Natació)	4.50	Obligatòria
Jocs Motors	3.00	Obligatòria
Tecnologies de la Informació i la Comunicació per a l'Activitat Física i l'Esport	3.00	Obligatòria
Activitats en el Medi Natural	6.00	Obligatòria
Esport Col·lectiu II (Handbol)	4.50	Obligatòria
Esport Col·lectiu III (Rugbi)	4.50	Obligatòria
Fisiologia de l'Exercici	6.00	Formació Bàsica
Sociologia de l'Activitat Física i l'Esport	6.00	Formació Bàsica
Treball Interdisciplinar	3.00	Obligatòria

## TERCER CURS

	<b>Crèdits</b>	<b>Tipus</b>
Didàctica de l'Educació Física I	6.00	Obligatòria
Entrenament Esportiu I	6.00	Obligatòria
Estructura, Organització i Gestió Esportiva	6.00	Obligatòria
Fisiopatologia General i de l'Aparell Locomotor	6.00	Obligatòria
Seminari de Pràctiques	3.00	Obligatòria
Activitat Física i Esport en l'Àmbit de l'Oci	6.00	Obligatòria
Didàctica de l'Educació Física II	6.00	Obligatòria
Entrenament Esportiu II	6.00	Obligatòria
Pràctiques I	9.00	Obligatòria
Programes d'Activitat Física i Salut	6.00	Obligatòria

## QUART CURS

	<b>Crèdits</b>	<b>Tipus</b>
Optatives	30.00	Optativa
Seminari d'Investigació	3.00	Obligatòria
Optatives	12.00	Optativa
Pràctiques II	9.00	Obligatòria
Treball de Fi de Grau	6.00	Treball de fi de carrera

# ASSIGNATURES TRONCALS I OBLIGATÒRIES DE PRIMER CURS

## Aprentatge i Desenvolupament Motor

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

L'assignatura pretén oferir alguns coneixements i algunes eines pràctiques a l'alumnat per tal que pugui elaborar pràctiques que afavoreixin l'aprenentatge motor i que alhora aportin un entorn que afavoreixi el desenvolupament adequat de l'infant. Tot i que el punt de partida dels temes el podem situar en la primera i segona infantesa, l'assignatura anirà transitant per múltiples aprenentatges de la vida (esportius i no esportius) i per totes les etapes del desenvolupament vital.

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES

- Capacitat de recerca i gestió de la informació.
- Capacitat d'anàlisi i de síntesi.
- Aprenentatge autònom.

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

- Conèixer, pronosticar i avaluar els factors històrics, psicològics, socials i culturals que afavoreixen o dificulten la pràctica de l'activitat física i de l'esport.
- Conèixer i interpretar els fonaments i les manifestacions bàsiques que determinen el desenvolupament de la motricitat humana.

### CONTINGUTS:

1. Ens introduïm en la motricitat humana
  1. Emmarcament conceptual de la motricitat humana
  2. Manifestacions de la motricitat humana
2. Com aprenem?
  1. Models explicatius
    1. Constructivisme de Piaget
    2. Constructivisme de Vygotski
    3. Teoria computacional
  2. Consideracions psicopedagògiques
3. Què fa que ens desenvolupem?
  1. El model psiconeurològic de V. da Fonseca
  2. Consideracions psicopedagògiques

## AVALUACIÓ:

**Modalitat A:** avaluació continuada per a l'alumnat que segueix normalment el curs.

Aquesta és una modalitat presencial lligada a l'avaluació continuada del procés. L'alumnat haurà de superar les següents activitats i en els terminis determinats pel professor.

- Exàmens conceptuals: 40% de la nota de l'assignatura.
- Memòria d'activitats de curs: 40% de la nota de l'assignatura.
- Treball d'experiència personal: 20% de la nota.

(la nota final és el resultat de la suma ponderada de les diferents parts. En cas que una activitat no s'aprovi o no sigui presentada, aquesta cal ser entregada en la 17a setmana.

**Modalitat B:** avaluació única per a l'alumnat que no pot fer el treball continuat de l'assignatura.

Aquesta és una avaluació lligada a la superació d'un examen conceptual final on l'alumnat haurà de demostrar l'assoliment de totes les competències de l'assignatura (genèriques i específiques). Per tant, l'examen pot constar d'elements teòrics, pràctics i aplicats de qualsevol de les activitats desenvolupades al llarg de l'assignatura tant de manera presencial, com no presencial.

- Examen conceptual: 100% de la nota final a la setmana 16a.

**Modalitat C:** avaluació continuada per a alumnat repetidor que ho desitgi.

La modalitat C d'avaluació està destinada a l'alumnat repetidor i que acrediti haver presentat en els terminis establerts i haver superat almenys el 50% de les activitats del curs anterior. L'alumnat repetidor que no reuneixi aquests condicions mínimes només podrà optar a ser avaluat mitjançant les modalitats A o B. Igualment, per poder optar a aquest sistema d'avaluació cal haver fet la demanda per correu-e al professor del curs durant el primer mes del quadrimestre en curs de l'assignatura.

- Examen conceptual: 40% de la nota de l'assignatura.
- Memòria de treball continuat: 40% de la nota de l'assignatura.
- Treball d'experiència personal: 20% de la nota.

## BIBLIOGRAFIA:

- Cratty, B.J. (1982). *Desarrollo perceptual y motor en los niños*. Buenos Aires: Paidós.
- Da Fonseca, V. (1998). *Manual de observación psicomotriz*. Barcelona: Inde.
- Díaz, J. (1999). *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Barcelona: Inde.
- Gutiérrez, M. (2008). *Aprendizaje y desarrollo motor*. Sevilla: Fondo Editorial de la Fundación San Pablo.
- Le Boulch, J. (1990). *La educación por el movimiento en la edad escolar*. Barcelona: Paidós.
- Oña, A. (coord.) (1999). *Control y aprendizaje motor*. Madrid: Síntesis.
- Piek, J. (2006). *Infant motor development*. Champaign: Human Kinetics.
- Pozo, J.I. (1994). *Teorías cognitivas del aprendizaje*. Madrid: Morata.
- Ruiz, L.M (1987). *Desarrollo motor y actividades físicas*. Madrid: Gymnos.
- Schmidt, R.A.; Lee, T.D. (1999) *Motor control and learning. A behavioral enfasis*. Champaign: Human Kinetics.

- Schmidt, R.A.; Wrisberg, C.A. (1999). *Motor learning and performance*. Champaign: Human Kinetics.
- Trigo, E. (2000). *Fundamentos de la motricidad. Aspectos teóricos, prácticos y didácticos*. Madrid: Gymnos.
- Wickstrom, R. (1990). *Patrones motores básicos*. Madrid: Alianza.

## **Bases dels Esports**

Crèdits: 3.00

### **OBJECTIUS:**

L'assignatura Bases del Esports proporciona les eines bàsiques per a la comprensió de la iniciació esportiva.

### **COMPETÈNCIES GENÈRIQUES**

- Capacitat de recerca i gestió de la informació
- Capacitat d'anàlisi i síntesis
- Treball en equip
- Motivació per la qualitat

### **COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES**

- Conèixer les característiques diferenciadores dels esports i el seu potencial formatiu.
- Aplicar estratègies metodològiques adequades a l'ensenyament i a l'entrenament de l'esport

### **CONTINGUTS:**

1. Taxonomia
  1. Concepte de Tècnica, Tàctica i Estratègia
  2. Concepte d'Habilitat Esportiva
  3. Capacitat, Aptitud i Competència
2. Classificació dels Esports
  1. Concepte d'Esport i CAI
  2. Estructura i Dinàmica dels Esports
  3. Complementos (Recerca Bibliogràfica Esportiva, Cites i Referències)
3. Didàctica de l'Entrenament
  1. Objectius, Continguts i Consignes
  2. La Sessió
  3. Les Tasques d'Entrenament
  4. Complementos (Representació Gràfica)
4. El procés d'Iniciació Esportiva
  1. Procediments d'Ensenyament i Processos d'Aprenentatge Esportiu
  2. Propostes Metodològiques
  3. Aplicació Pràctica



## AVALUACIÓ:

### Opció A

- Avaluació contínua i formativa al llarg del període lectiu.
- Recerca informació esportiva (apte no apte)
- Activitats classe (30%). Per superar aquesta avaluació cal obtenir una puntuació de 0.75 sobre 1.0
- Proves escrites (40%)
- Treball en Grup (30%)

Cadascuna de les proves s'ha d'aprovar per separat

### Opció B

- Avaluació final
- Prova de Recerca d'informació esportiva (apte-no apte)
- Prova escrita de continguts (40%)
- Prova escrita d'articles i documents (30%)
- Treball en grup (30%)

Enregistrament i anàlisi de sessions pràctiques per als estudiants que tenen menys de 0.5 a les activitats de classe-. Cadascuna de les proves s'ha d'aprovar per separat.

## BIBLIOGRAFIA:

- Blázquez, Domingo (1982). "Elección de un Método en Educación Física: las situaciones problema". *Apunts d'Educació Física*, núm. 74, p. 91-99. Disponible a:
- Blázquez, Domingo (1995). *Métodos de enseñanza de la práctica deportiva*.
- Blázquez, Domingo (coord.). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE, p. 251-286 i p. 333-350.
- Castejón, Francisco Javier (2003). *Iniciación deportiva: la enseñanza y el aprendizaje comprensivo en el deporte*. Sevilla: Wanceulen.
- Devis, José; Peiró, Carme (1995). *Enseñanza de los deportes de equipo: la comprensión en la iniciación de los juegos deportivos*.
- García-Eiroá, Jesús (2000). *Deportes de Equipo*. Barcelona: INDE.
- Hernández-Moreno, José (2000) *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica*. Barcelona: INDE.
- Riera, Joan (2001). "Habilitats esportives, habilitats humanes". *Apunts d'Educació Física i Esports*, núm. 64, p. 46-53.
- Riera, Joan (2005). *Habilidades en el deporte*. Barcelona: INDE
- Ruiz, Francisco; García, Antonio; Casimiro, Antonio (2001). *La iniciación deportiva basada en los deportes colectivos*. Madrid: Gymnos.
- Williams, Mark; Hodges, Nicola J. (2004). *Skill acquisition in sport: research, theory and practice*. Oxon: Routledge.

## **Esport d'Espai Separat (Voleibol)**

Crèdits: 4.50

### **OBJECTIUS:**

L'assignatura té com a centre d'interès el coneixement de la natura i les característiques diferencials de l'esport, així com la metodologia de l'ensenyament a la Iniciació, dotant l'alumne dels coneixements i recursos necessaris per entendre el Voleibol i poder-ne fer aplicacions en l'àmbit escolar, recreatiu i competitiu.

1. Conèixer el Voleibol, les seves característiques generals i estructurals, el reglament, la motricitat específica i els aspectes estratègics i tàctics.
2. Aprofundir en les diferències més significatives entre els experts i els novells en un esport col·lectiu.
3. Conèixer les diferents fórmules d'iniciació al Voleibol.
4. Aprendre com introduir aquest esport en l'àmbit de l'esport d'iniciació.

### **COMPETÈNCIES GENÈRIQUES**

- Capacitat de cerca i gestió de la informació.
- Capacitat d'anàlisi i síntesi.
- Treball en equip.
- Motivació per la qualitat.

### **COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES**

- Avaluar i optimitzar les habilitats i capacitats tècniques, tàctiques i estratègiques dels esportistes per competir en els diferents moments evolutius.
- Conèixer i executar de forma correcta les accions tècniques pròpies de l'esport.
- Dissenyar planificacions, programacions i sessions esportives adequades a cada moment evolutiu i específiques de cada esport.
- Aplicar estratègies metodològiques adequades a l'ensenyament i l'entrenament de l'esport.
- Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular d'activitat física i que en destaquen els efectes formatius i saludables.

### **CONTINGUTS:**

1. El Voleibol: característiques generals i anàlisi estructural d'un esport col·lectiu d'espai separat.
2. Diferències fonamentals entre esportistes novells i esportistes experts.
3. Bases de la tècnica, la tàctica i el reglament del Voleibol.
4. Diferents propostes d'iniciació al Voleibol i les seves eines fonamentals.
5. El Voleibol: de la teoria a la pràctica.

## **AVALUACIÓ:**

L'avaluació de l'alumne tindrà **2** possibilitats:

- **Avaluació continuada (AC):** per als alumnes que realitzin totes les activitats, treballs i avaluacions formatives en la temporalitat marcada pel professor.
- **Avaluació final (AF):** per als alumnes que no hagin seguit el procés d'avaluació continuada amb manca d'un o més elements avaluadors.

Els alumnes que hagin realitzat amb èxit el procés d'AC queden exempts d'AF. Els alumnes que no hagin realitzat amb èxit el procés d'AC hauran de presentar les mateixes evidències (exceptuant les que tenen a veure amb l'avaluació del procés) que la resta d'alumnes per tal de superar l'assignatura.

La qualificació final de l'alumne es desprèn dels següents criteris d'avaluació que han de ser superats per separat:

### **Avaluació del procés:**

Seguiment de les activitats realitzades a classe i la seva presentació.

Ser rigorós amb la presentació i utilització dels materials demanats pel professor per tal de seguir el desenvolupament de l'assignatura.

Assistència a les classes pràctiques.

Assistència a les tutories individuals i col·lectives i el seu aprofitament.

### **Avaluació dels resultats:**

Avaluacions formatives o avaluació final si s'escau (40%).

Treball final teòric en grup (30%).

Aplicació pràctica (30%).

**Els alumnes que no compleixin un mínim d'un 70% d'assistència a les classes pràctiques s'hauran d'adscriure a l'AF i realitzar una avaluació suplementària sobre continguts de caràcter pràctic.**

## **BIBLIOGRAFIA:**

- Blázquez, Domingo. *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE, 1998(3).
- Bondandi, Ilario. *Pallavolo di base*. Perugia: Calzetti Marucci, 2004.
- Bonnie, Kenny. *Volleyball: Steps to success*. Champaign: Human Kinetics: 2006.
- Bayer, Claude. *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos*. Barcelona: Hispano Europea, 1986.
- Bertante, Nicoletta. *Manual de Voleibol*. Madrid: Susaeta, 2004.
- Diversos autors *Coaching Youth Volleyball*. Champaign: Human Kinetics: 2007.12.
- Diversos autors *Voleibol básico*. Armenia: Kinesis, 2002.
- Díaz, José. *Voleibol: Un programa para las escuelas*. Sevilla: Wanceulen, 1993.
- Lucas, Jeff. *Voleibol: Iniciación y perfeccionamiento*. Barcelona: Paidotribo, 1998.
- Martens, Rainer. *El entrenador*. Barcelona: Hispano Europea, 1986.
- Palao, Jose Manuel. *Manual para la iniciación al Voleibol*. Murcia: Diego Marín Librero Editor, 2007.
- Salas, Cristòfol. *La Iniciació als Esports Col·lectius: Voleibol*. Ed. INEFC, 1995.

## Enllaços

- Federació Italiana de Voleibol: [www.federvolley.it](http://www.federvolley.it)
- Lecturas de Educación física y deportes: [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)
- Mundo entrenador: [www.mundoentrenador.com](http://www.mundoentrenador.com)
- Real Federación española de Voleibol: [www.rfevb.com](http://www.rfevb.com)
- Sportec: [www.sportec.com](http://www.sportec.com)
- Sitio oficial de la Liga italiana de voleibol: [www.legavolley.it](http://www.legavolley.it) Volleyball.it: [www.volleyball.it](http://www.volleyball.it)
- Volleyball magazine: [www.volleymag.com](http://www.volleymag.com)
- Volleyball.org: [www.volleyball.org](http://www.volleyball.org)
- Volleyballseek: [www.volleyballseek.com](http://www.volleyballseek.com)
- Volleyball training: [www.volleyball-training.com](http://www.volleyball-training.com)

## **Esport Individual I (Gimnàstica)**

Crèdits: 4.50

### **OBJECTIUS:**

Esport Individual I (Gimnàstica) s'imparteix al primer semestre del primer curs. Es una assignatura teoricopràctica els objectius generals de la qual són:

- Assolir coneixements teòrics i pràctics per impartir una gimnàstica artística per a tothom, entesa com a la pràctica d'aquest esport dins un àmbit escolar i d'iniciació.
- Conèixer, millorar i dominar la tècnica de base dels diferents elements gimnàstics i acrobàtics.
- Dominar la metodologia d'aprenentatge, d'ajudes i de manipulació dels elements propis d'àmbit escolar i d'iniciació.
- Assolir els criteris adients per dissenyar una sessió d'habilitats gimnàstiques i/o acrobàtiques.
- Dominar la terminologia pròpia de la Gimnàstica Artística Femenina.
- Cooperar amb els companys i companyes per millorar les tasques individuals treballant en equip.

### **COMPETÈNCIES GENÈRIQUES**

- Capacitat de buscar i gestionar la informació
- Capacitat d'anàlisi i síntesi
- Treball en equip
- Motivació per la qualitat

### **COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES**

- Conèixer les característiques diferenciadores dels esports i el seu potencial esportiu
- Conèixer i executar de forma correcta les accions tècniques pròpies de l'esport.
- Aplicar estratègies metodològiques adequades a l'ensenyament i a l'entrenament esportiu.
- Transmetre actituds i valors propis de l'esport
- Transmetre actituds i valors que ofereixin adherència a la pràctica regular de l'activitat física i destaquin els efectes formatius i saludables.

### **CONTINGUTS:**

1. Les modalitats gimnàstiques: models i característiques.
2. La G.A.F
3. La Gimnàstica Artística Femenina catalana en el context escolar, de club i d'alta competició.
4. Introducció al Còdi de Puntuació.
5. Estudi i anàlisi dels principals elements a l'aparell de Salt de poltre.
6. Estudi i anàlisi dels principals elements a l'aparell de Paral-leles Asimètriques.
7. Estudi i anàlisi dels principals elements a l'aparell de Barra d'equilibris.
8. Estudi i anàlisi dels principals elements a l'aparell de Terra

## **AVALUACIÓ:**

L'avaluació tindrà dues possibilitats: avaluació continuada i formativa (OPCIÓ A) i avaluació final (OPCIÓ B).

### **Avaluació del Procés:**

- Assistència obligatòria a les sessions teoricopràctiques (70%)
- Prova escrita.
- Prova pràctica
- Proves d'articles
- Realització de les activitats classe.

Per aprovar l'assignatura, cal aprovar totes les parts per separat.

### **Avaluació del Resultat:**

Avaluació Continuada i Formativa (OPCIÓ A). ASSISTÈNCIA PRÀCTICA DEL 70%

- Anàlisi de lectures i documents (15%)
- Elaboració de tasques i/o treballs teòrics – pràctics (15%)
- Proves teòriques (40%)
- Proves Pràctiques (30%)

Avaluació Final (OPCIÓ B) . NO ASSISTÈNCIA PRÀCTICA DEL 70%.

- Anàlisi de lectures i documents (15%)
- Treball pràctic d'enregistrament metodològic i el corresponent anàlisi (15%)
- Prova Teòrica (40%)
- Prova Pràctica (30%)

Totes les parts cal aprovar-les per separat.

## **BIBLIOGRAFIA:**

### **Bàsica:**

- Estapé, E.; López, M.; Grande, I. *Las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el ámbito educativo. El placer de aprender*. Barcelona: Inde, 1999.
- Estapé, E. *La acrobacia en gimnasia artística. Su técnica y su didáctica*. Barcelona: Inde, 2002
- Tapiador, M. *Gimnástica artística: de l'admiració al desconeixement*. Barcelona: Diputació de Barcelona, 2004.
- Araújo, C. *Manual de ayudas en gimnasia*. Barcelona: Paidotribo, 2003
- Carrasco, R. *Gymnastique pédagogie des agrés*. París: Vigot, 1977
- Carrasco, R. *Gymnastique aux agrés. Préparation physique*. París: Vigot, 1980.
- Carrasco, R. *Gymnastique aux agrés. L'activité du débutant. Programmes pédagogiques*. París: Vigot, 1984.
- Smoleusky, V.; Gaverdouskiy, I. *Tratado general de gimnasia artística deportiva*. Barcelona: Paidotribo, 1996.

## Enllaços

- [www.gimcat.com](http://www.gimcat.com)
- [www.rfegimnasia.es](http://www.rfegimnasia.es)
- [www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com)
- [www.ueg-gymnastics.com](http://www.ueg-gymnastics.com)
- [www.ffgym.com](http://www.ffgym.com)

## Tècniques d'Expressió i Comunicació

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

- Conèixer i utilitzar els diferents gèneres discursius, orals i escrits, propis dels àmbits universitari i professional.
- Aprendre a utilitzar la llengua amb rigor formal (convencions estilístiques, tipogràfiques, etc.) i lingüístic (estàndard oral i escrit de la llengua catalana).
- Garantir que l'alumnat adquireixi un nivell de competència lingüística i comunicativa adequats per tal de poder-se comunicar amb eficàcia i precisió en l'àmbit acadèmic i professional.
- Desenvolupar estratègies de recerca d'informació, d'anàlisi i de construcció de coneixement a partir de la pròpia experiència i la dels altres, saber-la documentar, fonamentar i comunicar de forma oral i escrita.

L'assignatura és instrumental i serveix per introduir l'alumnat als gèneres discursius propis de la comunitat universitària, tant orals com escrits, així com també als gèneres discursius propis de l'àmbit professional específic. Aquest plantejament permet vincular-la amb altres assignatures del grau, en la mesura que dota l'alumnat d'eines per produir, comprendre i interpretar textos dels àmbits científic, acadèmic i professional.

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES

- Capacitat de recerca i gestió de la informació
- Capacitat d'anàlisi i síntesi
- Comunicació i expressió
- Treball en equip
- Raonament reflexiu, crític i autocrític

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

- Comunicar-se i expressar-se a través del cos coma recurs que ha de desenvolupar-se en la pràctica professional

### CONTINGUTS:

1. La competència comunicativa oral i escrita1.1 El/la professional de CAFE i la comunicació
2. La variació lingüística
  1. Les varietats i els registres
  2. L'estàndard
3. La composició escrita
  1. El procés de composició escrita: planificació, textualització i revisió
  2. Les propietats textuais: adequació, coherència i cohesió
  3. Gèneres discursius escrits propis de l'àmbit acadèmic i professional
  4. Recursos per a la composició escrita



4. El discurs oral
  1. El procés de planificació del discurs oral formal
  2. Estratègies de producció i comprensió orals
  3. Gèneres discursius orals propis de l'àmbit acadèmic i professional
  4. Criteris de locució i correcció fonètica

## **AVALUACIÓ:**

### **Avaluació de procés:**

L'avaluació de l'assignatura és continuada. Al llarg del curs l'alumnat realitzarà diverses tasques orals i escrites, individuals i grupals, a dins i a fora de l'aula, que d'acord amb un pla de treball li permetran anar assolint els continguts de l'assignatura. La professora en farà el seguiment a les sessions de treball dirigit i a les tutories individuals. Convé tenir en compte que:

- Cal aprovar totes les tasques per separat.
- El termini de lliurament/execució de totes les activitats de l'avaluació és improrrogable.
- Qualsevol activitat que presenti deficiències formals, de normativa o de redacció no serà avaluat de contingut. S'admetran fins a 10 errors normatius (ortografia, lèxic, morfosintaxi, fonètica) a les tasques i fins a 25 errors normatius al projecte final.

### **Avaluació de resultats:**

L'assignatura té una única convocatòria oficial. La qualificació final serà el resultat de tres notes parcials, que convé tenir aprovades per separat, i en els percentatges que s'indiquen:

- Tasques orals i escrites 50%
- Portafoli de l'estudiant 20%
- Projecte final 30%

La recuperació d'una o més parts de l'avaluació es farà durant el període de proves i activitats de recuperació.

## **BIBLIOGRAFIA:**

- Artigas, Rosa (coord.). *Habilitats comunicatives. Una reflexió sobre les usos lingüístics*. Vic: Eumo Editorial, 1999.
- Camps, Anna (comp.) *Seqüències didàctiques per a aprendre a escriure*. Barcelona: Graó, 2003.
- Cassany, Daniel. *Construir l'escriptura*. Barcelona: Empúries, 1999.
- Cassany, Daniel. *La cuina de l'escriptura*. Barcelona: Empúries, 2002.
- Cassany, Daniel. *Esmolar l'eina. Guia de redacció per a professionals*. Barcelona: Empúries, 2007.
- Coromina, Eusebi. *Manual de redacció i estil*. Vic: El 9 Nou, 2008.
- Coromina, Eusebi. *Pràctiques d'expressió i comunicació*. Vic: Eumo Editorial, 1987.
- Mestres, Josep M. i altres. *Manual d'estil. La redacció i l'edició de textos*. Vic: Eumo Editorial/Associació de Mestres Rosa Sensat/Universitat de Barcelona/Universitat Pompeu Fabra, 2007.

## Enllaços

- Consorci per a la Normalització Lingüística: [www.cpln.cat](http://www.cpln.cat)
- Institut d'Estudis Catalans: [www.iec.cat](http://www.iec.cat)
- Secretaria de Política Lingüística de la Generalitat de Catalunya: [www6.gencat.net/llengcat](http://www6.gencat.net/llengcat)
- Serveis Lingüístics de la UVic: [www.uvic.cat/sl/index.php](http://www.uvic.cat/sl/index.php)
- Termcat. Centre de Terminologia: [www.termcat.cat](http://www.termcat.cat)

## **Teoria i Història de l'Activitat Física i de l'Esport**

Crèdits: 6.00

### **OBJECTIUS:**

És una assignatura de primer curs que forma part del mòdul de Formació bàsica I, en el qual hi ha incloses les matèries d'educació, història, psicologia i sociologia. Els objectius generals de l'assignatura són els següents:

- Introduir l'alumnat en les teories actuals sobre l'activitat física, l'esport i la seva història.
- Relacionar la història de l'esport amb la societat com a forma per entendre l'esport en l'actualitat i també per explicar críticament la nostra societat.
- Conèixer l'estreta relació entre l'esport i l'educació física.
- Tractar l'esport modern a nivell mundial a través de moviment olímpic.
- Analitzar de forma pràctica la història de l'esport modern a Catalunya.
- Investigar de forma senzilla procediments per al coneixement de la teoria i història de l'esport.

### **COMPETÈNCIES GENÈRIQUES**

- Capacitat d'investigació i gestió de la informació.
- Capacitat d'anàlisi i síntesi.
- Comunicació i expressió.
- Habilitats en les relacions interpersonals.
- Compromís ètic.
- Motivació per la qualitat.
- Aprenentatge autònom.

### **COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES**

- Conèixer, preveure i avaluar els factors històrics, psicològics i culturals que afavoreixen o dificulten la pràctica de l'activitat física i l'esport
- Relacionar diferents àrees i continguts i aprendre a desenvolupar-los a través de diferents temes transversals.

### **CONTINGUTS:**

1. Fonaments conceptuals i teòrics sobre l'activitat física i l'esport
  1. La definició problemàtica de l'esport
  2. Cronologia, origen i teories sobre l'esport modern
  3. Els models de difusió de l'esport modern: britànic, centroeuropeu i americà
2. Els precedents històrics de l'esport
  1. L'activitat física en el món antic
  2. La Grècia clàssica i els Jocs Olímpics
  3. El món romà, l'activitat física i els espectacles
  4. L'activitat física en l'època preindustrial

3. La història de l'educació física
  1. La relació entre la pedagogia i l'educació física
  2. Els professionals de l'educació física i els seus estudis
  3. L'educació física a les escoles i l'esport escolar
4. L'esport: fenomen local i mundial
  1. Els orígens i desenvolupament de l'esport a Catalunya
  2. Els organismes internacionals: el moviment olímpic i el COI
  3. Els jocs olímpics i la societat contemporània.

## **AVALUACIÓ:**

### **Avaluació del procés:**

- Tutories en grup per al seguiment del treball i les activitats en grup.
- Tutories individualitzades, especialment per als alumnes que tenen dificultats per seguir el procés d'aprenentatge.
- Correccions de les activitats i exercicis que realitzen els estudiants.

Aquest seguiment és imprescindible per poder orientar l'avaluació del resultat.

### **Avaluació dels resultats:**

- Realització de dues proves dels continguts de l'assignatura i la lectura d'un llibre (30% cada una).
- Activitats de classe: biografia, atlas històric, lectures (20%)
- Treball en grup i presentació oral i escrita sobre un tema d'història de l'esport (20%)

Aquestes notes faran mitjana només en el cas que cadascuna d'elles sigui igual o superior a 4. L'alumne que no superi els continguts de la primera prova, s'haurà d'examinar d'una segona prova amb tots els continguts del curs i la lectura del llibre a la darrera setmana de docència.

En la setmana de recuperacions hi haurà prova de recuperació per aquells alumnes que no hagin superat les proves de contingut i el treball en grup.

## **BIBLIOGRAFIA:**

### **Bàsica**

- Coubertin, P. *Lliçons de pedagogia esportiva*. Vic: Eumo Editorial, 2004.
- Mandell, R.D. *Historia cultural del deporte*. Barcelona: Ediciones Bellaterra, 1989.
- Pastor Pradillo, J.L. *El espacio profesional de la educación física en España. Génesis y formación 1883-1961*. Madrid: Universidad de Alcalá, 1997.
- Pastor Pradillo, J.L. *Definición y desarrollo del espacio profesional de la educación física en España 1961-1990*. Madrid: Universidad de Alcalá, 2000.
- Pujadas, X. (coord.) *Catalunya i l'Olimpisme*. Cornellà: COC, 2006.

### **Complementària**

- Bantulà, J.; Bosom, N.; Carranza, M.; Monés, J. *Passat i present de l'educació física a Barcelona*. Ajuntament de Barcelona: Barcelona, 1997.
- Barbero, J.L. (Comp.) *Materiales de sociología del deporte*. Madrid: La Piqueta, 1993.

- Betancor, M.A. *Història de la educació física y el deporte a través de los textos*. Promociones i Publicaciones Universitarias: Barcelona, 1995.
- Blanchard, K.; Cheska, A. *Antropología del deporte*. Barcelona: Ediciones Bellaterra, 1986.
- Casanovas, J.; Gil, E.; Pujadas, X. *Esport i història local*. Monogràfic de la revista *Plecs*, núm. 92, abril 2001, ps. 43-55.
- Domingo, X. *Els Jocs Olímpics*. Barcelona: Barcanova, 1992.
- *Educació, Activitats Físiques i Esport en una perspectiva històrica. 14è Congrés Internacional*. Barcelona: ISCHE, 1992. (2 volums)
- Elias, N.; Dunning, E. *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. Mèxic DF: Fondo de Cultura Económica, 1992.
- González Aja, T. (ed.) *Sport y autoritarismos la utilización del deporte por el comunismo y el fascismo*. Madrid: Alianza Editorial, 2002.
- Holt, Richard. *Sport and the British. A modern history*. Oxford: Claredon Press, 1989.
- Mandell, R.D. *Las primeras Olimpiadas modernas*. Atenas, 1896. Barcelona: Ediciones Bellaterra, 1990.
- Millar, David. *Athens to Athens the official history of the Olympic Games and the IOC, 1894-2004*. Edimburg/London: Mainstream Publishing, 2003.
- Pujadas, X.; Santacana, C. *Història il·lustrada de l'esport a Catalunya. (1870-1931)*. Barcelona: Columna, 1994.
- Pujadas, X.; Santacana, C. *Història il·lustrada de l'esport a Catalunya. (1931-1975)*. Barcelona: Columna, 1995.
- Rodríguez López, J. *Història del deporte*. Saragossa: INDE Publicaciones, 2000.
- Velázquez Buendia, R. El deporte moderno. Consideraciones acerca de su génesis y de la evolución de su significado y funciones sociales. Dins: *Efdeportes*, núm. 36, maig 2001. (www.efdeportes.com)

## Enllaços

- [http://www.coe.int/t/dg4/sport/sportineurope/charter\\_en.asp](http://www.coe.int/t/dg4/sport/sportineurope/charter_en.asp)
- [http://www.olympic.org/uk/index\\_uk.asp](http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp)
- <http://www.recercat.net/handle/2072/407>

## Esport Col·lectiu I (Bàsquet)

Crèdits: 4.50

### OBJECTIUS:

Esport Col·lectiu I (Bàsquet) és una assignatura teoricopràctica de 1r curs que s'imparteix en el 2n semestre. Els objectius generals de l'assignatura són els següents:

- Aprendre, millorar i dominar de forma pràctica els aspectes tècnics i tàctics de l'esport del bàsquet.
- Elaborar i dominar els criteris metodològics per a la confecció del disseny de tasques en l'esport del bàsquet.
- Dissenyar representacions gràfiques del bàsquet.
- Utilitzar recursos metodològics per tal d'ensenyar el joc del bàsquet.
- Analitzar, sintetitzar i reflexionar aspectes documentals de l'esport del bàsquet.
- Cooperar amb els companys i companyes per millorar com a equip.

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES

- Capacitat de buscar i gestionar la informació.
- Capacitat d'anàlisi i síntesi.
- Motivació per la qualitat.
- Treball en equip.

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

- Conèixer les característiques diferenciadores dels esports i el seu potencial esportiu.
- Conèixer i executar de forma correcta les accions tècniques pròpies de l'esport.
- Dissenyar planificacions, programacions i sessions esportives adequades a cada moment evolutiu i específics de cada esport.
- Aplicar estratègies metodològiques adequades a l'ensenyament i a l'entrenament esportiu.
- Transmetre actituds i valors propis de l'esport.

### CONTINGUTS:

- 1. L'esport del bàsquet en relació a altres esports:**
  1. El bàsquet com esport col·lectiu: Característiques.
  2. Simbologia convencional i representacions gràfiques: disseny i interpretacions.
- 2. Metodologia d'ensenyament en la tècnica del bàsquet: Estratègies i possibilitats d'aprenentatge.**
  1. Posició bàsica i desplaçaments en atac i defensa.
  2. Presa de la pilota: el dribling, la passada, el llançament i les entrades a cistella.
  3. Regla avançament: sortides i aturades. Les passes
  4. Preses de decisions.
- 3. Disseny i creació de tasques didàctiques en el bàsquet.**

4. **Posada en pràctica del bàsquet amb el control i domini de la tàctica individual i col.lectiva: ofensiva i defensiva.**
  1. L'1c1, 3c3 i 5c5; aparició de companys i companyes a partir de la superioritat i la inferioritat numèrica.
5. **Construcció del treball d'equip a partir del "joc per conceptes" en el bàsquet.**

#### **AVALUACIÓ:**

El tipus d'avaluació de l'alumnat tindrà 2 possibilitats: avaluació continuada i formativa (OPCIÓ A) i avaluació final (OPCIÓ B)

#### **Avaluació del procés:**

- Assistència obligatòria a les sessions teoricopràctiques (70%).
- Activitats classe
- Proves escrites.
- Prova pràctica.
- Proves d'articles.

Per aprovar l'assignatura cal aprovar totes les parts per separat.

#### **Avaluació del resultat:**

Avaluació contínua i formativa.

#### **OPCIÓ A. ASSISTÈNCIA PRÀCTICA DEL 70%**

- Lectura d'articles (i activitats classe) (20%)
- Posada en pràctica en grups de tasques-sessió i el seu corresponent treball (20%)
- Proves escrites (40%)
- Examen pràctic (20%)

Avaluació Final.

#### **OPCIÓ B: NO ASSISTÈNCIA PRÀCTICA DEL 70%**

- Lectura d'articles (apte i no apte) i treballs complementaris (20%)
- Treball i enregistrament de sessions pràctiques de companys i companyes de classe (20%)
- Proves teòriques amb supòsits pràctics (40%)
- Prova pràctica (20%)

Totes les parts cal aprovar-les per separat amb un mínim de 5.

#### **BIBLIOGRAFIA:**

##### **Bàsica**

- Andreu, P. *Baloncesto. Deporte y rendimiento*. Barcelona: Martínez Roca, 2002.
- Bosc, G. *Baloncesto. Iniciación y perfeccionamiento. Un enfoque innovador del aprendizaje de ejercicios y juegos*. Barcelona: Hispano Europea, 2000.
- Carrillo, A, Rodríguez, J. *El bàsquet a su medida. La escuela de bàsquet de 6 a 8 años*.

Barcelona: Inde, 2004.

- Hernández, J. *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica*. Barcelona: Inde, 2001.
- Lasierra, G; Lavega, P. *1015 juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo*. 5a ed.
- Olivera, J. *1250 "ejercicios y juegos en baloncesto*. (3 vols). Barcelona: Paidotribo, 1996.
- Sampedro, J. *Fundamentos de la táctica deportiva. Análisis de la estrategia de los deportes*. Madrid: Gymnos, 1999.
- Ticó, J. *1013 ejercicios y juegos polideportivos*. Barcelona: Paidotribo, 2000.
- Wissel, H. *Baloncesto. Aprender y progresar*. Barcelona: Paidotribo, 1998.

### **Complementària**

- Costoya, R. *Baloncesto. Metodología del rendimiento* . Barcelona: Inde, 2002.
- Francis, J. *Baloncesto. Bases para el alto rendimiento deportivo, entrenamiento, preparación física, fundamentos*. Barcelona: Hispano Europea, 1999.
- Niedlinch, D. *Baloncesto: Esquemas y ejercicios tácticos*. Barcelona: Hispano Europea, 1996.
- Federación internacional de baloncesto *Reglas oficiales de baloncesto*.
- Florence, J. *Tareas significativas en educación física escolar*. Barcelona: Inde, 1991.
- Riera, J. *Habilidades en el deporte*. Barcelona: Inde, 1989.
- Riera, J. *Aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas*. Barcelona: Inde, 2005.
- Vary, P. *1000 ejercicios y juegos*. Barcelona: Hispano Europea, 1995.
- Knight, B. *El baloncesto*. Madrid: F.R.B., 1971.

### **Enllaços**

- [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com)
- [www.sportec.com](http://www.sportec.com)
- [www.basquetcatala.com](http://www.basquetcatala.com)
- [www.fed.es](http://www.fed.es)
- [www.acb.com](http://www.acb.com)
- [www.encancha.com](http://www.encancha.com)
- [www.solobasquet.com](http://www.solobasquet.com)
- Revista Clínic.
- Revista Gigantes. Alcobendas: Hobby Press, S.A, 1985.
- La Revista de Entrenamiento Deportivo. La RED.



## Esport Individual II (Atletisme)

Crèdits: 4.50

### OBJECTIUS:

1. Conèixer els fonaments, les descripcions tècniques, les errades més freqüents i les activitats d'ensenyament-aprenentatge de totes les proves de l'atletisme.
2. Motivar l'alumnat per a la pràctica i el seguiment de l'atletisme.
3. Reconèixer l'atletisme com a mesura de la condició física, com a base de tots els altres esports i activitats físiques, com a col·laborador en la consecució dels objectius generals de l'Educació Física, com a lluita personal i objectiva contra els propis límits i com a portador de qualitats físiques i motrius, i de valors ètics i de formació de la personalitat.
4. Conèixer bàsicament la història de l'atletisme, la seva organització en el món i les proves que a l'actualitat componen el programa olímpic d'aquest esport.
5. Conèixer com crear les bases físiques, tècniques i psicològiques necessàries per a formar, en el futur, atletes d'alt nivell.
6. Conèixer, practicar, aprendre i millorar els fonaments tècnics dels diferents gestos o especialitats atlètiques: tècnica de cursa, sortida de tacs, curses de relleus, curses detanques, marxa atlètica, salts d'alçada, llargada, amb perxa i triple salt, i llançaments de pes, javelina, martell i disc.

L'atletisme el conformen un conjunt d'habilitats i destreses bàsiques que provenen de gestos naturals en l'ésser humà, com ara córrer, saltar i llançar. Des del punt de vista de la iniciació esportiva, l'atletisme és bàsic per crear una sòlida base motriu en l'infant. Igualment, pels alts valors formatius que comporta, és un esport molt interessant si es planteja des d'una perspectiva educativa. Les principals sortides professionals al món de l'atletisme o relacionats amb ell són: monitor, entrenador, preparador físic. Aquesta assignatura també és una bona introducció a assignatures posteriors com ara: Bases de la pràctica de l'activitat física i Entrenament esportiu.

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES

- Capacitat de cerca i gestió de la informació.
- Capacitat d'anàlisi i síntesi.
- Treball en equip.
- Motivació per la qualitat
- Creativitat

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

- Conèixer i executar de forma correcta les accions tècniques pròpies de l'esport.
- Aplicar estratègies metodològiques adequades a l'ensenyament i l'entrenament de l'esport.

## **CONTINGUTS:**

### Què és l'atletisme? (teòric)

- Breu història de l'atletisme. L'organització mundial de l'atletisme. Les proves atlètiques: aspectes descriptius i reglamentaris. Característiques dels atletes per especialitats. Termes específics de l'atletisme.

### Metodologia de l'atletisme d'iniciació (teòric)

- Objectius de l'atletisme. Mètodes d'ensenyament. Fases a l'ensenyament evolutiu de l'atletisme: iniciació, perfeccionament, especialització i màxim rendiment. Recursos.

### Curses i marxa (teòric i pràctic)

- Història de les tècniques en les curses. Fonaments de la tècnica de cursa. Fonaments de la sortida de tacs. Evolució de la velocitat a les diferents proves. Fonaments de les curses de relleus. Fonaments de les curses de tanques. Fonaments de la marxa atlètica. Activitats d'ensenyament-aprenentatge: progressions metodològiques i exercicis i jocs d'iniciació. Errades més freqüents. Activitats d'observació i avaluació.

### Salts (teòric i pràctic)

- Història de les tècniques en els salts. Fonaments del salt d'alçada, amb perxa, de llargada i triple salt. Activitats d'ensenyament-aprenentatge: progressions metodològiques i exercicis i jocs d'iniciació. Errades més freqüents. Activitats d'observació i avaluació.

### Llançaments (teòric i pràctic)

- Història de les tècniques en els llançaments. Fonaments del llançament de pes, de javelina, de martell i de disc. Multillançaments amb la pilota medicinal. Activitats d'ensenyament-aprenentatge: progressions metodològiques i exercicis i jocs d'iniciació. Errades més freqüents. Activitats d'observació i avaluació.

### Iniciació a l'entrenament d'alt nivell a l'atletisme (teòric i pràctic)

## **AVALUACIÓ:**

L'avaluació de l'alumnat tindrà 2 possibilitats: Avaluació continuada (AC): per als alumnes que realitzin totes les activitats, treballs i avaluacions formatives en la temporalitat marcada pel professor. Avaluació final (AF): per als alumnes que no hagin seguit el procés d'avaluació continuada o amb manca d'un o més elements avaluadors. Aquesta avaluació anirà lligada a la superació d'un examen conceptual final on l'alumnat haurà de demostrar l'assoliment de les activitats presencials i l'assoliment de les competències de l'assignatura.

La qualificació final de l'alumne es desprèn dels següents criteris d'avaluació que han de ser superats per separat:

- Avaluacions formatives o avaluació final si s'escau.
- Proves escrites.
- Treball final d'anàlisi d'un video enregistrat per l'alumnat a una competició d'atletisme.
- Aplicació pràctica

Els alumnes que no compleixin un mínim d'un 70% d'assistència a les classes pràctiques s'hauran d'adscriure a l'AF i realitzar una avaluació suplementària sobre continguts de caràcter teòric i pràctic.

## **BIBLIOGRAFIA:**

### **Bàsica:**

- Arufe, V. (ed.) *Tratado de atletismo en el siglo XXI*. Santiago de Compostela: Asociación Cultural Atlética Gallega, 2006 (3 vol.)
- Bravo, J. i altres *Atletismo (II) Saltos*. Madrid: Comité Olímpico Español, 1992.
- Bravo, J. i altres *Atletismo (III) Lanzamientos*. Madrid: Comité Olímpico Español, 1993.
- Bravo, J. i altres *Carreras*. Madrid: RFEA, 1997.
- Gil, F. i altres *Manual básico de atletismo*. Madrid. Real Federación Española de Atletismo, 2000.
- Grossocordón, J. *Jugando al atletismo*. Madrid: Real Federación Española de Atletismo, 2008.
- Hornillos, I. *Atletismo*. Barcelona: INDE, 2000.
- Hubiche, J.L.; Pradet. M. *Comprender el atletismo*. Barcelona: INDE, 1999.
- López, J.L. *Guía escolar Vox. Educación Física y deportes*. Barcelona: CREDSA, 2001.
- Mansilla, I. *Conocer el atletismo*. Barcelona: Gymnos, 1994.
- Olivera, I. *1169 ejercicios y juegos de atletismo (2 vol.)* Barcelona: Paidotribo, 1999.
- Piasenta, J. *Aprender a observar*. Barcelona. INDE, 2000.
- Polischuk, V. *Atletismo. Iniciación y perfeccionamiento*. Barcelona: Paidotribo, 1996.
- Rius, J. *Metodología y técnicas de atletismo*. Barcelona: Paidotribo, 2005.

### **Complementària:**

- Alford, J. i altres. *Complete guide to Running*. New York: Sterling Publishing Co. Inc., 1985.
- Álvarez del Villar, C. *Atletismo básico. Una orientación pedagógica*. Madrid: Gymnos, 1994.
- Ballesteros, J.M.; Álvarez, J. *Manual didáctico de atletismo*. Buenos Aires. Kapelusz, 1982.
- Calzada, A. *Iniciación al atletismo*. Madrid: Gymnos, 1999.
- Fleuridas, C. i altres *Tratado de atletismo. Lanzamientos*. Barcelona: Hispano Europea, 1986.
- Fortunyo, J.A.; Sabaté, *Córrer. Dels 100 metres llisos a la maratón*. Lleida: Dilagro, 1992.
- Fortunyo, J.A.; Sabaté, R. *Saltar i llançar: l'atletisme de concursos*. Lleida: Dilagro, 1995.
- García Manso, J.M. i altres *Bases teòriques del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos, 1996.
- García Manso, J.M. i altres *La velocidad*. Madrid: Gymnos, 1998
- Huguet, J. *Deporte 92. Atletismo I*. Barcelona: Editorial 92, 1989,
- Huguet, J. *Deporte 92. Atletismo II*. Barcelona: Editorial 92, 1989. Kramer. K. *Atletismo. Lanzamientos*. Barcelona: Paidotribo. 1993.
- Luque, F.; Luque, S. *Guía de juegos con compañeros. Velocidad equilibrar ritmo*. Madrid: Gymno, 1995.
- Méndez A.; Méndez, C. *Los juegos en el currículum de la educación física*. Barcelona: Paidotribo, 1996.
- Monroy, A.J. *Atletismo para niños*. Sevilla: Wanceulen, 2008.
- Murer, K. *1000 ejercicios y juegos de atletismo*. Barcelona: Hispano Europea, 1992.
- Oliver, A. *Iniciación al atletismo*. Madrid: Alhambra, 1985.
- Pascual, J. *Reglamento oficial comentado de atletismo*. Barcelona: Flash Books, 1995.
- Quercetani, R.L. *Historia del atletismo mundial*. Madrid: Debate, 1992.
- Seirul-lo, F. i altres *Los lanzamientos en E.F. y atletismo en la escuela*. Barcelona:

Publicaciones Deportivas SCL, 1989.

- Tous, I. *Nuevas tendencias en fuerza y musculación*. Barcelona: Ergo, 1999.
- Zaporozhanov. V.A. i altres *La carrera atlética*. Barcelona: Paidotribo, 1992.
- Zieschang, K. *Atletismo*. Bilbao: Cantábrica, 1982.

## **Enllaços**

- <http://www.rfea.es> www.rfea.es
- <http://www.fcatletisme.cat>
- <http://www.iaaf.org> www.iaaf.org

## Expressió Corporal

Crèdits: 3.00

### OBJECTIUS:

Aquesta assignatura vol ser un espai creatiu que permeti a l'alumne adquirir consciència d'ell mateix com a persona i com a professional en CAFE mitjançant eines dramàtiques que alhora li permetin viure la seva futura professió a partir del cos, l'expressió i l'art.

- Presa de consciència del propi cos: espontaneïtat, creativitat, relacions amb l'entorn i amb els altres.
- Intensificació de la capacitat d'atenció general.
- Desenvolupament de la capacitat d'expressar emocions, sensacions, vivències, idees, conceptes, records: sensibilitat i imaginació.
- Valorar la importància humanitzadora del desenvolupament emocional i perceptiu.

### CONTINGUTS:

1. Presa de contacte amb els companys i l'assignatura
  1. Valorar la importància de la comunicació i de crear un clima favorable a les relacions interpersonals fonamentades en el respecte i l'escolta de l'altre
  2. Jocs de presentació) Jocs per facilitar la espontaneïtat
2. Llenguatge corporal
  1. El nostre cos és la nostra eina d'expressió
  2. Valorar la importància comunicativa de la postura del gest i del moviment.
3. Estudi de l'esquema corporal i la seva expressivitat
  1. Cap i rostre.
  2. Braços i mans
  3. Cames i peus
  4. Tors
    1. Treball de sensopercepció de cada zona
    2. Presa de consciència postural de cada zona
    3. Aprofundiment en el valor expressiu de cada segment corporal.
4. Percepció i estructuració de l'espai-temps
  1. Espai personal, interior, aula
  2. Recorreguts i trajectòries
  3. Ritme
  4. Aproximació a la dansa

### AVALUACIÓ:

L'alumnat haurà de representar/lliurar activitats plantejades a partir de les sessions de classe i de treball dirigit. Aquestes activitats seran individuals o en grup.  
Tutories personals i en grup que s'organitzaran entorn els blocs principals de contingut.

### **Avaluació de resultats**

A final del curs es presentarà una memòria personal de les sessions de classe. No es podrà presentar memòria d'aquelles sessions a les quals no s'ha assistit, les quals no poden superar un màxim de 3.

La memòria de curs, juntament amb els resultats de les activitats de procés, configurarà la nota final del curs que s'organitzarà de la següent manera:

- 30% Memòria de les sessions de classe.
- 30% Exercicis de treball dirigit (treball en grup i personal).
- 40% Exercicis pràctics fets a classe (en grup i individual).

L'assignatura té una única convocatòria oficial.

Per aprovar l'assignatura cal tenir aprovats cadascun dels apartats anteriors.

En el Pla de Treball es concretaran els terminis i les possibilitats de recuperació dels apartats no superats dins el quadrimestre en el qual s'imparteix l'assignatura.

Si després de les activitats de recuperació hi ha algun apartat no superat, l'assignatura quedarà pendent per al proper curs acadèmic.

### **BIBLIOGRAFIA:**

- Aymerich, M.; Aymerich, C. *L'expressió mitjà de desenvolupament*. Barcelona: Llar del llibre, 1980.
- Barret, G. *Pedagogía de la expresión dramática*. Montreal: Recherche en Expresión, 1991.
- Bassols, M. *Expresión-comunicación y lenguajes en la práctica educativa* Barcelona: Octaedro, 2003.
- Berge, Y. *Vivir tu cuerpo: Para una pedagogía del movimiento*. Madrid: Narcea, 1979.
- Bossu, H. *La expresión corporal enfoque metodológico, perspectivas pedagógicas*. Barcelona: Martínez Roca, 1987.
- Castanyer Balcells, M. *Expresión corporal y danza*. Inde, 2000.
- Farreny, T. *Pedagogía de la expresión*. Ciudad Real: Ñaque.
- Fores, A; Vallvé, M. *El teatro de la mente y las metáforas educativas*. Ciudad Real: Ñaque.
- Motos, T.; Aranda, L.G. *Práctica de expresión corporal*. Ciudad Real: Ñaque.
- Motos Teruel, Tomás. *Iniciación a la Expresión Corporal*. Humanitas, 1983.
- Stokoe, P. *La Expresión Corporal*. Barcelona: Paidós, 1999.

## Fonaments de l'Educació

Crèdits: 6.00

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES

- Capacitat d'investigació i gestió de la informació
- Capacitat d'anàlisi i de síntesi
- Coneixements tecnològics relatius a l'àmbit de l'estudi
- Comunicació i expressió
- Habilitats en les relacions interpersonals
- Treball en equip. Raonament reflexiu, crític i autocrític

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

- Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i destaquin els seus efectes formatius i saludables.
- Relacionar diferents àrees i continguts i aprendre a desenvolupar-los a través de diferents temes transversals.
- Conèixer l'organització i el funcionament dels centres educatius
- Adquirir coneixements i recursos inclusius i saber-los aplicar en poblacions amb cultures diferents i/o persones amb alguna discapacitat o malaltia.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequades per millorar processos i programes d'educació física i esport.

### CONTINGUTS:

- Tema 1.- Elements, funcions i àmbits de l'educació. Definició del concepte d'educació. Les dimensions de l'educació. Funcions socials de l'educació. Àmbits educatius: formal, no-formal, informal.
- Tema 2.- L'educació en la modernitat i en el món actual. L'estat del món: interculturalitat, exclusió social... Els quatre pilars de l'educació.
- Tema 3.- El sistema educatiu. Estructura del sistema educatiu: nivells de concreció, cicles, etapes, àrees, unitats. El currículum: tipus de currículum, fonaments del currículum, estructura, objectius i competències.
- Tema 4.- El procés d'ensenyament-aprenentatge. Definicions d'ensenyament i aprenentatge. El procés comunicatiu en l'acte educatiu. Estratègies d'ensenyament-aprenentatge
- Tema 5.- Professió docent: la pràctica d'ensenyar. El rol del professorat: fase preactiva, fase activa, fase postactiva. Estratègies i competències docents: com aconseguir-les
- Tema 6.- Les institucions educatives

### AVALUACIÓ:

L'avaluació serà continuada i formativa, i considerarà totes les parts amb igualtat d'importància. Per aprovar l'assignatura cal haver mostrat suficiència en cadascuna de les parts que la configuren: treball a l'aula, treball personal i treball grupal, i mostrar actituds i aptituds per a

cadascuna de les estratègies citades.

## BIBLIOGRAFIA:

- Bourdieu, P.; Passeron, J. (2001): *La reproducción. Elementos para una teoría del sistema de enseñanza*. Barcelona, Proa.
- Brohm, J.M. (1982): "Sociología política del deporte", a Diversos Autores (1978): *Deporte, cultura y represión*. Barcelona: Gustavo Gili.
- Colom, A. (et al). (2007) *Teorías e instituciones contemporáneas de la educación*. Barcelona: Ariel.
- Delors, J. (dir). *Educación: hi ha un tresor amagat a dins*. Barcelona: UNESCO.
- Elias, N.; Dunning, E. (1992): *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. Madrid: Fondo de Cultura Económica.
- Fullat, O. (2000): *Filosofía de la educación*. Madrid: Síntesis.
- Gallifa, J. (1990): *Models cognitius d'aprenentatge. Síntesi conceptual de les teories de Piaget, Vigotski, Bruner, Ausubel, Sternberg i Feuerstein*. Moià: Raima.
- García Ferrando, M.; Puig, N.; Lagardera, F. (2002): *Sociología del deporte*. Madrid: Alianza Editorial.
- Gardner, H. (1998): *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós.
- Gutiérrez, M. (2003): *Manual sobre valores en la educación física y el deporte*. Barcelona: Paidós.
- Maza, G. (2001): "Valores del deporte desde el ámbito de la educación social", a *Revista Tándem*, 2, pp. 63-72.
- Martín, X.; Puig, J.M. (2007): *Les set competències bàsiques per educar en valors*. Barcelona: Graó.
- Neill, A.S. (1986). *Summerhill*. Vic: Eumo Editorial.
- Parlebas, P. (2002): *Elementos de sociología del deporte*. Málaga, Paidotribo. Instituto Andaluz del Deporte, Junta de Andalucía.
- Prats, J. (2002). *La secundaria a examen*. Barcelona: Proa.
- Sarramona, J. (2000): *Teoría de la educación*. Barcelona: Ariel.
- Vaello, J. (2009): *El profesor emocionalmente competente. Un pont sobre aules turbulentas*. Barcelona: Graó.
- Diversos Autores (2009): *Guía per a l'avaluació de competències en ciències de l'activitat física i l'esport*. Barcelona: AQU.

## Enllaços

- <http://www.antalya.uab.es/observatoriesport>
- <http://www.educacioiesport.cat>
- <http://www.fbofill.cat>
- <http://www.fundaciobarcelonaolimpica.es>
- <http://www.gencat.cat>
- <http://www.inde.com/default.asp>
- <http://www.observatoridelesport.net/cat>
- <http://www.revista-apunts.com>
- <http://www.senderi.org/>



## Llengua Anglesa

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

#### Objectiu general

Molta informació de caire acadèmic, tant en documents escrits com orals, només és accessible a qui entengui l'anglès. Aquesta assignatura pretén desenvolupar la capacitat dels alumnes a accedir, comprendre i treballar informació en aquesta llengua.

Essent una assignatura instrumental, es posa un èmfasi especial en ensenyar i practicar estratègies que permetin als alumnes treballar amb material bibliogràfic, en llengua anglesa, provinent d'altres assignatures del Grau de CAFE.

#### Objectius específics

L'alumnat haurà de:

1. Saber consultar documents escrits i orals en llengua anglesa com a font d'informació sobre temes relacionats amb l'activitat física i els esports
2. Adquirir eines, tècniques i estratègies per poder accedir a informació en aquests documents
3. Adquirir recursos per poder comprendre, interpretar i resumir textos dels àmbits científic, acadèmic i professional
4. Desenvolupar la seva autonomia a l'hora de sintetitzar i resumir informació provinent dels textos orals i escrits

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES

- Capacitat de recerca i gestió de la informació
- Capacitat d'anàlisi i síntesi
- Coneixement de l'anglès
- Comunicació i expressió
- Treball en equip
- Aprenentatge autònom

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

- Relacionar diferents àrees i continguts i aprendre a desenvolupar-los a través de diferents temes transversals

### CONTINGUTS:

1. Introducció a la lectura acadèmica
  1. L'estructura de textos escrits de tipus variat: llibre; article en periòdic científic; pàgina web;
  2. Tècniques per extreure informació general sobre el text ("skimming")
  3. Tècniques per extreure informació específica d'un text ("scanning")

2. Les unitats significatives bàsiques: la paraula i la frase
  1. L'ús adequat del diccionari
  2. L'estructura de la frase la seqüència dels elements
  3. Tècniques per a deduir el sentit de paraules desconegudes
  4. Connectors que indiquen contrast, semblança, causa i efecte, etc
  5. Documents audiovisuals curts
3. Les unitats significatives intermèdies: el paràgraf i la secció
  1. L'organització del paràgraf: identificació del contingut clau
  2. L'organització de la secció: introducció, desenvolupament, conclusió
  3. Connectors que indiquen exemplificació, explicació, amplificació, etc.
  4. Tècniques per prendre apunts sobre el contingut
  5. Documents audiovisuals més llargs
4. Les unitats significatives globals: l'article i el llibre
  1. L'organització del contingut: resum/introducció, seccions/capítols, conclusions
  2. Tècniques per resumir el contingut
  3. Documents audiovisuals llargs

## **AVALUACIÓ:**

L'avaluació de l'assignatura serà continuada, a partir del treball personal, el treball dirigit, les proves parcials i la presentació oral.

### **Avaluació de procés:**

- Treball personal: correcció dels treballs sobre comprensió de lectures i material audiovisual enviats o entregats d'acord amb els terminis pactats
- Treball dirigit: seguiment del treball de preparació corresponent a la presentació oral d'un text en llengua anglesa

### **Avaluació de resultats:**

- Proves parcials: per avaluar l'assimilació del contingut al finalitzar els blocs 2, 3 i 4
- Presentació oral: presentació grupal, d'un article acadèmic sobre un tema relacionat amb l'activitat física i els esports

La nota final es calcula de la manera següent:

**Instruments d'avaluació de procés:**Treball personal 35% Preparació de la presentació oral (nota individual) 15%

**Instruments d'avaluació de resultats:**Tres proves parcials 35%Presentació oral (nota de grup) 15%

La recuperació d'una o més parts de l'avaluació es farà durant el període de proves i activitats de recuperació.

## **BIBLIOGRAFIA:**

- *Oxford Pocket Català per a estudiants d'anglès.* (2002). Oxford: Oxford University Press.
- Murphy, R. *English Grammar in Use.* Cambridge: Cambridge University Press.
- Philpot, S. *Headway Academic Skills: Reading, Writing and Study Skills.* Oxford.
- Bailey, S. (2006). *Academic writing. A handbook for international students.* Londres: Routledge.

- McCarthy, M.; O'Dell, F. (2008). *Academic vocabulary in use*. Cambridge: Cambridge University Press.

### **Enllaços**

- <http://www.uefap.com/reading/readfram.htm>

## Psicologia de l'Activitat Física i de l'Esport

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

- Proporcionar els conceptes psicològics bàsics que els permetin un primer acostament a la comprensió del comportament humà.
- Conèixer i comprendre els fonaments de la psicologia de l'activitat física i l'esport.
- Identificar els diferents àmbits d'aplicació de la psicologia de l'activitat física i l'esport.
- Integrar els coneixements generats per la psicologia i aplicar-los a l'activitat física i l'esport.
- Aplicar els coneixements adquirits durant el curs en diferents àrees d'intervenció, principalment en la iniciació esportiva i en programes d'exercici físic.

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES

- Capacitat de anàlisi y síntesis
- Resolució de problemes y presa de decisions.
- Treball en equip

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

- Conèixer, pronosticar i avaluar els factors històrics, psicològics, socials i culturals que afavoreixen o dificulten la pràctica de l'activitat física i de l'esport.
- Conèixer i interpretar els fonaments i les manifestacions bàsiques que determinen el desenvolupament de la motricitat humana.
- Conèixer i aplicar els principis biomecànics, psicològics, fisiològics i anatòmics en l'entrenament esportiu.

### CONTINGUTS:

#### Bloc 1 Introducció a la psicologia

1. Què és la psicologia?
2. La psicologia i l'ésser humà.
3. Escoles i àrees d'especialització en psicologia.
4. La conducta:
  1. La conducta en psicologia.
  2. Unitat i pluralitat fenomènica de la conducta.
  3. Situació i camp.
  4. Àmbit de la conducta.
  5. Finalitat de la conducta.
5. Introducció als processos cognitius.

## **Bloc 2 Psicologia de l'esport i l'exercici físic**

1. Què és la psicologia de l'esport i l'exercici físic?
2. Què fan els especialistes en psicologia de l'esport? Rol del psicòleg de l'esport.
3. Història de la psicologia de l'esport.
4. Evolució i estat actual de la psicologia de l'esport:
  1. Aspectes teòrics.
  2. Aspectes metodològics.
  3. Aspectes aplicats.
  4. Investigació i aplicació.
5. Personalitat i esport:
  1. Principals enfocaments en l'estudi de la personalitat en l'esport i l'exercici físic.
6. Importància de la motricitat en el desenvolupament i la formació de l'ésser humà.
7. El procés d'aprenentatge en l'esport.
8. La comunicació.
9. Principis de reforç i feedback.
10. La motivació.
11. Establiment d'objectius.
12. Comprensió dels processos grupals.
13. El lideratge.
14. Estils de presa de decisió en l'esport.
15. Les relacions entre el professor i/o entrenador i l'esportista:
  1. Expectatives del professor i/o entrenador i rendiment de l'esportista.
16. Programes d'exercici físic:
  1. Exercici físic i benestar psicològic.
  2. Adhesió a l'exercici físic.
  3. Esgotament i sobreentrenament.

### **AVALUACIÓ:**

#### **Avaluació de procés:**

- Tutories individuals del procés d'aprenentatge seguit a l'assignatura.
- Tutories de grup per al seguiment del pla de treball.

#### **Avaluació de resultats:**

- Desenvolupament d'un treball en grup. Aquest treball consistirà en l'aplicació dels conceptes teòrics exposats a classe i la recerca de material complementari en relació a casos pràctics. Li correspondrà el 50% de la nota final.
- Defensa oral del treball en grup. Li correspondrà el 50% de la nota final.

### **BIBLIOGRAFIA:**

#### **Bàsica**

- Balaguer, I. *Entrenamiento psicológico en el deporte*. València: Albatros Educación, 1994.
- Banyard, P. i altres. *Introducción a los procesos cognitivos*. Barcelona: Ariel Psicología, 1995.
- Blasco, T. *Actividad física y salud*. Barcelona: Martínez Roca, 1994.

- Bleger, J. *Psicología de la conducta*. Buenos Aires: Paidós, 1991.
- Crespo, M.; Balaguer, I. «Las relaciones entre el deportista y el entrenador». A: Isabel Balaguer. *Entrenamiento psicológico en el deporte*. València: Albatros Educación, 1994.
- Cruz, J. (ed.). *Psicología del deporte*. Madrid: Síntesis Psicología, 1997.
- Cruz, J.; Riera, J. (eds.). *Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas*. Barcelona: Martínez Roca, 1991.
- Figueroa, J. «Aspectos psicológicos implicados en el aprendizaje de la técnica y la táctica del fútbol». A: Julio Figueroa i J. Colomer. *Vídeos. Secretos del fútbol I y II*. Barcelona: PR Vídeo, 1999.
- Weinberg, R.S.; Gould, D. *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología, 1996.
- Williams, J.M. *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva, 1991.

### **Complementària:**

- Gordillo, A. «Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva». *Revista de psicología de l'esport*, 1, 27-36, 1992.
- Linaza, J.; Maldonado, A. *Los juegos y el deporte en el desarrollo psicológico del niño*. Barcelona: Anthropos, 1987.
- Martens, R. i altres. *El entrenador*. Barcelona: Hispano Europea, 1995.
- Meinel, K.; Schnabel, G. *Teoría del movimiento*. Buenos Aires: Stadium, 1988.
- Oxendine, J. «Aprendizaje de la destreza motriz para una ejecución deportiva eficaz». A: J.M. Williams. *Psicología aplicada al deporte*, p. 49-72. Madrid: Biblioteca Nueva, 1991.
- Papalia, D.; Wendkos, S. *Psicología*. Madrid: McGraw-Hill, 1998.
- Perez, G.; Cruz, J.; Roca, J. *Psicología y deporte*. Madrid: Alianza Editorial, 1995.
- Smith, R.; Smoll, F. *Way to go, coach*. Portola Valley, California: Warde Publishers, Inc., 1996.
- Smith, R. «Principios de reforzamiento positivo y feedback de la ejecución». A: J.M. Williams. *Psicología aplicada al deporte*, p. 75-90. Madrid: Biblioteca Nueva, 1991.

# ASSIGNATURES TRONCALS I OBLIGATÒRIES DE SEGON CURS

## Bases de la Pràctica d'Activitat Física

Crèdits: 3.00

### OBJECTIUS:

- Experimentar amb el propi cos tot un seguit de mètodes i exercicis d'entrenament
- Conèixer i dominar certs exercicis bàsics d'entrenament esportiu
- Passar-ho bé practicant activitat física

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES

- Habilitats en les relacions interpersonals
- Motivació per la qualitat

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

- Conèixer i executar de forma correcta les accions pròpies de l'esport
- Ser capaç d'aplicar una metodologia adequada a l'esport i a les característiques de l'esportista.
- Avaluar processos d'ensenyament aprenentatge esportius

### CONTINGUTS:

- Vivència dels mitjans d'entrenament en l'activitat física
- Mètodes i mitjans en l'entrenament de la força
- Mètodes i mitjans en l'entrenament de la velocitat
- Mètodes i mitjans en l'entrenament de la resistència

### AVALUACIÓ:

Per tal de poder tenir dret a l'avaluació formativa s'ha d'assistir a un 85% de les sessions.

#### Avaluació A

- Participació en les pràctiques de forma activa i passar unes proves d'aptitud 50%
- Confecció de dossier individual d'entrenament 20%
- Examen teòric 30%

#### Avaluació B:

- Confecció d'un pla de treball d'entrenament personalitzat. Evidències de l'entrenament realitzat 30%
- Progressió en l'entrenament 20%
- Examen teòric 50%

## **BIBLIOGRAFIA:**

### **Bàsica**

- García Manso, J.M.; Navarro, M. Ruiz. *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos, 1996.
- Tous, J. *Nuevas tendencias en fuerza y musculación*. Barcelona: Ergo, 1999.
- González Badillo, J.J.; Gorostiaga, E. *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza*. Barcelona: Inde, 1995.
- Solé, J. *Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. Libro de ejercicios*. Barcelona: Ergo, 2002.

### **Complementària:**

- Willmore, J.H.; Costill, D.L. *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Barcelona: Paidotribo, 2001.

### **Enllaços**

- [www.exrx.net](http://www.exrx.net)



## **Biomecànica del Moviment Humà**

Crèdits: 6.00

### **OBJECTIUS:**

L'assignatura Biomecànica del Moviment Humà té com a objectiu que els alumnes coneguin els fonaments mecànics bàsics dels moviments esportius i de la valoració esportiva i les seves aplicacions a l'entrenament.

### **COMPETÈNCIES GENÈRIQUES**

- Treball en equip

### **COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES**

- Conèixer els principis biomecànics que regeixen els moviments esportius
- Conèixer les aplicacions de la biomecànica en relació a l'A.F. i l'Esport
- Conèixer els principis biomecànics, fisiològics i anatòmics en l'entrenament esportiu

### **CONTINGUTS:**

1. Fonaments biomecànics del moviment
  1. Cinètica
  2. Cinemàtica
  3. Equilibri i Centre de masses
  4. Principis Biomecànics
  5. Treball, Potència i Energia
  6. Biomecànica de Fluids
  7. Biomecànica Muscular
  8. Biomecànica Articular
2. Aplicacions biomecàniques a l'entrenament

### **AVALUACIÓ:**

**Opció A** Avaluació contínua i formativa al llarg del període lectiu.

- Exàmens Escrits (Avaluació Inicial i Avaluació Formativa) 60%
- Activitats Pràctiques i Teòriques 20%
- Treball d'Estudi d'un Gest Esportiu (Anatomia, Fisiologia i Biomecànica) 20%

Cadascuna de les proves s'ha d'aprovar per separat.

**Opció B** Avaluació Final

Alumnes que han assistit a més del 75% de les sessions de treball dirigit durant el curs

- Examen Escrit (Final) 60%
- Activitats Pràctiques i Teòriques 20%
- Treball d'Estudi d'un Gest Esportiu (Anatomia, Fisiologia i Biomecànica) 20%

Cascuna de les proves s'ha d'aprovar per separat.

**Opció C** Avaluació Final II

Alumnes que no han assistit al 75% de les sessions de treball dirigit durant el curs

- Examen Escrit (Teoria Bàsica i Bibliografia Bàsica) 60%
- Projecte d'anàlisi d'un cas pràctic (Treball en Grup) 20%
- Treball d'Estudi d'un Gest Esportiu (Anatomia, Fisiologia i Biomecànica) 20%

Cadascuna de les proves s'ha d'aprovar per separat.

**BIBLIOGRAFIA:**

- Aguado, Xavier (1993). *Eficacia y técnica deportiva. Análisis del movimiento humano*. Barcelona: Inde.
- Izquierdo, Mikel (2008). *Biomecánica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: Médica Panamericana.
- McGinnis, Peter (1999). *Biomechanics of Sport and Exercise*. Campaign: Human Kinetics.

## **Cinesiologia**

Crèdits: 6.00

### **OBJECTIUS:**

Aconseguir que l'estudiant sigui capaç de reconèixer i descriure l'anatomia del cos humà: òrgans i sistemes del cos humà sa, fent especial èmfasi en l'anatomia i la funció de l'aparell locomotor.

L'alumnat ha de poder adquirir una visió àmplia de l'acte motor, entenent-lo com un fenomen complex, en el qual participen diferents òrgans de l'economia del cos humà.

### **COMPETÈNCIES GENÈRIQUES**

- Capacitat d'anàlisi i síntesis
- Capacitat per relacionar continguts de diferents àrees de coneixement
- Comunicació i expressió

### **COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES**

- Reconèixer i descriure l'anatomia del cos humà i en particular l'anatomia funcional de l'aparell locomotor.

### **CONTINGUTS:**

**Nivells d'organització del cos humà #Anatomia de l'aparell locomotor.**

1. Osteologia
2. Artrologia
3. Miologia

#### **Estudi anatòmic**

1. funcional del cap i del tronc
2. funcional de l'extremitat superior
3. funcional de l'extremitat inferior

#### **Esplacnologia**

1. Sistema nerviós
2. Sistema cardiovascular
  1. Estructura del cor.
  2. Estructura del sistema vascular.
  3. Estructura del sistema limfàtic.
3. Sistema respiratori
  1. Estructura de l'aparell respiratori.
  2. Vies aèrees.

3. Parènquima pulmonar.
4. Membrana alveolocapil·lar.
5. Les pleures.
4. Aparell digestiu
  1. Estructura de l'aparell digestiu.
  2. Tub digestiu i òrgans auxiliars.
5. Sistema renal
  1. Estructura del sistema renal. Nefrona.
  2. Vies urinàries.

## **AVALUACIÓ:**

S'ofereixen dues modalitats d'avaluació que l'alumne escollirà a principi del semestre:

1. Modalitat d'avaluació continua presencial.
  - Treballde grup (40%)
  - Proves d'avaluació contínua (individual) (60%)
1. Modalitat d'avaluació continua no presencial.
  - Treball de grup (40%)
  - Examen final (individual) (60%)

El treball de grup es coordinarà amb l'assignatura de Biomecànica del Moviment, i s'avaluaran en cada assignatura els continguts corresponents.

El treball de grup és obligatori en les dues modalitats.

Per aprovar l'assignatura cal tenir aprovades, per separat, les dues parts de l'avaluació en cada tipus de modalitat.

Els alumnes que no superin alguna de les parts podran presentar-se a examen final en el període de recuperació.

Les proves d'avaluació contínua i l'examen teòric constaran de preguntes tipus test de resposta múltiple. Cada una de les preguntes mal contestades resten entre 0,33 (4 respostes) i 1 punt (verdadera/falsa).

## **BIBLIOGRAFIA:**

- Calais-Germain, Blandine (1994). *Anatomía para el movimiento*. Barcelona: Los Libros de La Liebre de Marzo.
- Weineck, Jürgen (1995). *La anatomía deportiva*. Barcelona: Paidotribo.
- Netter, Frank H. (2003). *Atlas de anatomía humana*. Barcelona: Masson Torres.
- Gallardo, Begonya (2008). *Anatomía interactiva del sistema locomotor*. Barcelona Publicacions i Edicions de la Universitat de Barcelona.
- Palastanga, Nigel (2000). *Anatomía y movimiento humano estructura y funcionamiento*. Barcelona: Paidotribo.
- Merí Vived, Àlex, (2008). *Fundamentos de anatomía humana en 3D* Recurs electrònic. Edició per regions. London: Primal Pictures.
- Torres Gallardo, B. (2008). *Anatomía interactiva del sistema locomotor*. Barcelona:

Publicacions i Edicions de la Universitat de Barcelona.

### **Enllaços**

- <http://ebooks.springerlink.com/UrlApi.aspx?action=summary&v=1&bookid=108143>

## Esport Col·lectiu IV (Futbol)

Crèdits: 4.50

### OBJECTIUS:

- Identificar els fonaments teòrics de diferents propostes d'iniciació en futbol.
- Fer servir una metodologia en els processos d'entrenament en futbol.
- Aplicar els principis de la didàctica de l'entrenament per a processos d'iniciació en futbol.
- Analitzar la conducta d'un entrenador a l'entrenament i a la competició.

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES

- Motivació per la qualitat

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

- Dissenyar planificacions, programacions i sessions esportives adequades al moment evolutiu i específiques de cada esport
- Aplicar estratègies metodològiques adequades a l'ensenyament i l'entrenament de l'esport
- Transmetre valors i actituds pròpies de l'esport

### CONTINGUTS:

1. L'etapa d'iniciació en el futbol
  1. Marc teòric
  2. Metodologia
  3. Continguts d'entrenament
  4. Discussió amb altres propostes
2. Didàctica de l'entrenament

### AVALUACIÓ:

#### Opció A (avaluació contínua)

- Proves parcials
- Avaluació de la direcció d'entrenaments de futbol
- Treball d'anàlisi conductual de l'entrenador

#### Opció B (avaluació final)

- Prova final
- Treball d'anàlisi conductual de l'entrenador

## BIBLIOGRAFIA:

### Bàsica

- Acero, R.; Lago, C. (2005). *Deportes de equipo*. Saragossa: INDE
- Castel-lo, Jorge (2003). *Fútbol: estructura y dinámica del juego*. Saragossa: INDE.
- Castejón, F.J. (2003). *Iniciación deportiva: la enseñanza y el aprendizaje comprensivo en el deporte*. Sevilla: Wanceulen.
- Cruz, J. (2001) *Psicología del deporte*. Madrid: Síntesis.
- Hernández-Ligero, D. (2003). *Programa de optimización de las estructuras ludológicas en fútbol*. Training fútbol: Revista técnica profesional, 93, 32-43.
- Riera, Joan. *Habilitats esportives, habilitats humanes*. *Apunts*, 2001, núm. 64, p.46-53.
- Sans, Àlex i Frattarola, César (1994). *Entrenamiento en el fútbol base*. Barcelona: Paidotribo.
- Sans, Àlex i Frattarola, César (1998). *Programa de entrenamiento fútbol base para la etapa de tecnificación*. Barcelona: Paidotribo.
- Seirul-lo, Francisco (2003) *Sistemas dinámicos y rendimiento en deportes de equipo*. 1st Meeting of Complex Systems and Sport. Barcelona: INEFC.
- Wein, Horst (1995). *Fútbol a la medida del niño*. Madrid: CEDIF.

### Complementària

- Bayer, C. (1992). *La enseñanza de los deportes colectivos*. Barcelona: Hispano Europea.
- Mahlo, (1981) *La acción táctica en el juego*. La Habana: Pueblo y educación
- Moreira, M. (2000). *Aprendizaje significativo: Teoría y práctica*. Madrid: Visor.
- Ruíz Pérez, Luís (1994). *Deporte y aprendizaje*. Madrid: Visor.
- Sánchez Bañuelos, F. (1984). *Bases para una didáctica de la Educación Física y el deporte*. Madrid: Gymnos.

## **Esport Individual III (Natació)**

Crèdits: 4.50

### **OBJECTIUS:**

- Conèixer i dominar els fonaments tècnics de la natació educativa
- Conèixer diferents estratègies d'ensenyança per a l'ensenyament de la tècnica dels diferents estils de natació
- Identificar en un mateix i en els altres les accions tècniques que requereixen els diferents estils
- Aprendre les qüestions fonamentals del reglament del nostre esport<sup>5</sup>. Dominar els criteris per a la confecció de tasques que permetin implicar als alumnes en el procés d'aprenentatge de la natació educativa.

### **COMPETÈNCIES GENÈRIQUES**

- Capacitat de cerca i gestió de la informació.
- Capacitat d'anàlisi i síntesi
- Treball en equip
- Motivació per la qualitat.
- Creativitat

### **COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES**

- Conèixer i executar de forma correcta les accions tècniques pròpies de l'esport.
- Aplicar estratègies metodològiques adequades a l'ensenyament i l'entrenament de l'esport

### **CONTINGUTS:**

1. Coneixement i aplicació de la tècnica dels diferents estils de natació en un mateix i en els altres.
2. Identificació d'errors d'execució en base als models tècnics de base presentats.
3. Disseny i proposta de diferents tipus de tasques educatives que possibilitin la millora i aprenentatge dels diferents estils de natació.
4. Recursos i estratègies d'ensenyança per a la implicació dels alumnes en el procés d'aprenentatge de la natació educativa.
5. L'avaluació als cursos de natació escolars.

### **AVALUACIÓ:**

L'avaluació de l'alumne tindrà 2 possibilitats:



- Avaluació continuada (AC): pels alumnes que realitzin totes les activitats, treballs i avaluacions formatives en la temporalitat marcada pel professor.
- Avaluació final (AF): pels alumnes que no hagin seguit el procés d'avaluació continuada i o amb manca d'un o més elements avaluadors. Aquesta avaluació anirà lligada a la superació d'un examen conceptual final on l'alumnat haurà de demostrar l'assoliment de les activitats presencials i l'assoliment de les competències de l'assignatura.

La qualificació final de l'alumne es desprèn dels següents criteris d'avaluació que han de ser superats per separat:

- Avaluacions formatives o avaluació final si s'escau
- Proves escrites Treball final format digital i teòric, en grup
- Aplicació pràctica

Els alumnes que no compleixin un mínim d'un 70% d'assistència a les classes pràctiques s'hauran d'adscriure a l'AF i realitzar una avaluació suplementària sobre continguts de caràcter pràctic.

#### **BIBLIOGRAFIA:**

- Blázquez, Domingo (1982). *Elección de un Método en Educación Física: las situaciones problema*. Apunts Educació Física, núm. 74, p. 91-99.
- Blázquez, Domingo (1998). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE.
- Conde, P.; Pérez, A.; Peral, F. (2003). *Hacia una natación educativa*. Madrid: Gymnos.
- Costill, D.L.; Maglisho, E.W.; Richardson, A.B. (1998). *Natación*. Barcelona: Hispano Europea.
- Famose, J. (1992). *Aprendizaje motor y dificultad de la tarea*. Barcelona: Paidotribo.
- Moreno, J.A.; Gutiérrez, M. (1998). *Actividades acuáticas educativas*. Barcelona: Inde.
- Moreno, J.A.; Gutiérrez (1998). *Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas*. Barcelona: Inde.
- Navarro, F.(2001) *Natación II. La natación y su entrenamiento*. Madrid: Gymnos.
- Vivensang, J. (1981). *Pedagogia moderne de la natation*. París: Chiron Sports.
- Zabala, A. (1995). *La pràctica educativa. Com ensenyar*. Barcelona: Graó

## Jocs Motors

Crèdits: 3.00

### OBJECTIUS:

L'objectiu principal de l'assignatura de Jocs és contribuir a la formació i a la capacitat de l'alumnat, com a futur graduat de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport, d'uns recursos teòrics i pràctics respecte al joc dins l'àmbit educatiu, esportiu i de lleure.

- Conèixer els fonaments teòrics del joc i ser capaç d'analitzar la seva estructura i la seva aplicació pràctica.
- Entendre el joc com a part fonamental de l'educació física, de la iniciació esportiva i de les activitats de lleure i d'oci.
- Dotar l'alumnat de recursos i criteris per a una adequada aplicació metodològica del joc en la seva implementació en àmbits educatius, esportius o de lleure.
- Vivenciar els diferents tipus de jocs que s'utilitzen en l'activitat física i en l'esport en els àmbits escolars i de recreació.
- Crear en l'alumnat l'interès pel joc, que siguin capaços de gaudir de l'activitat física a través del joc, arribant a veure que en el joc el més significatiu és el procés i no pas el resultat.

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES

- Capacitat de buscar i gestionar la informació.
- Aprenentatge autònom.
- Habilitats en les relacions interpersonals.
- Treball en equip.

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

- Ser capaç d'organitzar un entorn escolar favorable per la pràctica agradable i duradera de l'activitat física
- Saber utilitzar l'activitat física educativa com a eina que fomenta la cooperació real entre els membres d'una institució educativa
- Ser capaç d'aplicar mètodes específics per optimitzar el procés d'ensenyament-aprenentatge en les classes d'Educació Física
- Relacionar diferents àrees i continguts i aprendre a desenvolupar-los a través de diferents temes transversals.

### CONTINGUTS:

#### Temari teòric

- Concepte i característiques del joc Estudi i teories del joc
- Classificacions i tipus de jocs El joc com a recurs educatiu i didàctic
- El joc com activitat física organitzada

## Temari pràctic

- Jocs sense necessitat de materials
- Jocs amb materials convencionals i amb materials alternatius
- Jocs en espais naturals i en espais urbans
- Jocs preesportius
- Jocs esportius modificats
- Jocs competitiu
- Jocs cooperatiu

## AVALUACIÓ:

### Avaluació de procés:

Paral·lelament a les sessions de classe, els alumnes, en finalitzar els temes, han de presentar un petit resum del tema complementat amb la bibliografia ampliada sobre el mateix. La correcció d'aquests temes permet la reelaboració del procés i assoliment dels continguts treballats (articles). Tutories individuals del procés d'aprenentatge seguit a l'assignatura. Tutories de grup pel seguiment del treball en grup de l'assignatura.

### Avaluació de resultats:

L'avaluació continuada i formativa (**opció A**) serà per tot aquell alumnat que realitzi totes les activitats, treballs i avaluacions formatives proposades pel professorat.

L'avaluació final (**opció B**) serà per tot aquell alumnat que no hagi seguit el procés d'avaluació continuada amb manca d'un o més elements avaluadors.

Els alumnes que no compleixin un mínim d'un 75% d'assistència a les classes s'hauran d'adscriure a l'opció B d'avaluació final.

### Opció A, avaluació continuada i formativa

Per tenir accés a l'avaluació continuada s'ha d'assistir a un mínim d'un 75% de les sessions pràctiques

- L'avaluació de procediments es farà a partir d'una prova pràctica (15% del total de la nota).
- L'avaluació dels conceptes es farà des de tres vessants:
  - Presentació d'un treball en grup oral i escrit (25% del total de la nota).
  - Articles (20% del total de la nota).
  - Realització d'una prova per escrit de l'assignatura (40% del total la nota).

Cadascuna de les proves s'ha d'aprovar per separat\* Lesionats, hauran de fer fitxes de les sessions. Valdrà ½ l'assistència.

### Opció B, avaluació final

- L'avaluació de procediments es farà a partir d'una prova pràctica a nivell teòric (20% del total de la nota).
- L'avaluació dels conceptes es farà des de tres vessants:
  - Presentació d'un treball en grup oral i escrit (apte/no apte).
  - Articles (apte/no apte).
  - Realització d'una prova per escrit de l'assignatura. (80% del total la nota).

Cada part s'ha d'aprovar per separat.

## Tecnologies de la Informació i la Comunicació per a l'Activitat Física i l'Esport

Crèdits: 3.00

### OBJECTIUS:

Tecnologies de la Informació i la Comunicació per a l'Activitat Física i l'Esport és una assignatura de segon curs que forma part del mòdul 10 d'Investigació i Pràctiques, en el qual hi ha incloses les matèries d'interdisciplinarietat i TIC, pràctiques i investigació. Els objectius generals de l'assignatura són els següents:

- Prendre consciència de les implicacions socials i culturals de les tecnologies de la informació i de la comunicació en la societat actual.
- Adquirir un domini de les eines de programari específic per a l'edició, cerca, gestió, presentació i comunicació de la informació en suport digital.
- Conèixer recursos i formes d'utilització de les tecnologies digitals en l'àmbit de l'activitat física i l'esport.
- Fomentar l'autonomia i la capacitat crítica en l'ús i l'aplicació de les tecnologies digitals en el camp de la professió.

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES

- Capacitat d'investigació i gestió de la informació
- Coneixements tecnològics relatius a l'àmbit d'estudi
- Comunicació i expressió
- Aprenentatge autònom
- Capacitat d'anàlisi i síntesi
- Motivació per la qualitat

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

- Utilitzar la tecnologia per optimitzar i avaluar el procés d'ensenyament-aprenentatge i el rendiment esportiu
- Tenir recursos o saber localitzar-los amb la finalitat d'adaptar el màxim possible els objectius a la programació
- Conèixer totala tecnologia que hi ha disponible per optimitzar l'Educació Física escolar

### CONTINGUTS:

1. Implicacions socioculturals de la Societat de la Informació
  1. Les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) a la Societat de la Informació
  2. Tractament de la informació i competència digital
  3. Usos i perspectives d'utilització dels recursos i mitjans digitals en els diferents àmbits de l'activitat física i l'esport
2. Les TIC aplicades a l'activitat física i l'esport:
  1. Eines de presentació de la informació

2. Eines de gestió de la informació
3. Eines d'edició web
4. Eines de composició audiovisual

## **AVALUACIÓ:**

### **Avaluació de procés:**

- Acompliment del pla de treball.
- Procés individual d'aprenentatge seguit per cada estudiant.
- Procés de treball de grup seguit per cada equip de treball.
- Tutories individuals pel seguiment de les activitats de classe.
- Tutories de petit grup pel seguiment del treball.

### **Avaluació de resultats:**

- Participació en un debat virtual (25%).
- Realització de les activitats de classe (25%).
- Realització d'un treball grupal que contempli l'aplicació de tecnologies digitals a un dels àmbits de l'activitat física i l'esport (45%).
- Exposició del treball de grup (5%).

Caldrà que cadascuna d'aquestes notes tingui un valor igual o superior a 5 per tal d'aplicar els percentatges corresponents. En cas contrari, es podrà recuperar la part suspesa durant la setmana de recuperacions.

## **BIBLIOGRAFIA:**

- Arévalo, M. (2007). *La tecnología al servicio de la actividad física y el deporte*. Tándem: Didáctica de la educación física, ISSN 1577-0834, núm. 25, p. 6-12.
- Cabero, J. (coord.) *Nuevas tecnologías aplicadas a la educación*. Madrid: McGraw-Hill, 2006.
- Castells, M. *La era de la información. Economía, sociedad y cultura*. Vol. 1, 2, 3. Madrid: Alianza, 1997.
- Colás, M.P.; Romero, S.; De Pablos, J. (2007). *Educación Física, Deporte y Nuevas Tecnologías*. Junta de Andalucía: Consejería de Turismo, Comercio y Deporte. Instituto andaluz del deporte.
- Competic. *Competències bàsiques en les Tecnologies de la Informació i la Comunicació*. [CD ROM]. Barcelona: Generalitat de Catalunya, Departament d'Educació, 2004.
- Monereo, C.; Badia, A.; Domènech, M.; Escofet, A.; Fentes, M. *Internet y competencias básicas*. Barcelona: Graó, 2005.

## **Enllaços**

- Ministerio de Educación y Ciencia. Consejo Superior de Deportes: <http://www.csd.mec.es/CSD>
- Generalitat de Catalunya. Web de l'esport català: <http://cultura.gencat.es/esport>

- Xarxa Telemàtica Educativa de Catalunya (XTEC): <http://www.xtec.es>
- Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista Digital: <http://www.efdeportes.com>

## Activitats en el Medi Natural

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

- Conèixer la importància de les activitats físicoesportives en el medi natural, tant en el context educatiu com en el del lleure.
- Adquirir els coneixements bàsics que capacitin el futur graduat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport per organitzar, coordinar i responsabilitzar-se d'aquestes activitats.
- Practicar diferents activitats que es duen a terme en el medi natural.
- Proporcionar unes experiències de pràctica personal i de vivència de grup per afavorir la cohesió, la cooperació i la interrelació entre els components.

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES

- Coneixements tecnològics relatius a l'àmbit de l'estudi
- Capacitat d'organització i planificació
- Resolució de problemes i presa de decisions
- Sensibilitat cap a temes medi ambientals

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

- Transmetre actituds i valors que afavoreixen l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i en destaquin els seus efectes formatius i saludables.
- Conèixer i interpretar els fonaments i les manifestacions bàsiques que determinen el desenvolupament de la motricitat humana

### CONTINGUTS:

1. El medi natural.
  1. Característiques generals.
  2. Tipus de paisatge i la seva protecció
  3. La sostenibilitat.
2. L'orientació.
  1. Concepte.
  2. El mapa, la brúixola, el gps i la seva utilització.
3. Activitats físicoesportives en el medi natural.
  1. Classificació i competències.
  2. Pràctica de diferents activitats físicoesportives en aquest medi.
  3. Estudi i pràctica de les tècniques bàsiques de diferents activitats.
  4. Metodologies per l'ensenyament d'aquestes activitats.
4. La planificació de les activitats en el medi natural.
  1. Meteorologia.
  2. Risc i seguretat.



5. Les activitats en el medi natural i la dinamització del territori.
  1. El turisme actiu.
  2. Projectes i recursos.
6. La potencialitat educativa de les activitats en el medi natural.
  1. Característiques.
  2. Les activitats en l'àmbit educatiu.
  3. Les activitats en l'àmbit del lleure.
7. El desenvolupament professional.
  1. La legislació vigent.
  2. Les titulacions actuals.
  3. Sortides professionals.

## **AVALUACIÓ:**

L'avaluació serà continuada:

### **Avaluació del procés:**

- Avaluació de les activitats i treballs realitzats durant l'assignatura (60%).
- L'assistència és obligatòria al 70% de les sessions pràctiques.

### **Avaluació dels resultats:**

- Exàmens realitzats durant l'assignatura (40%).

En cas de no superar alguns dels treballs, exàmens o alguna de les activitats plantejades a classe, l'alumnat pot fer-ho durant les setmanes de recuperació.

En cas de no superar el 70% d'assistència a les classes pràctiques, l'alumnat pot demostrar el coneixement dels continguts treballats en aquestes sessions en una prova de recuperació de tipus pràctic durant les setmanes de recuperació.

## **BIBLIOGRAFIA:**

### **Bàsica**

- Diversos autors: *Certificado de Iniciación al Montañismo*. Huesca: Barrabes, 2001.
- Fleming, J. *Todo sobre el mapa y la brújula*. Madrid: Desnivel.
- López, Rafael. *Senderismo*. Tarragona: Arola Editors. 1999.
- Diputació de Barcelona. *Estudi sobre la pràctica sostenible de l'esport en el medi natural*. Barcelona: Diputació de Barcelona, 1998.
- Escuela Española de Técnicos de Orientación. *Manual de iniciación al deporte de orientación*. Madrid: Agrupación Española de clubes de Orientación.
- Catalunya. *Llei 56/2003, de 4 de febrer, pel qual es regules les activitats físicoesportives en el medi natural*. DOGC núm. 3838

### **Complementària**

- Diversos autors: *Juegos de escalada*. Barcelona: Inde.
- École Française de Descente de Canyon i Fédération Française de Speleologie. *Manual técnico de descenso de cañones*. Madrid: Desnivel, 2001.
- Elzière, C. *Caminar por la montaña*. Madrid: Desnivel.

- Guillén, R.; Lapetra, S.; Casterad, J. *Actividades en la Naturaleza*. Barcelona: Inde.
- Martínez, J. Manual de espeleología. Madrid: Desnivel.
- Nuñez, T. *Cuerdas y nudos de alta resistencia*. Madrid: Desnivel.
- Rander, J. *Una escalada segura en roca*. Barcelona: Paidotribo.
- Sicilia Camacho, A.; Rivadeneyra Sicilia, M. *Unidades didàcticas para secundaria VIII: Orientación*. Barcelona: Inde.
- Canals, J.; Hernández, M.; Soulié, J. *Entrenamiento para deportes de Montaña*. Madrid: Desnivel, 2004.
- Puch, C. *Introducción al sistema global de posición*. Madrid: Desnivel, 2003.
- Martín, Q. *Actividades Físico Deportivas en la Naturaleza*. Madrid: Gymnos, 1997.

## Esport Col·lectiu II (Handbol)

Crèdits: 4.50

### OBJECTIUS:

El plantejament d'aquesta assignatura és donar a conèixer un esport poc conegut i practicat en la nostra societat. L'handbol ens ofereix un gran ventall de possibilitats d'actuació en qualsevol situació i indret.

- Reconèixer l'handbol com a mitjà per el desenvolupament integral del nen.
- Conèixer i saber aplicar els continguts tècnics, tàctics, reglamentaris, de la iniciació a l'handbol.
- Adquirir recursos metodològics per l'entrenament de l'handbol.
- Experimentar amb les pràctiques diàries de l'handbol.

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES

- Habilitats en les relacions interpersonals
- Motivació per la qualitat

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

- Avaluar i optimitzar les habilitats i capacitats tècniques, tàctiques i estratègiques dels esportistes per competir en l'esport en diferents moments evolutius
- Dissenyar planificacions, programacions, i sessions esportives adequades a cada moment evolutiu y específiques de cada esport
- Transmetre actituds y valors propis de l'esport

### CONTINGUTS:

1. L'entrenador en iniciació.
  1. L'entrenador de formació
  2. La filosofia d'entrenament
  3. Drets dels jugadors
  4. Diferència entre experts i novells
2. Aspectes metodològics de l'entrenament en iniciació.
  1. Pràctica significativa (objectius i continguts)
  2. Construcció de sessions d'handbol
  3. Proposta decimal de construcció de tasques.
3. Etapes i fases de l'aprenentatge de l'handbol.
  1. Planificar en iniciació.
  2. Les etapes d'iniciació.
4. Continguts desenvolupats en les etapes d'iniciació de l'handbol.
5. Aspectes bàsics del reglament

## AVALUACIÓ:

Dues opcions d'avaluació

**Avaluació continuada (AC):** per als alumnes que realitzin totes les activitats, treballs i avaluacions formatives en la temporalitat marcada pel professor. Per poder tenir-hi accés és indispensable complir amb el 80% d'assistència.

**Avaluació final (AF):** per als alumnes que no hagin seguit el procés d'avaluació continuada amb manca d'un o més elements avaluadors. Aquesta avaluació anirà lligada a la superació d'un examen conceptual final on l'alumnat haurà de demostrar l'assoliment de les activitats presencials i l'assoliment de les competències de l'assignatura. També s'haurà de realitzar un treball pactat amb el professor.

- Elaboració d'una memòria del curs (apunts, exercicis classe, exercicis entregats): 30%.
- Actitud i participació activa en el transcurs de les sessions realitzades: 10%.
- Avaluació formativa o avaluació final: 40%.
- Presentació treballs i activitats: 20%.

## BIBLIOGRAFIA:

### Bàsica

- Daza, G. i González, C. *Llança't al mini handbol*. Barcelona: Federació Catalana d'Handbol, 1997.
- Daza, G. i González, C. *Passa i vine a jugar al mini handbol*. Barcelona: Federació Catalana d'Handbol, 1998.
- Daza, G. i González, C. *Handbol? Quina passada!* Barcelona: Federació Catalana d'Handbol, 1997.
- Espar, X. *Balonmano*. Barcelona: Martinez Roca .2001
- Diversos autors *Balonmano*. Comité Olímpic Espanyol i Real Federación Espanyola de Balonmano, 1991.
- Diversos autors *Text del curs de monitor català d'handbol*. Barcelona: Federació Catalana d'Handbol, 1998.
- Anton, J.L. *Fundamentos y etapas de aprendizaje*. Ed. Gymnos.
- Müller, M. i altres. *Balonmano; entrenarse jugando*. Ed. Paidotribo.
- Articles diversos.

### Complementària

- Bayer, Claude. *Técnica del balonmano*. Ed. Hispano-Europea.
- Diversos autors *1013 Ejercicios y juegos aplicados al balonmano* (vol I: *Fundamentos y ejercicios individuales*, Vol II: *Sistemas de juego y entrenamiento del portero*). Ed. Paidotribo, 3a ed.
- Antón García, Juan. *Balonmano, perfeccionamiento e investigación*. Ed. Inde. 1a ed.

## Esport Col·lectiu III (Rugbi)

Crèdits: 4.50

### OBJECTIUS:

Segons la llegenda, va ser el 1823, a la ciutat de Rugby, on William Webb Ellis, durant un partit d'una mena de futbol, va agafar la pilota amb les mans i va córrer fins a la porteria contrària. Aquest fet transgressor va crear el joc de batalla codificat que coneixem avui amb el nom de *rugbi*. El rugbi és un esport de contacte, col·lectiu i de pilota. El rugbi és una manera de viure i de formar a la persona a través d'aquest esport. És un joc de persones que de manera constant s'enfronten a l'adversitat i intenten superar-la amb gran esforç i amb una exagerada quota de lleialtat.

El rugbi, en definitiva, és un esport molt integrador on tothom hi té cabuda, i amb un alt valor educatiu i formatiu.

El coneixement de les característiques pròpies de l'esport, així com la seva dimensió humana i social, serà l'eix vertebrador de l'assignatura, i dotarà l'alumnat dels coneixement i els recursos necessaris per poder aplicar el rugbi tant en l'àmbit escolar, com en el recreatiu i competitiu.

- Conèixer el rugbi i la seva dimensió educativa. Desenvellar en els alumnes l'interès per la iniciació del rugbi. Fer pedagogia activa del rugbi i que el nombre de persones que el coneguin sigui el major possible i, alhora, que descobreixin els seus valors educatius i la seva filosofia.
- Aprendre les destreses i habilitats específiques bàsiques d'aquest esport.
- Conèixer les estructures tècniques i tàctiques bàsiques d'aquest esport per elaborar programes d'iniciació esportiva.
- Adquirir els coneixements i les actituds necessaris per analitzar l'esport en els seus estadis més bàsics.
- Assegurar la formació d'alumnes complerts pel que fa a les exigències de la programació del rugbi a l'Educació Física o als entrenaments.
- Augmentar el prestigi social del rugbi

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES

- Capacitat de buscar i gestionar la informació.
- Aprenentatge autònom.
- Habilitats en les relacions interpersonals.
- Treball en equip.
- Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular d'activitat física i que en destaquen els efectes formatius i saludables.

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

- Aplicar estratègies metodològiques adequades a l'ensenyament i l'entrenament de l'esport
- Transmetre valors i actituds pròpies de l'esport.
- Conèixer i executar de forma correcta les accions tècniques pròpies de l'esport.

## **CONTINGUTS:**

1. Introducció a l'esport
  1. Origen, història i evolució del rugbi
  2. Filosofia de l'esport
2. Estructura formal del joc
  1. Regles fonamentals de joc
  2. Elements de l'esport
3. Aproximació a l'estructura funcional del joc
  1. Principis del joc
  2. Fonaments tècnics i tàctics individuals
  3. Fonaments tècnics i tàctics col·lectius
4. Rugbi educatiu
  1. Visió educativa del rugbi
  2. Aspectes pedagògics i organitzatius
  3. El rugbi com a mitjà educatiu

## **AVALUACIÓ:**

### **Avaluació de procés:**

- Paral·lelament a les sessions de classe, els alumnes, en finalitzar els temes, han de presentar un petit resum del tema complementat amb la bibliografia ampliada sobre ell. La correcció d'aquests temes permet la reelaboració del procés i assoliment dels continguts treballats (articles).
- Tutoria individuals del procés d'aprenentatge seguit a l'assignatura.
- Tutories de grup pel seguiment del treball de l'assignatura en grup.

### **Avaluació de resultats:**

- L'avaluació continuada (opció A) serà per tot aquell alumnat que realitzi totes les activitats, treballs i avaluacions formatives proposades pel professorat.
- L'avaluació final (opció B) serà per tot aquell alumnat que no hagi seguit el procés d'avaluació continuada amb manca d'un o més elements avaluadors.
- Els alumnes que no compleixin un mínim d'un 75% d'assistència a les classes pràctiques s'hauran d'adscriure a l'opció B d'avaluació final.

### **Opció A, avaluació continuada i formativa**

Per tenir accés a l'avaluació continuada s'ha d'assistir a un mínim d'un 75% de les sessions pràctiques. L'avaluació de procediments es farà a partir d'una prova pràctica (15% del total de la nota. L'avaluació dels conceptes es farà des de tres vessants:

- Presentació d'un treball en grup oral i escrit (25% del total de la nota).
- Articles (20% del total de la nota).
- Realització d'una prova per escrit de l'assignatura (40% del total la nota).

Cadascuna de les proves s'ha d'aprovar per separat  
Els alumnes lesionats hauran de fer fitxes de les sessions. Valdrà 0,5 l'assistència.

### **Opció B, avaluació final**

L'avaluació de procediments es farà a partir d'una prova pràctica (20% del total de la nota).

L'avaluació dels conceptes es farà des de tres vessants:

- Presentació d'un treball en grup oral i escrit (apte/no apte).
- Articles (apte/no apte).
- Realització d'una prova per escrit de l'assignatura. (80% del total la nota).

Cada part s'ha d'aprovar per separat.

### **BIBLIOGRAFIA:**

#### **Bàsica:**

- Barrière, R. *Le Rugby et sa valeur éducative*. París: Librairie Phylosophique J. Vrin, 1980.
- Biscombe, T. *Steps to success*. Champaign: Human Kinetics, 1998.
- Collins, D.; Hale, B. *Rugby tough*. Champaign: Human Kinetics, 2002.
- Corless, B. *El Rugby: técnica, táctica y entrenamiento*. Barcelona: Hispano Europea, 1998.
- Greenwood, J. *Rugby total*. Madrid: Tutor, 1994.
- Macrory, J. *Runnig with the ball*. Londres: Harper Collins Publishers, 1991.
- Wyatt, D. *The rugby revolution*. Londres: Metro 2003.

#### **Complementària:**

- Marty, R.; Manzanares, P. *La USAP de Perpinyà, la força del rugbi català*. Barcelona: Thassàlia, 1998.
- Pociello, C. *Les rugby ou la guerre des styles*. París: A.M. Métaillé, 1983.
- Rea, C. *Rugby: a History of Rugby Union Football*. Londres: Hamlyn, 1977.
- Termcat, Centre de Terminologia. *Diccionari de rugbi*. Barcelona: Proa, 1995.

## Fisiologia de l'Exercici

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

Aconseguir que l'estudiant sigui capaç de reconèixer i descriure l'anatomia del cos humà i el seu funcionament, tant a nivell macro com microscòpic, dels diferents òrgans i sistemes del cos humà.

Cal que l'estudiant conegui i domini les bases fisiològiques que condicionen les activitats motrius, així com el comportament normal de l'ésser humà i l'adaptació a l'exercici físic.

L'alumnat ha de poder adquirir una visió àmplia de l'acte motor, entès com un fenomen complex, en el qual participen diferents òrgans de l'economia del cos humà.

L'objectiu dels tallers de pràctiques és comprendre la importància de coneixer els fenòmens de la fisiologia de l'exercici en relació amb altres assignatures relacionades, com ara entrenament esportiu, rendiment, activitat física i salut... També serviran per adquirir una base conceptual i experimental que li permetin seleccionar les diferents modalitats de valoració funcional per obtenir, analitzar i valorar la informació obtinguda de forma científica.

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES

- Capacitat per relacionar continguts de diferents àrees de coneixement
- Comunicació i expressió
- Habilitats en les relacions interpersonals
- Treball en equip.

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

- Reconèixer i descriure les bases fisiològiques dels diferents aparells i sistemes de l'organisme humà i els seus mecanismes d'adaptació a l'exercici físic.
- Conèixer els aspectes metabòlics de l'activitat física.

### CONTINGUTS:

#### *Unitat I: Homeostasi i metabolisme energètic*

- Mitjà intern.
- Homeostasi. Principis de la regulació de l'organisme.
- Integració neuroendocrina.
- La cèl·lula com a unitat funcional.
- Estructura i funció dels músculs esquelètics.
  - Fibra muscular.
  - Mecanisme de la contracció muscular.
  - Regulació de la contracció muscular.
  - Regulació de la força muscular.
  - Tipus de fibres musculars.



- Metabolisme energètic de la contracció muscular: metabolisme aeròbic i anaeròbic.
- Termoregulació.

#### *Unitat II: Interaccions amb el medi*

- Estructura i funció del sistema nerviós.
- Electrofisiologia cel·lular. Transmissió de l'impuls nerviós. Sinapsis.
- Recepció de la informació. Estructures que participen en els processos de recepció.
- Processament de la informació i coordinació central. Sistema nerviós.
- Circuits nerviosos. Activitat reflexa.
- Sistemes efectors. Contracció muscular. Fenòmens elèctrics i contràctils.
- Integració sensomotora.
- Acte motor.
- To muscular.
- Sistema nerviós autònom.

#### *Unitat III: Exercici físic i resposta integrada de l'organisme*

- Introducció a la fisiologia de l'exercici.
- Reaccions fisiològiques agudes a l'exercici.
- Adaptacions fisiològiques cròniques a l'entrenament.
- Sistema cardiovascular i exercici físic.
  - Funció del sistema cardiovascular.
  - Funció del sistema limfàtic.
  - Funció la sang.
  - Adaptacions cardiovasculars a l'exercici.
  - Adaptacions cardiovasculars a l'entrenament.
- Sistema respiratori i exercici físic.
  - Ventilació pulmonar.
  - Volums i capacitats pulmonars
  - Intercanvi de gasos a nivell pulmonar.
  - Transport de gasos per la sang.
  - Adaptacions respiratòries a l'exercici.
  - Ventilació i metabolisme energètic.
- Sistema endocrí i exercici físic.
  - El sistema endocrí: concepte i organització
  - Naturalesa de les hormones: estructura, emmagatzematge, secreció i mecanismes d'acció
  - Glàndules de secreció interna.
  - Regulació hormonal de l'exercici.
  - Resposta endocrina a l'exercici.
  - Efectes hormonals sobre el metabolisme i l'energia.
  - Efectes hormonals sobre l'equilibri dels fluids i electròlits durant l'exercici.

### **Pràctiques laboratoris**

#### *Unitat I:*

- Metabolisme basal i metabolisme durant l'esforç. Substrats energètics.

### Unitat II:

- Reflexes osteotendinosos.
- Regulació de la força muscular. Dinamometria.
- Percepció de l'esforç. Escala de Borg.

### Unitat III:

- Electrocardiografia i resposta cardiovascular a l'exercici.
- Volums i capacitat pulmonars. Resposta respiratòria a l'exercici.
- Capacitat aeròbica. VO<sub>2</sub>màx.
- Anàlisi de la corva de lactacidèmia durant l'exercici incremental.
- Avaluació de la potencia muscular: metabolisme anaeròbic alàctic i anaeròbic làctic.

## AVALUACIÓ:

S'ofereixen dues modalitats d'avaluació que l'alumne escollirà a principi del semestre:

Modalitat d'avaluació continua presencial.

- Treball teòric i tallers de pràctiques (grup)(40%)
- Proves d'avaluació contínua (individual) (60%)

Modalitat d'avaluació continua no presencial.

- Treball teòric i tallers de pràctiques (grup) (40%)
- Examen final (individual) (60%)

Els tallers pràctics i el treball de grup són obligatoris en les dues modalitats.

Per aprovar l'assignatura cal tenir aprovades, per separat, les dues parts de l'avaluació en cada tipus de modalitat.

Pels alumnes que no superin alguna de les parts, podran presentar-se a examen final i examen de taller de pràctiques en el període de recuperació.

Les proves d'avaluació continua i l'examen teòric constaran de preguntes tipus test de resposta múltiple. Cada una de les preguntes mal contestades resten entre 0,33 (4 respostes) i 1 punt (verdadera/falsa).

## BIBLIOGRAFIA:

- Astrand, Per-Olof. *Fisiología del trabajo físico*. 3a ed. Madrid: Médica Panamericana, 1992.
- Barbany, J.R. *Fisiología del ejercicio físico y del entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo, 2002.
- Barbany, J.R. *Alimentación para el deporte y la salud*. Barcelona: Martínez Roca, 2002.
- Calderón, E. *Deporte y límites*. Madrid: Anaya, 1999.
- Fox Suart, I. *Fisiología humana*. Madrid: McGraw-Hill cop. 2003.
- Guillén del Castillo, M.; Linares Girela, D. *Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano*, 2002.
- Guyton, Arthur C.; Hall, John E. *Tratado de fisiología médica*. Madrid: McGraw-Hill Interamericana, 2001.

- Grabowski, T. *Principios de anatomía y fisiología*, 9a ed. Oxford University Press, 2002.
- Herrera, E. *Bioquímica aspectos estructurales y vías metabólicas*. Madrid: McGraw-Hill Interamericana, 1991.
- Nelson David, L. Lehninger *Principios de bioquímica*. Barcelona: Omega, 2001.
- McArdle, W. *Fundamentos de fisiología del ejercicio*. McGraw-Hill. 2a ed. 2004.
- MacDougall, J.D.; Wenger, H.A.; Green, H.J. *Evaluación Fisiológica del Deportista*. Barcelona: Paidotribo, 2000.
- Netter, F.H. *Atlas de anatomía humana*. Barcelona: Masson, 2003.
- Stryer, L. *Bioquímica*. Barcelona: Reverté, 2007.
- Wilmore, J.H.; Costill, D.L. *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. 5a ed. Barcelona: Paidotribo, 2004.

### **Enllaços**

- Comella, A. *Tabaquisme i esport*. <http://www.tdx.cesca.es>

## **Sociologia de l'Activitat Física i l'Esport**

Crèdits: 6.00

### **OBJECTIUS:**

Aquesta assignatura pretén dotar l'alumnat d'eines bàsiques per desenvolupar el pensament crític i reflexiu sobre l'àmbit de l'activitat física i l'esport a la societat actual. Les experiències personals en l'esport són el punt de partida per estimular en l'alumnat el dubte sistemàtic i la curiositat sociològica, per poder entendre i explicar el perquè d'aquestes experiències i la relació amb altres experiències que es puguin trobar a l'àmbit professional.

- Familiaritzar l'alumnat amb el pensament sociològic entès com a forma d'aproximació rigorosa al coneixement de la realitat social.
- Aprofundir en alguna experiència personal en relació amb l'esport per a buscar la seva explicació sociològica.
- Iniciar en els instruments teòrics fonamentals per entendre l'anàlisi sociològica del comportament esportiu d'una població.
- Introduir en el coneixement i la utilització d'algunes tècniques d'investigació social.
- Buscar vies d'aplicació dels coneixements obtinguts a través de la sociologia per entendre l'actitud social envers la pràctica esportiva quotidiana del context on cada alumna/e la desenvolupa i desenvoluparà.

### **COMPETÈNCIES GENÈRIQUES**

- Capacitat d'investigació i gestió de la informació
- Capacitat d'anàlisi i síntesi.
- Comunicació i expressió.
- Habilitats en les relacions interpersonals.
- Compromís ètic.
- Motivació per la qualitat.
- Aprenentatge autònom.

### **COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES**

- Conèixer, preveure i avaluar els factors històrics, psicològics i culturals que afavoreixen o dificulten la pràctica de l'activitat física i l'esport
- Relacionar diferents àrees i continguts i aprendre a desenvolupar-los a través de diferents temes transversals.

### **CONTINGUTS:**

1. Introducció a la sociologia
  1. Què és la sociologia?
  2. Presentació de les diferents perspectives sociològiques
  3. Conceptes bàsics

2. Hàbits esportius de les poblacions
  1. Estudis d'hàbits esportius de diferents poblacions
  2. Les enquestes com a instrument de coneixement dels hàbits esportius de les poblacions
3. Socialització i cultura
  1. Definicions de cultura
  2. Continguts de la cultura
  3. Procés de socialització
  4. Agents socialitzadors
4. Socialització esportiva
  1. L'impacte de la posició social en la pràctica de l'esport
  2. El gènere i la socialització esportiva
  3. La influència de l'edat en la pràctica esportiva
  4. Processos de desocialització de l'esport d'alt nivell i resocialització en altres àmbits
5. Institucions esportives
  1. Procés d'institucionalització de l'esport
  2. Tipologies principals d'arranjaments esportius
  3. Estat del benestar i esport
6. Mercat de Treball de l'activitat física i l'esport
  1. Definició de mercat de treball
  2. Estat actual del mercat de treball de l'AF i l'esport
  3. Un mercat de treball obert i en vies de desenvolupament

## **AVALUACIÓ:**

Avaluació del procés:

- Tutories en grup per al seguiment del treball i les activitats en grup.
- Tutories individualitzades per al seguiment del procés d'aprenentatge individual.
- Coavaluació i autoavaluació de tasques i activitats de classe.

Aquest seguiment és imprescindible per poder orientar l'avaluació del resultat.

Avaluació dels resultats:

- Activitats de classe (10%)
- Realització de sis seminaris: assistència i realització de les tasques exigides en cada un d'ells (60%)
- Realització d'una prova escrita al final del semestre (30%)

En les setmanes de recuperacions hi haurà diferents proves de recuperació (relatives a la prova escrita final i als seminaris) per aquella part de l'alumnat que no hagi superat la totalitat de l'assignatura.

## **BIBLIOGRAFIA:**

### **Bàsica**

- Berger, P.L. *Invitació a la Sociologia*, Barcelona: Herder, 2002.
- Cardús, S. (coord.). *La mirada del sociòleg. Què és, què fa, què diu la sociologia?*, Barcelona: UOC-Proa, 1999.
- García Ferrando, M.; Puig, N.; Lagardera, F. (Coord). *Sociología del deporte*. Madrid: Alianza Editorial, 1998.
- García Ferrando, M. *Posmodernidad y deporte: entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: Consejo Superior de Deportes Centro de Investigaciones Sociológicas, 2006.
- Martínez del Castillo, J. (coord.). *Deporte y calidad de vida*, Madrid: Librerías Esteban Sanz, 1998.
- Mills, W. *La imaginació sociològica*. Barcelona: Herder, 1987.
- Puig Barata, N. (coord.). Clubs esportius, monogràfic a *Apunts. Educació física i esports*, n. 49, 1997.
- Puig Barata, N.; Zaragoza, A. *Lectures en sociologia de l'oci i de l'esport*, Barcelona: Universitat de Barcelona, 1995.
- Soler, S.; Prat, M.; Juncà, A.; Tirado, M.A. *Esport i societat: una mirada crítica*. Vic: Eumo Editorial, 2007.

### Complementària

- Diversos autors. *El ejercicio físico y la práctica deportiva de las mujeres*, Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales – Instituto de la Mujer, 1992.
- Giddens, A. *Sociología*, Madrid: Alianza Editorial, 1992.
- García, M. (Coord.). *Dona i esport*, Barcelona: Ajuntament de Barcelona, 1991.
- García Ferrando, M. *Los españoles y el deporte, 1980-1995. (Un estudio sociológico sobre comportamientos, actitudes y valores)*, València: Consejo Superior de Deportes-Tirant lo Blanch, 1997.
- García Ferrando, M. (ed.). *Pensar nuestra sociedad. Fundamentos de Sociología*, València: Tirant lo Blanch. Hi ha edició catalana, 1991.
- Heinemann, K. *Introducción a la Economía del deporte*, Barcelona: Paidotribo, 1998.
- Heinemann, K. *Sociología de las organizaciones voluntarias. El ejemplo del club deportivo*, València: Tirant lo Blanch, Asociación Española de Investigación Social aplicada al Deporte, 1999.
- Sánchez Martín, R. (coord.). *Los retos de las Ciencias Sociales aplicadas al deporte*, Pamplona: Asociación Española de Investigación Social Aplicada al Deporte, 1996a.
- Sánchez Martín, R. (Coord.). *La actividad física y el deporte en un contexto democrático (1976-1996)*, Pamplona: Asociación Española de Investigación Social aplicada al Deporte, 1996b.

## Treball Interdisciplinar

Crèdits: 3.00

### OBJECTIUS:

L'assignatura es durà a terme en dos espais diferenciats. El bloc teòric es desenvoluparà generalment en aules de la Facultat, i sempre a principi de curs. En aquest primer espai, el professorat intervindrà alternativament un cop per setmana, exposant blocs teòrics en funció de la seva especialitat.

En el segon espai de desenvolupament de l'assignatura es durà a terme el bloc pràctic, pròpiament l'activitat, on s'hauran d'implementar els aspectes treballats en el bloc primer. En aquest segon moment es faran les activitats en el medi natural i les activitats físiques i esportives, en una sortida de dos dies.

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES

- Capacitat de cerca i gestió de la informació.
- Capacitat d'anàlisi i de síntesi.
- Capacitat per relacionar diferents àrees de coneixement.
- Comunicació i expressió.
- Motivació per la qualitat.
- Aprenentatge autònom.

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES

- Conèixer, pronosticar i avaluar els factors històrics, psicològics, socials i culturals que afavoreixen o dificulten la pràctica de l'activitat física i l'esport.
- Relacionar diferents àrees i continguts i aprendre a desenvolupar-los a través de diferents temes transversals.
- Utilitzar la tecnologia per optimitzar i avaluar el procés d'ensenyament i aprenentatge i el rendiment esportiu.
- Tenir recursos o saber localitzar-los amb la finalitat d'adaptar el màxim possible els objectius a la programació.

### CONTINGUTS:

1. Educació en Valors: un escenari per a l'educació..
2. Activitats en el medi natural: un escenari per a l'educació.
3. Activitats físiques i esportives: un escenari per a l'educació.
4. Coneixement del patrimoni natural i cultural.

## AVALUACIÓ:

1. Preparació de la Sortida Interdisciplinar 50%
  1. Treball individual de cada membre del grup 25%
  2. Mitja dels treballs individuals del grup 25%
2. Durant i després de la Sortida Interdisciplinar 50%
  1. Autoinforme grupal 25%
  2. Presentació Final 25%

## BIBLIOGRAFIA:

- Bayer, C. *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos*. Barcelona: Hispano Europea, 1986.
- Delors, J. *Educació: hi ha un tresor amagat a dins*. Barcelona: Unesco, 1996.
- Diversos autors. *Guía per a l'avaluació de competències en Ciències de l'AF i de l'Esports*. Barcelona: AQU, 2009.
- EEAM. *Certificado de iniciación al montañismo*. Huesca: Barrabés Editorial, 2007.
- García Ferrando, M.; Puig, N.; Lagardera, F. *Sociología del deporte*. Madrid: Alianza Editorial, 2002.
- Martens, R. [et al.]. *El entrenador*. Barcelona: Hispano Europea, 1995.
- Parlebas, P. *Elementos de Sociología del deporte*. Màlaga: Instituto Andaluz del Deporte, Junta de Andalucía, 2002.
- Soria, M., Cañellas, A. *La animación deportiva*. Barcelona: INDE, 1998.
- Valdés, H. *Personalidad y deporte*. Barcelona: INDE, 1998.
- Weinberg, R.S.; Gould, D. *Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel, 1996.