

**GUIA DE  
L'ESTUDIANT  
2011-2012**

FACULTAT D'EDUCACIÓ, TRADUCCIÓ I CIÈNCIES HUMANES

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

# ÍNDEX

PRESENTACIÓ	1
FACULTAT D'EDUCACIÓ, TRADUCCIÓ I CIÈNCIES HUMANES	2
Estructura	2
Departaments	2
Òrgans de govern	3
CALENDARI ACADÈMIC	4
ORGANITZACIÓ DELS ENSENYAMENTS	6
Metodologia	6
Procés d'avaluació	7
PLA D'ESTUDIS	9
Ordenació temporal de l'ensenyament	9
ASSIGNATURES DE PRIMER CURS	13
Aprentatge i Desenvolupament Motor	13
Bases dels Esports	15
Esport d'Espai Separat (Voleibol)	17
Esport Individual I (Gimnàstica)	19
Psicologia de l'Activitat Física i de l'Esport	21
Tècniques d'Expressió i Comunicació	24
Esport Col·lectiu I (Bàsquet)	27
Esport Individual II (Atletisme)	30
Expressió Corporal	33
Fonaments de l'Educació	35
Llengua anglesa	37
Teoria i Història de l'Activitat Física i de l'Esport	39
ASSIGNATURES DE SEGON CURS	42
Bases de la Pràctica d'Activitat Física	42
Biomecànica del Moviment Humà	44
Cinesiologia	46
Esport Col·lectiu IV (Futbol)	49
Esport Individual III (Natació)	51
Jocs Motors	53
Sociologia de l'Activitat Física i l'Esport	56
Tecnologies de la Informació i la Comunicació per a l'Activitat Física i l'Esport	59
Activitats en el Medi Natural	61
Esport Col·lectiu II (Handbol)	63
Esport Col·lectiu III (Rugbi)	65
Fisiologia de l'Exercici	68
Treball Interdisciplinari	72
ASSIGNATURES DE TERCER CURS	74
Activitat Física i Esport en l'Àmbit de l'Oci	74
Didàctica de l'Educació Física I	76
Entrenament Esportiu I	79
Estructura, Organització i Gestió Esportiva	82
Fisiopatologia General i de l'Aparell Locomotor	84
Seminari de Pràctiques	87
Didàctica de l'Educació Física II	88
Entrenament Esportiu II	90
Pràctiques I	92
Programes d'Activitat Física i Salut	94
ASSIGNATURES DE QUART CURS	96
Optatives	96
Seminari d'Investigació	98
Optatives	99
Pràctiques II	101

Treball de Fi de Grau . . . . .	102
OPTATIVES . . . . .	104
Activitats Coreogràfiques amb Suport Musical . . . . .	104
Aspectes Didàctics i Organitzatius de l'Educació Secundària . . . . .	106
Competències Bàsiques i Medi Aquàtic . . . . .	109
Comprendre el Joc del Futbol . . . . .	111
Direcció d'Equips i Coneixement Estructurat de l'Entrenador a partir de l'Handbol . . . . .	113
Entrenadors de Voleibol Juvenil . . . . .	116
Esports d'Aventura . . . . .	118
Gestió d'Instal·lacions, Empreses i Serveis Esportius . . . . .	120
Jocs Populars i Tradicionals . . . . .	122
Màrqueting Esportiu . . . . .	125
Metodologia de l'Entrenament Tècnic i Condicional en el Tennis . . . . .	127
Noves Tecnologies Aplicades a l'Atletisme . . . . .	130
Noves Tendències en l'Activitat Física Saludable . . . . .	133
Nutrició i Esport . . . . .	135
Organització i Gestió d'Activitats i Esdeveniments Esportius . . . . .	137
Organització, Gestió i Lideratge de Recursos Humans . . . . .	139
Planificació i Organització d'Activitats al Medi Natural . . . . .	142
Primers Auxilis i Lesions Esportives . . . . .	145
Programació d'Exercici Físic per a Pacients amb Malalties Cròniques i Gent Gran . . . . .	148
Projectes Dramàtics en Educació Física . . . . .	151
Promoció de la Salut i Benestar Integral a través de l'Activitat Física . . . . .	153
Psicologia de l'Entrenament i de l'Alt Rendiment . . . . .	156
Tècniques d'Exercici Físic Terapèutic i la Seua Aplicació a Diverses Malalties . . . . .	158
Treball en Equip a partir del Bàsquet . . . . .	161

## PRESENTACIÓ

En nom de les persones que formem l'equip de deganat, del professorat i del personal d'administració i serveis d'aquesta Facultat, em plau donar-te una cordial benvinguda, tot esperant que el contingut d'aquesta Guia de l'Estudiant t'orienti i t'acompanyi al llarg del curs.

En aquesta guia hi trobaràs tant informacions bàsiques sobre els teus estudis, com la manera d'accedir a altres informacions que no hi figuren de forma completa. Hi podràs consultar el calendari acadèmic, el pla d'estudis del grau que curses, la metodologia emprada, el sistema d'avaluació i l'accés als programes de les assignatures de la teva titulació.

També és important que tinguis en compte que, en el Campus Virtual al qual pots accedir a través del portal web de la Universitat de Vic, pots trobar altres informacions acadèmiques: la normativa acadèmica, els horaris de curs, les qualificacions de les assignatures i com fer diversos tràmits acadèmics.

Finalment, només et volem fer saber que el personal d'administració, el professorat, l'equip de deganat de la Facultat i, d'una manera més particular, la persona responsable de coordinar els estudis del teu grau, estem a la teva disposició per orientar-te i acompanyar-te durant tot el curs i tots els anys que estudiaràs aquí.

**Francesc Codina i Valls**

Degà de la Facultat

# FACULTAT D'EDUCACIÓ, TRADUCCIÓ I CIÈNCIES HUMANES

## Estructura

La Facultat d'Educació, Traducció i Ciències Humanes de la Universitat de Vic ofereixen els ensenyaments següents:

- Grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
- Grau en Educació Social
- Grau en Mestre d'Educació Infantil
- Grau en Mestre d'Educació Primària
- Grau en Psicologia
- Grau en Traducció i Interpretació
  
- Diplomatura de Biblioteconomia i Documentació
- Segon cicle de la Llicenciatura de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
- Segon cicle de la Llicenciatura de Traducció i Interpretació

## 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 set departaments:

Departament de Didàctica de les Arts i de les Ciències

- directora: Sònia Esteve i Frigola

Departament de Ciències de l'Activitat Física

- director: Eduard Ramírez i Banzo

Departament de Filologia i didàctica de la llengua i la literatura

- director: M. Carme Bernal i Creus

Departament de Pedagogia

- director: Antoni Tort i Bardolet

Departament de Psicologia

- director: Àngel Serra i Jubany

Departament de Traducció, Interpretació i Llengües Aplicades

- director: Marcos Cánovas Méndez

Departament d'Informació i Documentació

- directora: Amèlia Forester i Serra

## Òrgans de govern

### 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

### L'Equip de Deganat

S'encarrega de la gestió ordinària en el govern i administració de la Facultat i està format pel degà, el vicedegà, la cap d'estudis, els coordinadors de titulacions, la secretària de deganat i la responsable de la secretaria de centre.

- Francesc Codina i Valls, degà
- Josep Casanovas i Prat, vicedegà
- Lucrecia Keim Cubas, cap d'estudis
- Berta Vila i Saborit, coordinadora dels estudis de Mestre d'Educació Infantil
- Teresa Puntí i Jubany, coordinadora dels estudis de Mestre d'Educació Primària
- Rosa Guitart i Aced, coordinadora dels estudis d'Educació Social
- Eduard Comerma i Torras, coordinador dels estudis de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
- Maria Perramon i Civit, coordinadora dels estudis de Traducció i Interpretació
- Mila Naranjo i Llanos, coordinadora dels estudis de Psicologia
- José Ramón Lago i Martínez, coordinador de màsters i dels estudis de Psicopedagogia
- Amèlia Foraster i Serra, coordinadora dels estudis de Biblioteconomia i Documentació

# CALENDARI ACADÈMIC

## PRIMER SEMESTRE

### Docència

1r curs: 15 de setembre de 2011 (acollida) al 23 de desembre de 2011

2n, 3r i 4t curs: del 12 de setembre de 2011 al 23 de desembre de 2011

### Setmanes de recuperació (2 setmanes)

Del 9 al 20 de gener de 2012

### Setmana intersemestral

23 al 27 de gener de 2012

## SEGON SEMESTRE

### Docència

1r, 2n i 3r curs: del 30 de gener al 18 de maig de 2012

4t curs: del 5 de març al 18 de maig de 2012

### Pràctiques

4t curs: del 16 de gener al 2 de març de 2012

### Setmanes de recuperació (2 setmanes)

1r, 2n, 3r i 4t curs: del 28 de maig al 8 de juny de 2012

### Setmana intersemestral

21 al 25 de maig de 2012

## Calendari acadèmic 2011-2012

Docència:

- Les 36 setmanes del curs acadèmic es distribuïran entre el 12 de setembre i el 4 de juliol
- Les 30 setmanes de docència es distribuïran entre el 12 de setembre i el 9 de juny
- Els ensenyaments de Màster i de Formació Continuada podran allargar aquests períodes

Vacances de Nadal:

- Del 24 de desembre de 2011 al 6 de gener de 2012, inclosos

Vacances de Setmana Santa:

- Del 2 al 9 d'abril de 2011, inclosos

Dies festius:

Dimecres 12 d'octubre de 2011- El Pilar

Dissabte 29 d'octubre de 2011- No lectiu

Dilluns 31 d'octubre de 2011- Pont

Dimarts 1 de novembre de 2011 - Tots Sants

Dimarts 6 de desembre de 2011 - La Constitució

Dijous 8 de desembre de 2011 - La Puríssima

Divendres 9 de desembre de 2011- Pont

Dissabte 10 de desembre de 2011- No lectiu

Dissabte 7 de gener de 2012 - No lectiu

Dilluns 23 d'abril de 2012- Sant Jordi

Dimarts 1 de maig de 2012- Festa del treball

Dilluns 28 de maig de 2012 - Segona Pasqua (festa local pendent d'aprovació)

Dijous 5 de juliol de 2012 - Festa Major (festa local)

Divendres 7 de juliol de 2012- Pont

Dimarts 11 de setembre de 2012- Diada Nacional

Observació: Aquest calendari està supeditat a la publicació de les festes locals i autonòmiques



# 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 de 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 educador o educadora social, posem per cas, ha de dominar unes competències professionals molt diferents de les que ha de dominar una traductora o un intèrpret.

### 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 en els ensenyaments en modalitat presencial 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.

Consulteu els plans de treball de les assignatures de les titulacions que s'imparteixen també en modalitat online per veure com s'organitza el treball acadèmic en aquesta modalitat.

## El Pla de treball

Aquesta nova forma de treballar demana planificació per tal que l'estudiant 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 reflecteix 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 guia per planificar temporalment les activitats concretes de l'assignatura de forma coherent amb els elements indicats anteriorment.

El Pla de treball és l'instrument que dona indicacions sobre 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 concreten i planifiquen 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 es centra bàsicament en el treball de l'estudiant i l'orienta 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 estar organitzat 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 quadrimestre.

**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 treball individuals, exposicions orals, realització d'exàmens parcials o finals, etc.

Les darreres setmanes del semestre estaran dedicades a la realització de proves i activitats de recuperació per als estudiants que no hagin superat l'avaluació continuada. Els estudiants que no superin la fase de recuperació hauran de matricular i repetir l'assignatura el proper curs.

## PLA D'ESTUDIS

Tipus de matèria	Crèdits
Formació Bàsica	60
Obligatòria	114
Optativa	42
Treball de Fi de Grau	6
Pràctiques Externes	18
Total	240

---

### Ordenació temporal de l'ensenyament

#### PRIMER CURS

	Crèdits	Tipus
Aprentatge i Desenvolupament Motor	6,0	Formació Bàsica
Bases dels Esports	3,0	Obligatòria
Esport d'Espai Separat (Voleibol)	4,5	Obligatòria
Esport Individual I (Gimnàstica)	4,5	Obligatòria
Psicologia de l'Activitat Física i de l'Esport	6,0	Formació Bàsica
Tècniques d'Expressió i Comunicació	6,0	Formació Bàsica
Esport Col·lectiu I (Bàsquet)	4,5	Obligatòria
Esport Individual II (Atletisme)	4,5	Obligatòria
Expressió Corporal	3,0	Obligatòria
Fonaments de l'Educació	6,0	Formació Bàsica
Llengua anglesa	6,0	Formació Bàsica
Teoria i Història de l'Activitat Física i de l'Esport	6,0	Formació Bàsica

## SEGON CURS

	<b>Crèdits</b>	<b>Tipus</b>
Bases de la Pràctica d'Activitat Física	3,0	Obligatòria
Biomecànica del Moviment Humà	6,0	Formació Bàsica
Cinesiologia	6,0	Formació Bàsica
Esport Col·lectiu IV (Futbol)	4,5	Obligatòria
Esport Individual III (Natació)	4,5	Obligatòria
Jocs Motors	3,0	Obligatòria
Sociologia de l'Activitat Física i l'Esport	6,0	Formació Bàsica
Tecnologies de la Informació i la Comunicació per a l'Activitat Física i l'Esport	3,0	Obligatòria
Activitats en el Medi Natural	6,0	Obligatòria
Esport Col·lectiu II (Handbol)	4,5	Obligatòria
Esport Col·lectiu III (Rugbi)	4,5	Obligatòria
Fisiologia de l'Exercici	6,0	Formació Bàsica
Treball Interdisciplinar	3,0	Obligatòria

## TERCER CURS

	<b>Crèdits</b>	<b>Tipus</b>
Activitat Física i Esport en l'Àmbit de l'Oci	6,0	Obligatòria
Didàctica de l'Educació Física I	6,0	Obligatòria
Entrenament Esportiu I	6,0	Obligatòria
Estructura, Organització i Gestió Esportiva	6,0	Obligatòria
Fisiopatologia General i de l'Aparell Locomotor	6,0	Obligatòria
Seminari de Pràctiques	3,0	Obligatòria
Didàctica de l'Educació Física II	6,0	Obligatòria
Entrenament Esportiu II	6,0	Obligatòria
Pràctiques I	9,0	Pràctiques Externes
Programes d'Activitat Física i Salut	6,0	Obligatòria

## QUART CURS

	<b>Crèdits</b>	<b>Tipus</b>
Optatives	21,0	Optativa
Seminari d'Investigació	3,0	Obligatòria
Optatives	21,0	Optativa
Pràctiques II	9,0	Pràctiques Externes
Treball de Fi de Grau	6,0	Treball de Fi de Grau

## OPTATIVITAT

### Itinerari en Activitat Física i Qualitat de Vida

	<b>Crèdits</b>
Nutrició i Esport	6,0
Tècniques d'Exercici Físic Terapèutic i la Seva Aplicació a Diverses Malalties	6,0
Promoció de la Salut i Benestar Integral a través de l'Activitat Física	6,0
Programació d'Exercici Físic per a Pacients amb Malalties Cròniques i Gent Gran	6,0
Noves Tendències en l'Activitat Física Saludable	6,0
Primers Auxilis i Lesions Esportives	6,0

### Itinerari en Educació Física

Els professionals de l'Educació Física hauran de ser capaços de confeccionar programes educatius i d'aplicar metodologies actuals de formació en relació a l'educació física a secundària.

	<b>Crèdits</b>
Projectes Dramàtics en Educació Física	6,0
Competències Bàsiques i Medi Aquàtic	6,0
Jocs Populars i Tradicionals	6,0
Aspectes Didàctics i Organitzatius de l'Educació Secundària	6,0
Activitats Coreogràfiques amb Suport Musical	6,0
Treball en Equip a partir del Bàsquet	6,0

### Itinerari en Entrenament Esportiu

Els professionals de l'Entrenament hauran de conèixer les possibilitats formatives dels diferents esports. Portaran a terme programacions esportives segons els grups d'edat i desenvoluparan sessions tècniques, tàctiques i físiques específiques dels diferents esports.

	<b>Crèdits</b>
Noves Tecnologies Aplicades a l'Atletisme	6,0
Comprendre el Joc del Futbol	6,0
Entrenadors de Voleibol Juvenil	6,0
Direcció d'Equips i Coneixement Estructurat de l'Entrenador a partir de l'Handbol	6,0
Metodologia de l'Entrenament Tècnic i Condicional en el Tennis	6,0
Psicologia de l'Entrenament i de l'Alt Rendiment	6,0

### **Itinerari en Gestió Esportiva**

Els professionals de la Gestió i el Lleure coneixeran les diferents possibilitats d'activitat en el temps d'oci. Seran capaços d'organitzar esdeveniments recreatius i esportius i tindran les eines necessàries per desenvolupar càrrecs de gestió en entitats basades en la pràctica d'activitat física o d'esports.

	<b>Crèdits</b>
Gestió d'Instal·lacions, Empreses i Serveis Esportius	6,0
Màrqueting Esportiu	6,0
Organització i Gestió d'Activitats i Esdeveniments Esportius	6,0
Organització, Gestió i Lideratge de Recursos Humans	6,0

### **Itinerari en Lleure Esportiu**

	<b>Crèdits</b>
Planificació i Organització d'Activitats al Medi Natural	6,0
Esports d'Aventura	6,0
Organització i Gestió d'Activitats i Esdeveniments Esportius	6,0
Organització, Gestió i Lideratge de Recursos Humans	6,0

# ASSIGNATURES DE PRIMER CURS

## Aprentatge i Desenvolupament Motor

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

L'assignatura ofereix coneixements i eines útils a l'alumnat, així com una bona formació conceptual 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 (tant esportius com no esportius) i per totes les etapes del desenvolupament vital.

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:

- Capacitat de recerca i gestió de la informació.
- Capacitat d'anàlisi i síntesi.
- Capacitat per a l'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.
- Conèixer i interpretar els fonaments i les manifestacions bàsiques que determinen el desenvolupament de la motricitat humana.

### CONTINGUTS:

1. Noció de motricitat humana
  1. Emmarcament conceptual de la motricitat humana
  2. Manifestacions de la motricitat humana
2. Com aprenem?
  1. Models explicatius de l'aprenentatge
    1. Model constructivista de Piaget
    2. Model constructivista de Vygotski
    3. Model computacional
  2. Consideracions psicopedagògiques
3. Com 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.

- Avaluació de resultat 50% de la nota final, mitjançant avaluacions conceptuals dels continguts.
- Avaluació de procés: 50% mitjançant les activitats de curs que es plantegin.

(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, ha de ser entregada en la 16a setmana).

**Modalitat B:** avaluació per a l'alumnat que no pot assistir amb normalitat a les classes de l'assignatura. Només s'aplicarà aquesta opció quan per escrit i justificant la conveniència, l'alumne/a en faci la petició. Només s'acceptarà aquest sistema d'avaluació si es fa la petició en les primeres tres setmanes de l'assignatura. Per poder aprovar l'assignatura amb aquest sistema d'avaluació caldrà haver APROVAT l'avaluació de resultat. En cas negatiu no es pot aprovar l'assignatura. La nota final sorgirà de la mitjana de les activitats de resultat i procés de les que consta l'assignatura.

- Avaluació de resultat: 50% de la nota final a la setmana 17a, mitjançant una prova única i final.
- Avaluació de procés: 50% de la nota final. Que integrarà TOTES les activitats que es desenvolupin durant l'assignatura en curs i una sèrie d'activitats paral·leles que s'encomanarà específicament a aquest sistema d'avaluació.

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

La modalitat C d'avaluació està destinada exclusivament a l'alumnat repetidor i que acrediti haver presentat en els terminis establerts haver superat almenys el 50% de les activitats del curs anterior i haver fet la demanda per correu-e al professor del curs durant el primer mes del quadrimestre en curs de l'assignatura.

- Avaluació de resultat 50% de la nota final, mitjançant avaluacions conceptuals dels continguts.
- Avaluació de procés 50%, tasques acordades en tutoria personalitzada durant el primer més de desenvolupament de l'assignatura.

## 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 proporciona les eines bàsiques per a la comprensió de la iniciació esportiva i l'esport.

Objectius:

- Adquirir uns coneixements bàsics comuns als diferents esports que es desenvolupen al Grau
- Conèixer i diferenciar diferents conceptes de l'entorn de l'esport i la iniciació esportiva
- Ser capaç d'aplicar els conceptes de l'assignatura en un esport determinat

### **COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:**

- Capacitat de recerca i gestió de la informació.
- Capacitat per al treball en equip.
- Motivació per la qualitat.

### **COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:**

- Conèixer les característiques diferenciadores dels esports i el seu potencial formatiu.
- Aplicar estratègies metodològiques adequades per a l'ensenyament i 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 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, i dotarà l'alumnat 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 diverses fórmules d'iniciació al voleibol.
4. Aprendre com introduir aquest esport en l'àmbit de l'esport d'iniciació.

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:

- Capacitat de recerca i gestió de la informació.
- Capacitat d'anàlisi i síntesi.
- Capacitat per al treball en equip.
- Motivació per la qualitat.

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

- Conèixer i executar de forma correcta les accions tècniques pròpies de l'esport.
- Dissenyar planificacions, programacions i sessions esportives específiques de cada esport i adequades a cada moment evolutiu.
- Aplicar estratègies metodològiques adequades per a l'ensenyament i entrenament de l'esport.

### 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, així com el seu aprofitament.

#### **Avaluació dels resultats:**

- Avaluacions formatives o avaluació final si 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 fer 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**

- Federación 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) és una assignatura que s'imparteix el primer semestre del primer curs. És una assignatura teoricopràctica, els objectius generals de la qual són:

- Assolir coneixements teòrics i pràctics per impartir una gimnàstica artística per a tothom, entesa per ser practicada 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 d'anàlisi i síntesi.
- Capacitat per al treball en equip.
- Motivació per la qualitat.

### **COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:**

- Transmetre actituds i valors propis de l'esport.

### **CONTINGUTS:**

1. Les modalitats gimnàstiques: models i característiques.
2. La Gimnàstica Artística Femenina
3. La Gimnàstica Artística Femenina catalana en el context escolar, de club i d'alta competició.
4. Introducció al Codi 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 teoricopràctics (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 l'anàlisi corresponent (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 pédagogique 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.rfgimnasia.es](http://www.rfgimnasia.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)

## 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 de la psicologia, aplicant-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 per resoldre problemes i prendre decisions.
- Capacitat per al 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 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.
- 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. Correspondrà el 40% de la nota final. Dividits en: lliurament del marc teòric del treball: 20%, lliurament i defensa oral de l'esquema del treball individual: 20%. Aquests apartats, com que són els resultat del seguiment de la matèria, no son recuperables.

### **Avaluació de resultats:**

- Defensa oral del treball en grup. Li correspondrà el 50% de la nota final.
- Lliurament individual del resum de les presentacions. Li correspondrà el 10% de la nota final.

Aquest apartat es podrà recuperar en el cas de que l'alumne/a no l'aprovi en la seva totalitat o si la nota final, sumada al 20% i 20% anteriorment esmentats (avaluació de procés) no arribés a l'aprovat. El fet de no aprovar aquest apartat, la no presentació a aquesta exposició i/o a la seva recuperació, i el no lliurament del resum, implicarà l'anul·lació de les notes anteriors (20% i 20%), i es considerarà la matèria en la seva totalitat com a NO APROVADA, fet que implica que l'alumne/a haurà de cursar la matèria sencera el proper curs acadèmic.

## **BIBLIOGRAFIA:**

### **Bàsica**

- Buceta, J.M. *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson, 1998.
- Dosil, J. *Psicología de la actividad física y el deporte*. Madrid: Mc Graw Hill, 2008
- Martens, R. *El entrenador de éxito*. Barcelona: Paidotribo, 2002.
- Weinberg, R.S. i 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.

## Tècniques d'Expressió i Comunicació

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

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 en llengua catalana.

### 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.

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:

- Capacitat de recerca i gestió de la informació.
- Capacitat d'anàlisi i síntesi.
- Capacitat de comunicació i expressió.
- Capacitat per al treball en equip.
- Capacitat de raonament reflexiu, crític i autocrític.

### CONTINGUTS:

1. La competència comunicativa oral i escrita
  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 semestre l'alumnat realitzarà tres blocs (tasques orals i escrites, un projecte d'escriptura i una prova escrita final) 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. Cal tenir en compte que:

- Totes les produccions, tant orals com escrites, es realitzaran en llengua catalana.
- S'han d'aprovar tots els blocs per separat (tasques, projecte i prova).
- 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.
- Cal consultar regularment el campus virtual de l'assignatura.

### **Avaluació de resultats:**

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

#### **Notes parcials. Percentatges de la qualificació final**

- Bloc I: Tasques orals i escrites 50%
- Bloc II: Projecte 25%
- Bloc III: Prova 25%

La recuperació d'una o més parts de l'avaluació es farà durant el període de proves i activitats de recuperació (no es pot recuperar els blocs no presentats).

## **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.
- Collell, Jaume. *Pep Guardiola. De Santpedor a la banqueta del Camp Nou. Totes les claus del seu èxit*. Barcelona: Columna, 2009.
- 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**

- <http://www.iec.cat> (Institut d'Estudis Catalans)
- <http://www.termcat.cat> (TERMCAT)
- <http://sl.uvic.cat> (Serveis Lingüístics de la Universitat de Vic).
- <http://www20.gencat.cat/portal/site/Llengcat> (Llengua catalana, Generalitat de Catalunya)

- <http://www.cpln.cat> (Consorti per a la Normalització Lingüística)
- <http://www.parla.cat> (Aprendre Català a Internet)
- [http://antalya.uab.es/gab-llengua-catalana/web\\_argumenta\\_obert](http://antalya.uab.es/gab-llengua-catalana/web_argumenta_obert) (ARGUMENTA. Competències lingüístiques i comunicatives)
- <http://salc.upf.edu/index.php> (Servei d'Autoformació en Llengua)
- <http://esadir.cat/> (Portal lingüístic de la Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuals)

## **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:

1. Realitzar de forma pràctica els aspectes tècnics i tàctics de l'esport del bàsquet.
2. Conèixer aspectes bàsics del reglament del bàsquet.
3. Elaborar i dominar els criteris metodològics per a la confecció de tasques en l'esport del bàsquet.
4. Dissenyar representacions gràfiques del bàsquet.
5. Utilitzar recursos metodològics per tal d'ensenyar el bàsquet.
6. Analitzar, sintetitzar i reflexionar aspectes documentals de l'esport del bàsquet.
7. Cooperar amb els companys i companyes per entrenar i competir com un equip de bàsquet.

### **COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:**

- Capacitat de recerca i gestió de la informació.
- Capacitat d'anàlisi i síntesi.
- Capacitat per al treball en equip.
- Motivació per la qualitat.

### **COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:**

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

### **CONTINGUTS:**

#### **1. L'esport del bàsquet**

1. Característiques del bàsquet com a esport col·lectiu
2. Reglament del bàsquet
3. Simbologia convencional i representacions gràfiques: disseny i interpretacions.

#### **2. Metodologia d'ensenyament de la tècnica i la tàctica del bàsquet**

1. La finta de recepció, els desplaçaments sense pilota i la defensa de la línia de passada.
2. La recepció, les aturades i la posició de triple amenaça.
3. Les fintes i les passades.
4. Les sortides, el bot i la defensa de l'1x1.
5. Les aturades, les finalitzacions i el rebot.

### 3. La tàctica individual i col·lectiva: ofensiva i defensiva

1. El joc lliure per conceptes del cinc oberts: passar, tallar, marxar i reemplaçar.
2. El contraatac
3. La defensa de la línia de passada i d'ajudes. Les primeres i segones ajudes.

### 4. Entrenar un equip de bàsquet

1. Entrenar una sessió de bàsquet. Com programar i explicar els exercicis.
2. Entrenar un partit de bàsquet

## AVALUACIÓ:

### Avaluació del procés:

L'assignatura avaluarà el procés de l'estudiant a través de proves teòriques, de proves pràctiques, d'activitats a classe i d'un treball en equip.

### Avaluació del resultat:

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

1. Proves teòriques. Es realitzaran 3 proves teòriques amb el següent valor a la nota final: 1- Una prova teòrica de reglament amb un valor del 10% de la nota final. 2- Una prova teòrica de tècnica individual amb un valor del 10 % de la nota final. 3- Una prova teòrica de tàctica amb un valor del 10% de la nota final. S'han d'aprovar les tres proves per separat i en cas de suspendre una o més proves es recuperaran a les setmanes de recuperació.
2. Activitats a classe. Es realitzaran 4 activitats de classe o lligades amb l'assignatura. Caldrà lliurar-ne 3 com a mínim i que siguin considerades aptes pel professor per optar al 20% de la nota final. Cada activitat es valorarà amb un 5 % de la nota final. Cada activitat es recuperarà de forma individual a les setmanes de recuperació.
3. Treball en equip. Cada equip haurà d'elaborar el seu portafolis de les sessions que portarà a terme. El treball en equip val un 20% de la nota final. El treball en equip es realitzarà lligat a 6 sessions pràctiques d'entrenament de l'equip. Si un integrant de l'equip no ve a un 70% de les sessions d'entrenament de l'equip haurà de realitzar, de forma individual, tot el treball en equip i presentar-lo a les setmanes de recuperació.
4. Prova pràctica. La prova pràctica consistirà en un partit de bàsquet. El seu valor serà un 30% de la nota final de l'assignatura. Aquesta prova està condicionada a aprovar el treball en equip. Qui no aprovi el treball en equip no podrà realitzar la prova pràctica durant les quinze setmanes del procés. Es valorarà la capacitat d'entrenar i de jugar al bàsquet segons els continguts de l'assignatura. L'estudiant que no aprovi el treball en equip i que no pot realitzar la prova pràctica podrà recuperar aquesta part durant les setmanes de recuperació organitzant un partit, entrenant-lo i jugant-lo amb els continguts treballats a classe.

## BIBLIOGRAFIA:

### Bàsica

- Bosc, G. *Baloncesto . Iniciación y perfeccionamiento. Un enfoque innovador del aprendizaje de ejercicios y juegos*. Barcelona: Hispano Europe, 2000.
- Carrillo, A; Rodríguez, J. *El bàsquet a su medida. La escuela de bàsquet de 6 a 8 años*. Barcelona: Inde, 2004.
- Carrillo, A; Rodríguez, J. *El bàsquet a su medida. Pre-mini de 8 a 10 años*. Barcelona: Inde, 2009.
- Hernández, J. *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica*. Barcelona: Inde, 2001.
- 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*.
- 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

- Educació Física y Deportes: <http://www.efdeportes.com>.
- Federació catalana de bàsquet: <http://www.basquetcatala.com>
- Federació Espanyola de bàsquet: <http://www.feb.es/index.aspx>
- Baloncesto JGBasket 2.0: <http://baloncesto.jgbasket.com/>
- Apunts tècnica diversos entrenadors: <http://www.ctv.es/USERS/tarso/Curso1.html>
- Entrenador de baloncesto Juan Cuesta: <http://www.tarso.com/personal.html>
- Revista Clínic.
- Revista Gigantes. Alcobendas: Hobby Press 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 de tanques, marxa atlètica, salts d'alçada, llargada, amb perxa i triple salt, i llançaments de pes, javelina, martell i disc.

Descripció de l'assignatura:

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 altres assignatures posteriors com ara: Bases de la pràctica de l'activitat física i Entrenament esportiu.

### **COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:**

- Capacitat de recerca i gestió de la informació.
- Capacitat d'anàlisi i síntesi.
- Capacitat per al 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 per a l'ensenyament i 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 que els falti un o més elements avaluadors. Aquesta avaluació anirà lligada a la superació d'un examen conceptual final en què 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 entrenament 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 equilibrada*. 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.rfea.es)[[<http://www.fcatletisme.cat> [www.fcatletisme.cat](http://www.fcatletisme.cat)
- <http://www.iaaf.org> [www.iaaf.org](http://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.

Objectius:

- Prendre consciència del propi cos: treball personal, relació amb els altres i l'entorn, espontaneïtat i creativitat.
- Millorar en la concentració i l'escolta.
- Desenvolupar la capacitat d'expressar corporalment emocions, sensacions, vivències, idees, conceptes, records: sensibilitat i imaginació.
- Valorar la importància humanitzadora del desenvolupament emocional i perceptiu a través del cos i l'expressió.

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:

- Capacitat d'anàlisi i síntesi.
- Capacitat per relacionar continguts de diferents àrees de coneixement.
- Capacitat de comunicació i expressió.
- Habilitats en les relacions interpersonals.
- Creativitat.

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

- Comunicar-se i expressar-se a través del cos com a recurs que cal desenvolupar en la pràctica professional.
- Saber utilitzar l'activitat física educativa com a eina que fomenta la cooperació real entre els membres d'una institució educativa.
- Tenir recursos o saber localitzar-los amb la finalitat d'adaptar el màxim possible els objectius a la programació.
- Organitzar l'entorn per poder aconseguir experiències recreatives beneficioses, agradables i duradores.
- Dominar els aspectes de gestió que permetin optimitzar la proposta d'activitat física en el temps d'oci.

### CONTINGUTS:

1. Presa de contacte amb els companys i l'assignatura
  1. Jocs de presentació
  2. Jocs per facilitar l'espontaneïtat
  3. Jocs per facilitar les relacions interpersonals i la cohesió de grup
2. El cos i l'expressió
  1. Estudi de l'esquema corporal i la seva expressivitat
  2. L'espai i el temps (ritmes i recorreguts)
  3. Aproximació a la dansa i al moviment

3. Aplicació pràctica
  1. Art i educació física
  2. El procés creatiu
  3. Presentació i reflexió entorn una peça de creació pròpia

## **AVALUACIÓ:**

### **Avaluació de procés**

Mitjançant la utilització i comparació de diferents tècniques d'avaluació (autoavaluació, coavaluació, avaluació professor-alumne/a, avaluació entre iguals) s'establiran uns criteris de puntuació que permetin valorar el seguiment i progrés de l'alumnat en relació als objectius establerts. Serviran com a instruments d'avaluació el seguiment de la carpeta d'aprenentatge, la participació als fòrums de debat, el seguiment i progrés en les diferents activitats, l'aprofitament i participació durant les sessions de classe, l'evolució a nivell individual i de grup en el procés de creació de la peça de creació pròpia, i l'aplicació i treball de nous conceptes, habilitats i actituds adquirits a través de l'anàlisi i reflexió de les pròpies activitats d'avaluació.

L'avaluació de procés representa un 70% del total de la nota final i NO és recuperable.

### **Avaluació de resultats**

L'alumnat haurà de representar (en directe o gravat) o lliurar (carpeta d'aprenentatge) activitats plantejades a partir de les sessions de classe i de treball dirigit. Aquestes activitats seran individuals o en grup i inclouran representacions dramàtiques i d'expressió, exposicions orals i treballs d'anàlisi i síntesi.

L'avaluació de resultats representa un 30% del total de la nota final i ES POT RECUPERAR durant el plaç de recuperacions establert a final del semestre.

L'assignatura té una única convocatòria oficial.

Per aprovar l'assignatura cal tenir aprovades tant l'avaluació de procés com l'avaluació de resultats. En el cas que un d'aquests apartats quedés suspès, l'alumne/a s'hauria de matricular de nou i tornar a cursar l'assignatura.

## **BIBLIOGRAFIA:**

### **Bibliografia Bàsica:**

- Motos, T.; Aranda, L.G. *Práctica de expresión corporal*. Ciudad Real: Ñaque.

### **Bibliografia Complementària:**

- Aymerich, M.; Aymerich, C. *L'expressió mitjà de desenvolupament*. Barcelona: Llar del llibre, 1980.
- Barret, G. *Pedagogía de la expresión dramática*. Montreal: Recherche en Expression, 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 Teruel, Tomás. *Iniciación a la Expresión Corporal*. Humanitas, 1983.
- Stokoe, P. *La Expresión Corporal*. Barcelona: Paidós, 1999.

## Fonaments de l'Educació

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

1. En termes genèrics es pretén que l'alumne/a assoleixi eines per a l'anàlisi, la reflexió i la discussió sobre aspectes relacionats amb l'educació actual.
2. Específicament es busca que l'alumne/a desenvolupi estratègies i metodologies per assolir amb excel·lència les competències generals i específiques que marquen els nous currícula.

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:

- Capacitat d'anàlisi i síntesi.
- Coneixement tecnològic relatiu a l'àmbit de l'estudi.
- Capacitat de comunicació i expressió.
- Habilitats en les relacions interpersonals.

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

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

### 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.- Profesió docent: la pràctica d'ensenyar
  - El rol del professorat: fase pre-activa, fase activa, fase post-activa.
  - Estratègies i competències docents: com aconseguir-les
- Tema 6.- Les institucions educatives

## AVALUACIÓ:

L'avaluació serà continuada i formativa, i considerar totes les parts amb igualtat de 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 abans citades.

## BIBLIOGRAFIA:

- Bourdieu, P.; J. Passeron, (2001): *La reproducció. Elementos para una teoría del sistema de enseñanza*. Barcelona: Proa.
- Brohm, J.M. (1982): "Sociología política del deporte". Dins DDAA (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). *Educació: hi ha un tresor amagat a dins*. Barcelona: UNESCO.
- DDAA (2009): *Guia per a l'avaluació de competències en ciències de l'activitat física i l'esport*. Barcelona: AQU.
- Elias, N.; E. Dunning, (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.; N. Puig; F. Lagardera (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.; J.M. Puig (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 secundària a examen*. Barcelona: Proa.
- Sarramona, J., (2000): *Teoría de la educación*. Barcelona: Ariel.
- Vaello, J. (2009): *El professor emocionalment competent. Un pont sobre "aules" turbulentes*. Barcelona: Graó.

## 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:

L'assignatura Llengua anglesa per a usos acadèmics és una assignatura instrumental que permet als alumnes desenvolupar les habilitats de producció i comprensió de textos orals i escrits dins d'un context acadèmic. Els objectius específics d'aquesta assignatura són:

- Promoure l'autonomia de l'alumne per llegir, escriure i entendre textos acadèmics
- Desenvolupar estratègies de comprensió lectora de textos acadèmics
- Desenvolupar estratègies d'expressió escrita de textos acadèmics
- Comprendre i desenvolupar presentacions orals acadèmiques
- Conèixer i utilitzar les estructures gramaticals i el vocabulari adients per al context acadèmic

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:

- Capacitat de recerca i gestió de la informació.
- Capacitat d'anàlisi i síntesi.
- Coneixement de l'anglès.
- Capacitat de comunicació i expressió.
- Capacitat per al treball en equip.
- Capacitat per a l'aprenentatge autònom.

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

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

### CONTINGUTS:

1. Estratègies de lectura acadèmica
  1. La lectura efectiva
  2. La lectura globalitzada
  3. La lectura focalitzada
2. Estratègies d'escriptura acadèmica
  1. Estructura de la frase, ordre de mots i connectors
  2. Desenvolupament del paràgraf: tesi, desenvolupament i conclusió
  3. L'argumentació
  4. Cites i paràfrasis
1. Estratègies per a presentacions orals
  1. Estratègies de comprensió de presentacions orals acadèmiques
  2. Els processos de preparació d'una presentació oral
  3. La llengua de les presentacions orals
1. El vocabulari acadèmic
  1. Ús del diccionari



## AVALUACIÓ:

L'avaluació de l'assignatura s'estructura en tres components:

Proves (2): 40%

Treball personal: 50% (2 redaccions, de 3 a 5 activitats, presentació oral)

Participació: 10%

Per aprovar l'assignatura cal aprovar tots tres components.

1. Proves. Hi haurà dues proves durant el semestre. Per aprovar l'assignatura, cal aprovar-les totes dues.
2. Treball personal. Són les activitats assignades pel professor que fa l'alumne per adquirir les competències de l'assignatura.
3. Participació. En aquesta assignatura, participar vol dir anar a les sessions amb la feina preparada i participar en les discussions dels exercicis d'una manera productiva.

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

Els treballs presentats han de ser inèdits i elaborats pel propi alumne/a.

## BIBLIOGRAFIA:

- 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.
- *Longman language activator*. (1993). Londres: Longman.
- Murphy, R. (2004). *English grammar in use. Intermediate*. Cambridge: Cambridge University Press.
- *Oxford pocket català per a estudiants d'anglès*. (2002). Oxford: Oxford University Press.
- Philpot, S.; Curnick, L. (2007). *New Headway. Academic skills. Level 3*. Oxford: Oxford University Press.
- Seal, B. (1997). *Academic encounters*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Terry, M.; Wilson, J. (2004). *Focus on academic skills*. Londres: Pearson Longman.

## **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:

- 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'anàlisi i síntesi.
- Capacitat de comunicació i expressió.
- Habilitats en les relacions interpersonals.
- Capacitat per actuar d'acord amb un compromís ètic.
- Motivació per la qualitat.
- Capacitat per a l'aprenentatge autònom.

### **COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:**

- 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, centreeuropeu 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:

- Tutorials en grup per al seguiment del treball i les activitats en grup.
- Tutorials 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 a 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: Clarendon 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>

## **ASSIGNATURES DE SEGON CURS**

### **Bases de la Pràctica d'Activitat Física**

Crèdits: 3.00

#### **OBJECTIUS:**

- Conèixer els continguts teòrics bàsics de certs aspectes de teoria d'entrenament per tal de poder realitzar pràctiques significatives
- 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:**

- Avaluar processos d'ensenyament-aprenentatge esportius.

#### **CONTINGUTS:**

- Pràctica de diferents exercicis i tasques relacionades amb l'entrenament.
- Mètodes i mitjans en l'entrenament de la força
- Mètodes i mitjans en l'entrenament de la resistència

#### **AVALUACIÓ:**

Per poder tenir dret a l'avaluació formativa s'ha d'assistir a un 80% de les sessions.

##### **Avaluació A:**

##### **Cal aprovar cadascuna de les parts**

- Participació en les pràctiques de forma activa i alegre 20%
- Entrega de diferents exercicis al llarg del curs 10%
- Execució de diferents exercicis i proves d'aptitud física 10%
- Confecció de dossier individual d'entrenament 20%
- Examen teòric 40%

##### **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.
- Rodríguez García, P.L.; *Ejercicio Físico en Salas de Acondicionamiento Muscular*. Madrid: Panamericana, 2008.

### **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 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:

- Capacitat per al treball en equip.

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

- Conèixer i aplicar els principis biomecànics, psicològics, fisiològics i anatòmics en l'entrenament esportiu.
- Conèixer els principis biomecànics que regeixen els moviments esportius.

### CONTINGUTS:

1. Fonaments biomecànics del moviment
  1. Cinètica
  2. Cinemàtica
  3. Equilibri i Centre de masses
  4. Treball, Potència i Energia
  5. Biomecànica Muscular
  6. Biomecànica Articular
  7. Biomecànica de Fluids

### 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:**

L'assignatura inclou l'estudi anatòmic del cos humà. L'estudiant ha de ser capaç de reconèixer i descriure l'anatomia del cos humà: òrgans i sistemes del cos humà sa, fent èmfasi especial 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 síntesi.
- Capacitat per relacionar continguts de diferents àrees de coneixement.
- Capacitat de 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**

#### **Esplacnologia**

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

**Anatomia de l'aparell locomotor.** Osteologia, Artrologia i Miologia

1. Estudi anatòmic i funcional del cap.
2. Estudi anatòmic i funcional del tronc.
3. Estudi anatòmic i funcional de les extremitats superiors.
4. Estudi anatòmic i funcional de les extremitats inferiors.

## **AVALUACIÓ:**

### *Avaluacions (60 % de la nota final)*

- Avaluació contínua:

Cada una de les avaluacions constarà d'afirmacions en que cal optar per Vertader/Fals

Les respostes correctes valen 1 punt

Les respostes errònies valen -1 punt.

Cal que l'alumne superi les 4 avaluacions contínues de l'assignatura. La nota mínima de superació és 5.

- Recuperacions:

Examen tipus test de resposta múltiple.

Les respostes correctes sumen 1 punt.

Les respostes errònies valen -0,33 punts.

L'alumne que hagi suspès alguna avaluació contínua podrà presentar-se a examen de recuperació de cada una de les parts que hagi suspès durant el període de recuperacions.

Els alumnes que superin l'avaluació contínua no hauran de fer recuperació, excepte aquells que optin a pujar la nota de l'avaluació contínua.

### *Treball de grup (40% de la nota final)*

Per a l'avaluació del treball es tindrà en compta:

- Avaluació del treball escrit pel professor.
- Avaluació de l'exposició pel professor.
- Autoavaluació individual.
- Avaluació per part de la resta d'alumnes del treball i de l'exposició oral.

Per aprovar l'assignatura cal tenir aprovades, per separat, les dues parts de l'avaluació: avaluació i treball de grup.

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

## **BIBLIOGRAFIA:**

### **Bàsica**

- Calais-Germain, Blandine. *Anatomía para el movimiento*. Barcelona: Los Libros de La Liebre de Marzo, 1994.
- Weineck, Jürgen. *La anatomía deportiva*. Barcelona: Paidotribo, 1995.
- Netter, Frank H. *Atlas de anatomía humana*. Barcelona: Masson Torres, 2003.
- Gallardo, Begonya. *Anatomía interactiva del sistema locomotor*. Barcelona Publicacions i Edicions de la Universitat de Barcelona, 2008.
- Palastanga, Nigel. *Anatomía y movimiento humano estructura y funcionamiento*. Barcelona: Paidotribo,

2000.

### **Complementària**

- Merí Vived, Àlex. *Fundamentos de anatomía humana en 3D*. Recurs electrònic. Edició per regions. London: Primal Pictures, 2008.
- Torres Gallardo, B. *Anatomía interactiva del sistema locomotor*. Barcelona: Publicacions i Edicions de la Universitat de Barcelona, 2008.

## Esport Col·lectiu IV (Futbol)

Crèdits: 4.50

### OBJECTIUS:

Aquesta assignatura emmarcada dins els esports col·lectius de segon de Grau de CAFE presenta una proposta didàctica, metodològica i conceptual per a l'entrenament en l'etapa d'iniciació al futbol. També utilitza les comparatives amb altres programes referents a aquesta etapa inicial del futbol per augmentar les competències de discussió dels alumnes i enriquir-los perquè siguin ells mateixos que creïn la seva proposta d'entrenament.

### Objectius:

1. Identificar els fonaments teòrics de diferents propostes d'iniciació al futbol
2. Fer servir una metodologia en els processos d'entrenament del futbol
3. Aplicar els principis de la didàctica de l'entrenament per a processos d'iniciació al futbol
4. Augmentar el nivell de discussió en el futbol fonamentant l'esperit crític
5. Planificar una temporada d'iniciació al futbol
6. Aprendre a realitzar l'anàlisi conductual d'un entrenador

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:

- Motivació per la qualitat.

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

- Dissenyar planificacions, programacions i sessions esportives específiques de cada esport i adequades a cada moment evolutiu.
- Aplicar estratègies metodològiques adequades per a l'ensenyament i entrenament de l'esport.

### CONTINGUTS:

1.- L'etapa d'iniciació en el futbol

1.1.- Marc teòric

1.2.- Metodologia

1.3.- Continguts d'entrenament

1.4.- Discussió amb altres propostes

2.- Didàctica de l'entrenament

3.- L'anàlisi conductual de l'entrenador

4.- La planificació i programació d'una temporada

### AVALUACIÓ:

- **50% Examen final.** Cal treure una nota mínima de 4 per poder aprovar l'assignatura.
- **30% Avaluació continuada.** 0,2 cada article (10%), 1 pràctica entrenador (10%), 0,7 anàlisi conductual vídeo (7%), 0,3 anàlisi conductual fitxa (3%). La pràctica d'entrenador i l'anàlisi conductual amb vídeo es fa en grup. L'avaluació continuada no es pot recuperar.
- **20% Treball planificació.** El treball és recuperable i es fa individualment o per parelles.

## BIBLIOGRAFIA:

### Llibres:

- Riera, J. (2005). *Habilidades en el deporte*. Barcelona: Inde
- Sans, A.; Frattarola, C. (1996). *Entrenamiento en el fútbol base -AT1-* (2a ed.). Barcelona: Paidotribo
- Wein, H. (2004a). *Fútbol a la medida del niño* (vol. I). Madrid: Gymnos
- Wein, H. (2004a). *Fútbol a la medida del niño* (vol. II). Madrid: Gymnos

### Articles:

- Arana, et al. (2004). "La alternativa del fútbol 9 para el primer año de la categoría infantil". Logroño: Universidad de la Rioja & Federación Riojana de fútbol.
- Cruz, J. (2000) "Factores motivacionales en el deporte infantil y asesoramiento psicológico a entrenadores y padres". Llibre: *Psicología del deporte*.
- Fradua, L. (2005). "El entrenamiento específico de jóvenes futbolistas". Master universitario de preparación física en fútbol, RFEF-UCLM.
- Hernández-Ligero, D. (2000). "Programa de optimización de las estructuras ludológicas en fútbol". *Training fútbol*, núm. 93, p. 32-43.
- Riera, J. "Habilitats esportives, habilitats humanes". *Revista Apunts*
- Rudé, A. (2009) "Estudi del nivell de comprensió del joc amb jugadors de futbol base". *Revista Docusport*, núm 21, estiu 2010, any VIII, pàg 29-30.

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

Crèdits: 4.50

### **OBJECTIUS:**

L'assignatura, que la podem dividir en dues parts, pretén aproximar els alumnes cap a una visió educativa de l'ensenyament i aprenentatge de la natació. En la primera part, aquests s'endinseran en un procés d'observació de la pròpia tècnica i de la dels altres, anàlisi de la mateixa en referència a uns models presentats, i presa de decisions en relació a la millora d'aquesta. Pel què fa a la segona part, es presentarà una visió educativa de l'ensenyança i aprenentatge de la natació centrada en l'alumne, a partir de diferents estratègies d'ensenyança d'acord a determinats referents pedagògics i psicològics que ens han de permetre implicar els alumnes en edat escolar en el procés d'aprenentatge de la natació.

### **Objectius:**

1. Conèixer i dominar els fonaments tècnics de la natació educativa
2. Conèixer diferents estratègies d'ensenyança d'acord a diferents pedagogies per a l'ensenyament de la tècnica dels diferents estils de natació
3. Identificar en un mateix i en els altres les accions tècniques que requereixen els diferents estils
4. Millorar els propis estils de natació
5. 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 recerca i gestió de la informació.
- Capacitat d'anàlisi i síntesi.
- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.
- Motivació per la qualitat.

### **COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:**

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

## 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 i o amb manca d'un o més elements avaluadors. Aquesta avaluació anirà lligada a la superació d'un examen conceptual final en què 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 consistents a la presentació de diferents activitats de treball tant individual com en grup corresponents al dia a dia de l'assignatura (10%), o, avaluació final si s'escau
- Prova escrita (20%)
- Treball final format digital en petit grup referent a l'evolució de la millora personal dels estils de natació (40%)
- Treball final d'observació i anàlisi de la pràctica de l'ensenyament de la natació (30%)

Els alumnes que no compleixin un mínim d'un 70% d'assistència a les classes pràctiques i amb el que es pot justificar un seguiment de l'assignatura, s'hauran d'adscriure a l'AF i presentar, igualment, el treball en format digital

## BIBLIOGRAFIA:

### Bibliografia bàsica:

- Blázquez, D. *Elección de un Método en Educación Física: las situaciones problema*. Apunts Educació Física, núm. 74, 1982
- Conde, P.; Pérez, A.; Peral, F.. *Hacia una natación educativa*. Madrid: Gymnos, 2003.
- Famose, J. *Aprendizaje motor y dificultad de la tarea*. Barcelona: Paidotribo, 1992.
- Moreno, J.A.; Gutiérrez. *Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas*. Barcelona: Inde, 1998.
- Ramírez, E. Hoy por fin hemos nadado en el aula. Cuadernos de Pedagogía, 2008.
- Velázquez, R; Del Valle, S; Díaz P. *Enseñar a pensar en Educación Física*. Barcelona: Inde, 2008
- Zabala, A. . *La práctica educativa. Com ensenyar*. Barcelona: Graó, 1995

### Bibliografia complementària:

- Blázquez, Domingo. *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE, 1998.
- Costill, D.L.; Maglisho, E.W.; Richardson, A.B. *Natación*. Barcelona: Hispano Europea, 1998.
- Moreno, J.A.; Gutiérrez, M. *Actividades acuáticas educativas*. Barcelona: Inde, 1998.
- Vivensang, J. . *Pedagogia moderne de la natation*. París: Chiron Sports, 1981.
- Navarro, F. *Natación II. La natación y su entrenamiento*. Madrid: Gymnos, 2001.

## Jocs Motors

Crèdits: 3.00

### OBJECTIUS:

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

1. Conèixer els fonaments teòrics del joc i ser capaç d'analitzar-ne l'estructura i l'aplicació pràctica.
2. Entendre el joc com a part fonamental de l'educació física, de la iniciació esportiva i de les activitats de lleure i d'oci.
3. Dotar a 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.
4. Vivenciar els diferents tipus de jocs que s'utilitzen en l'activitat física i en l'esport en els àmbits escolars i de recreació.
5. 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:

- Habilitats en les relacions interpersonals.
- Capacitat per al treball en equip.
- Capacitat per a l'aprenentatge autònom.

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

- Relacionar diferents àrees i continguts i aprendre a desenvolupar-los a través de diferents temes transversals.
- Saber utilitzar l'activitat física educativa com a eina que fomenta la cooperació real entre els membres d'una institució educativa.

### 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 reutilitzats
- Jocs en espais naturals



- Jocs preesportius
- Jocs esportius modificats
- Jocs competitiu
- Jocs cooperatiu

## **AVALUACIÓ:**

### **Avaluació de procés:**

Paral·lelament a les sessions de classe, l'alumnat, en finalitzar els temes, han de presentar-ne un petit resum complementat amb la bibliografia. 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 a l'alumnat que realitzi totes les activitats, treballs i avaluacions formatives proposades pel professorat.

L'avaluació final (**opció B**) serà per a l'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 dels conceptes es farà des de tres vessants:
  - Presentació d'un treball en grup oral i escrit (30% del total de la nota).
  - Quadern de classe (20% del total de la nota).
  - Realització de dues proves per escrit de l'assignatura (40% del total la nota).
  - Exercicis i problemàtiques (10% del total de la nota)

Cadascuna de les proves s'ha d'aprovar per separat, així com aprovar el treball per tal de superar l'assignatura

- 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 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).
  - Prova escrita sobre els continguts treballats al quadern de classe (40% del total de la nota).
  - Realització d'una prova per escrit dels continguts treballats a l'aula de l'assignatura (60% del total la nota).

Cada part s'ha d'aprovar per separat.

## **BIBLIOGRAFIA:**

**Bàsica**

**Complementària**

## 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.
- Promoure el pensament crític sobre el desenvolupament de l'esport a la nostra societat
- Aprofundir en alguna experiència personal en relació amb l'esport per 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'anàlisi i síntesi.
- Capacitat de comunicació i expressió.
- Habilitats en les relacions interpersonals.
- Capacitat per actuar d'acord amb un compromís ètic.
- Motivació per la qualitat.
- Capacitat per a l'aprenentatge autònom.

### CONTINGUTS:

1. Introducció a la sociologia
  1. Què és la sociologia?
  2. Presentació de les diferents perspectives sociològiques
  3. Conceptes bàsics
2. Socialització i cultura
  1. Definicions de cultura
  2. Continguts de la cultura
  3. Procés de socialització
  4. Agents socialitzadors
3. 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
4. Socialització esportiva: desigualtat i discriminació en el context esportiu
  1. L'impacte de la posició social en la pràctica de l'esport
  2. El gènere i la socialització esportiva
  3. La diversitat sexual a l'esport: mite i realitat

4. Com influeix l'ètnia i la religió en la pràctica esportiva
5. 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 de treballs 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:

- Realització de 4 seminaris: assistència i realització de les tasques requerides en cada un d'ells (60%)
- Representació teatral d'una desigualtat social en un context esportiu (20%)
- Realització d'una prova escrita al final del semestre (20%)

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

- 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.
- *Enquesta dels hàbits esportius a Catalunya 2009-2010*. Esplugues de Llobregat: Consell Català de l'Esport.
- Heinemann, K. *Introducción de la metodología de la investigación empírica. En las ciencias del deporte*. Barcelona: Paidotribo, 2003
- Martínez del Castillo, J. (coord.). *Deporte y calidad de vida*, Madrid: Librerías Esteban Sanz, 1998.
- Mills, W. *La imaginació sociològica*. Barcelona: Herder, 1987.
- Puig, N., Vilanova, A., Ingles, E., Mayo, D. *Hàbits esportius a Catalunya*. Barcelona: Observatori de l'Esport.
- Puig Barata, N.; Zaragoza, A. *Lectures en sociologia de l'oci i de l'esport*, Barcelona: Universitat de Barcelona, 1995.
- Pujades, X. (coord). *La metamorfosis del deporte. Investigaciones sociales y culturales del fenómeno deportivo contemporáneo*. Barcelona: UOC, 2010.
- Soler, S.; Prat, M.; Juncà, A.; Tirado, M.A. *Esport i societat: una mirada crítica*. Vic: Eumo Editorial, 2007.
- Viñas, J., Puig, N., Pérez, M. *El mercat de treball de l'esport*. Barcelona: Diputació de Barcelona, 2009

## Complementària

- Berger, P.L. *Invitació a la Sociologia*, Barcelona: Herder, 2002.
- 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.

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

Crèdits: 3.00

### OBJECTIUS:

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:

- 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 de recerca i gestió de la informació.
- Capacitat d'anàlisi i síntesi.
- Coneixement tecnològic relatiu a l'àmbit de l'estudi.
- Capacitat de comunicació i expressió.
- Motivació per la qualitat.
- Capacitat per a l'aprenentatge autònom.

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

- Tenir recursos o saber localitzar-los amb la finalitat d'adaptar el màxim possible els objectius a la programació.
- Conèixer tota la tecnologia que hi ha disponible per optimitzar l'educació física (EF) escolar.
- Utilitzar la tecnologia per optimitzar i avaluar el procés d'ensenyament-aprenentatge i rendiment esportiu.

### 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 per al seguiment de les activitats de classe.
- Tutories de petit grup per al seguiment del treball.

### **Avaluació de resultats:**

- Realització de les activitats de classe (50%).
- Realització i exposició d'un treball grupal que contempli l'aplicació de tecnologies digitals a un dels àmbits de l'activitat física i l'esport (50%).

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:**

### **Bibliografia**

- Arévalo, M. (2007). *La tecnología al servicio de la actividad física y el deporte*. Tándem: Didáctica de la educación física, ISSN1577-0834, 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.
- Monereo, C.; Badia, A.; Domènech, M.; Escofet, A.; Fentes, M. *Internet y competencias básicas*. Barcelona: Graó, 2005.

### **Webgrafia**

- 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. <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 de 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 realitzen 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 seus components.

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:

- Coneixement tecnològic relatiu a l'àmbit de l'estudi.
- Capacitat d'organització i planificació.
- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

- 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. El mapa, la brúixola i la seva utilització.
  2. El gps i la seva utilització.
  3. Gestió de dades gps.
3. Activitats físicoesportives en el medi natural.
  1. Classificació i competències.
  2. Pràctica de diferents activitats físicoesportives.
  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 teòriques i pràctiques proposades, així com del seguiment del treball realitzat durant l'assignatura (50%).
- L'assistència és obligatòria al 70% de les sessions pràctiques.

### **Avaluació dels resultats:**

- Exàmen realitzat durant l'assignatura (30%).
- Treball final de l'assignatura (20%).

En cas de no superar l'avaluació dels resultats, l'alumnat pot fer-ho durant les setmanes de recuperació. En el 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 didácticas 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: Editorial Gymnos, 1997.

## Esport Col·lectiu II (Handbol)

Crèdits: 4.50

### OBJECTIUS:

El plantejament de l'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 al desenvolupament integral del nen.
- Conèixer i saber aplicar els continguts tècnics, tàctics, reglamentaris..., de la iniciació a l'handbol.
- Adquirir recursos metodològics per a 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 els diferents moments evolutius.
- Transmetre actituds i 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-hi tenir accés és indispensable complir amb

el 80% d'assistència. \*

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

**Avaluació final (AF):** per als alumnes que no hagin seguit el procés d'avaluació continuada i els faltin un o més elements avaluadors. Aquesta avaluació anirà lligada a la superació d'un examen conceptual final en què 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 i es podrà planejar la possibilitat de realitzar un examen pràctic.

## **BIBLIOGRAFIA:**

### **Bàsica**

- Daza, G. i González, C. *Llança't al mini handbol*. Barcelona: Federació Catalana d'Handbol, 1997.
- Daza, G. i Gonzalez, 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.
- Diversos autors *Balonmano*. Comité Olímpico Español i Real Federación Española de Balonmano, 1991.
- Diversos autors *Text del curs de monitor català d'handbol*. Barcelona: Federació Catalana d'Handbol, 1998.
- Espar, X. *Balonmano*. Barcelona: Martínez Roca, 2001.
- Anton, J.L. *Fundamentos y etapas de aprendizaje*. Ed. Gymnos.
- Müller, M. i altres *Balonmano; entrenarse jugando*. Ed. Paidotribo.
- Articles diversos.

### **Complementària**

- Antón García, Juan *Balonmano, perfeccionamiento e investigación*. Ed. Inde. 1a ed.
- 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.

## 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 coneixements 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. Desvetllar en els alumnes l'interès per la iniciació del rugbi.
- 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 completa de l'alumnat pel que fa a les exigències de la programació del rugbi a l'Educació Física.

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:

- Habilitats en les relacions interpersonals.
- Capacitat per al treball en equip.
- Capacitat per a l'aprenentatge autònom.

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

- Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i destaquen els efectes formatius i saludables.
- Conèixer i executar de forma correcta les accions tècniques pròpies de l'esport.
- Aplicar estratègies metodològiques adequades per a l'ensenyament i entrenament 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-ne un petit resum complementat amb la bibliografia ampliada. La correcció d'aquests temes permet la reelaboració del procés i l'assoliment dels continguts treballats (articles).
- Tutories individuals del procés d'aprenentatge seguit a l'assignatura.
- Tutories de grup per al seguiment del treball de l'assignatura en grup.

### **Avaluació de resultats:**

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

L'avaluació final (opció B) serà per a l'alumnat que no hagi seguit el procés d'avaluació continuada i li falti 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).
- STD i 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. L'assistència valdrà 0,5.

#### **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).
- STD i 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 Philosophique 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. Métailié, 1983.
- Rea, C. *Rugby: a History of Rugby Union Football*. Londres: Hamlyn, 1977.

## 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 sa.

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.
- Capacitat de comunicació i expressió.
- Habilitats en les relacions interpersonals.
- Capacitat per al treball en equip.

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

- Reconèixer i descriure les bases fisiològiques dels diferents aparells i sistemes de l'organisme humà sa, i els seus mecanismes d'adaptació a l'exercici físic.
- Conèixer els aspectes metabòlics de l'activitat física.
- Conèixer els senyals i símptomes més freqüents en patologia general.

### CONTINGUTS:

#### Bloc 1. Control muscular del moviment

1. Estructura i funció dels músculs esquelètics.
  1. Fibra muscular.
  2. Formacions connectives.
  3. Miofibril·les.
  4. Acoblament electromecànic.
  5. Acció de les fibres musculars.
1. Músculs esquelètics i exercici.
  1. Fibres musculars de contracció lenta i de contracció ràpida.
  2. Mobilització ordenada de les fibres musculars.
  3. Tipus de fibra i èxit esportiu.
  4. Força muscular: concepte i tipus d'acció muscular.

## **Bloc 2.** Control neurològic del moviment

1. Estructura i funció del sistema nerviós.
  1. Neurones.
  2. Impuls nerviós.
  3. Sinapsis.
  4. Unió neuromuscular.
  5. Neurotransmissors
  6. Resposta postsinàptica.
  7. Unitat motora. Tipus.
  8. Mobilització ordenada de les fibres musculars
  
1. Sistema nerviós central.
  1. Encèfal.
  2. Medul·la espinal.
  3. Organització funcional del SNC: autònom i somàtic.
  4. Nivells d'organització del SNC.
  
1. Sistema nerviós perifèric.
  1. Nervis raquidis.
  2. Parells cranials.
  
1. Sistema sensorial.
  1. Receptors sensorials.
  2. Vies sensorials.
  3. Àrees
  
1. Sistema motor.
  1. Sistema piramidal.
  2. Sistema extrapiramidal.
  
1. Integració sensoromotora.
  1. Entrada sensorial.
  2. Control motor.
  3. Activitat reflexa.
  4. Centres superiors del cervell.
  5. Engrames.
  6. Reacció motora.
  
1. Sistema nerviós autònom o vegetatiu.

## **Bloc 3.** Sistemes energètics en l'exercici.

1. Energia per a l'activitat cel·lular.
  1. Fonts energètiques: carbohidrats, lípids i proteïnes.
  2. Ritme d'alliberació de l'energia.
  
1. Bioenergètica: producció d'ATP.
  1. Sistema ATP-PC.
  2. Sistema glucolític.
  3. Sistema oxidatiu.
  4. Metabolisme de les proteïnes.
  5. Capacitat oxidativa dels músculs.
  
1. Mesura de la utilització d'energia durant l'exercici.
  1. Calorimetria directa.
  2. Calorimetria indirecta.



3. Quocient respiratori.
  4. Estimació de l'esforç anaeròbic.
1. Consum energètic en repòs, durant l'exercici i la recuperació.
    1. Ritme metabòlic en repòs.
    2. VO<sub>2</sub>: concepte, bases fisiològiques i aplicacions.
    3. Transició aeròbic-anaeròbic: concepte, bases fisiològiques i aplicacions.
    4. Llindar d'anaerobiosi.
    5. VO<sub>2</sub> màx, capacitat funcional.
    6. Cost energètic de diferents activitats.
    7. Consum d'oxigen posterior a l'exercici. Deute d'oxigen.
    8. Implicacions nutricionals.
    9. Causes de la fatiga.

#### **Bloc 4.** Respostes i adaptacions a l'exercici: integració de funcions.

1. Cardiovascular:
2. Respiratori:
3. Endocrina.
4. Regulació tèrmica i exercici.

#### **Pràctiques laboratoris**

- Metabolisme basal i metabolisme durant l'esforç. Substrats energètics.
- Regulació de la força muscular. Dinamometria.
- Percepció de l'esforç. Escala de Borg.
- Electrocardiografia i resposta cardiovascular 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:**

L'avaluació dels coneixements assolits per l'estudiant es farà mitjançant

- Proves d'avaluació contínua (individual) (70% de la nota)
- Treball teòric i tallers de pràctiques (grup)(30% de la nota)

Els tallers pràctics i el treball de grup són obligatoris per aprovar l'assignatura.

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

Per als alumnes que no superin alguna de les parts, podran presentar-se a examen final i a examen de taller de pràctiques 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:**

- 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://w.w.w.tdx.cesca.es/tesis-UB/AVAILABLE/TDX-0728/03-/05051//TesiDoctoralWeb.pdf>

## 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 recerca i gestió de la informació.
- Capacitat d'anàlisi i síntesi.
- Capacitat per relacionar continguts de diferents àrees de coneixement.
- Capacitat de comunicació i expressió.
- Motivació per la qualitat.
- Capacitat per a l'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-aprenentatge i rendiment esportiu.

### 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 60%
  1. Treball individual dins del grup 20%
  2. Mitja dels treballs individuals dins del grup 20%
  3. Treball organitzatiu de grup 20%
2. Durant i després de la Sortida Interdisciplinar 40%
  1. Autoinforme grupal 20%
  2. Presentació Final 20%

## 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.
- DDAA. *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.

## ASSIGNATURES DE TERCER CURS

### Activitat Física i Esport en l'Àmbit de l'Oci

Crèdits: 6.00

#### OBJECTIUS:

L'assignatura se situa en l'itinerari de lleure de les Ciències de l'Activitat Física i l'Esport i, com a tal, pretén guiar l'alumnat interessat en aquest camp per donar-li la màxima potencialitat en el món professional.

**L'objectiu general** de l'assignatura és que l'alumnat estigui capacitat per reflexionar, planificar, crear, gestionar i realitzar iniciatives d'activitat física i esport en l'àmbit del lleure i la recreació.

Com a **objectius més específics** entenem que en acabar l'assignatura els alumnes:

1. tenen una visió general i un posicionament crític envers l'oci, les seves dimensions, els conceptes que s'hi involucren, els actors que s'hi impliquen i les tendències actuals, etc.
2. coneixen suficientment els àmbits d'aplicació i tenen els diferents recursos per involucrar-s'hi
3. han tingut la possibilitat de realitzar activitats pràctiques relacionades amb els diferents àmbits d'aplicació
4. tenen les eines necessàries per continuar la recerca i l'aprofundiment de continguts
5. tenen els recursos per poder fer el primer pas en els diferents projectes escollits

#### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:

- Capacitat per relacionar continguts de diferents àrees de coneixement.
- Capacitat per al treball en equip.

#### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

- Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i destaquin els efectes formatius i saludables.
- Saber distingir els diferents camps d'aplicació de l'activitat física (AF) recreativa en l'àmbit del lleure.
- Tenir els conceptes i la visió acadèmica general per a continuar la recerca en l'àmbit del lleure i l'activitat física.
- Organitzar l'entorn per poder aconseguir experiències recreatives beneficioses, agradables i duradores.
- Tenir una visió general i un posicionament crític davant l'oci, les seves dimensions, els conceptes involucrats, els actors implicats i les tendències actuals.
- Ser capaç de reconèixer les interrelacions entre els diferents nivells organitzatius de l'esport i aprofitar les sinèrgies per gestionar adequadament l'esport i l'activitat física.
- Planificar i executar a partir d'objectius i estratègies coherents.

#### CONTINGUTS:

##### **Bloc I: Bases teòriques de l'oci**

Tema 1. Concepte de Lleure i Oci. Importància i actualitat de l'oci. L'experiència recreativa. Educació de l'oci.

## **Bloc II: L'Activitat Física Recreativa, particularitats, execució i àmbits d'actuació**

Tema 2. Particularitat de les Activitats Físiques Recreatives. Diferents experiències.

Tema 3. L'execució de les Activitats Físiques Recreatives.

Tema 4. Àmbits d'intervenció de les Activitats Físiques Recreatives: Com es desenvolupa la intervenció socioesportiva recreativa en diferents àmbits. Poblacions i entorns específics.

### **AVALUACIÓ:**

#### **Convocatòria de juny**

L'examen teòric compta pel 30% de la nota, el 40% les activitats no presencials i semidirigides i el 30% és el treball (en aquest hi haurà coavaluació).

Les sessions pràctiques seran obligatòries.

Les activitats no presencials lliurades faran mitjana. Una activitat no presencial no lliurada compta com a zero.

Cal aprovar totes les parts.

#### **Recuperació**

Examen suspès: Recuperació amb examen escrit.

Treball suspès: Recuperació amb un treball.

Avaluació contínua suspesa: Recuperació amb un treball.

### **BIBLIOGRAFIA:**

#### **Bàsica**

- Cuenca, M. 2000. *Ocio humanista: dimensiones y manifestaciones actuales del ocio*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- García Ferrando, M. 1990. *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza Deporte.
- Miranda, J.; Camerino, O. 1996. *La Recreación y la Animación Deportiva*. Amarú Ediciones. Salamanca
- Monteagudo, M.J.; Puig, N. 2004. *Ocio y deporte. Un análisis multidisciplinar*. Instituto de Estudios de Ocio. Universidad de Deusto.
- Puig, N.; Zaragoza, A. 1994. *Lectures en sociologia de l'oci i de l'esport*. Universitat de Barcelona. Barcelona.
- Sallent, O. 2008. "El valor de proveer experiencias únicas en turismo activo: aportaciones prácticas para la oferta". *Documentos de Estudios de Ocio*, 35. Universidad de Deusto.
- Sallent, O. 2008. "L'activitat física i la contemplació del paisatge", a: Diversos autors, *Paisatge i salut. Observatori del Paisatge*. Vic: Eumogràfic.
- Valls, J.F. 1999. *La gestió d'empreses de turisme i lleure*. Barcelona: Proa.
- Zaragoza, A.; Puig, N. 1990. *Oci, esport i societat*. Barcelona: PPU.

## Didàctica de l'Educació Física I

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

L'assignatura permetrà conèixer els diferents elements curriculars vinculats a l'àrea d'educació física amb l'objectiu que el futur professorat sàpiga elaborar, dur a terme i avaluar correctament la seva tasca.

1. Conèixer aspectes bàsics de la didàctica de l'Educació Física.
2. Conèixer el disseny curricular en Educació Física a l'ESO i a batxillerat.
3. Dissenyar activitats i tasques de forma coherent a les competències, als objectius, als continguts i a les estratègies d'ensenyament i aprenentatge.
4. Buscar, elaborar i reflexionar sobre estratègies d'ensenyament i aprenentatge en Educació Física.
5. Conduir activitats d'Educació Física de forma pràctica tenint present el context, el grup i els recursos materials.
6. Reflexionar sobre l'avaluació de l'Educació Física a través de l'avaluació de la pròpia assignatura.

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:

- Capacitat d'organització i planificació.
- Capacitat per al treball en equip.

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

- Saber analitzar el context organitzatiu on es realitza la programació d'educació física (EF) escolar durant tota l'etapa d'Educació Secundària Obligatòria (ESO) i postobligatòria.
- Conèixer i saber desenvolupar tots els blocs de continguts d'educació física (EF) que la Llei d'Educació vigent prescriu per a l'etapa d'Educació Secundària Obligatòria (ESO) i postobligatòria.
- Elaborar i dur a terme amb el grup-classe una unitat de programació d'educació física (EF) escolar durant l'etapa d'Educació Secundària Obligatòria (ESO) i postobligatòria.
- Conèixer el procés d'ensenyament-aprenentatge i els factors psicològics que intervenen.
- Conèixer tots els mètodes d'ensenyament-aprenentatge que existeixen per a realitzar unitats de programació en l'educació física (EF) escolar.
- Ser capaç d'aplicar mètodes específics per a optimitzar el procés d'ensenyament-aprenentatge en les classes d'educació física (EF).
- Tenir recursos o saber localitzar-los amb la finalitat d'adaptar el màxim possible els objectius a la programació.
- Ser capaç de comprendre els fonaments de l'activitat física i l'esport i la seva aplicació en els processos educatius.

### CONTINGUTS:

#### La didàctica de l'Educació Física

1. Didàctica i pedagogia
2. El professorat d'educació física i la seva formació
3. Esport, educació física i didàctica
4. Història de l'educació física i futur de l'educació física

## El currículum d'Educació Física

1. Principis del currículum d'ESO i batxillerat.
2. La programació en Educació Física.
3. Concepte de competència i les competències bàsiques
4. Objectius i continguts de l'àrea de l'Educació Física en el currículum.
5. Elaboració d'objectius i continguts d'aprenentatge en les activitats d'Educació Física.
6. Disseny d'activitats i tasques en l'Educació Física
7. Criteris d'avaluació

## Estratègies d'ensenyament i aprenentatge en l'Educació Física

1. Història i principis dels estils d'ensenyament
2. Estils d'ensenyament. Tradicionals i nous estils per l'Educació Física d'avui.
3. La coherència dels estils d'ensenyament amb els components de la programació.
4. Elaboració d'un estil d'ensenyament propi en funció dels objectius de l'activitat.

## La programació a l'aula (I): Les activitats i les tasques

1. El context i l'espai
2. Els diversos temps en l'Educació Física
3. La formació de grups
4. El recursos materials

## AVALUACIÓ:

- Avaluació del procés: tutories individuals i en grup, lliurament d'activitats, proves escrites, comentaris d'articles, textos i altres documents escrits o audiovisuals.
- Avaluació de resultats:
  1. Prova d'avaluació del currículum: 20%
  2. Concurs d'estratègies d'ensenyament - aprenentatge: 20%
  3. Presentació d'activitats escrites a classe: 20%
  4. Coavaluació de l'activitat pràctica amb els companys: 20%
  5. Lliurament de l'activitat pràctica final i Autoavaluació de l'activitat: 20%

Aquests tant per cent poden variar un cop es presenti l'assignatura. Els criteris d'avaluació es concretaran en el pla de treball de l'assignatura. Per aprovar l'assignatura cal superar els 5 elements d'avaluació.

## BIBLIOGRAFIA:

### Bàsica

- Blázquez, D.; Sebastiani E.M. *Enseñar por competencias en Educación Física*. Barcelona: Inde, 2009.
- Delgado Noguera, M.A. *Los estilos de enseñanza en la Educación Física*. Granada: I.C.E., 1991.
- Fraile, A. (Coord.) *Didáctica de la Educación Física. Una perspectiva crítica y transversal*. Madrid: Biblioteca Nueva, 2004.
- Generalitat de Catalunya. *Currículum educació Secundària obligatòria*. Barcelona: Departament d'Educació, 2009.
- Mosston, M.; Ashworth, S. *La enseñanza de la educación física (la reforma de los estilos de enseñanza)*. Barcelona: Hispano Europea, 1993.
- Pujolàs, P. *Aprender juntos alumnos diferentes*. Vic: Eumo Editorial, 2003.
- Pujolàs, P. *El aprendizaje cooperativo: 9 ideas clave*. Barcelona: Graó, 2008.
- Sicilia, A.; Delgado, M. *Educación Física y Estilos de Enseñanza*. Barcelona: Inde, 2002.



## Complementària

- Blández, J. *La utilización del material y del espacio en Educación Física*. Barcelona: Inde, 1995.
- Blázquez, D. *La Educación Física*. Barcelona: Inde, 2001.
- Blázquez, D. "Elección de un método en educación física: Las situaciones-problema". *Revista Apunts*: Vol XIX, n. 74. Barcelona, juny de 1982.
- Blázquez, D. *Iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona: Martínez Roca, 1986.
- Blázquez, D. *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: Inde, 1995.
- Blázquez, D. *Evaluar en Educación Física*. Barcelona: Inde, 1990.
- Contreras Jordán, O. *Didáctica de la Educación Física*. Barcelona: Inde, 1998.
- Fraile, A. *El maestro de educación física y su cambio profesional*. Salamanca: Amarú ediciones, 1995.
- González Herrero, M.E. *Educación Física en Primaria (Vol.I-V)*. Barcelona: Paidotribo. 1996.
- López Pastor, V. *Evaluación compartida. Descripción y análisis de experiencias en Educación Física*. Sevilla: Publicaciones M.C.E.P., 2000.
- López Pastor, V. (Coord.). *Educación Física, Evaluación y Reforma*. Segovia: Librería Diagonal, 1999.
- Pieron, M. *Didáctica de las actividades físicas y deportivas*. Madrid: Gymnos, 1988.
- Ríos, M; Blanco, A; Bonany, T; Carol, N. *El juego y los alumnos con discapacidad*. Barcelona: Paidotribo. 1998.
- Sánchez Bañuelos, F. *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: Gymnos, 1992.
- Siedentop, D. *Aprender a enseñar la Educación Física*. Barcelona: Inde, 1998.
- Soler, S; Prat, M; Juncà, A; Tirado, M.A. *Esport i societat: una mirada crítica*. Vic: Eumo Editorial, 2007.
- Ureña, F. (coord.) *La educación física en secundaria. Elaboración de materiales curriculares. Fundamentación teórica*. Barcelona: Inde, 1997.

## Webs recomanades:

- Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya: <http://www20.gencat.cat/portal/site/ensenyament>
- Educación Física y deportes: <http://www.efdeportes.com>
- Federació Internacional d'Educació Física: <http://fiep.cat/>
- Xarxa telemàtica Educativa de Catalunya: <http://www.xtec.cat/>
- Edu365: <http://www.edu365.cat/>
- Edu3.cat: <http://www.edu3.cat>

## Revistes:

- *Apunts d'Educació Física*.
- *Tàndem. Educació Física*.
- *Revista Española de Educación Física y Deporte*

## Entrenament Esportiu I

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

L'assignatura donarà a l'alumne/a els coneixements teòrics i pràctics bàsics de la Teoria de l'entrenament esportiu, per a la seva posterior aplicació a situacions específiques dins de l'àmbit de l'activitat física i l'esport.

1. Conèixer el concepte, objectius generals i metodologies de la teoria de l'entrenament esportiu.
2. Conèixer les diferents capacitats condicionals i identificar la seva importància en l'àmbit de l'activitat física i els diferents tipus d'esports.
3. Reconèixer els factors que determinen les manifestacions de les capacitats condicionals.
4. Aprendre mètodes, mitjans i sistemes d'entrenament de les diferents capacitats condicionals.
5. Aprendre a prescriure i quantificar càrregues d'entrenament.

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:

- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.
- Capacitat de raonament reflexiu, crític i autocrític.

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

- Conèixer i aplicar els principis biomecànics, psicològics, fisiològics i anatòmics en l'entrenament esportiu.
- Avaluar i optimitzar les capacitats físiques dels esportistes en els diferents moments evolutius.
- Dissenyar planificacions, programacions i sessions esportives específiques de cada esport i adequades a cada moment evolutiu.
- Dissenyar programes de prevenció i readaptació esportiva.
- Utilitzar la tecnologia per optimitzar i avaluar el procés d'ensenyament-aprenentatge i rendiment esportiu.

### CONTINGUTS:

#### 1. Introducció a l'entrenament esportiu

- 1.1. La teoria de l'entrenament esportiu. Concepte d'entrenament
- 1.2. Concepte d'entrenament
- 1.3. Objectius que s'han de complir a través de l'entrenament
- 1.4. Aproximació històrica a la teoria de l'entrenament
- 1.5. Metodologia de l'entrenament esportiu
- 1.6. Introducció al procés de l'entrenament esportiu

#### 2. La càrrega d'entrenament

- 2.1. Conceptualització de càrrega
- 2.2. Continguts de càrrega
- 2.3. Natura de la càrrega
- 2.4. Organització de la càrrega
- 2.5. Càlcul de la càrrega d'entrenament

#### 3. Entrenament de la força

- 3.1. Concepte de força
- 3.2. L'acció o activació muscular
- 3.3. Tipus de tensió muscular

- 3.4. Manifestacions de la força
- 3.5. Mitjans o equipament per a l'entrenament de la força
- 3.6. Indicadors de la càrrega a l'entrenament de la força
- 3.7. Mètodes d'entrenament de la força
- 3.8. Estructuració de l'entrenament de força
- 3.9. Mètodes i sistemes per a l'entrenament de les manifestacions de força

#### **4. Entrenament de la resistència**

- 4.1. Concepte i manifestacions de la resistència
- 4.2. Importància de la resistència en l'activitat esportiva
- 4.3. Objectius de l'entrenament de la resistència
- 4.4. Factors que determinen la resistència
- 4.5. Classificacions de resistència
- 4.6. Adaptacions a l'entrenament de la resistència
- 4.7. Estructura de la resistència de base i específica
- 4.8. Mètodes d'entrenament de la resistència

#### **5. Entrenament de la velocitat**

- 5.1. Conceptes teòrics relacionats amb la velocitat
- 5.2. Factors que influeixen a la velocitat
- 5.3. Objectius de l'entrenament de la velocitat
- 5.4. Manifestacions de la velocitat
- 5.5. Pautes metodològiques d'entrenament
- 5.6. Aspectes fisiològics de la velocitat
- 5.7. Entrenament de les vies anaeròbiques

#### **6. L'amplitud de moviment (ADM), com a qualitat complementària**

- 6.1. Classificació de les qualitats complementàries
- 6.2. L'amplitud de moviment (ADM): definicions i conceptes relacionats
- 6.3. Objectius de l'entrenament de l'ADM
- 6.4. Tipus i varietats d'estiraments
- 6.5. Nivells de desenvolupament
- 6.6. Aspectes fisiològics
- 6.7. Metodologia i programació de l'entrenament de l'ADM

### **AVALUACIÓ:**

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, així com el seu aprofitament.

#### **Avaluació dels resultats:**

Per valorar l'assoliment dels objectius didàctics es tindran en comte els següents criteris:

- Treball personal de l'alumne (30%): Es proposaran diferents activitats i treballs com son la lectura i anàlisi d'articles (10%), quantificació d'un microcicle (10%) o presentació d'un pòster sobre una experiència real d'entrenament esportiu (10%).
- Part pràctica i aplicació dels coneixements (30%): Es realitzaran treballs de casos pràctics amb l'objectiu de veure l'aplicació real dels continguts estudiats. L'assistència a les sessions pràctiques es obligatòria per poder lliurar el corresponent exercici pràctic.
- Adquisició de coneixements teòrics (40%): S'avaluaran els continguts teòrics de l'assignatura mitjançant un examen teòric.

## BIBLIOGRAFIA:

### Bàsica

- Billat, V. *Fisiología y metodología del entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo, 2002.
- Bosco, C. *La fuerza muscular. Aspectos metodológicos*. Barcelona: Inde, 2000.
- Cometti, G. *Los métodos modernos de musculación*. Barcelona: Paidotribo, 2007.
- Cometti, G. *El entrenamiento de la velocidad*. Barcelona: Paidotribo, 2008.
- García Verdugo, M. *Resistencia y entrenamiento. Una metodología práctica*. Barcelona: Paidotribo, 2007.
- García Manso, J.M., Navarro, M., Ruiz, J.A. *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos, 1996.
- González Badillo, J.J.; Ribas, J. *Bases de la programación del entrenamiento de fuerza*. Barcelona: Inde, 2002
- Nacleiro, F. *Entrenamiento deportivo. Fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes*. Madrid: Panamericana, 2011.
- Navarro, F. *La resistencia. Entrenamiento y planificación*. Madrid: Gymnos, 1998.
- Tous, J. *Nuevas tendencias en fuerza y musculación*. Barcelona: Ergo, 1999.
- Weineck, J. *Entrenamiento total*. Barcelona: Paidotribo, 2005.

### Complementària

- Bompa, T.O. *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento*. Barcelona: Hispano Europea, 2003.
- Delavier, F. *Guía de movimientos de musculación*. Barcelona: Paidotribo, 1999.
- García Manso, J.M.; Navarro, F.; Legido, J.C.; Vitoria, M. *La resistencia desde la óptica de las ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo*. Madrid: Grada, 2006.
- García Manso, J.M., Navarro, F., Ruiz, J.A. Martín Acero, R. *La velocidad*. Madrid: Gymnos, 1998.
- García Verdugo, M. *Principios del autoentrenamiento*. Madrid: Gymnos, 2000.
- Izquierdo, M. *Biomecánica y bases neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte*. Madrid: Panamericana, 2008.
- Llucià, J. *Musculación*. Barcelona: Martínez Roca, 2001.
- Siff, M.; Verkhoshansky, Y.V. *Super entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo, 2000.
- Solé, J. *Teoría del entrenamiento deportivo: libro de ejercicios*. Barcelona: Sicropat Sport, 2008
- Verkhoshansky, Y.V. *Entrenamiento deportivo, planificación y programación*. Barcelona: Martínez Roca, 1990.
- Verkhoshansky, Y.V. *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo, 2002.
- Vrijens, J. *Entrenamiento razonado del deportista*. Barcelona: Inde, 2006.
- Wilmore, J.H.; Costill, D.L. *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Barcelona: Paidotribo, 2007.

## Estructura, Organització i Gestió Esportiva

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

L'assignatura és, bàsicament, una introducció a la política esportiva, a la gestió esportiva i tot l'entrament polític i jurídic que les condiciona.

1. Conèixer el conjunt de denominacions pròpies de la legislació esportiva.
2. Conèixer l'estructura, el funcionament i l'evolució històrica de l'administració catalana i espanyola.
3. Analitzar els organismes de l'administració local, nacional, estatal i internacional relacionats amb l'activitat física i l'esport.
4. Conèixer i reconèixer la tipologia i l'estructura organitzativa de les entitats esportives.
5. Obtenir eines bàsiques per a la gestió d'un sistema esportiu municipal.
6. Iniciar-se en els aspectes bàsics de la gestió esportiva

### CONTINGUTS:

1. Les administracions públiques a Catalunya i a l'Estat espanyol
  1. Introducció al concepte de política.
  2. Evolució històrica de les institucions polítiques.
  3. L'Administració estatal espanyola, catalana i local
  4. Sistema electoral i representació.
2. El marc jurídic de l'esport
  1. El sistema esportiu.
  2. Procés de constitucionalització de l'esport.
  3. Legislació esportiva bàsica.
3. Les organitzacions esportives
  1. Desenvolupament històric de les organitzacions esportives a catalunya.
  2. Tipologies organitzatives de l'esport: organitzacions públiques, privades i voluntàries.
  3. Organitzacions esportives internacionals.
  4. La cultura de les organitzacions esportives.
4. Política esportiva municipal
  1. Competències en matèria esportiva de les entitats locals.
  2. Formes de gestió dels serveis esportius municipals.
  3. Sistema esportiu municipal.
  4. Programa d'esports municipal.

### AVALUACIÓ:

50% Treball Anàlisi d'un sistema esportiu  
20% Activitats de classe  
30% Examen

## BIBLIOGRAFIA:

- Blanco, E.; Burriel, J.C.; Camps, A. et al. (1999) *Manual de la organización Institucional del Deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Burriel, J. C. (1990) *Polítiques esportives municipals a la província de Barcelona*. Barcelona: Diputació de Barcelona.
- Camps, A. (1996) *Las federaciones deportivas. Régimen jurídico*. Madrid: Civitas.
- Carretero, J.L. et al. (1992) *Derecho del Deporte. El nuevo marco legal*. Málaga: Unisport.
- Cazorla, L. M. (1979) *Deporte y Estado*. Barcelona: Labor.
- García Ferrando, M. (1990) *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza Deporte; Alianza Editorial.
- Heinemann, K. (1998) *Introducción a la economía del deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- IEA (2001) *Esport, societat i autonomia (Seminari 3 i 4 de juny de 1999)*. Barcelona: Generalitat de Catalunya, Institut d'Estudis Autònoms.
- Marina, J. (2004) *La inteligencia fracasada*. Barcelona: Anagrama.
- Mestre, J.; GARCÍA, E. (1997) *La gestión del deporte municipal*. Barcelona: Inde.
- Mestre, J. (2004) *Estrategias de gestión deportiva local*. Barcelona: Inde.
- Millán, A. (2005) *Legislación deportiva*. Barcelona: Ariel.
- Quesada, S.; Díez, M.D. (2002) *Dirección de centros deportivos*. Barcelona: Paidotribo.
- Salvador Alonso, J.L. (ed.) (2006) *Política y Deporte*. INEF-Galicia. Universidade da Coruña.
- Soler, S.; Prat, M.; Juncà, A.; Tirado, M.À. (2007). *Esport i societat*. Vic: Eumo Editorial.

## **Fisiopatologia General i de l'Aparell Locomotor**

Crèdits: 6.00

### **OBJECTIUS:**

#### **Objectius generals**

- Posar de manifest la relació que hi ha entre l'activitat física de l'organisme en conjunt i l'estat funcional dels diversos òrgans i sistemes.
- Fer prendre consciència de la importància de l'exercici com a mitjà per mantenir la salut i per prevenir o retardar l'aparició de la malaltia.
- Il·lustrar el paper que els diversos tipus d'exercici poden tenir en la pràctica clínica com a eina terapèutica, i com a eina per la millora de la condició física i la qualitat de vida dels malalts.

#### **Objectius específics**

- Conèixer les repercussions de l'activitat física sobre els diferents sistemes.
- Conèixer els beneficis i les aplicacions terapèutiques del exercici físic en les diferents patologies.
- Saber quantificar l'exercici físic per tal de prescriure'l en persones sanes i en malalts.

### **COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:**

- Capacitat per relacionar continguts de diferents àrees de coneixement.
- Capacitat d'organització i planificació.
- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.
- Capacitat per al treball en equip.
- Capacitat de raonament reflexiu, crític i autocrític.
- Capacitat per adaptar-se a situacions noves.

### **COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:**

- Tenir coneixements i recursos inclusius i saber-los aplicar en poblacions amb cultures diferents o persones amb alguna discapacitat o malaltia.
- Conèixer les repercussions de l'activitat física sobre la salut, els seus beneficis i les seves aplicacions terapèutiques en les diferents patologies.
- Conèixer la fisiopatologia de l'aparell locomotor.
- Conèixer i avaluar les característiques d'una alimentació saludable per a diferents tipus de poblacions i per millorar el rendiment físic de l'esportista.
- Conèixer els senyals i símptomes més freqüents en patologia general.
- Planificar i desenvolupar programes personalitzats d'activitat física i exercici físic per millorar la salut de persones sanes o amb problemes de salut, o sedentàries o que no realitzen suficient activitat física.
- Conèixer les característiques bàsiques dels programes d'activitat física i exercici físic per a la millora de la salut, i analitzar les seves diferències respecte dels programes d'exercici físic per millorar el rendiment esportiu.
- Conèixer diferents models de programes d'activitat física i exercici físic per millorar la salut.
- Ser capaç de detectar les possibilitats i limitacions dels practicants i aconsellar de forma personalitzada en l'activitat física saludable.
- Observar, analitzar i avaluar la postura, i aplicar aquests coneixements en programes d'exercici de reprogramació postural.

## CONTINGUTS:

1. Generalitats
2. Beneficis de l'exercici sobre la salut.
3. Riscos i precaucions durant la pràctica esportiva.
4. Valoració funcional i cardiològica prèvia a l'activitat física.
5. Contraindicació per fer exercici.
6. Activitat física i mort sobtada.
7. Quantificació de la despesa energètica per:
  1. Quocient respiratori i VO<sub>2</sub>
  2. VO<sub>2</sub>
  3. METs
8. Exercici i malaltia.
  1. Factors de risc cardiovascular.
  2. Malalties cardiovasculars.
  3. Malalties respiratòries.
  4. Malalties metabòliques: obesitat, diabetis, dislipèmies.
  5. Malalties osteoarticulars i degeneratives.
  6. Malalties gastrointestinals.
  7. Malalties renals.
  8. Activitat física i salut mental.
  9. Trasplantament d'òrgans.
  10. Càncer.
  11. Sida.

## AVALUACIÓ:

### *Avaluacions (60 % de la nota final)*

- Avaluació contínua:

Cada una de les avaluacions constarà d'afirmacions en que cal optar per Vertader/Fals

Les respostes correctes valen 1 punt

Les respostes errònies valen 0 punts.

Cal que l'alumne superi les 4 avaluacions contínues de l'assignatura. La nota mínima de superació és 5.

- Recuperacions:

Examen tipus test de resposta múltiple.

Les respostes correctes sumen 1 punt.

Les respostes errònies valen - 0,33 punts.

L'alumne que hagi suspès alguna avaluació contínua podrà presentar-se a examen de recuperació de cada una de les parts que hagi suspès durant el període de recuperacions.

Els alumnes que superin l'avaluació contínua no hauran de fer recuperació, excepte aquells que optin a pujar la nota de l'avaluació contínua.

### *Treball de grup (40% de la nota final)*

Per a l'avaluació del treball es tindrà en compta:



- Avaluació del treball escrit pel professor.
- Avaluació de l'exposició pel professor.
- Autoavaluació individual.
- Avaluació per part de la resta d'alumnes del treball i de l'exposició oral.

Per aprovar l'assignatura cal tenir aprovades, per separat, les dues parts de l'avaluació: avaluació i treball de grup.

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

## **BIBLIOGRAFIA:**

- 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.
- Blandine Calais-Germain *Anatomía para el movimiento* Barcelona: Los Libros de La Liebre de Marzo, 1994.
- Farreras Rozman. *Medicina Interna*. Madrid: Harcourt, 2000.
- Genot; Neiger; Leroy; Dufourt; Péninou; Dupré; Pierron *Kinesioterapia I, II, III, IV*. Madrid: Médica Panamericana, 1988.
- *Guia per a la promoció de la Salut per mitjà de l'activitat física*. Quaderns de Salut Pública n. 8. 14. Generalitat de Catalunya, Departament de Sanitat i Seguretat Social.
- *Guidelines for exercise testing and prescription*. American College of Sports Medicine. 5a ed.
- Kapandji. *Cuadernos de fisiología articular* 5a ed. Madrid: Médica Panamericana, 1997.
- López Miñarro, P.A. *Ejercicios desaconsejados en la actividad física: detección y alternativas*. Madrid: Inde, 2000.
- Neiger, H. *Estiramientos analíticos manuales* Madrid: Médica Panamericana, 1998.
- Serra Grima, J.R. *Prescripción de ejercicio físico para la salud*. Barcelona: Paidotribo, 1996.
- Tortora Grabowski, T. *Principios de anatomía y fisiología* 9a ed. Oxford University Press, 2002.
- Wilmore, J.H.; Costill, D.L. *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. 5a ed. Barcelona: Paidotribo, 2004.
- Williams Wilkins *Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio*. American College of Sports Medicine. Barcelona: Paidotribo, 1995.

## **Seminari de Pràctiques**

Crèdits: 3.00

### **OBJECTIUS:**

Aquesta assignatura permetrà preparar, fer el seguiment i supervisar per part dels tutors de la Universitat les pràctiques dels estudiants.

### **CONTINGUTS:**

1. Preparació de les pràctiques I del grau de CAFE.
2. Seguiment a través de sessions a la UVic de les pràctiques dels estudiants.
3. Supervisió i avaluació de treballs i activitats realitzades pels estudiants en els centres de pràctiques.
4. Reflexió del procés d'aprenentatge dels estudiants en les pràctiques.

### **AVALUACIÓ:**

- Enviament de treballs i activitats al professor tutor de la UVic.
- Responsabilitat de l'estudiant durant tot el procés de pràctiques.
- Capacitat d'organització i planificació de l'estudiant davant les tasques a realitzar durant tot el període de pràctiques.
- Resolució de problemes i presa de decisions en el procés portat per l'estudiant.
- Raonament reflexiu, crític i autocrític durant les sessions presencials del seminari.

### **BIBLIOGRAFIA:**

#### **Bàsica**

#### **Complementària**

## Didàctica de l'Educació Física II

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

L'assignatura permetrà conèixer els diferents elements curriculars vinculats amb l'àrea d'educació física, amb l'objectiu que el futur professorat sàpiga elaborar, dur a terme i avaluar correctament tots els components de la mateixa.

#### Objectius:

- Aportar els coneixements bàsics per a l'elaboració, control i millora de les unitats de programació i la seva avaluació.
- Saber elaborar una unitat didàctica i programar una sessió d'Educació Física.
- Conduir correctament una sessió d'Educació Física de forma pràctica.
- Dotar d'eines necessàries per tal d'avaluar l'Educació Física.

### CONTINGUTS:

1. L'avaluació en Educació Física: què avaluar, a qui avaluar, quan avaluar i com avaluar
2. La programació a l'aula: les Unitats de Programació (II)
  - La introducció de la Up (la justificació dels continguts, el context on es fa la UP i el grup a qui es fa)
  - Competències- Objectius - Continguts
  - Seqüenciació i temporalització de la UP
  - Les sessions
  - L'avaluació de la Unitat de programació

### 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 professorat.
- Avaluació final (AF): per als alumnes que no hagin seguit el procés d'avaluació continuada i o amb manca d'un o més elements avaluadors.

Els alumnes que no compleixin un mínim d'un 80% d'assistència a les classes pràctiques s'hauran d'adscriure a l'AF i realitzar una avaluació suplementària sobre continguts de caràcter pràctic.

### BIBLIOGRAFIA:

#### Bàsica

- Antúnez, S. (1991). *Del projecte educatiu a la programació d'aula: el què, el quan i el com dels instruments de la planificació didàctica*. Barcelona: Graó
- Generalitat de Catalunya. Departament d'Educació. (2009). *Currículum educació secundària*. Unpublished manuscript. Retrieved 22/11/2009, from [http://phobos.xtec.cat/edubib/intranet/file.php?file=docs/ESO/curriculum\\_eso.pdf](http://phobos.xtec.cat/edubib/intranet/file.php?file=docs/ESO/curriculum_eso.pdf)
- Giné Fraixes, N.; Parcerisa Aran, A.; Llena Berñe, A.; París Pujol, E.; Quinquer Vilamitjana, D. (2003). *Planificación y análisis de la práctica educativa: la secuencia formativa: fundamentos y aplicación*. Barcelona: Graó.

- López Pastor, V.M. (1999). *Educación física, evaluación y reforma: (la urgente necesidad de alternativas, y la credibilidad de los instrumentos seleccionados y desarrollados)*. Segovia: Diagonal.
- López Pastor, V.M. (2009). *Evaluación formativa y compartida en Educación Superior: propuestas, técnicas, instrumentos y experiencias*. Madrid: Narcea.
- López Pastor, V.M.; Aguilar Baeza, R. (2006). *La Evaluación en educación física: revisión de los modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa: la evaluación formativa y compartida*. Madrid: Miño y Dávila.
- López Pastor, V.M.; Monjas Aguado, R.; Pérez Brunicardi, D. (2003). *Buscando alternativas a la forma de entender y practicar la educación física escolar*. Barcelona: Inde.

### **Complementària**

- Fraile Aranda, A.; Hernández, J.L. (2004). *Didáctica de la educación física : una perspectiva crítica y transversal*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Perrenoud, P. (2004). *Diez nuevas competencias para enseñar: invitación al viaje*. Barcelona: Graó.
- Rosales López, C. (1990). *Evaluar es reflexionar sobre la enseñanza*. Madrid: Narcea.
- Seners, P. (2001). *La Lección de educación física*. Barcelona: Inde.
- Viciano Ramírez, J. (2003). *Planificar en educación física*. Barcelona: Inde.
- Zabalza Beraza, M.A. (1987). *Diseño y desarrollo curricular* (11ª ed.). Madrid: Narcea.

## Entrenament Esportiu II

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

L'assignatura dotarà l'alumnat del coneixement i les capacitats per realitzar les aplicacions pràctiques i específiques dels coneixements genèrics de l'entrenament esportiu i tindrà tres centres d'interès que complementen l'assignatura d'Entrenament Esportiu I: la Planificació de l'entrenament, el Control i la Valoració de l'entrenament esportiu i l'Entrenament dels esports d'equip.

### CONTINGUTS:

1. La planificació de l'entrenament esportiu
  1. Les planificacions clàssiques de l'entrenament
  2. Les planificacions contemporànies
  3. Les estructures intermèdies de la planificació de l'entrenament
1. El control i la valoració de l'entrenament esportiu
  1. El control i la valoració de l'entrenament: definició de l'àmbit d'estudi
  2. Metodologia de l'avaluació i la valoració de l'entrenament esportiu
  3. Les proves funcionals o tests de valoració
1. L'entrenament dels esports d'equip
  1. Entrenament en els esports d'equip: marc conceptual
  2. Entrenament de l'estructura condicional en els EE
  3. Entrenament de l'estructura coordinativa en els EE
  4. Entrenament de l'estructura cognitiva en els EE
  5. Entrenament de l'estructura socioafectiva en els EE

### AVALUACIÓ:

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

**Opció A:** per als alumnes que realitzin totes les activitats, treballs i avaluacions formatives en la temporalitat marcada pel professor.

**Opció B:** 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 queden exempts d'Avaluació de Resultats final. Els alumnes que no hagin superat amb èxit l'Avaluació del Procés hauran de presentar les mateixes evidències (exceptuant les que tenen a veure amb el 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, així com el seu aprofitament.

### **Avaluació dels Resultats:**

- Avaluacions formatives o avaluació final si escau (45%).
- Treball final teòric en grup (35%).
- Lectura i treball d'articles de la temàtica (20%).

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

### **BIBLIOGRAFIA:**

- Bayer, C. *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos*. Barcelona: Hispano Europea, 1986.
- Bompa, T.O. *Entrenamiento para jóvenes deportistas: planificación y programas de entrenamiento en todas las etapas de crecimiento*. Barcelona: Hispano Europea, 2005.
- García Eiroá, J. *Deportes de equipo*. Barcelona: INDE, 2000.
- García Manso, J.M. *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos, 1996.
- García Manso, J.M. *Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte : evaluación de la condición física*. Madrid: Gymnos, 1996.
- Harichaux, P. *Tests de aptitud física y tests de esfuerzo: evaluación científica de la aptitud física*. Barcelona: INDE, 2006.
- Lorenzo, A.; Sampaio, J. *Reflexions sobre els factors que poden condicionar el desenvolupament dels esportistes d'alt nivell*. Apunts d'Educació Física i Esports, núm. 80, 2005, p. 63-70.
- Martens, R. [et al.]. *El entrenador*. Barcelona: Hispano Europea, 1995.
- Martín, R.; Lago, C. *Deportes de equipo: comprender la complejidad para alcanzar el rendimiento*. Barcelona: INDE, 2005.
- Moras, G. *La preparación integral en el Voleibol*. Barcelona: Paidotribo, 2000(2).
- Pearson, A. *SAQ Fútbol: método de entrenamiento de vanguardia*. Madrid: Tutor, 2002.
- Seirul-lo, F. *Estructura Socio-afectiva*. Barcelona: Master Profesional en deportes de equipo CEDE, 2004.
- Seirul-lo, F. *Línea general de trabajo para el fútbol como deporte de equipo*. Revista Training Fútbol, núm. 111, 2005, p. 26-33.
- Solé, J. *Planificación del entrenamiento deportivo: Libro de ejercicios*. Barcelona: Sicropat Sport, 2006.
- Vasconcelos, A.J. *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo, 2000.

## Pràctiques I

Crèdits: 9.00

### OBJECTIUS:

Les Pràctiques I -que es duen a terme en el tercer curs del Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport estan concebudes fonamentalment per iniciar l'estudiant en el coneixement de la pràctica professional de l'Activitat Física i de l'Esport.

A més de la tasca d'observació, l'estudiant ha d'actuar en les pràctiques com a ajudant o col·laborador del professional en la conducció dels grups, i encarregar-se de totes aquelles activitats que d'acord amb ell/a pugui dur a terme (exposicions orals, correcció i avaluació de treballs, seguiment d'alumnes concrets, organització i preparació d'activitats, implementació d'estratègies, recerca d'informació, preparació de materials, etc.).

És important que l'estudiant es responsabilitzi i intervingui en alguns aspectes del treball, de manera que es vagi introduint, de forma activa, en tot allò que suposa treballar en l'àmbit de l'Activitat Física i de l'Esport. Per tant, practicant i professional han de posar-se d'acord en les formes de col·laboració més adequades en funció de les característiques dels grups, les activitats i de la institució o l'empresa, sense que la presència de l'estudiant distorsioni el funcionament normal, sinó que més aviat el faciliti. És indispensable, per tant, que l'estudiant tingui una activitat participativa i receptiva als suggeriments dels professionals de cara a l'aprofitament màxim de les Pràctiques.

És una tasca de l'estudiant participar en la vida del centre (club, institut, empresa...) i no només romandre a l'aula o en el lloc de treball on actua més directament com a practicant. Així doncs, és aconsellable l'assistència a les activitats que el centre realitza, des de les més habituals per al funcionament (reunions, clautres, etc.), fins a sortides, festes, activitats, partits, sempre que el centre hi estigui d'acord. D'altra banda, és indispensable la puntualitat en l'assistència de l'estudiant així com la discreció i el seguiment de totes les normes i deures d'un treballador normal.

Cal remarcar que, en tractar-se, per a la majoria d'estudiants, del primer contacte continuat i sistemàtic que l'alumnat mantindrà en un centre dedicat a l'activitat física i de l'esport, aquest període pretén ser una iniciació a la pràctica professional (més que no pas un aprofundiment), a partir de la qual l'alumne haurà d'obtenir una visió general del centre de pràctiques i del treball que s'hi duu a terme. Més endavant en les Pràctiques II que l'estudiant realitzarà en el quart curs ja tindrà ocasió d'aprofundir i de realitzar un projecte d'intervenció més específic.

El tret característic de les Pràctiques I és el seu format extensiu des del mes de setembre al mes de maig. Les pràctiques duren tot el curs i aquest període tant prolongat permetrà a l'estudiant observar, intervenir i avaluar en el procés de les persones que realitzen activitat física o esport.

1. Conèixer de prop el treball que es duu a terme en el centre de pràctiques i participar-hi com a ajudant o col·laborador de l'equip de professionals del centre.
2. Conèixer el context social, cultural i del centre i les característiques del centre com a institució (tipologia, projecte (esportiu, educatiu, social, empresarial...) organització, serveis, programacions i planificacions, etc.).
3. Analitzar els elements que defineixen la dinàmica dels grups (ja sigui equips, grups-classe, usuaris d'un gimnàs, practicants, turistes...), les característiques de les persones a qui va dirigida la nostra actuació (ja siguin joves esportistes com persones de la tercera edat que fan activitat física), l'espai on s'intervé (l'aula, el gimnàs, l'empresa...) i observar i analitzar la intervenció sobre els usuaris (àrees o àmbits d'intervenció, metodologies i estratègies, recursos i materials, promoció i comercialització, activitats d'aprenentatge, activitats de sensibilització, d'avaluació, etc.).
4. Planificar, executar i avaluar, d'acord amb els tutors, un treball dirigit als usuaris del centre.
5. Reflexionar de forma sistemàtica, crítica i constructiva sobre la pròpia pràctica duta a terme per l'estudiant en el centre.

## **CONTINGUTS:**

1. Anàlisi d'un centre i/o institució de l'àmbit de l'activitat física i/ o de l'esport
2. Observació, intervenció i avaluació d'un procés personal o grupal en l'àmbit de l'activitat física o en l'àmbit esportiu.
3. Reflexió del propi procés d'aprenentatge en les pràctiques.

## **AVALUACIÓ:**

- Avaluació de l'estada al centre
- Avaluació de la memòria de pràctiques

## **BIBLIOGRAFIA:**

Combinació de la bibliografia de les assignatures de primer, segon i tercer curs del grau de CAFE.



## Programes d'Activitat Física i Salut

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

L'assignatura posarà de manifest el valor preventiu i terapèutic de la pràctica regular d'activitat física. Es treballaran competències per capacitar els alumnes de CAFE a planificar programes d'activitat física per millorar la salut i benestar de persones sanes i/o sedentàries. L'assignatura persegueix els següents objectius:

1. Conèixer la relació entre el sedentarisme, la inactivitat física i la salut
2. Conèixer els rols dels GCAFE dins l'àrea de l'Activitat Física i la Salut
3. Conèixer les característiques dels diferents programes d'activitat física saludables.
4. Conèixer les recomanacions d'activitat física saludables per a nens, adolescents, gent adulta i gent gran.
5. Aprendre a confeccionar programes d'activitat física i exercici físic individualitzats per millorar la salut de les persones

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

- Oferir, conèixer i experimentar instruments per mesurar els nivells d'activitat física del client, i paràmetres de salut vinculats a la seva dimensió mental i social.
- Identificar la informació prèvia necessària de la persona per assessorar, i establir els objectius personalitzats que s'han d'assolir en el programa d'activitat física i exercici físic.
- Planificar i desenvolupar programes personalitzats d'activitat física i exercici físic per millorar la salut de persones sanes o amb problemes de salut, o sedentàries o que no realitzen suficient activitat física.
- Conèixer les característiques bàsiques dels programes d'activitat física i exercici físic per a la millora de la salut, i analitzar les seves diferències respecte dels programes d'exercici físic per millorar el rendiment esportiu.
- Conèixer diferents models de programes d'activitat física i exercici físic per millorar la salut.
- Ser capaç de detectar les possibilitats i limitacions dels practicants i aconsellar de forma personalitzada en l'activitat física saludable.

### CONTINGUTS:

1. Relació entre Activitat Física i Salut
  1. Definició de conceptes: Salut, Activitat Física, Exercici Físic, Fitness, Wellness.
  2. Determinants de la salut: l'activitat física
  3. L'Evolució cap a una societat sedentària
2. Funció dels GCAFE dins l'àrea de l'Activitat Física i la Salut
3. Recomanacions actuals d'activitat física saludable per a nens i adolescents, gent adulta i gent gran (relació dosi-resposta).
4. Diferències entre la programació d'activitat física per millorar el rendiment esportiu i la programació d'activitat física per millorar la salut
5. Programes d'activitat física saludable per a persones sanes
  1. Models de programació d'activitat física per la salut
    1. Estil de vida actiu
    2. Programa d'exercici físic estructurat
  2. Estil de vida actiu
  3. Programa d'exercici físic estructurat
    1. Resistència cardiovascular

2. Força i resistència muscular
3. Flexibilitat
4. Components de l'Historial pre-exercici:
  1. Historial mèdic
  2. Qüestionaris d'aptitud per a la pràctica d'activitat física
  3. Estratificació del risc cardiovascular
  4. Tests de fitness: resistència cardiovascular, força, flexibilitat.
  5. Mesures objectives i subjectives d'activitat física
  6. Mesures de paràmetres de salut
  7. Mesures de l'actitud vers la pràctica d'activitat física
6. Disseny de programes d'activitat física i exercici físic individualitzats: metodologia i consells pràctics

## AVALUACIÓ:

- **L'avaluació del procés** es realitzarà mitjançant l'assistència obligatòria a les 2 sessions de taula rodona, 3 sessions de tutories en grup i 2 sessions d'exposicions del treball (20% de la nota)
- **L'avaluació dels resultats** es realitzarà mitjançant la presentació d'un treball escrit a final de curs (60% de la nota final), l'exposició del treball a classe (5% de la nota final), i la realització d'un examen teòric tipus test (15% de la nota final)

## BIBLIOGRAFIA:

### Bàsica:

- American College of Sports Medicine (2009). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Eight Edition. Philadelphia: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins.
- Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud*. Ginebra: Ediciones de la OMS.
- ACSM (2009). *Position stand: progression models in resistance training for health adults*. *Medicine and Science in Sports Medicine*; DOI: 10.1249/MSS.0b013e3181915670.
- ACSM & AHA (2007). *Exercise and Acute Cardiovascular Events: Joint Position Stand*. *Medicine and Science in Sports Medicine*; DOI: 10.1249/MSS0b013e180574e0e.
- Heyward V. (2008). *Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio*. Buenos Aires: Editorial Panamericana.

### Complementària

- American College of Sports Medicine. *ACSM's Health and Fitness Journal: Bringing the gap between science and practice*. [www.acsm-healthfitness.org](http://www.acsm-healthfitness.org)
- McKenna, J.; Riddoch, C. (2003). *Perspectives on health and exercise*. Hampshire: Palgrave Macmillan
- ACSM (2001). *Dose-response issues concerning physical activity and health: an evidence-based symposium*. *Medicine and Science in Sports Medicine*; 33 (6 suppl.): S345-S641
- López Miñarro, P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física: detección y alternativas*. Madrid: Inde
- ACSM (2001). *ACSM's Certification Review*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

### Webgrafia

- [www.acsm.org](http://www.acsm.org) (American College of Sports Medicine)
- [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org) (American Heart Association)
- [www.who.int](http://www.who.int) (World Health Organization)
- [www.nscs-lift.org](http://www.nscs-lift.org) (National Strength and Conditioning Association)

## ASSIGNATURES DE QUART CURS

### Optatives

Crèdits: 90.00

#### OBJECTIUS:

##### **Drama Projects in Physical Education**

This subject focuses on how to plan, implement and evaluate drama projects in the physical education classroom. Combining education and art with sport offers a highly effective tool that can be used by anyone working in any form of education. The central element of the subject is the development of a drama project.

#### Goals:

1. To gain experience of doing theatre
2. To explore, learn about and practice a range of drama techniques and how to apply them
3. To learn techniques for using performance processes in educational settings
4. To develop an understanding of different ways of integrating arts and how they relate to sport and physical activity, and to society

#### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:

- Creativitat.

#### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

- Relacionar diferents àrees i continguts i aprendre a desenvolupar-los a través de diferents temes transversals.
- Comunicar-se i expressar-se a través del cos com a recurs que cal desenvolupar en la pràctica professional.
- Saber utilitzar l'activitat física educativa com a eina que fomenta la cooperació real entre els membres d'una institució educativa.

#### CONTINGUTS:

- 1. Drama**
  - a. Technique and skills
  - b. Creative processes
  - c. Improvisation and short games
- 2. Drama projects in educational practices**
  - a. The drama of the game: school, community, and participation
  - b. Art and sport
  - c. Developing drama projects

## AVALUACIÓ:

### Assessment

#### Process:

Because this is a practical subject, the evaluation of the **student's learning process (continuously assessed)** represents 80% of the final mark. This continuous assessment will be based on a number of factors:

1. active participation in class
2. online interaction
3. assimilation and use of newly acquired knowledge
4. collaborating in an inventive and co-operative way in the preparation of activities and the final performance
5. student portfolio
6. self-assessment and tutorials

Since these continuously assessed elements form an integral part of the subject, it is NOT possible to recuperate them during the recuperation period. Therefore, students MUST pass these continuously assessed elements during the 15 weeks of classes.

#### Result:

The **assessment of results** (individual or group pieces of work and projects) represents 20% of the final mark. This assessment of results will be based on the following factors:

1. weekly laboratory assessment tasks
2. preparation of a final drama project
3. a 15 minute presentation of this project

If the result of any of these assessment activities is less than 5, students may recuperate during the recuperation period.

Students MUST obtain a mark of 5 or more in all the assessment activities (process and results) to pass the subject.

## BIBLIOGRAFIA:

### Bibliography

- Lecoq, J.; Carasso, J-G.; Lallias, J-C. *Moving Body: Teaching Creative Theatre*. London: Tailor and Francis, Inc., 2002.
- Martín i Torruella, S. *Express yourself through physical education: body expression and drama project for the first cycle of primary education*. Barcelona: Generalitat de Catalunya, Departament d'Educació, 2008.

### Websites:

- Idensitat. Sport, creativity and social inclusion. [[http://idensitat.net/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=124&Itemid=192](http://idensitat.net/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=124&Itemid=192)]
- BijaRi. [<http://www.bijari.com>]
- Varzea, by BijaRi. [<http://www.youtube.com/watch?v=uJgBADoxoM8>]
- Rules of the game, by Gustavo Artigas. [<http://www.gustavoartigas.com/>]

## **Seminari d'Investigació**

Crèdits: 3.00

### **BIBLIOGRAFIA:**

**Bàsica**

**Complementària**

## Optatives

Crèdits: 54.00

### OBJECTIUS:

Actualment ens trobem amb estils de vida sedentaris que fa que des de ben petits hi hagi una necessitat de realitzar activitat física en els centres educatius. Les activitats coreogràfiques amb suport musical ofereixen la possibilitat de realitzar pràctica física en el context educatiu amb la finalitat de que l'estudiant descobreixi formes diferents de moviment. Les activitats coreogràfiques són una manera molt educativa per treballar en grup a on el cos i el moviment són elements claus pel coneixement i control de l'espai amb coordinació de diferents estils musicals.

Els objectius d'aprenentatge són:

- Iniciar-se de forma lúdica en l'àmbit de l'activitat física amb base musical.
- Tenir les eines i recursos necessaris per poder desenvolupar-se en qualsevol sector educatiu que impliqui realitzar activitat física amb base musical.
- Familiaritzar-se i practicar els moviments bàsics de qualsevol activitat amb base musical de manera coordinada.
- Analitzar l'estructura musical i acoblar els moviments a la música.
- Dissenyar una coreografia musical a partir d'un treball en grup.
- Elaborar i practicar coreografies musicals a partir de la coordinació de moviments.
- Portar a la pràctica de manera cooperativa un aconeixement esportiu (Memorial).

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:

- Capacitat per al treball en equip.
- Capacitat per adaptar-se a situacions noves.
- Capacitat per a l'aprenentatge autònom.
- Creativitat.

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

- Comunicar-se i expressar-se a través del cos com a recurs que cal desenvolupar en la pràctica professional.

### CONTINGUTS:

1. Concepte i generalitats de les activitats físiques amb suport musical en l'àmbit educatiu.
2. Les coreografies com a recurs educatiu.
3. Estructura d'una sessió de coreografia musical.
4. Creació de danses, balls i altres estructures amb base musical.
5. Moviments bàsics i coordinats.
6. La música i la comunicació.
7. Progressions pedagògiques.

## **AVALUACIÓ:**

L'avaluació de l'alumne serà continuada:

### **Avaluació de procés:**

- Assistència mínima (70%) a les sessions pràctiques.
- Seguiment d'activitats teòriques i pràctiques individuals i en grup.
- Debats d'articles.
- Disseny i creació d'una coreografia amb tot el grup-classe.

### **Avaluació de resultats:**

- Presentació i exposició de continguts.
- Situacions d'avaluació teòriques.
- Situacions d'avaluació pràctiques.
- Execució d'una coreografia amb tot el grup-classe (Memorial Mireia Tapiador)

Els alumnes que no compleixin un mínim d'un 70% d'assistència a les classes pràctiques hauran de realitzar una avaluació suplementària sobre continguts de caràcter pràctic. Així hauran de realitzar una sessió de danses o balls a un centre escolar per a alumnes de secundària previ permís del professor o professora d'EF. La sessió es gravarà i es realitzarà un treball teòric. Caldrà tutoria de seguiment.

## **BIBLIOGRAFIA:**

### **Bàsica**

- Departament d'Educació. *Curriculum d'Educació Secundària i Batxillerat*. Barcelona: Generalitat de Catalunya, 2008.

### **Complementària**

- Arteaga, M. Viciano *Las actividades coreográficas en la escuela*. Barcelona: Inde, 2011.
- Hermínia, M. *La danza en la escuela*. Barcelona: Inde, 2005.
- Renovell, G. *Todo lo que hay que saber para bailar en la escuela*. Barcelona: Inde, 2009.
- Vernetta, M.; López, J.; Panadero, F. *El acrosport en la escuela*. Barcelona: Inde, 2007.

## **Pràctiques II**

Crèdits: 9.00

### **BIBLIOGRAFIA:**

**Bàsica**

**Complementària**



## Treball de Fi de Grau

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

El Treball de Final de Grau (TFG) forma part de tots els estudis universitaris de grau de totes les universitats tal com estableix la normativa vigent.

El pla d'estudis del Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport de la Universitat de Vic incorpora un TFG de 6 crèdits ECTS, que és una assignatura del darrer curs del Grau (4rt curs), de caràcter obligatori per a obtenir el títol.

El Treball de Fi de Grau és el resultat de la formació adquirida en el decurs dels ensenyaments del Grau i ha de permetre a l'estudiant mostrar el nivell d'adquisició de les competències de la titulació i dels principis que fonamentaran la seva futura tasca professional.

El procés de realització i avaluació del TFG està supeditat a la normativa de la Universitat de Vic i a la normativa específica de la Facultat.

### CONTINGUTS:

La realització del TFG comportarà la presentació d'un informe escrit d'una extensió aproximada de 50 pàgines seguint els criteris d'estructura i redacció que es donaran a l'inici del curs corresponent a través dels tutors/es i les Normes de presentació de treballs de la Facultat.

El treball escrit ha de ser original i inèdit. L'estudiant haurà de signar un document de codi ètic per a la realització del TFG que inclourà el respecte a les persones i el compromís de no plagiar, ni parcial ni totalment, el contingut del treball.

En els casos que el treball sigui realitzat per dues persones es fixarà una extensió més àmplia de l'informe escrit.

En el cas que l'estudiant hagi optat per cursar un itinerari, la temàtica del TFG ha d'estar relacionada amb l'itinerari escollit. Si l'estudiant ha optat per l'itinerari lliure, la temàtica del TFG ha d'estar relacionada amb els continguts d'una o algunes assignatures del Grau.

El treball escrit haurà de tenir tres apartats clarament diferenciats:

- a) una fonamentació (part teòrica) sobre el tema escollit per l'estudiant que desenvolupi els principals conceptes i els relacioni amb aportacions dels diversos autors/es.
- b) un apartat d'aplicació (part pràctica) en el qual es desenvolupi la recerca realitzada o la proposta pràctica corresponent. Aquesta part es podrà realitzar en el centre de Pràctiques II (4rt curs del Grau).
- c) unes conclusions finals on es presentin les aportacions pròpies de l'estudiant relacionades amb el tema estudiat i la seva futura professió.

### AVALUACIÓ:

El TFG té convocatòria única com la resta d'assignatures del Grau. L'avaluació del TFG serà individual i estarà basada en tres elements:

1. el procés d'elaboració del TFG
2. l'informe escrit que caldrà presentar en el termini establert
3. la defensa pública i obligatòria del TFG, de forma oral, davant un tribunal

El procés d'elaboració serà avaluat pel tutor/a del TFG. L'informe escrit del TFG i la defensa pública seran avaluats per un tribunal format per dos membres.

La ponderació dels tres elements de cara al càlcul de la nota final és la següent:

- Avaluació del procés 30%
- Avaluació de l'informe escrit 50%
- Avaluació de la defensa pública 20%

Per al càlcul de la nota final serà un requisit imprescindible que els tres apartats estiguin superats satisfactòriament.

#### **BIBLIOGRAFIA:**

La bibliografia específica dependrà de la temàtica del TFG escollida per l'estudiant. El tutor/a serà l'encarregat d'orientar l'estudiant en aquest aspecte.

## OPTATIVES

### Activitats Coreogràfiques amb Suport Musical

Crèdits: 6.00

#### OBJECTIUS:

Actualment ens trobem amb estils de vida sedentaris que fa que des de ben petits hi hagi una necessitat de realitzar activitat física en els centres educatius. Les activitats coreogràfiques amb suport musical ofereixen la possibilitat de realitzar pràctica física en el context educatiu amb la finalitat de que l'estudiant descobreixi formes diferents de moviment. Les activitats coreogràfiques són una manera molt educativa per treballar en grup a on el cos i el moviment són elements claus pel coneixement i control de l'espai amb coordinació de diferents estils musicals.

Els objectius d'aprenentatge són:

- Iniciar-se de forma lúdica en l'àmbit de l'activitat física amb base musical.
- Tenir les eines i recursos necessaris per poder desenvolupar-se en qualsevol sector educatiu que impliqui realitzar activitat física amb base musical.
- Familiaritzar-se i practicar els moviments bàsics de qualsevol activitat amb base musical de manera coordinada.
- Analitzar l'estructura musical i acoblar els moviments a la música.
- Dissenyar una coreografia musical a partir d'un treball en grup.
- Elaborar i practicar coreografies musicals a partir de la coordinació de moviments.
- Portar a la pràctica de manera cooperativa un aconteixement esportiu (Memorial).

#### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:

- Capacitat per al treball en equip.
- Capacitat per adaptar-se a situacions noves.
- Capacitat per a l'aprenentatge autònom.
- Creativitat.

#### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

- Comunicar-se i expressar-se a través del cos com a recurs que cal desenvolupar en la pràctica professional.

#### CONTINGUTS:

1. Concepte i generalitats de les activitats físiques amb suport musical en l'àmbit educatiu.
2. Les coreografies com a recurs educatiu.
3. Estructura d'una sessió de coreografia musical.
4. Creació de danses, balls i altres estructures amb base musical.
5. Moviments bàsics i coordinats.
6. La música i la comunicació.
7. Progressions pedagògiques.

## **AVALUACIÓ:**

L'avaluació de l'alumne serà continuada:

### **Avaluació de procés:**

- Assistència mínima (70%) a les sessions pràctiques.
- Seguiment d'activitats teòriques i pràctiques individuals i en grup.
- Debats d'articles.
- Disseny i creació d'una coreografia amb tot el grup-classe.

### **Avaluació de resultats:**

- Presentació i exposició de continguts.
- Situacions d'avaluació teòriques.
- Situacions d'avaluació pràctiques.
- Execució d'una coreografia amb tot el grup-classe (Memorial Mireia Tapiador)

Els alumnes que no compleixin un mínim d'un 70% d'assistència a les classes pràctiques hauran de realitzar una avaluació suplementària sobre continguts de caràcter pràctic. Així hauran de realitzar una sessió de danses o balls a un centre escolar per a alumnes de secundària previ permís del professor o professora d'EF. La sessió es gravarà i es realitzarà un treball teòric. Caldrà tutoria de seguiment.

## **BIBLIOGRAFIA:**

### **Bàsica**

- Departament d'Educació. *Curriculum d'Educació Secundària i Batxillerat*. Barcelona: Generalitat de Catalunya, 2008.

### **Complementària**

- Arteaga, M. Viciano *Las actividades coreográficas en la escuela*. Barcelona: Inde, 2011.
- Hermínia, M. *La danza en la escuela*. Barcelona: Inde, 2005.
- Renovell, G. *Todo lo que hay que saber para bailar en la escuela*. Barcelona: Inde, 2009.
- Vernetta, M.; López, J.; Panadero, F. *El acrosport en la escuela*. Barcelona: Inde, 2007.

## Aspectes Didàctics i Organitzatius de l'Educació Secundària

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

- Adquirir les competències necessàries per dur a terme la tasca professional.
- Conèixer i reflexionar sobre els elements interns i externs que conformen el marc pedagògic, l'estructura, el funcionament i la vida d'un centre escolar de secundària.
- Fonamentar-se en una visió sistèmica de l'escola, els seus elements i els agents amb els quals s'interrelaciona a l'hora de fer anàlisis, interpretacions i presa de decisions educatives.
- Reconèixer i analitzar indicadors de l'estructura organitzativa dels centres per poder prendre decisions de millora en el seu funcionament.

### CONTINGUTS:

#### 1. *Funció i sentit de l'escola i l'educació*

1. Finalitats de l'educació
2. L'escola com a eina social. Centres educatius i entorn social
3. Paradigmes educatius i escola

#### 2. *Fer de professors/es*

1. El perfil professional dels docents: competències
2. Tasques i responsabilitats dels docents en la interacció. La funció tutorial

#### 3. *El marc legal i les polítiques educatives*

1. Legislació de l'àmbit educatiu.
2. Escolarització i polítiques educatives
3. Caracterització laboral i professional dels docents

#### 4. *Organització del centre educatiu*

1. Estructura del sistema educatiu
2. Tipologies dels centres educatius
3. Estructura organitzativa de l'escola

#### 5. *La presa de decisions del centre com a comunitat educativa*

1. L'autonomia del centre educatiu
2. Documents i instruments per a l'organització i la gestió escolar
3. L'organització dels òrgans personals
4. L'organització dels recursos materials
5. L'organització dels recursos funcionals
6. Les relacions amb l'entorn

### AVALUACIÓ:

- S'avaluaran i hauran d'estar aprovats tots els treballs individuals i col·lectius que es realitzin al llarg de l'assignatura.
- L'assistència és obligatòria (mínim 80% de les sessions)&rlm;
- Procés 20 % de la nota total
  - assistència i participació a classe
  - activitats i pràctiques de classe
  - tutoria individual

- tutoria grupal
- Resultats 80 % de la nota total

- Treball individual (15%)
- Treball grupal (25%)
- Presentació (20%)
- Examen (20%)&rlm;

## BIBLIOGRAFIA:

### General:

- CARDA, Rosa M., LARROSA, Faustino (2007): *La organización del centro educativo. Manual para maestros*. Alicante: Club universitari.
- CANTÓN, Isabel (coor.) (1996): *Manual de organización de centros educativos*. Barcelona: Oikos-tau.
- CELA, Jaume; PALOU, Juli (2004): *Va de mestres. Carta als mestres que comencen*. Barcelona: Rosa Sensat.
- FULLAN, Michael; HARGREAVES, Andy (1997): *¿Hay algo por lo que merezca la pena luchar en la escuela?* Sevilla: Publicaciones MCEP.
- GAIRIN, Joaquin i altres (1996): *Manual de organización de instituciones educativas*. Madrid: Escuela Española
- SANTOS GUERRA, Miguel Angel (1997): *La luz del prisma. Para comprender las organizaciones educativas*. Archidona: Aljib.

### Bloc 1. Funció i sentit de l'escola i l'educació

- DELORS, Jacques (1996): *La educación encierra un tesoro. Informe de la Unesco*. Madrid: Santillana.
- GIMENO, José (2000): *La educación obligatoria: su sentido educativo y social*. Madrid: Morata.
- GIMENO, José; PÉREZ, Ángel (1992): *Comprender y transformar la enseñanza*, Madrid: Morata.
- IMBERNÓN, Francesc (coord.) (1999): *La educación en el siglo XXI. Los retos del futuro inmediato*. Barcelona: Graó.
- MORÍN, Edgar (2001): *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*. Barcelona: Paidós.
- PÉREZ GÓMEZ, Angel (1998): *La cultura escolar en la sociedad neoliberal*. Madrid: Morata.

### Bloc 2. Fer de professors/es

- ARNAIZ, Pere i altres (2001): *La acción tutorial*. Barcelona: Graó
- COMELLAS, M. Jesús (coord) (2002): *Las competencias del profesorado para la acción tutorial*. Barcelona: Praxis.
- GINER, Antoni i altres (2008): *La tutoria y el tutor. Estrategias para su práctica*. Barcelona: Horsori (Cuadernos de Formación del Profesorado, 21).

### Bloc 3. El marc legal i les polítiques educatives

- DDAA (2002): *Informe educativo 2002. La calidad del sistema educativo*. Madrid: Santillana / Fundación Hogar del empleado.
- ESCAMILLA, Amparo; LAGARES, Ana Rosa (cols.) (2006): *La LOE: perspectiva pedagógica e histórica. Glosario de términos esenciales*. Barcelona: Graó.
- FERRER Julià, Ferran (director); FERRER Esteban, Gerard; CASTEL Baldellou, José Luís (2006): *PISA 2003 a Catalunya. Una ullada a les desigualtats educatives*. Barcelona: Fundació Bofill (Publicacions Digitals, 2).
- LAUKKANEN, Reijo (2006): *Claus de l'èxit del sistema educatiu finlandès*. Barcelona: Fundació Bofill (Debats d'Educació, 7).
- MARCHESI, Alvaro (2000): *Controversias en la educación española*. Madrid: Alianza Editorial.
- SANTAMARIA, Germán (1998): *Compilación legislativa básica: LODE, LOGSE, LOPEC*. Madrid: Universidad de Alcalá.

#### **Bloc 4. Organització del centre educatiu**

- ANTÚNEZ, Serafí (2000): *La acción directiva en las instituciones escolares. Análisis y propuestas*. Barcelona: ICE UB/Horsori.
- BOLIVAR, Antonio (2000): *Los centros educativos como organizaciones que aprenden*. Madrid: La Muralla
- CANTÓN, Isabel (coord.) (2000): *Las organizaciones escolares: hacia nuevos modelos*. Buenos Aires: Fundec
- GAIRÍN, Joaquin (2000): *La organización escolar: contexto y texto de actuación*. Madrid: La Muralla.
- GAIRÍN, Joaquin; ANTÚNEZ, Serafí (2008): *Organizaciones educativas al servicio de la sociedad*. Madrid: Wolters Kluwer España.
- GIMENO, José; CARBONELL, Jaume (coord.) (2004): *El sistema educativo. Una mirada crítica*. Madrid: Praxis.
- PASTORA, José Francisco (1996): *Organización y funcionamiento de centros de educación infantil y primaria*. Madrid: Escuela Española.
- SANTOS GUERRA, Miguel Angel (1994): *Entre bastidores. El lado oculto de la organización escolar*. Málaga: Aljibe.

#### **Bloc 5. La presa de decisions del centre com a comunitat educativa**

- AADD (2000): *El Proyecto Educativo de la institución escolar*. Barcelona: Graó.
- ANTÚNEZ, Serafí i altres (2000): *El proyecto educativo de la institución escolar*. Barcelona: Graó.
- ARMENGOL, Carme; FREIXAS, Mònica; PALLARÈS, Rosa M. (2000): *Seguint el fil de l'organització*. Cerdanyola: Serveis de publicacions UAB.
- DOMÈNECH, Joan; VIÑAS, Jesús (1997): *La organización del espacio y del tiempo*. Barcelona: Graó
- DOMÍNGUEZ FERNÁNDEZ, Guillermo i MESANZA, Jesús (coord.) (1996): *Manual de organización de instituciones educativas*. Madrid: Escuela Española.
- GAIRIN, Joaquín; ANTÚNEZ, Serafí (1996): *La organización escolar. Práctica y fundamentos*. Barcelona: Graó.
- GAIRIN, Joaquín; DARDER, Pere (coord.) (1994): *Organización de centros educativos. Aspectos básicos*. Barcelona: Praxis.
- GARCÍA ALBADALEJO, Antonio (coord) (2008): *La autonomía de los centros escolares*. Madrid: Secretaria general técnica del Ministerio de Educación, Política y Deporte.
- GARCÍA REQUENA, Filomena. (1997): *Organización escolar y gestión de centros educativos*. Málaga: Aljibe.
- PARCERISA, Artur (1996): *Materiales curriculares. Como elaborar-los, seleccionarlos y usarlos*. Barcelona: Graó.

## Competències Bàsiques i Medi Aquàtic

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

La finalitat de l'assignatura és vincular el medi aquàtic, entès com a espai educatiu, al context educatiu escolar a partir del disseny i planificació d'un petit projecte educatiu a partir de diferents activitats educatives corresponents a diferents elements curriculars vinculats a diferents àrees i concretament a la d'Educació Física.

### Objectius

1. Identificar les possibilitats educatives que ofereix el medi aquàtic
2. Analitzar i entendre tant el concepte com les diferents competències bàsiques
3. Vincular el medi aquàtic i el context curricular de l'educació secundària a partir del disseny d'un projecte educatiu tenint en compte diferents àrees curriculars i concretament la d'Educació Física, amb les competències bàsiques com a eix central seu.
4. Portar a la pràctica, viure i compartir amb els altres, el disseny de les diferents activitats curriculars proposades.
5. Avaluar les activitats proposades.

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:

- Capacitat per relacionar continguts de diferents àrees de coneixement.
- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.
- Capacitat per al treball en equip.

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

- Ser capaç d'aplicar mètodes específics per a optimitzar el procés d'ensenyament-aprenentatge en les classes d'educació física (EF).

### CONTINGUTS:

1. El medi aquàtic i les seves possibilitats educatives.
2. Les competències bàsiques
3. Les activitats aquàtiques educatives en el context curricular de secundària i concretament en l'àrea d'Educació Física.
4. Estratègies d'ensenyança per a la implicació de l'alumnat en el procés d'aprenentatge, en base a les diferents competències bàsiques.
5. Interdisciplinarietat i transversalitat aplicada al medi aquàtic.

### AVALUACIÓ:

L'avaluació continuada de l'assignatura contemplarà el procés i els resultats, de manera que, d'entrada, serà imprescindible fer un seguiment del procés adequat (fins al 70% del total de sessions teòriques i pràctiques programades des de l'assignatura). A més a més, s'hauran de portar al dia les diferents activitats que es proposin per tal de poder intervenir de manera activa en les mateixes sessions. Pel què fa a l'avaluació dels resultats, l'alumne/a haurà de realitzar les següents activitats:



- Seguiment i participació activa durant el procés (20%)
- Disseny d'una Unitat de Programació en base a diferents competències bàsiques en grup (35%)
- Aplicar una sessió al medi aquàtic per a la resta de companys de l'assignatura (35%)
- Coavaluar les diferents UP i corresponents sessions aplicades (i als seus components), dels diferents grups de la classe (10%)

Si no es disposa del 70% de seguiment de l'assignatura és indispensable, per justificar-ne el seguiment correcte, que l'alumne/a s'adhereixi a una avaluació final, corresponent a la superació d'una prova escrita on haurà de demostrar haver superat les evidències de les diferents competències de l'assignatura.

En el cas de superar aquest 20% corresponent al seguiment de l'assignatura, però de suspendre alguna de les activitats d'avaluació, l'alumne/a tindrà opcions de recuperar-la durant les setmanes de recuperació.

## **BIBLIOGRAFIA:**

### **Bàsica**

- Blázquez, D.; Sebastiani, E. *Enseñar por competencias en Educación Física*. Barcelona: Inde, 2009.
- Bolívar, A.; Moya, J. *Las competencias básicas*. Canarias: Proyecto Atlántida, 2007.
- Camarero, S. *Actividades acuáticas educativas en la ESO: una propuesta alternativa*. Comunicaciones Técnicas, 2002.
- Cotrino, J.; Moreno, J.; Pérez, J. *La educación Física en el medio acuático*. Sevilla: Wanceulen, 2005.
- Molina, J.; Antolín, L. *Las competencias básicas en educación física: una valoración crítica*. Cultura, Ciencia y Deporte, 2008.
- Zabala, A.; Arnau, L. *La enseñanza de las competencias*. Aula de innovación educativa, 2007.

### **Complementària**

- Curto, C. *Experiencias con éxito de aprendizaje cooperativo en educación física*. Barcelona: Inde, 2009.
- Gimeno, J.; Pérez, A. *Educación por competencias, ¿qué hay de nuevo?* Madrid: Morata, 2009.
- Perrenoud, P. *Construir competencias desde la escuela*. Santiago de Chile: Dolmen Ediciones, 2002.
- Ramírez, E. "Hoy por fin hemos nadado en el aula". *Cuadernos de Pedagogía*, 2008.
- Velázquez, R.; Del Valle, S.; Díaz P. *Enseñar a pensar en Educación Física*. Barcelona: Inde, 2008.

## Comprendre el Joc del Futbol

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

Aquest assignatura mostra com es construeix un joc tan hipercomplex com el futbol i quin paper hi juguen les estructures cognitives dels seus practicants juntament les seves capacitats (sobretot tàctiques, estratègiques i interpretatives). Per fer això ens emmarcarem dins una proposta estructurada d'entrenament on desenvoluparem una metodologia lligada amb uns continguts: les Situacions Simuladores Preferencials i els Fonaments Individuals per Demarcació.

### Objectius:

- 1.- Identificar els fonaments teòrics de la proposta d'entrenament estructurat
- 2.- Fer servir una metodologia en els processos d'entrenament del futbol en Tecnificació i Alt Rendiment
- 3.- Aprendre a realitzar entrenaments mitjançant SSP
- 4.- Assessorar a un equip planificant-li un macrocicle d'entrenament
- 5.- Conèixer i entrenar els fonaments de joc individuals per demarcació

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

- Avaluar i optimitzar les habilitats i capacitats tècniques, tàctiques i estratègiques dels esportistes per competir en l'esport en els diferents moments evolutius.
- Dissenyar planificacions, programacions i sessions esportives específiques de cada esport i adequades a cada moment evolutiu.
- Aplicar estratègies metodològiques adequades per a l'ensenyament i entrenament de l'esport.

### CONTINGUTS:

- 1.- L'entrenament estructurat
  - 1.1. Marc Teòric
  - 1.2. Característiques
- 2.- Metodologia
  - 2.1. Propostes
  - 2.2. Acondicionaments
  - 2.3. Formes didàctiques
  - 2.4. Elements de construcció
- 3.- Organització de l'entrenament
  - 3.1. Posada en marxa SSP
- 4.- Continguts d'entrenament
  - 4.1 La tàctica individual
  - 4.2. Fonaments individuals per demarcació

## AVALUACIÓ:

- 50% Exàmens parcials (25% / 25%)\*
- 15% Avaluació continuada\*\*
- 35% Treball metodologia (10% / 25%)\*\*

\* S'han d'aprovar per separat amb una nota mínima de 5. En cas de suspendre el primer parcial no s'allibera matèria i el segon parcial avaluarà tota l'assignatura.

\*\* 0,1 cada article (2%), 0,5 primera pràctica entrenador (5%), 0,8 segona pràctica entrenador (8%). Les pràctiques d'entrenador es fan en grup. L'avaluació continuada no es pot recuperar.

\*\*\* Dos lliuraments. Si no es realitza o se suspèn l'entrega de la primera part s'avaluarà el treball final a partir d'una nota de 3. El treball es pot recuperar i es fa individualment.

## BIBLIOGRAFIA:

### Llibres

- Acero, R. i Lago, C. (2005). *Deportes de equipo*. Barcelona: Inde.
- Castelo, J. (1999). *Estructura y dinámica del juego*. Barcelona: Inde.
- Castelo, J. (2009). *Tratado general de fútbol*. Barcelona: Paitribo.
- Mombaerts, Erick. *Fútbol. Análisi del juego a la formación del jugador*. Barcelona: Inde
- Sans, A. i Frattarola, C. (2001). *Fútbol: programa de entrenamiento para la etpa de tecnificación -AT2-*. Barcelona: Paidotribo.
- Sans, A. i Frattarola, C. (2009). *Los fundamentos del fútbol - AT3-*. Pontevedra: Mcsports.
- Tamarit, X. *¿Qué es la "Periodización Táctica"?* Pontevedra: Mcsports

### Articles

- Balagué, N. i Torrent, C. "Nuevas tendencias en el entrenamiento deportivo". RED XVI, n. 3.
- Balagué, N. i Torrents, C. (2005) "La interacción atleta-entrenador desde la perspectiva de los sistemas dinámicos complejos". RED Tom XIX – n. 3 p 19-24.
- Blazquez Sánchez, D. "Elección de un método en educación física: las situaciones problema". Revista Apunts, núm 74, junio de 1982.
- Castellano, J. (2005). Contenidos de entrenamiento para el fútbol: propuesta de diseño. I Congreso virtual de investigación en la actividad física y el deporte, Vitoria-Gasteiz.
- Hernández-Ligero, D. (2000). Programa de optimización de las estructuras ludológicas en fútbol. Training fútbol, núm. 93, p.32-43
- Martínez, Diego i Eguizábal, Adrián. Estudio sobre la especificidad de las tareas de entrenamiento en fútbol base. Presentación oral Universidad de la Coruña.
- Rudé, A. (2009) Estudi del nivell de comprensió del joc amb jugadors de futbol base. Revista Docusport, núm 21, estiu 2010, any VIII, pàg 29-30
- Rudé, A. (2011) La tàctica individual en el futbol. UVic: No publicat.
- Seirul-lo, F. (2001). "Entrevista de metodología y planificación". Training fútbol, núm. 65, p. 8-17.
- Seirul-lo, F. (2000). "Una línea de trabajo distinta". I Jornadas de actualización de preparadores físicos.
- Seirul-lo Vargas, F. (2003). Sistemas Dinámicos y Rendimiento en Deportes de Equipo. 1st Meeting of Complex Systems and Sport. INEFC-Barcelona.

## **Direcció d'Equips i Coneixement Estructurat de l'Entrenador a partir de l'Handbol**

Crèdits: 6.00

### **OBJECTIUS:**

Els factors lligats a l'estructura socioafectiva i a la direcció de grups humans i equips esportius tenen una transcendència cada dia major en l'àmbit de l'entrenament de qualsevol nivell. L'assignatura utilitzarà l'handbol per explicar com conèixer i modular aquests processos.

L'assignatura vol pretendre ser una eina útil a l'estudiant per tal d'organitzar el seu saber com entrenador, a partir d'aquí prendre decisions amb coherència alhora de gestionar un equip de treball. La intenció és fer un buidat interior de coneixements, ampliar-los i crear-ne de nous tot generant interès.

La idea és situar-nos com a gestors d'un equip, generar una filosofia de treball pròpia i a partir d'aquí veure com actuaríem en diferents situacions tenint com a marc de referència la pràctica de l'handbol.

### **Objectius:**

- Donar a conèixer una perspectiva fonamentada sobre el treball a realitzar en la direcció d'equips.
- Crear la pròpia identitat com a futur entrenador i estructurar el propi coneixement.
- Generar, proposar, compartir i experimentar aspectes relacionats amb els temes d'estudi.
- Aprofundir i treballar en la tàctica col·lectiva d'atac i defensa de l'handbol
- Aprofundir i treballar en la tècnica i tàctica individual d'atac i defensa.
- Transferir tots els coneixements adquirits a la realitat de l'handbol (treball de pista).

### **COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:**

- Capacitat per relacionar continguts de diferents àrees de coneixement.
- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.
- Capacitat per al treball en equip.

### **COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:**

- Dissenyar planificacions, programacions i sessions esportives específiques de cada esport i adequades a cada moment evolutiu.
- Dirigir esportistes o equips esportius en entrenaments i competicions.
- Comprendre, assessorar i gestionar esportistes i grups esportius.

### **CONTINGUTS:**

- Dimensions que fonamenten les accions de l'entrenador (talent / lideratge / pilars (creixement, flexibilitat).
- Dimensions que fonamenten les accions de la configuració de l'equip (del grup a l'equip / cooperació-competència / motivació... / marges / èxit).
- Dimensions que fonamenten les accions en l'entrenament (objectius i planificació / flexibilitat / estructuració del coneixement).
- Eines: Coaching...

#### Generalitats:

- Principis generals de l'handbol
- Tàctica individual (d'atac i de defensa)
- Tàctica de grups

#### Atac:

- Mitjans bàsics tàctics col·lectius d'atac (encreuament, bloqueig, penetracions successives, passada i va...)
- Sistemes d'atac ( 3:3, 2:4 )
- Formes de desenvolupament de la tàctica col·lectiva d'atac
- Fases de la tàctica col·lectiva d'atac

#### Defensa:

- Sistemes defensius ( 6:0, 5:1, 3:2:1 )
- Formes de desenvolupament de la tàctica col·lectiva de defensa
- Fases de la tàctica col·lectiva de defensa

### AVALUACIÓ:

Per tal de poder tenir accés a l'avaluació A serà fonamental haver assistit al major nombre possible de sessions.

- Predisposició, actitud i entusiasme alhora d'afrontar les diferents activitats teòriques o pràctiques: 20%
- Exercicis, tasques plantejades al llarg del curs entregades a temps 20%
- Avaluacions formatives 30%
- Elaboració d'un Dossier de treball 30%

### BIBLIOGRAFIA:

#### Bàsica

- Antón Garcia, Juan. *Balonmano, perfeccionamiento e investigación*. Ed. Inde. 1a ed.
- Bayer, Claude. *Técnica del balonmano*. Ed. Hispano Europea.
- DDAA. *Balonmano*. Comité Olímpic Espanyol i Real Federación Espanyola de Balonmano, 1991.
- DDAA. *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.
- Espar, X. *Balonmano*. Barcelona: Martínez Roca, 2001.

#### Complementària

- Balaguer, I. (1994). *Entrenamiento psicológico en el deporte*. Valencia: Albatros.
- Covey, S. R.; Piatigorsky, J. (2009). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva: Lecciones magistrales sobre el cambio personal* (1a en la col·lecció De Bolsillo). Barcelona: Paidós.
- Coyle, D. (2009). *Las claves del talento: ¿Quién dijo que el talento es innato? Aprende a desarrollarlo*. Barcelona: Planeta/Zenith.
- Dilts, R. (1999). *Creación de modelos con PNL*. Barcelona: Urano.
- Espar, X. (2010). *Jugar con el corazón: La excelencia no es suficiente*. Barcelona: Plataforma.
- Jericó, P. (2008). *La nueva gestión del talento: Construyendo compromiso*. Madrid: Pearson Educación.
- Tichy, N. M.; Bennis, W. G. (2010). *Criterio: Cómo los auténticos líderes toman decisiones excelentes*. Barcelona: Paidós.

- Weinberg, R. S.; Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico* (4a ed.). Madrid: Panamericana.

## Entrenadors de Voleibol Juvenil

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

The main purpose of this subject is to study and approach to the talent selection and learning processes of young Volleyball players. The competence of the students will be centred on the knowledge of Volleyball youth training and its specific characteristics.

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:

- Coneixement de l'anglès.
- Capacitat per a l'aprenentatge autònom.

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

- Avaluar i optimitzar les habilitats i capacitats tècniques, tàctiques i estratègiques dels esportistes per competir en l'esport en els diferents moments evolutius.
- Conèixer i executar de forma correcta les accions tècniques pròpies de l'esport.
- Analitzar i interpretar els esports.

### CONTINGUTS:

1. Volleyball and training English terminology
2. Sports talent
3. Coaching Volleyball advanced skills
4. Coaching Volleyball offensive and defensive tactics and strategies
5. Using Volleyball competitive drills
6. Other Volleyball specific coaching abilities

### AVALUACIÓ:

Students have **2** options:

- Continuous assessment (**CA**): Completing all the tests, evaluations and activities during the process.
- Final assessment (**FA**): For students not following the continuous assessment. All the tests, evaluations and activities must be completed even though it can be in a different temporality.

All the evaluations, activities and tests must be passed separately in order to have a final qualification.

#### Process evaluation:

- Activities attendance.
- Practical classes attendance.

#### Results evaluation:

- Continuous assessment (40%).
- Final research paper or activity (30%).
- Practical examples (30%).

It is compulsory to attend to the 70% of the practical classes in order to follow the process. Students with less attendance must complete an additional theoretical exam.

## **BIBLIOGRAFIA:**

### **Bàsica:**

- ASEP. *Coaching youth Volleyball*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2007.
- Bonnie, K. *Volleyball: steps to success*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2006.
- Dearing, J. *Volleyball fundamentals*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2003.
- Lenberg, K.S. *Coaching Volleyball: insights and strategies*. Monterey: Coaches choice, 2004.
- Lenberg, K.S. *Volleyball skills & drills*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2006.
- Miller, B. *The Volleyball handbook*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2006.
- Scates, A.E. *Complete conditioning for Volleyball*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2003.
- Shondell, D. *The Volleyball coaching bible*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2002.
- USA Volleyball. *Volleyball systems & strategies*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2009.
- Waite, P. *Aggressive Volleyball*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2009.



## **Esports d'Aventura**

Crèdits: 6.00

### **OBJECTIUS:**

Aquesta assignatura forma els estudiants en els coneixements i les tècniques necessaris per desenvolupar les activitats de descens de barrancs, vies ferrades i escalada en roca amb total seguretat i autonomia, i en el respecte i conservació dels espais on es desenvolupen aquestes activitats.

### **COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:**

- Capacitat d'organització i planificació.
- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.
- Sensibilitat davant qüestions mediambientals.

### **COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:**

- Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i destaquin els efectes formatius i saludables.
- Ser capaç d'aplicar tècniques específiques d'algunes activitats en el medi natural.

### **CONTINGUTS:**

#### **Descens de barrancs**

1. Equip i material.
  - 1.1. Descripció i utilització.
  - 1.2. Característiques i seguretat.
2. Tècniques de progressió.
  - 2.1. La marxa i la desgrimpada.
  - 2.2. Els tobogans i els salts.
  - 2.3. Desplaçaments per el medi aquàtic.
3. Tècniques de cordes.
  - 3.1. Maniobres de descens.
  - 3.2. Tècniques de muntar i superar passamans.
4. Tècniques de seguretat.
  - 4.1. Nusos i instal·lacions.
  - 4.2. Utilització de les cintes de seguretat.
  - 4.3. Coneixement i interpretació dels moviments de l'aigua.
5. Coneixement de l'activitat.
  - 5.1. Interpretació de croquis i ressenyes.
  - 5.2. Orientació bàsica.

#### **Vies ferrades**

1. Equip i material.
  - 1.1. Descripció i utilització.
  - 1.2. Característiques i seguretat.

2. Tècniques de progressió per vies ferrades.
  - 2.1. Desplaçaments verticals i horitzontals.
  - 2.2. Desplaçaments sobre diferents materials.

3. Tècniques de seguretat.
  - 3.1. Nusos i instal·lacions.
  - 3.2. Utilització del dissipador.

4. Coneixement de l'activitat.
  - 4.1. Interpretació de mapes i croquis.
  - 4.2. Orientació bàsica.

### **Escalada en roca**

1. Equip i material.
  - 1.1. Descripció i característiques.
  - 1.2. Idoneïtat i seguretat.
2. Tècniques de seguretat.
  - 2.1. Nusos i ancoratges.
  - 2.2. Muntatge de reunions.
  - 2.3. Sistemes d'assegurament.
3. Tècniques de progressió i descens:
  - 3.1. Tècniques de progressió segons la roca.
  - 3.2. Tècniques i material de protecció en progressió i descens.
4. Coneixement del medi.
  - 4.1. Interpretació de ressenyes.
  - 4.2. Nivells de dificultat i graduacions.

### **AVALUACIÓ:**

- Assistència al 75% de les pràctiques de cada activitat.
- Presentació d'un treball escrit de cada activitat.
- Avaluació continuada i final de les tècniques apreses

### **BIBLIOGRAFIA:**

#### **Bàsica**

- Rander, J. *Una escalada segura en roca*. Barcelona: Paidotribo.
- Nuñez, T. *Cuerdas y nudos de alta resistencia*. Madrid: Desnivel.
- École Française de Descente de Canyon i Fédération Française de Speleologie. *Manual técnico de descenso de cañones*. Madrid: Desnivel, 2001.
- Escuela Aragonesa de montañismo comité de barrancos. *Manual de descenso de barrancos*. Saragossa: Prames, 2001.
- *Vértex*, 2002, 186.
- Catàlegs Petzl.

## Gestió d'Instal·lacions, Empreses i Serveis Esportius

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

Actualment, els responsables de gestió de centres esportius han de tenir uns bons coneixements econòmics específics per tal de realitzar una anàlisi correcta de resultats i una encertada presa de decisions.

Aquesta assignatura dota els alumnes daquestes eines amb lobjectiu de transmetre la importància duna bona gestió econòmica i financera.

### Objectius

- Dotar a l'alumnat dels conceptes bàsics comptable-financers per a una correcta lectura de les diferents situacions econòmiques
- Mitjançant el coneixement daquests instruments i la seva anàlisi, l'alumne podrà interpretar els resultats obtinguts i planificar inversions futures
- Relacionar les necessitats obtingudes en altres àrees i saber-les traspasar en làmbit econòmic
- Conèixer les singularitats en què operen i planifiquen les entitats esportives
- Promoure la importància duna bona gestió econòmica
- Proporcionar els coneixements bàsics en matèria dequipaments esportius

### CONTINGUTS:

1. Interpretació dels comptes anuals
  - a) Balanç de situació
  - b) Compte de resultats
  - c) Procés comptable
  - d) Amortitzacions
  - e) Provisions
  - f) Iva
  - g) Despeses de personal
  - h) Subvencions
2. Anàlisi de resultats
  - a) Control pressupostari
  - b) Anàlisi de les desviacions
  - c) Anàlisi destats comptables: mètode de percentatges, ratios, cash flow...
  - d) Anàlisi de la situació financera
3. Anàlisi d'instal·lacions esportives
  - a) Tipologia d'instal·lacions
  - b) Elements arquitectònics
  - c) Normatives bàsiques

### AVALUACIÓ:

L'assignatura s'avaluarà segons els criteris següents:

- Prova teòrica-pràctica individual 30%
- Treball en grup i ponderat 50%
- Resolució d'exercicis i casos pràctics 20%

## **BIBLIOGRAFIA:**

### **Bàsica**

- *Pla General de Comptabilitat*. Barcelona: Associació Catalana de Comptabilitat i Direcció, 2007.
- *Manual pràctic de comptabilitat financera: aspectes teòrics i pràctics del PGC 2007*. Barcelona: ACCID, Associació Catalana de Comptabilitat i Direcció, 2010.
- *Federaciones Deportivas: normas de adaptación del Plan general de Contabilidad*. Madrid: Instituto de Contabilidad y Auditoria de Cuentas, DL 1994.

## Jocs Populars i Tradicionals

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

L'assignatura és per formar els estudiants en el coneixement, la pràctica i la utilització didàctica dels jocs populars i tradicionals en àmbits educatius i de lleure, aprofitant els components identitaris, d'arrelament al territori i de cohesió social que presenta la seva pràctica col·lectiva.

### Objectius

- Conèixer les teories explicatives sobre els orígens i les funcions dels jocs populars i tradicionals a fi de poder reflexionar sobre la importància del joc com a element cultural de les societats.
- Conèixer les bases metodològiques per investigar, recuperar i practicar jocs d'arrel popular i tradicional en el marc de l'educació física.
- Conèixer i practicar alguns dels principals jocs populars i tradicionals propis de Catalunya i d'altres llocs, en el context d'una societat multicultural amb aportacions de la cultura popular universal.

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:

- Capacitat per relacionar continguts de diferents àrees de coneixement.
- Capacitat per al treball en equip.
- Capacitat per actuar d'acord amb un compromís ètic.
- Capacitat per adaptar-se a situacions noves.
- Capacitat de lideratge.
- Capacitat d'iniciativa i esperit emprenedor.
- Creativitat.

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

- Comunicar-se i expressar-se a través del cos com a recurs que cal desenvolupar en la pràctica professional.
- Tenir coneixements i recursos inclusius i saber-los aplicar en poblacions amb cultures diferents o persones amb alguna discapacitat o malaltia.
- Saber utilitzar l'activitat física educativa com a eina que fomenta la cooperació real entre els membres d'una institució educativa.

### CONTINGUTS:

Bloc I: *Antropologia dels jocs populars i tradicionals.*

- Homo faber / homo ludens: els jocs populars com a mitjà educatiu
- Els jocs populars per al coneixement de l'entorn socio-cultural
- Universalitat del joc en les societats humanes

Bloc II: *A la recerca del joc perdut.*

- El joc com a sistema
- Les tipologies dels jocs
- Metodologia de recerca en jocs populars

### Bloc III: *Juguem a jocs populars i tradicionals.*

- Coneixement de jocs d'avui i d'ahir, d'aquí i d'arreu
- Preparació en petits grups de sessions de jocs
- Presentació i realització de sessions al grup classe

### **AVALUACIÓ:**

#### *Avaluació de procés:*

- Es valorarà la participació activa a les activitats de classe, a les tutories i a les sessions de presentació dels jocs, així com l'assistència a altres activitats proposades al llarg de l'assignatura i presentació d'exercicis. (20%)

#### *Avaluació de resultats:*

- Presentació del treball individual de recerca sobre jocs de la comunitat d'origen de l'alumne. (25%)
- Realització de 2 sessions de jocs en petits grups, elaboració de materials i presentació de l'informe final. (25%)
- Examen final sobre els continguts de l'assignatura. (30%)

Per aprovar l'assignatura cal superar satisfactòriament cadascun dels apartats.

### **BIBLIOGRAFIA:**

#### **General**

- Allué, J.M. *Un, dos, tres, pica, paret!* Barcelona: Col. El bagul, La Galera, 2000.
- Aguayo i Serra, G. *Bitlles i bitllots. Un joc tradicional a Catalunya.* Lleida: Pagès Editors, 1996.
- Beltran, J.M. i altres. *Aplicació didàctica dels jocs a l'educació física.* Castelló: Universitat Jaume I, 1998.
- Callois, R. *Los hombres y los juegos. La máscara y el vértigo.* México: Fondo de Cultura Económica, 1986.
- Castellote, R.M. *Juegos de los indios norteamericanos.* Madrid: Miraguano Ediciones, 1996.
- Costafreda, A. *Jocs i entreteniments populars.* Lleida: Pagès Editors, 1997.
- Guitart, R.M. *101 jocs no competitius.* Barcelona: Graó, 1984.
- Huizinga, J. *Homo Ludens* Madrid: Alianza, 2001
- Lavega, P. *La litúrgia de les bitlles. Funcions i sentit d'un joc tradicional.* Lleida: Pagès Editors, 1997.
- Lavega, P.; Olaso, S. *1000 juegos y deportes populares y tradicionales.* Barcelona: Paidolibro, 1999.
- Marin, I. *Juegos populares: Jugar y crecer juntos.* Barcelona: Rosa Sensat, 1995.
- Marin, I.; Pardo, O. *El jugar de l'Amades (vol. 1 i 2).* Barcelona: El Mèdol, 1996.
- Moreno, C. *Juegos y deportes tradicionales en España.* Madrid: Alianza, 1992.
- Soler i Amigó, J. *Enciclopèdia de la fantasia popular catalana.* Barcelona: Barcanova, 1998.
- Soler i Amigó, J. *Cultura popular tradicional.* Barcelona: Pòrtic, 2001.
- Vidal, E. *Jocs i joguines. Records de la infantesa.* Barcelona: Alta Fulla (fac.), 1999.
- Villatoro, V.; Clariana, A. *Jocs d'ahir, d'avui i de sempre.* Terrassa: Òmnium Cultural, 1997.

#### **Complementària:**

- Adell, J.A.; García, C. *Los juegos tradicionales Aragoneses. Patrimonio etnológico. Aplicaciones didácticas.* Saragossa: Gobierno de Aragón, 1998.
- Allué, J.M. *El gran llibre dels jocs.* Barcelona: Parramon, 1998.
- Amades, J. *Auca dels jocs de la mainada.* Barcelona: Alta Fulla (fac.), 1984.
- Anton, M. *Els jocs de sempre.* Barcelona: Llar del Llibre, 1990.
- Botermans, J.; Burret, T. *El libro de los juegos.* Esplugues de Llobregat: Plaza & Janés, 1989.

- Bulbena, A. *Joguines, jouets, juguetes, toys*. Vic: Eumo Editorial, 1996.
- Busqué, M.; Pujol, M. A. *Ximic. Jocs tradicionals*. Berga: Amalgama edicions, 1996.
- Chanan, G.; Francis, C. *Juegos y juguetes de los niños del mundo*. Barcelona: Ed. del Serbal / Unesco, 1984.
- Costes, A. *Emborrapà! Jocs de carrer jugats a Amposta*. Amposta: Ajuntament d'Amposta, 1997.
- Galiana, C. *Juguem, juguem. Jocs populars de les Terres de l'Ebre per a xiquets*. Tortosa: Mediscrit, 1997.
- Grunfeld, F. V. *Juegos de todo el mundo*. Madrid: UNICEF. Edilan Madrid, 1978.
- Maestro, F. *Del Tajo a la replaceta. Juegos y divertimentos en el Aragón rural*. Saragossa: Ediciones 94, 1996.
- Maña, J. *Jugar amb el vent. Homenatge a la Tramuntana. Catàleg de l'exposició del Museu de Joguets de Figueres*. Figueres: Ajuntament de Figueres i Caixa de Barcelona, 1986.
- Marin, I. *Jocs populars: i tu, a què jugues?* Barcelona: Rosa Sensat, 1994.
- Museu dels Joguets. *Visca la Baldufa. L'art i poètica d'un joguet. Catàleg exposició*. Figueres: Museu del Joguet. Ajuntament de Figueres. La Caixa, 1990.
- Obón, X.; Torrus, J.; Miracle, L. *Todos los juegos del mundo*. Barcelona: Planeta, 1996.
- Riera, C. *Jocs de la mainada d'un poble a començaments de segle*. Barcelona: Escola de l'esplai, 1983.
- Sedupaz. *Manos cooperativas*. Madrid: Sedupaz, 1993.
- Serrabona, M.; Ares, P. *Eth jòc popular tradicionau ena Val d'Aran*. Lleida: Institut d'Estudis Ilerdencs, 2001.
- Violant i Simorra, R. *La juguina tradicional*. Barcelona: Alta Fulla, 1996.

## **Màrqueting Esportiu**

Crèdits: 6.00

### **OBJECTIUS:**

Els alumnes assoleixin les bases per planificar, gestionar i avaluar actuacions d'activitat física i d'esport tant en l'àmbit públic, privat o associatiu utilitzant les eines que ens dona el màrqueting.

1. L'alumnat ha de reconèixer els conceptes i processos bàsics de la planificació i gestió esportiva
2. Ha de tenir la capacitat de realitzar un pla de màrqueting justificant-ne la seva idoneïtat utilitzant els conceptes treballats a l'assignatura
3. Ha de disposar dels recursos per poder efectuar el primer pas en diferents projectes de gestió i planificació esportiva.
4. Ha de tenir les eines necessàries per continuar la recerca i l'aprofundiment de continguts en el camp de la gestió esportiva

### **COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:**

- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.
- Capacitat per al treball en equip.
- Capacitat de raonament reflexiu, crític i autocrític.
- Capacitat per adaptar-se a situacions noves.
- Capacitat d'iniciativa i esperit emprenedor.
- Creativitat.

### **COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:**

- Dominar recursos de gestió com el màrqueting en tots els seus àmbits, estructures de coordinació de l'equip humà, qualitat total, etc.
- Gestionar els recursos (equip humà, financer, material) de manera eficient, eficaç i amb un enfocament sostenible i d'acord amb el context social.
- Gestionar els recursos (equip humà, financer, material) de manera eficient, eficaç i amb un enfocament sostenible i d'acord amb el context social.
- Conèixer sistemes de seguiment i autoavaluació.
- Identificar els elements clau d'una gestió eficient i eficaç.
- Planificar i executar a partir d'objectius i estratègies coherents.

### **CONTINGUTS:**

- Màrqueting estratègic
- Màrqueting operatiu
- El Pla de Màrqueting

### **AVALUACIÓ:**

- Realització d'un treball de grup (45% de la nota)
- Activitats a classe (25% de la nota)
- Examen (30% de la nota)



Cal aprovar totes les parts

La recuperació de juny depèn del què s'ha suspès. Treball i Activitats caldrà fer un treball.

## **BIBLIOGRAFIA:**

### **Bàsica**

- Acosta, R. *Dirección, gestión y administración de las organizaciones deportivas*. Barcelona: Paidotribo, 1999.
- Añó Sanz, V. *Organización y gestión de actividades deportivas. Los grandes eventos*. Barcelona: INDE, 2003.
- Campos, C. *Márketing y Patrocinio Deportivo*. GPE. Barcelona, 1997.

### **Complementària**

- Desbordes, M.; Ohl, F.; Tribou, G. *Estrategias del Marketing Deportivo*. Barcelona: Paidotribo, 2001.
- Gallardo, L.; Jiménez, A. *La gestión de los servicios deportivos municipales*. Saragossa: INDE, 2004.
- González, C.; Pina, M.; Álfaro, B. *Economía i organització d'empresa 1*. Barcelona: McGraw Hill, 2004.
- Martín, O. *Manual práctico de organización deportiva*. Madrid: Gymnos, 1996.
- Mestre, J. A. *Planificación deportiva. Teoría y práctica*. Barcelona: INDE, 1995.
- Mullin, B.J., Hardy, S.; Sutton, W.A. *Marketing deportivo*. Barcelona: Paidotribo, 1995.
- Paris, F. *La planificación estratégica en las organizaciones deportivas*. Barcelona: Paidotribo, 1996.
- Parks, J. B. i Zanger, B. R. K. *Gestión Deportiva*. Barcelona: Martínez Roca, 1993.

## **Metodologia de l'Entrenament Tècnic i Condicional en el Tennis**

Crèdits: 6.00

### **OBJECTIUS:**

El coneixement dels factors del rendiment de l'esport del tennis i l'entrenament de les estructures condicional i tècnica serà la qüestió més important d'aquesta assignatura i l'objecte del treball competencial. L'alumne coneixerà una disciplina d'oposició individual entenent la dinàmica d'aquesta tipologia d'esports.

1. Conèixer la dinàmica interna d'un esport individual d'oposició de raqueta.
2. Identificar i analitzar els principals factors de rendiment en esports individuals amb aplicació al tennis.
3. Conèixer i aplicar metodologies de l'entrenament de les estructures tècniques i condicionals en el tennis.

### **COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:**

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

### **COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:**

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

### **CONTINGUTS:**

#### **1. Factors determinants del rendiment en el tennis**

- 1.1. Factors condicionals
- 1.2. Factors tècnics
- 1.3. Factors tàctics i estratègics
- 1.4. Factors psicològics

#### **2. Metodologia de l'entrenament tècnic en el tennis**

- 2.1. Metodologia de l'entrenament dels cops de fons.
- 2.2. Metodologia de l'entrenament dels cops de xarxa.
- 2.3. Metodologia de l'entrenament del servei.

#### **3. Metodologia de l'entrenament condicional en el tennis**

- 3.1. Metodologia de l'entrenament de les capacitats bàsiques: la resistència, la velocitat i la força.
- 3.2. Metodologia de l'entrenament de les capacitats complementàries: la coordinació.
- 3.3. Metodologia de l'entrenament de les capacitats derivades: la agilitat.

### **AVALUACIÓ:**

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, així com el seu aprofitament.

### **Avaluació dels resultats:**

Per valorar l'assoliment dels objectius didàctics es tindran en compte els següents criteris:

- Avaluacions formatives (30%).
- Treball final (30%).
- Adquisició de coneixements teòrics (40%).

### **BIBLIOGRAFIA:**

#### **Bàsica**

- Comité Olímpico Español. *Tenis I*. Madrid: Comité Olímpico Español, 1993.
- Comité Olímpico Español. *Tenis II*. Madrid: Comité Olímpico Español, 1993.
- Crespo, M.; Reid, M. *Entrenamiento de tenistas iniciantes e intermedios*. Londres: International Tennis Federation, 2009.
- Crespo, M.; Miley, D. *Manual para entrenadores avanzados*. Londres: International Tennis Federation, 1999.
- Elliott, B.; Reid, M.; Crespo, M. *Biomecánica del tenis avanzado*. Londres: International Tennis Federation, 2003.
- Elliott, B.; Reid, M.; Crespo, M. *Technique development in tennis stroke production*. Londres: International Tennis Federation, 2009.
- Fuentes, J.P.; Menayo, R. *Los golpes del tenis. De la iniciación al alto rendimiento*. Sevilla: Wanceulen, 2009.
- Groppe, J.L. *Tenis para jugadores avanzados*. Madrid: Gymnos, 1993.
- Ortiz, R.H. *Tenis. Potencia, velocidad y movilidad*. Barcelona: Inde, 2004.
- Reid, M.; Quinn, A.; Crespo, M. *Strength and conditioning for tennis*. London: International Tennis Federation, 2003.
- Torres, G. Carrasco, L. *Investigación en deportes de raqueta: tenis y bádminton*. Murcia. UCAM, 2004.

#### **Complementària**

- Aparicio, J.A. *Preparación física en el tenis*. Madrid: Gymnos, 1998.
- Calvo, V. *Entrenamiento en pista del jugador de tenis*. Madrid, Set-Tenis & Pádel, 2007.
- Crespo, M.; Granitto, G.; Miley, D. *Trabajando con jóvenes tenistas*. Londres: International Tennis Federation, 2002.
- Fuentes, P. *Enseñanza y entrenamiento del tenis: Fundamentos didácticos y científicos*. Cáceres: Universidad de Extremadura, 1999.
- Hernández, M. *Deportes de raqueta*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura, 1999.
- Knudson, D. *Biomechanical principles of tennis technique. Using science to improve your strokes*. California: Racquet Tech, 2006.
- Le Deuff, H. *El entrenamiento físico del jugador de tenis*. Barcelona: Paidotribo, 2003.
- Menayo, R.; Moreno, F.J.; Reina, R.; Fuentes, J.P. *Nuevas tecnologías en tenis*. Sevilla: Wanceulen, 2009.
- Renström, P. (2002). *Handbook of Sports Medicine and Science. Tennis*. Oxford: Blackwell Science.
- Roetert, E.P.; Ellenbecker, T.S. *Preparación física completa para el tenis*. Madrid: Tutor, 2008.
- Sanz, D. *El tenis en la escuela*. Barcelona: Paidotribo, 2004.
- Solanellas, F.; Morejon, S.; Campos, J. *¡ ara, tennis! Material didàctic de tennis a les escoles*.

Barcelona. Federació Catalana de Tennis, 2000.

- Torres, G.; Carrasco, L. *El tenis en la escuela*. Barcelona. INDE, 2004.
- Vila, C. *Fundamentos prácticos de la preparación física en el tenis*. Barcelona: Paidotribo, 1999.

### **Webgrafia**

- Association of Tennis Professionals (ATP): <http://www.atpworldtour.com>
- Federació Catalana de Tennis (FCT): <http://www.fctennis.cat>
- Federación Española de Tenis (RFET): <http://www.rfet.es>
- International Tennis Federation (ITF): <http://www.itftennis.com>
- International Tennis Federation (ITF): <http://www.tenniscoach.com>
- Women's Tennis Association (WTA): <http://www.wtatennis.com>

## **Noves Tecnologies Aplicades a l'Atletisme**

Crèdits: 6.00

### **OBJECTIUS:**

Aquesta assignatura vol introduir a l'alumnat en el camp de la recerca científica.

#### **Objectius:**

- Adquirir les nocions bàsiques sobre els principis generals del coneixement i el mètode científic i aplicar-los a les Ciències de l'Activitat Física i l'Esport.
- Conèixer les bases conceptuals i metodològiques dels sistemes i proves de valoració funcional i de la capacitat de rendiment físic.
- Conèixer i experimentar amb noves tecnologies i instruments d'avaluació de les principals capacitats funcionals i condicionals que determinen el rendiment físic.
- Comprendre l'anàlisi de la competició i identificar els factors determinants del rendiment a l'atletisme.
- Conèixer i experimentar com portar a terme programes i protocols d'avaluació, valoració funcional i anàlisi tècnica i biomecànica a l'atletisme.
- Interpretar correctament els resultats de les avaluacions per a la seva posterior aplicació a l'entrenament esportiu.
- Familiaritzar a l'alumnat amb l'atletisme d'alt nivell.
- Promoure l'actuació creativa de l'alumnat.

### **COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:**

- Capacitat de recerca i gestió de la informació.
- Capacitat per adaptar-se a situacions noves.

### **COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:**

- Avaluar i optimitzar les habilitats i capacitats tècniques, tàctiques i estratègiques dels esportistes per competir en l'esport en els diferents moments evolutius.
- Analitzar i interpretar els esports.

### **CONTINGUTS:**

- La recerca científica i el mètode científic.
- Control i valoració del rendiment esportiu.
- Bases teòriques i metodològiques de la valoració funcional i el control del rendiment esportiu.
- Avaluació de les capacitats físiques condicionals: força, resistència i velocitat.
- Aprendre a observar a l'atletisme.

6. Anàlisi tècnica i biomecànica de les principals competicions d'atletisme: Jocs Olímpics, Campionats del Món i Campionats d'Europa.

7. Aplicació pràctica de noves tecnologies i instruments de valoració funcional, i anàlisi tècnica i biomecànica a l'atletisme: MuscleLab, cèl·lules fotoelèctriques, plataforma de força, plataforma de contactes, EMG, càmeres d'alta velocitat, radar, làser, Chronojump, Optojump, GPS, cicloergòmetre, tapis rodant, pulsòmetres, analitzador de lactat, eines de valoració cineantropomètrica, software d'anàlisi del gest esportiu Kinovea, etc.

## AVALUACIÓ:

Per valorar l'assoliment dels objectius didàctics es tindran en compte els següents criteris:

- Adquisició de coneixements teòrics.
- Treball personal i en equip de l'alumne i aplicació del coneixements.
- Activitats pràctiques de classe.
- Assistència i participació en les sessions de treball dirigit i en les sessions de tutoria

Per superar l'assignatura és necessari assolir una nota mínima final de 5 punts. Els instruments d'avaluació i el pes específic de cada element en la qualificació final de l'assignatura seran els següents:

- Assistència a classe. Mínim un 70% d'assistència a les sessions pràctiques per superar la part pràctica i assistència obligatòria a les activitats pràctiques de grup. En cas de no complir els requisits mínims l'alumne haurà de realitzar un examen teòric i pràctic extraordinari dels continguts pràctics. En cas de lesió, l'assistència és obligatòria (excepte causes que el professor consideri justificades).
- Treball científic experimental. L'objectiu es veure l'aplicació real dels continguts estudiats. Es tracta de realitzar una anàlisi tècnica i biomecànica a l'atletisme. La laboració i exposició del treball es realitzarà en grups de 2 alumnes. Suposa un 40 % de la qualificació final. S'ha d'aprovar de forma independent per tenir incidència sobre la nota final. S'ha de realitzar un mínim d'una tutoria per grup per tal de que el treball sigui acceptat.
- Examen teòric. S'avaluaran els continguts teòrics de l'assignatura. Suposa un 40% de la qualificació final. S'ha d'aprovar de forma independent per tenir incidència sobre la nota final.
- Altres activitats. Es tracta de realització d'exercicis referents a les pràctiques realitzades en les sessions de treball dirigit o a les classes teòriques, per avaluar l'evolució dels coneixements adquirits. Suposa un 20 % de la qualificació final.

En resum, l'avaluació de l'alumnat tindrà 2 possibilitats:

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

## BIBLIOGRAFIA:

### Bàsica

- Brüggemann, G.P., Koszewski, D., Müller, H. *Biomechanical Research Project Athens 1997*. Gran Bretanya: Meyer & Meyer Sport, 1999.
- Glad, B., Locatelli, E. *2005 IAAF World Championships in Athletics. Biomechanical Research Project*. New Studies in Athletics (supplement). Gran Bretanya: Meyer & Meyer Sport, 2009.
- López, J.L. *Análisis de la salida de tacos en atletismo mediante la creación de un sistema de medición instrumentalizado*. Tesis doctoral. Barcelona. Universitat de Barcelona INEFC, 2006.
- Piasenta, J. *Aprender a observar*. Barcelona: INDE, 2000.
- Tous, J. *Nuevas tendencias en fuerza y musculación*. Barcelona: Ergo, 1999.

### Complementària

- Bravo, J. i altres. *Informe científico-técnico de la V Copa del Mundo de atletismo*. Madrid: RFEA, 1990.
- Bravo, J., Ruf, H., Vélez, M. *Atletismo 2. Saltos verticales*. Madrid: RFEA, 2003.
- Bravo, J., Campos, J., Durán, J., Martínez, J.L. *Atletismo 3. Lanzamientos*. Madrid: RFEA, 2000.
- Brüggemann, G.P., Glad, B. *IAAF Scientific Research Project at the Games of the XXXIV Olympiad Seoul 1988: Final Report*. Itàlia: Arti Grafiche Danesi, 1990.

- Ferragut, C., Vila, H. *Manual de valoración y control del rendimiento deportivo. Una guía didáctica*. Murcia: DM, 2008.
- García Grossocordón, J., Sáinz, A., Durán, J.P. *Análisis estadístico de jóvenes atletas de 14 a 17 años*. Madrid: RFEA, 2011.
- García Manso, J.M., Navarro, M., Ruiz, J.A. *Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte*. Madrid: Gymnos, 1996.
- García Verdugo, M., Landa, L.M. *Atletismo 4. Medio fondo y fondo*. Madrid: RFEA, 2005.
- Gil, F., Marín, J., Pascua, M. *Atletismo 1. Velocidad, vallas y marcha*. Madrid: RFEA, 2005.
- Hubiche, J.L., Pradet, M. *Comprender el atletismo*. Barcelona: INDE, 1999.
- Izquierdo, M. *Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y el deporte*. Madrid: Médica Panamericana, 2008.
- López Chicharro, J., Fernández, A. *Fisiología del ejercicio*. Buenos Aires: Médica Panamericana, 2008.
- Nacleiro, F. *Entrenamiento deportivo*. Madrid: Médica Panamericana, 2011.
- Rius, J. *Metodología y técnicas de atletismo*. Barcelona: Paidotribo, 2005.
- Terreros, J.L.; Navas, F.; Gómez-Carramiñana, M.A.; Aragonés, M.T. *Valoración funcional. Aplicaciones al entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos, 2003.

## **Noves Tendències en l'Activitat Física Saludable**

Crèdits: 6.00

### **OBJECTIUS:**

Dins del context de l'activitat física saludable hi ha la necessitat de conèixer, practicar i dissenyar activitats per a un ampli ventall de població saludable. Es tracta d'una optativa de caire procedimental que proposa elaborar i posar en pràctica diferents activitats tot tenint en compte les tendències actuals dels centres esportius. El graduat i graduada en CAFE té la possibilitat de accedir en centres esportius dins a través de la realització d'aquesta matèria.

#### **Objectius:**

- Desenvolupar-se en tot tipus d'àmbit que impliqui realitzar activitats físiques dirigides.
- Dissenyar i posar en pràctica activitats físiques saludables.
- Aplicar el coneixements teòrics a la pràctica proposada.
- Portar a la pràctica diferents activitats físiques segons les necessitats dels centres esportius.
- Detectar les possibilitats i limitacions dels practicants i aconsellar-los en l'activitat física saludable.

### **COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:**

- Capacitat per adaptar-se a situacions noves.
- Creativitat.

### **COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:**

- Comunicar-se i expressar-se a través del cos com a recurs que cal desenvolupar en la pràctica professional.
- Ser capaç de detectar les possibilitats i limitacions dels practicants i aconsellar de forma personalitzada en l'activitat física saludable.
- Adaptar el programa d'activitat física i exercici físic a la diversitat de circumstàncies personals del client.

### **CONTINGUTS:**

1. Disseny i aplicació de sessions d'activitats físiques saludables.
2. Les activitats coreogràfiques i dirigides: posada en pràctica de diferents activitats físiques dirigides.
3. Realització d'activitats físiques individuals i col·lectives segons les necessitats dels centres esportius.
4. Experimentació de materials a través d'activitats físiques: fitball, bosu, gomes elàstiques, steps, bicicleta estàtica.
5. La música i les progressions pedagògiques en la pràctica d'activitats dirigides.

### **AVALUACIÓ:**

L'avaluació de l'alumne serà continuada:

**Avaluació del procés:** pels alumnes que realitzin totes les activitats, treballs i avaluacions formatives en la temporalitat marcada per la professora.



- Assistència mínima (70%) a les sessions pràctiques.
- Seguiment d'activitats teòriques i pràctiques individuals i en grup.
- Debats d'articles.
- Participació activa en la realització de les pràctiques d'altres companys.

**Avaluació de resultats:**

- Presentació i exposició de continguts individuals i en grups.
- Situacions d'avaluació teòriques.
- Situacions d'avaluació pràctiques.

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

**BIBLIOGRAFIA:**

**Complementària**

- Bosu. *Bosu complete workout system*. Barcelona: Fitnes cop, 2006.
- Calais-Germain, B; Lamotte, A. *Anatomía para el movimiento. Bases de ejercicios*. Barcelona: La Liebre de Marzo, 2006.
- Craig, C. *Pilates con el poder único del balón*. Madrid: Tutor, 2006.
- Craig, C. *Abdominales con el poder único del balón*. Madrid: Tutor, 2006.
- Diéguez, J. *Aeróbic en salas de fitness. manual teórico-práctico*. Barcelona: Inde, 1997.
- Diéguez, J. *GAP: gluteos, abdominales y piernas*. Barcelona: Inde, 1997.
- Diéguez, J. *Entrenamiento funcional en programas de fitness. vol. I i II*. Barcelona: Inde, 2007.
- Jimenez, A. *Entrenamiento personal*. Barcelona: Inde, 2011.
- Karrie, A. *Pilates: guía para la mejora del rendimiento*. Barcelona: Paidotribo, 2006.
- López, A. *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detención y alternativas*. Barcelona: Inde, 2000.
- Maureen, F. *Fitball y la técnica más divertida para ponerse en forma*. Barcelona: RBA Integral, 2006.
- Ungaro, A. *Pilates. Un programa de ejercicios para controlar todos los movimientos musculares*. Barcelona: Vergara, 2004.

## Nutrició i Esport

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

1. Identificar i reconèixer les principals estructures i funcions del sistema digestiu i glàndules annexes.
2. Conèixer els nutrients i els requeriments nutricionals de l'individu adult sa.
3. Conèixer els diferents grups d'aliments i les seves característiques.
4. Conèixer quines són les reserves energètiques de què disposa l'organisme i com, quan i perquè les mobilitza.
5. Conèixer les bases de l'alimentació saludable.
6. Conèixer els canvis fisiològics i metabòlics que es produeixen durant l'exercici físic.
7. Valoració de les necessitats energètiques en l'exercici segons les característiques individuals.
8. Conèixer les característiques generals de l'alimentació de l'esportista.
9. Elaboració de dietes per a l'exercici: dieta d'entrenament, dieta pre competició i dieta de recuperació.
10. Valoració nutricional de l'esportista. Pes ideal segons la disciplina esportiva.

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

- Conèixer els fonaments químics, bioquímics i biològics d'aplicació en nutrició humana i dietètica.
- Reconèixer i descriure les bases fisiològiques dels diferents aparells i sistemes de l'organisme humà sa, i els seus mecanismes d'adaptació a l'exercici físic.

### CONTINGUTS:

#### Continguts teòrics

1. Anatomia i fisiologia del sistema digestiu.
2. Digestió i absorció en l'exercici.
3. Els aliments, valor nutritiu i composició.
4. Metabolisme muscular en l'exercici.
5. Classificació funcional de l'exercici. Tipus de combustible utilitzat.
6. Carbohidrats.
7. Lípids.
8. Proteïnes.
9. Fibra dietètica.
10. Vitamines.
11. Minerals, electròlits, oligoelements i microelements.
12. Aigua i rehidratació.
13. Suplementació ergogènica.
14. Necessitats nutritives de l'esportista.
15. Elaboració de dietes. Dieta equilibrada.
16. Dietètica aplicada a la pràctica esportiva.
17. Estat nutricional i la seva avaluació per a l'exercici i la salut.

#### Continguts pràctics

1. Valoració de l'estat nutricional de l'esportista.
2. Càlcul de la despesa energètica en la pràctica esportiva.
3. Cineantropometria.
4. Control del pes i composició corporal en esportistes.
5. Resolució de casos: planificació de dietes i recomanacions alimentàries per esportistes.

## **AVALUACIÓ:**

L'avaluació dels coneixements assolits per l'estudiant es farà mitjançant:

- Treball teòric i tallers de pràctiques (grup)(30% de la nota)
- Proves d'avaluació contínua (individual) (70% de la nota)

Els tallers pràctics i el treball de grup són obligatoris per aprovar l'assignatura.

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

Per als alumnes que no superin alguna de les parts, podran presentar-se a examen final i a examen de taller de pràctiques 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:**

### **Bàsica**

- Burke L. *Nutrición en el deporte. Un enfoque práctico*. Ed. Panamericana, 2010.
- Casanueva; Kaufer Horwitz; Pérez Lizaur; Arroyo. *Nutrición Práctica para el Deporte*. Ed. Panamericana, 2009.
- López Chicharro, J; Fernández Vaquero, A. *Fisiología del ejercicio*. 3a ed. Madrid: Médica Panamericana, 2006.
- McArdle W, Katch F, Katch V. *Fundamentos de fisiología del ejercicio*. 2ª Ed McGraw-Hill 2004.
- Wilmore JH, Costill DL. *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. 5ª Ed Paidotribo, 2004.
- Barbany Cairó, JR. *Alimentación para el deporte y la salud*. Barcelona: Martínez Roca, 2002.

## Organització i Gestió d'Activitats i Esdeveniments Esportius

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

The course has two parts: in the first one, students learn how to organize a sport event, following different stages and taking care of avoiding negative impacts and leveraging the positive ones with a sustainable approach. In the second part, the focus will be in organizing leisure activities, specially outdoor sports in a way that can be commercialized into the market.

### Aims:

- Ability to take initiatives in the field of physical activity in the field of leisure from the organization of activities or sporting events
- Capacity to have an overlook of an event organization
- Experience in event organization
- Basic knowledge of tourism
- Ability to generate products from the relation of sports and tourism

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:

- Capacitat d'organització i planificació.
- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.
- Capacitat d'iniciativa i esperit emprenedor.

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

- Identificar la missió i visió d'un projecte per poder-hi basar la gestió corresponent.

### CONTINGUTS:

1. Typology of sport events
2. Organization of sport events
3. Marketing sport events
4. Financing sport events
5. Introduction to tourism
6. Sports Tourism
7. Different specialities in sports tourism

### AVALUACIÓ:

1. Individual exercises during the course (25%)
2. Group dossier about a specific subject (25%)
3. Participation in a sport event (20%)
4. Exam (30%)

Students must pass all evaluation activities

In the recuperation phase, there will be only an individual exercise for the three first activities and an exam to recuperate the exam.

## **BIBLIOGRAFIA:**

### **Bàsica:**

- Allen, Johnny; OToole, William; Mc Donnell, Ian; Harris, Robert *Festival & special event management*. John Wiley & Sons. Milton, 2005.
- Watt, D. C. *Event management in leisure and tourism*. Nova York: Addison Wesley Longman, 1998.
- Standeven, J. De Knop, P. *Sport Tourism*. Champaign, IL.: Human Kinetics, 1999.
- Hudson, S. *Sports and Adventure Tourism*. Binghampton, NY: The Haworth Press. Inc., 2002.

### **Complementària:**

- Añó Sanz, Vicente *Organización y gestión de actividades deportivas. Los grandes eventos*. Barcelona: INDE, 2003.
- Hoyle Leonard H. *Event marketing how to successfully promote events, festivals, conventions, and expositions*. Nova York: John Wiley, 2002.
- Avrich Barry, *Event & Entertainment Marketing a must guide for corporate event sponsors and entertainment entrepreneurs*. Chicago: Probus, 1994.

## Organització, Gestió i Lideratge de Recursos Humans

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

Un dels trets distintius de la categoria de graduat és el de ser capaç d'organitzar i dirigir equips humans. En aquest sentit, l'assignatura vol capacitar l'alumnat en la direcció de persones i organitzacions relacionades amb la gestió de l'esport a través del coneixement de les cultures esportives i organitzacionals i la millora de les seves habilitats de comunicació, lideratge i gestió.

- Capacitar l'alumnat per organitzar i gestionar els recursos humans a les organitzacions de gestió de l'esport.
- Capacitar l'alumnat per reconèixer i optimitzar les seves capacitats comunicatives i de lideratge de recursos humans.
- Aquest objectius es relacionen amb les següents competències del Grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport.

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:

- Capacitat per relacionar continguts de diferents àrees de coneixement.
- Capacitat per relacionar continguts de diferents àrees de coneixement.
- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.
- Capacitat per actuar d'acord amb un compromís ètic.
- Capacitat de lideratge.
- Capacitat d'iniciativa i esperit emprenedor.

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

- Conèixer l'organització i el funcionament de centres educatius, esportius, de salut i lleure vinculats a la pràctica o promoció de l'activitat física i l'esport.
- Conèixer l'organització i el funcionament de centres educatius, esportius, de salut i lleure vinculats a la pràctica o promoció de l'activitat física i l'esport.
- Conèixer els diferents àmbits d'aplicació de la gestió esportiva.
- Conèixer els diferents àmbits d'aplicació de la gestió esportiva.
- Identificar la missió i visió d'un projecte per poder-hi basar la gestió corresponent.
- Dominar recursos de gestió com el màrqueting en tots els seus àmbits, estructures de coordinació de l'equip humà, qualitat total, etc.
- Gestionar els recursos (equip humà, financer, material) de manera eficient, eficaç i amb un enfocament sostenible i d'acord amb el context social.
- Ser capaç de reconèixer les interrelacions entre els diferents nivells organitzatius de l'esport i aprofitar les sinergies per gestionar adequadament l'esport i l'activitat física.
- Diferenciar la gestió empresarial de la política pública.
- Planificar i executar a partir d'objectius i estratègies coherents.

## **CONTINGUTS:**

1. La cultura de les organitzacions esportives
  - 1.1. La cultura esportiva a les empreses.
  - 1.2. La cultura esportiva als clubs.
  - 1.3. La cultura esportiva a les organitzacions públiques.
  - 1.4. Processos de canvi a les organitzacions esportives.
2. Recursos humans
  - 2.1. Organització dels recursos humans.
  - 2.2. Processos de selecció i promoció de personal.
  - 2.3. Qualitat i motivació.
3. La comunicació a les organitzacions
  - 3.1. La comunicació interna a les organitzacions.
  - 3.2. Les habilitats comunicatives.
  - 3.3. Les habilitats de lideratge empresarial.

## **AVALUACIÓ:**

L'avaluació es farà a partir de diferents tasques:

### *Avaluació del procés:*

- Un treball grupal i ponderat (50%) que es va desenvolupant durant l'assignatura i en el qual s'apliquen els continguts bàsics d'aquesta i que s'interrelaciona amb continguts d'altres assignatures de l'itinerari de gestió i lleure.
- Diferents activitats de classe (20%)

### *Avaluació dels resultats:*

- Prova teoricopràctica individual (30%).

## **BIBLIOGRAFIA:**

### **Bàsica**

- Acosta Vera, J.M. (2011). *100 errores en la dirección de personas*. Madrid: ESIC.
- Campos, A. (2010). *Dirección de recursos humanos en las organizaciones de las actividades físicas y el deporte*. Madrid: Síntesis.
- Mediavilla, G. (2010). *Comunicación corporativa en el deporte*. Madrid: Gymnos.
- Ginebra, G. (2010). *Gestión de incompetentes*. Barcelona: Libros de cabecera.
- Paris, F. (2005). *La planificación estratégica en las organizaciones deportivas*. Barcelona: Paidotribo.

## **Complementària**

- Bustínduy, I. (2010). *La gestió del temps*. Barcelona: UOC.
- Porret, M. (2a ed, 2007). *Recursos humanos*. Madrid: ESIC.
- Peter, L. J. (2009). *El Principio de Peter*. Barcelona: De bolsillo.



## Planificació i Organització d'Activitats al Medi Natural

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

L'assignatura pretén donar els coneixements necessaris per poder planificar i organitzar activitats en el medi natural amb seguretat i professionalitat.

#### Objectius

- Conèixer les activitats físicoesportives en el medi natural i les seves exigències físiques i materials. Classificació de dificultats.
- Desenvolupar processos d'ensenyament en les acitivitats en el medi natural.
- Planificar activitats en el medi natural adaptades a diferents nivells.
- Conèixer les aplicacions del GPS en les activitats en el medi natural
- Conèixer les característiques bàsiques del material específic de les activitats en el medi natural.
- Adquirir els coneixements bàsics sobre nutrició, entrenament, meteorologia, anàlisi de riscos..., per a la pràctica d'activitats en el medi natural.
- Conèixer la legislació i les titulacions vigents que afecten les activitats en el medi natural.
- Proporcionar unes experiències de pràctica personal i de vivència de grup per afavorir la cohesió i la interrelació entre els seus components.

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:

- Capacitat d'organització i planificació.
- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.
- Capacitat per al treball en equip.

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

- Conèixer l'organització i el funcionament de centres educatius, esportius, de salut i lleure vinculats a la pràctica o promoció de l'activitat física i l'esport.
- Planificar, realitzar i avaluar activitats físiques en l'àmbit del lleure.
- Tenir recursos o saber localitzar-los per tal d'adaptar l'activitat a l'objectiu.
- Tenir una visió general i un posicionament crític davant l'oci, les seves dimensions, els conceptes involucrats, els actors implicats i les tendències actuals.
- Identificar la missió i visió d'un projecte per poder-hi basar la gestió corresponent.
- Planificar i executar a partir d'objectius i estratègies coherents.
- Gestionar els recursos (equip humà, financer, material) de manera eficient, eficaç i amb un enfocament sostenible.

### CONTINGUTS:

1. Activitats en el medi natural.
  - 1.1. Característiques generals.
2. Meteorologia.
  - 2.1. Atmosfera, radiacions, temperatura, vent, pressió, humitat i núvols.
  - 2.2. Circulació atmosfèrica, masses d'aire, anticiclons, depressions i precipitacions.
  - 2.3. Prediccions i situacions típiques.
3. Orientació: GPS.

- 3.1. Concepte.
- 3.2. Utilització del GPS.
- 3.3. Interpretació i treball sobre mapes i ortofotos.
4. Activitats fisicoesportives en el medi natural de muntanya.
  - 4.1. Pràctica de diferents activitats fisicoesportives en aquest medi.
  - 4.2. Estudi i pràctica de les tècniques bàsiques de diferents activitats.
  - 4.3. Metodologies per l'ensenyament de diferents activitats de muntanya.
  - 4.4. Mètodes bàsics d'entrenament a muntanya.
  - 4.5. El Material i la seva importància.
5. Anàlisi de riscos.
  - 5.1. Conceptes bàsics.
  - 5.2. La prevenció i la seguretat en les activitats en el medi natural.
  - 5.3. Plans d'emergència.
  - 5.4. Adaptacions a l'alçada.
6. El desenvolupament professional.
  - 6.1. La legislació vigent.
  - 6.2. Les titulacions actuals.
  - 6.3. La gestió i la coordinació.
  - 6.4. La planificació d'activitats.

## **AVALUACIÓ:**

Avaluació continuada:

Avaluació del procés:

- Avaluació de les activitats i treballs realitzats durant l'assignatura (50%).

Avaluació dels resultats:

- Exàmens realitzats durant l'assignatura (50%).

S'han d'aprovar totes i cada una de les activitats i treballs d'avaluació.

Només es recuperen les activitats i treballs d'avaluació presentats i no superats. Per tant, no es pot recupera el que no s'ha presentat en el seu moment d'acord amb el pla de treball establert.

## **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. *Senderisme*. 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 fisicoesportives en el medi natural*. DOGC núm. 3838
- Krakauer, Jon. *La febre del cim*. Barcelona: Empúries, 1999.

### **Complementària:**

- Diversos Autores: *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.

## Primers Auxilis i Lesions Esportives

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

Els futurs professionals de ciències de l'activitat física es trobaran en situacions en que la salut de les persones de qui són responsables pugui perillar (accidents esportius, lesions...)

L'assignatura permet assolir la competència d'assistència sanitària immediata. Des de lesions o accidents lleus fins al suport vital bàsic.

És una assignatura d'incidència directa en la promoció i prevenció de la salut.

Els alumnes que facin aquesta assignatura, juntament amb la troncal de fisiopatologia i fisiopatologia de l'aparell locomotor, assolirà les competències en assistència sanitària immediata, referides a la reanimació cardiopulmonar.

### Objectius:

1. Assolir les competències bàsiques en l'assistència sanitària immediata referides a la reanimació cardiopulmonar.
2. Formació en la utilització del desfibril·lador extern automàtic.
3. Conèixer les tècniques, actituds i habilitats més comuns en primers auxilis.
4. Conèixer els mecanismes de producció de les lesions esportives més freqüents.
5. Conèixer els mètodes de tractament i recuperació funcional en les lesions esportives més freqüents.
6. Conèixer, planificar i aplicar mètodes de prevenció en les lesions esportives.
7. Planificar la recuperació funcional de les lesions esportives.

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:

- Capacitat d'anàlisi i síntesi.
- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.
- Capacitat per al treball en equip.
- Motivació per la qualitat.

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

- Tenir coneixements i recursos inclusius i saber-los aplicar en poblacions amb cultures diferents o persones amb alguna discapacitat o malaltia.
- Conèixer la fisiopatologia de l'aparell locomotor.
- Conèixer els senyals i símptomes importants en la valoració de la persona per identificar situacions d'urgència o emergència durant la pràctica d'activitat física, i saber organitzar-se i actuar correctament davant d'ells.
- Ser capaç de detectar les possibilitats i limitacions dels practicants i aconsellar de forma personalitzada en l'activitat física saludable.
- Conèixer les tècniques de rehabilitació motriu per aplicar aquests coneixements en el disseny de programes de readaptació funcional.
- Observar, analitzar i avaluar la postura, i aplicar aquests coneixements en programes d'exercici de reprogramació postural.
- Conèixer els mecanismes de producció de lesions més freqüents relacionades amb la pràctica d'activitat física i esport, així com els mètodes de tractament i recuperació funcional de les mateixes.
- Conèixer, planificar i aplicar mètodes de prevenció de les lesions esportives.
- Conèixer els tipus de lesions esportives, tecnopaties i els factors psicològics que se'n deriven.

## CONTINGUTS:

### Primers auxilis

1. Generalitats
2. Els signes vitals: Exploració de la víctima o lesionat.
3. RCP (reanimació cardiopulmonar) bàsica.
4. Emergències:
5. Obstrucció de les vies aèries.
6. Hemorràgies.
7. Cremades.
8. Traumatisme cranial, vertebral, toràcic i abdominal.
9. Cremades.
10. Urgències per alteració de la termorregulació.
11. Intoxicacions.
12. Anafilaxi.
13. Lesions a l'ull, orella i nas.
14. La farmaciola.

### Lesions esportives

1. Lesions esportives. Introducció
  - a. Mecanismes de producció.
  - b. Prevenció.
  - c. Mètodes de tractament.
  - d. Mètodes de recuperació.
  - e. Readaptació funcional.
2. Tipus de lesions
  - a. Lligaments.
  - b. Tendons.
  - c. Ossos.
  - d. Músculs.
  - e. Articulacions.
  - f. Cartílegs de creixement.
3. Lesions més freqüents segons la localització i l'esport.
  - a. Extremitat superior.
  - b. Extremitat inferior.
  - c. Columna vertebral.
  - d. Traumatismes cefàlics i toracoabdominals.

## AVALUACIÓ:

### *Avaluacions (60 % de la nota final)*

- Avaluació contínua:

Cada una de les avaluacions constarà d'afirmacions en que cal optar per Vertader/Fals

Les respostes correctes valen 1 punt

Les respostes errònies valen -1 punt.

Cal que l'alumne superi les 4 avaluacions contínues de l'assignatura. La nota mínima de superació és 5.

- Recuperacions:

Examen tipus test de resposta múltiple.

Les respostes correctes sumen 1 punt.  
Les respostes errònies valen -0,33 punts.

L'alumne que hagi suspès alguna avaluació contínua podrà presentar-se a examen de recuperació de cada una de les parts que hagi suspès durant el període de recuperacions.  
Els alumnes que superin l'avaluació contínua no hauran de fer recuperació, excepte aquells que optin a pujar la nota de l'avaluació contínua.

#### *Treball de grup (20% de la nota final)*

Per a l'avaluació del treball es tindrà en compta:

- Avaluació del treball escrit pel professor.
- Avaluació de l'exposició pel professor.
- Autoavaluació individual.
- Avaluació per part de la resta d'alumnes del treball i de l'exposició oral.

#### *Avaluació pràctica (20 % de la nota final)*

- Es realitzarà un treball pràctic individual o de grup.
- Per aprovar l'assignatura cal tenir aprovades, per separat, l'avaluació, el treball de grup i l'avaluació pràctica.
- Els alumnes que no superin alguna de les parts podran presentar-se a examen final en el període de recuperació.

## **BIBLIOGRAFIA:**

### **Bàsica**

1. Narciso Perales Rodríguez de Viguri, Juan López Messa, Miguel Ruano Marco. *Manual de soporte vital avanzado*. Barcelona: Masson, 2007.
2. St. John Ambulance, St. Andrew's Ambulance Association, British Red Cross. *Manual de primeros auxilios*. Madrid: Pearson Educación, 2004
3. Pons Martín del Campo, Isaac. *Primeros auxilios*. Barcelona: Prevenció de risc escolar, 2007
4. José Pérez Viguera, Jesús Juárez Torralba, Tatiana Laredo Ródenas, Isabel Cremades Navalón. K. *Primeros intervinientes en las urgencias-emergencias extrahospitalarias* Madrid: Arán 2010.
5. Creu Roja Espanyola. *Manual de primeros auxilios*. Madrid: El País Aguilar, 2008.
6. Einsingbach Thomas. *La Recuperación muscular en la fisioterapia y en la rehabilitación*. Barcelona: Paidotribo, 1994.
7. Kerr Avice. *Enfermería traumatológica cuidados iniciales de urgencia*. Madrid: Alhambra, 1983.
8. Renström, P.A.F.H. *Prácticas clínicas sobre asistencia y prevención de lesiones deportivas*. Barcelona: Paidotribo, 1999.
9. Prentice William E. *Técnicas de rehabilitación en la medicina deportiva*. Barcelona: Paidotribo, 2001.
10. Blandine Calais-Germain. *Anatomía para el movimiento*. Barcelona: Los Libros de La Liebre de Marzo, 1994.

### **Complementària:**

1. Rafael Ballesteros Massó. *Traumatología y medicina deportiva*. Madrid: Thomson / Paraninfo, 2002.
2. Horn, Hans-George. Steinmann, Hans-Jürgen. *Entrenamiento médico en rehabilitación*. Barcelona: Paidotribo, 2005.
3. Hüter-Becker, A.; Schewe, H.; Heipertz, W. *La rehabilitación en el deporte*. Barcelona: Paidotribo, 2005.
4. Prentice, William E. *Técnicas de rehabilitación en la medicina deportiva*. Barcelona: Paidotribo, 2001.

## Programació d'Exercici Físic per a Pacients amb Malalties Cròniques i Gent Gran

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

L'assignatura aprofundeix en els conceptes teòrics d'algunes malalties per ajudar als professionals de l'educació física i la salut en la confecció de programes per prevenir i millorar la salut a través de l'activitat física.

#### Objectius

- Identificar la informació prèvia necessària de la persona i les valoracions adequades a cada malaltia crònica per decidir i establir els objectius a assolir en el programa d'activitat física i exercici físic.
- Aprendre a desenvolupar, planificar i implementar programes personalitzats d'activitat física i exercici físic per a persones amb malalties cròniques.
- Aprendre a adaptar la programació d'exercici físic a la diversitat de circumstàncies personals i de salut de les persones, reconeixent les activitats contraindicades així com també aquelles beneficien cadascuna de les malalties cròniques.

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:

- Capacitat de recerca i gestió de la informació.
- Capacitat d'anàlisi i síntesi.
- Capacitat per relacionar continguts de diferents àrees de coneixement.
- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.
- Capacitat per al treball en equip.
- Capacitat de raonament reflexiu, crític i autocrític.
- Reconeixement i atenció a la diversitat i interculturalitat.
- Capacitat per a l'aprenentatge autònom.
- Capacitat per adaptar-se a situacions noves.
- Creativitat.

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

- Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i destaquin els efectes formatius i saludables.
- Conèixer els senyals i símptomes importants en la valoració de la persona per identificar situacions d'urgència o emergència durant la pràctica d'activitat física, i saber organitzar-se i actuar correctament davant d'ells.
- Conèixer el propi cos i les seves possibilitats psicomotrius, així com els beneficis físics i mentals sobre la salut.
- Oferir, conèixer i experimentar instruments per mesurar els nivells d'activitat física del client, i paràmetres de salut vinculats a la seva dimensió mental i social.
- Identificar la informació prèvia necessària de la persona per assessorar, i establir els objectius personalitzats que s'han d'assolir en el programa d'activitat física i exercici físic.
- Planificar i desenvolupar programes personalitzats d'activitat física i exercici físic per millorar la salut de persones sanes o amb problemes de salut, o sedentàries o que no realitzen suficient activitat física.
- Conèixer diferents models de programes d'activitat física i exercici físic per millorar la salut.
- Ser capaç de detectar les possibilitats i limitacions dels practicants i aconsellar de forma personalitzada en l'activitat física saludable.
- Adaptar el programa d'activitat física i exercici físic a la diversitat de circumstàncies personals del client.

- Planificar, avaluar i desenvolupar programes de promoció d'activitat física aplicats a l'àmbit comunitari, sanitari, educatiu i laboral.

## **CONTINGUTS:**

### 1. Programació d'exercici físic per malalties cardiovasculars i pulmonars

- 1.1. Cardiopatia isquèmica i Malaltia cardiovascular perifèrica
- 1.2. Hipertensió
- 1.3. Asma

### 2. Programació d'exercici per malalties metabòliques

- 2.1. Programes d'exercici físic per la diabetis mellitus i dislipèmia
- 2.2. Obesitat (II)

### 3: Programació d'exercici físic per trastorns neuromusculars

- 3.1. Esclerosi Múltiple
- 3.2. Malaltia de Parkinson

### 4: Programació d'exercici físic per trastorns cognitius i emocionals.

- 4.1. Ansietat
- 4.2. Depressió
- 4.3. Estrès
- 4.4. Deteriorament cognitiu, demències i alzheimer

### 5: Programació d'exercici físic per càncer

### 6: Programació d'exercici físic per a gent gran

## **AVALUACIÓ:**

### *Avaluació del procés*

- Fer una presentació de 10 minuts exposant el programa d'exercici físic que heu planificat per a un cas real; i avaluar el programa d'exercici físic presentat pels vostres companys/es (15% de la nota).
- Assistir i portar la feina feta en les sessions de tutoria individual/en grup i taula rodona (10% de la nota).

### *Avaluació de resultats*

- Presentació d'un treball escrit individual que recull el disseny, planificació i implementació durant 4 setmanes d'un programa d'exercici físic per a una persona real amb un problema de salut (60% de la nota).
- És obligatori fer un examen escrit que es realitzarà durant la última setmana de maig (15% de la nota).

## **BIBLIOGRAFIA:**

### **Bàsica:**

- López Miñarro, P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física: detección y alternativas*. Madrid: Inde
- Guillén del Castillo, M. (2005). *El ejercicio físico como alternativa terapéutica para la salud*. Madrid: Inde
- Page P.; Ellenbecker, T.S. (2003). *The scientific and clinical application of elastic bands*. Leeds: Human Kinetics
- Goldenberg, L.; Twist, P. (2003). *Strength Ball Training*. Leeds: Human Kinetics.
- Blahnik, J. (2003). *Full-body flexibility*. Leeds: Human Kinetics
- ACSM (2006). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Baltimore: Lippincott William &



Wilkins.

- ACSM (2006). *ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription*. Baltimore: William & Wilkins.
- McKenna, J.; Riddoch C. (2003). *Perspectives on health and exercise*. Hampshire: Palgrave Macnillan
- Marcus, B.H. Forsyth, L.H. (2003). *Motivating people to be physically active*. Champaign (IL): Human Kinetics.
- ACSM (2008): *Exercise management for persons with chronic diseases and disabilities*. Champaign (IL): Human Kinetics.

### **Revistes**

- American College of Sports Medicine. ACSM's Health and Fitness Journal. *Bringing the gap between science and practice*. [www.acsm-healthfitness.org](http://www.acsm-healthfitness.org)

## Projectes Dramàtics en Educació Física

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

#### Drama Projects in Physical Education

This subject focuses on how to plan, implement and evaluate drama projects in the physical education classroom. Combining education and art with sport offers a highly effective tool that can be used by anyone working in any form of education. The central element of the subject is the development of a drama project.

#### Goals:

1. To gain experience of doing theatre
2. To explore, learn about and practice a range of drama techniques and how to apply them
3. To learn techniques for using performance processes in educational settings
4. To develop an understanding of different ways of integrating arts and how they relate to sport and physical activity, and to society

#### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:

- Creativitat.

#### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

- Relacionar diferents àrees i continguts i aprendre a desenvolupar-los a través de diferents temes transversals.
- Comunicar-se i expressar-se a través del cos com a recurs que cal desenvolupar en la pràctica professional.
- Saber utilitzar l'activitat física educativa com a eina que fomenta la cooperació real entre els membres d'una institució educativa.

#### CONTINGUTS:

1. **Drama**
  - a. Technique and skills
  - b. Creative processes
  - c. Improvisation and short games
2. **Drama projects in educational practices**
  - a. The drama of the game: school, community, and participation
  - b. Art and sport
  - c. Developing drama projects

#### AVALUACIÓ:

##### Assessment

##### Process:

Because this is a practical subject, the evaluation of the **student's learning process (continuously assessed)** represents 80% of the final mark. This continuous assessment will be based on a number of factors:

1. active participation in class
2. online interaction
3. assimilation and use of newly acquired knowledge
4. collaborating in an inventive and co-operative way in the preparation of activities and the final performance
5. student portfolio
6. self-assessment and tutorials

Since these continuously assessed elements form an integral part of the subject, it is NOT possible to recuperate them during the recuperation period. Therefore, students MUST pass these continuously assessed elements during the 15 weeks of classes.

**Result:**

The **assessment of results** (individual or group pieces of work and projects) represents 20% of the final mark. This assessment of results will be based on the following factors:

1. weekly laboratory assessment tasks
2. preparation of a final drama project
3. a 15 minute presentation of this project

If the result of any of these assessment activities is less than 5, students may recuperate during the recuperation period.

Students MUST obtain a mark of 5 or more in all the assessment activities (process and results) to pass the subject.

**BIBLIOGRAFIA:**

**Bibliography**

- Lecoq, J.; Carasso, J-G.; Lallias, J-C. *Moving Body: Teaching Creative Theatre*. London: Tailor and Francis, Inc., 2002.
- Martín i Torruella, S. *Express yourself through physical education: body expression and drama project for the first cycle of primary education*. Barcelona: Generalitat de Catalunya, Departament d'Educació, 2008.

**Websites:**

- Idensitat. Sport, creativity and social inclusion. [[http://idensitat.net/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=124&Itemid=192](http://idensitat.net/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=124&Itemid=192)]
- BijaRi. [<http://www.bijari.com>]
- Varzea, by BijaRi. [<http://www.youtube.com/watch?v=uJgBADoxoM8>]
- Rules of the game, by Gustavo Artigas. [<http://www.gustavoartigas.com/>]

## Promoció de la Salut i Benestar Integral a través de l'Activitat Física

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

El sedentarisme i la inactivitat física són estils de vida nocius per a la salut poblacional. L'elevada prevalença d'aquests comportaments en la societat actual fa necessari que els GCAFE hagin de tenir competències per fomentar l'adherència a la pràctica regular d'activitat física en els diferents segments poblacionals.

#### Objectius:

1. Entendre la necessitat actual de promoure activitat física per millorar la salut i benestar poblacional.
2. Conèixer les teories psicològiques de canvi de comportament més utilitzades per promoure activitat física.
3. Conèixer els factors (barreres/facilitadors) que influeixen en la pràctica regular d'activitat física
4. Conèixer diferents programes de promoció d'activitat física als llocs de treball, sistema sanitari, espais comunitaris i escoles.
5. Planificar i desenvolupar un programa de promoció d'activitat física per a un "lloc" real.

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

- Analitzar l'evidència científica i comprendre la importància de promoure l'activitat física en les societats sedentàries actuals i la seva vinculació amb la salut pública.
- Conèixer els factors que faciliten o dificulten la integració de la pràctica regular d'activitat física en la rutina diària de la població.
- Adaptar el programa d'activitat física i exercici físic a la diversitat de circumstàncies personals del client.
- Planificar, avaluar i desenvolupar programes de promoció d'activitat física aplicats a l'àmbit comunitari, sanitari, educatiu i laboral.

### CONTINGUTS:

#### 1. Introducció

1.1 Definició de conceptes bàsics: Medicina preventiva, Benestar integral, Protecció de la salut, Promoció de la salut, Promoció de l'Activitat Física

1.2 Història breu de la promoció de la salut i de l'activitat física:

1.2.1 L'Organització Mundial de la Salut: Salut per a tothom l'any 2000.

1.2.2 La promoció de la salut i activitat física a Catalunya: Document Marc per a l'elaboració del Pla de Salut de Catalunya; els Plans de Salut de Catalunya.

#### 2. Promoure activitat física: una eina per a la salut pública.

2.1 Estratègia mundial sobre règim alimentari, activitat física i salut (OMS, 2004).

2.2. Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (NAOS). Ministerio de Sanidad y Consumo 2005.

2.3 Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable (PAAS). Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya 2006.

2.4 The Toronto Charter for Physical Activity: a Global Call for Action 2010.

2.5 Espais per promoure activitat física: escoles, llocs de treball, centres d'atenció primària, espais comunitaris, mitjans de comunicació.

2.6 Missatges per promoure activitat física en població adulta, gent gran, nens/es i adolescents.

2.7 El procés d'adherir-se a la pràctica regular d'activitat física

2.7.1 Factors (barreres/facilitadors) que influeixen en la pràctica regular d'activitat física

2.7.1.1 Factors no modificables.

2.7.1.2 Factors modificables

2.7.1.2.1 Factors provinents de les Teories Psicològiques de canvi comportament aplicades a l'activitat física

2.7.1.2.2 Factors de l'entorn

2.7.1.2.3. Factors inherents a la programació d'activitat física i exercici físic

2.7.2 Estratègies per fomentar l'adherència a la pràctica regular d'activitat física.

**3. De la teoria a la pràctica: planificar un programa de promoció d'activitat física aplicat a un "lloc" real.**

3.1 Valorar les necessitats de salut de la població diana

3.2 Establir els objectius del programa de promoció d'activitat física

3.3 Escollir les estratègies més adequades pel programa de promoció d'activitat física

3.4 Establir els recursos i materials necessaris

3.5 Establir sistemes d'avaluació del programa

## **AVALUACIÓ:**

**Avaluació del procés:** Assistència obligatòria a les sessions de tutoria i de treball dirigit (15% de la nota final), entrega obligatòria d'una tramesa prèvia a l'entrega final del treball i assistència a les exposicions orals (5% de la nota final).

**Avaluació dels resultats:** Entrega d'un treball escrit que recull un projecte de promoció d'activitat física per a un lloc real (70% de la nota final) i exposició oral a classe del projecte (10% de la nota final).

## **BIBLIOGRAFIA:**

### **Bàsica**

- Organización Mundial de la Salud (2002). *Informe sobre la salud en el mundo 2002: reducir los riesgos y promover una vida sana*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud (2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Resolución WHA55.23. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- Ministerio de Sanidad y Consumo (2005). *Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (NAOS)*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Marcus, B.M.; Forsyth, L.H. (2009). *Motivating people to be physically active*. Champaign (IL): Human

Kinetics.

- Ransdell, L.B.; Dinger, M.K.; Huberty, J.; Miller, K.H. (2009). *Developing effective physical activity programs*. Champaign (IL): Human Kinetics.

### **Complementària**

- Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya (2010). *Pla de Salut de Catalunya 2010*. Barcelona: Departament de Salut.
- Cox, C. (2003). *ACSM's worksite health promotion manual: A guide to building and sustaining healthy worksites*. Champaign (IL): Human Kinetics.
- Humpel, N. (2002). Environmental factors associated with adults' participation in physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 22(3): 188-199.
- Seefelts, V. (2002). Factors affecting levels of physical activity in adults. *Sports Medicine*, 32 (3): 143-168.

## Psicologia de l'Entrenament i de l'Alt Rendiment

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

- Conèixer i comprendre els factors psicològics que influeixen en l'entrenament i en el rendiment esportius.
- Proporcionar recursos per desenvolupar i perfeccionar habilitats psicològiques destinades a millorar el rendiment en l'entrenament i en la competició.
- Aprendre a utilitzar aquests recursos en la planificació i avaluació de l'entrenament i la competició.

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:

- Capacitat d'anàlisi i síntesi.
- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.
- Capacitat per al 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 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.
- Comprendre, assessorar i gestionar esportistes i grups esportius.
- Comprendre, assessorar i gestionar esportistes i grups esportius.

### CONTINGUTS:

- Introducció: aspectes diferencials de l'entrenament i el rendiment esportius.
- Necessitats psicològiques de l'entrenament esportiu.
- Aspectes psicològics que influeixen en el rendiment esportiu.
- Adherència a l'entrenament esportiu.
- Processos d'ensenyament-aprenentatge de habilitats psicològiques en l'esport.
- Aspectes psicològics presents en la planificació de l'entrenament.
- Aspectes psicològics presents en la planificació de la competició.

### AVALUACIÓ:

#### Avaluació de procés:

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

#### Avaluació de resultats:

- Realització d'activitats de classe
- Una prova escrita.
- Presentació oral del treball en grup relacionat amb el programa de l'assignatura: Aquest treball consistirà en l'aplicació dels conceptes teòrics exposats a classe a un cas pràctic. La nota resultant farà mitjana amb la nota obtinguda de manera individual en la prova escrita.

## **BIBLIOGRAFIA:**

### **Bàsica:**

- Balaguer, I. *Entrenamiento psicológico en el deporte*. València: Albatros Educación, 1994.
- Cox Richard. *Psicología del deporte*. Madrid: Panamericana, 2009.
- Csikszentmihalyi, M.; Jackson, S. *Fluir en el deporte*. Barcelona: Paidotribo, 2002.
- Dosil, J. (ed). *El Psicólogo del Deporte. Asesoramiento e intervención*. Madrid: Síntesis, 2002.
- Weinberg, R. S.; Gould, D. *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Madrid: Panamericana, 2010.

### **Complementària:**

- Gordillo, A. *Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva*. Revista de Psicología del Deporte, 1, 27-36, 1992.
- Linaza, J. i Maldonado, A. *Los juegos y el deporte en el desarrollo psicológico del niño*. Barcelona: Anthropos, 1987.
- Riera, J. *Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas*. Barcelona: INDE, 1989.
- Roberts, G. *Actividad física competitiva para niños: consideraciones de la psicología del deporte*. Dins: *Actas I Congreso Nacional de psicología de la actividad física y del deporte*, pp. 48-62. Esplugues de Llobregat, Barcelona: ACPE Direcció General de l'Esport, 1986.
- Scanff, C. i Bertsch, J. *Estrés y rendimiento*. Barcelona: INDE, 1999.
- Smith, R. and Smoll, F. *Way to go, coach*. Portola Valley, California: Warde Publishers, Inc., 1996.
- Smoll, F. *Relaciones padres-entrenador: mejorar la calidad de la experiencia deportiva*. Dins J.M.Williams. *Psicología aplicada al deporte*, pp. 92-106. Madrid: Biblioteca Nueva, 1991.
- Smith, R. *Principios de reforzamiento positivo y feedback de la ejecución*. Dins J.M.Williams. *Psicología aplicada al deporte*, pp. 75-90. Madrid: Biblioteca Nueva, 1991.
- Weinberg, R. S. i Gould. *Facilitación del crecimiento y el desarrollo psicológico: desarrollo psicológico de los niños a través del deporte*. Dins: *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*, pp. 523-541. Barcelona: Ariel Psicología, 1996.



## Tècniques d'Exercici Físic Terapèutic i la Seva Aplicació a Diverses Malalties

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

L'assignatura és la culminació dels diferents coneixements teòrics pràctics que s'han donat de salut i activitat física, on l'alumne coneixerà quins exercicis són possibles d'aplicar i de quina manera s'han d'individualitzar, controlaran les indicacions i contraindicacions de les diferents patologies.

### Objectius:

1. Conèixer diferents tècniques d'exercici físic amb l'objectiu de treballar la salut
2. Saber aplicar i modificar un exercici físic en funció de les necessitats fisiològiques de les persones
3. Analitzar i relacionar els mals hàbits posturals i les seves conseqüències.
4. Vivenciar el treball corporal en relació a l'esquena.
5. Despertar una necessitat i interès per la correcta realització de les activitats físiques i les posicions més adequades dins les activitats de la vida quotidiana.
6. Aprendre a fer programacions d'exercicis per millorar patologies concretes

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:

- Capacitat de recerca i gestió de la informació.
- Capacitat d'anàlisi i síntesi.
- Capacitat per relacionar continguts de diferents àrees de coneixement.
- Capacitat d'organització i planificació.
- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.
- Capacitat per al treball en equip.
- Capacitat de raonament reflexiu, crític i autocrític.
- Capacitat per actuar d'acord amb un compromís ètic.
- Creativitat.

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

- Conèixer la fisiopatologia de l'aparell locomotor.
- Conèixer els senyals i símptomes importants en la valoració de la persona per identificar situacions d'urgència o emergència durant la pràctica d'activitat física, i saber organitzar-se i actuar correctament davant d'ells.
- Conèixer el propi cos i les seves possibilitats psicomotrius, així com els beneficis físics i mentals sobre la salut.
- Identificar la informació prèvia necessària de la persona per assessorar, i establir els objectius personalitzats que s'han d'assolir en el programa d'activitat física i exercici físic.
- Planificar i desenvolupar programes personalitzats d'activitat física i exercici físic per millorar la salut de persones sanes o amb problemes de salut, o sedentàries o que no realitzen suficient activitat física.
- Conèixer diferents models de programes d'activitat física i exercici físic per millorar la salut.
- Conèixer diferents models de programes d'activitat física i exercici físic per millorar la salut.
- Ser capaç de detectar les possibilitats i limitacions dels practicants i aconsellar de forma personalitzada en l'activitat física saludable.
- Conèixer les tècniques de rehabilitació motriu per aplicar aquests coneixements en el disseny de programes de readaptació funcional.
- Adaptar el programa d'activitat física i exercici físic a la diversitat de circumstàncies personals del client.

## **CONTINGUTS:**

1. *Que és exercici físic terapèutic. Definició i objectius.*
2. *Tècniques d'exercici físic terapèutic*
  - 2.1. Estiraments analítics
  - 2.2. Stretching global actiu
  - 2.3. Gimnàstiques suaus
  - 2.4. Pilates
  - 2.5. Abdominals hipopressius
  - 2.6. Tècniques de relaxació
  - 2.7. Klapp
  - 2.8. Feldenkrais
  - 2.9. Altres
3. *Aplicació dels exercicis a diferents patologies i per zones*
  - 3.1. Membres superiors
  - 3.2. Membres inferiors
  - 3.3. Tronc i cap

## **AVALUACIÓ:**

### *Avaluació de procés:*

- S'avaluarà de forma continua l'alumne a través de l'assistència a classe, participació, comentaris d'articles, petits treballs en grup i la realització pràctica d'exercicis físics.

### *Avaluació de resultats:*

- Assistència i participació a les classes. (40%)
- Lliuraments de comentaris, petits treballs en grup. (20%)
- Lliurament de les fitxes de l'assignatura (40%)

Els treballs no realitzats o no presentats en el termini previst equivaldran a un suspens i no es podran lliurar posteriorment.

Les parts no aprovades s'han d'aprovar amb un examen teòric.

## **BIBLIOGRAFIA:**

- Alter, M.J. *Los estiramientos :Bases científicas y desarrollo de ejercicios.* Barcelona: Paidotribo. 2004.
- Carrie, M.H.; Lory, T.B. *Ejercicio terapéutico.* Barcelona. Paidotribo. 1999.
- Casimiro, A.; Muyor, J.M. *Columna vertebral, ejercicio físico y salud.* Barcelona.INDE. 2010.
- Encyclopédie médico-chirurgicale, ECM. Aparato locomotor. (Español ed.). Paris: Éditions scientifiques et médicales Elsevier. 2000.
- Gardiner, D. *Manual de terapia por ejercicios.* Sao Paulo: Santos, 1995.

- Jiménez, A. *Fuerza y Salud. La aptitud músculo-esquelética, el entrenamiento de fuerza y la salud.* Barcelona: Ergo, 2003.
- Houareau, M.J. (1986). *Guía práctica de las Gimnasias Suaves.* Barcelona: Martínez Roca, 1986.
- Reinhardt, B. *La escuela de la espalda.* Barcelona: Paidotribo, 1999.
- Kempf, H.D.; Schmelcher, F.; Ziegler, C. *Libro de entrenamiento para la espalda. un programa garantizado para vencer el dolor de espalda.* Barcelona: Paidotribo, 2007.
- López Miñarro, P.A. *Ejercicios desaconsejados en la actividad física: detección y alternativas* Barcelona: INDE, 2000.
- Neiger, H. *Estiramientos analíticos manuales.* Ed. Panamericana, (1999)
- Souchard, P.E. *Stretching global activo (I-II).* Barcelona: Paidotribo, 1998.

## Treball en Equip a partir del Bàsquet

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

L'assignatura utilitzarà una estructura d'aprenentatge cooperatiu per tal que tots els estudiants aprenguin conjuntament aspectes de la tècnica, la tàctica i el reglament del bàsquet.

Els objectius són:

- Treballar en equip per tal de jugar a bàsquet.
- Entendre l'esport des d'una perspectiva formativa a través de l'aprenentatge cooperatiu i relacionat amb les competències a assolir dins de l'ESO i el batxilerat.
- Assumir la responsabilitat individual per formar part d'un equip de bàsquet.
- Pràcticar, entrenar i aplicar el reglament, la tècnica i la tàctica del bàsquet dins d'uns sistemes tàctics ofensius i defensius.
- Programar i portar a la pràctica entrenaments de bàsquet
- Assumir el rol d'entrenador o entrenadora i dirigir un partit de bàsquet

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:

- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.
- Capacitat per al treball en equip.
- Capacitat de raonament reflexiu, crític i autocrític.
- Capacitat de lideratge.

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

- Ser capaç d'organitzar un entorn escolar favorable per a la pràctica agradable i duradora 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.

### CONTINGUTS:

#### 1. L'Aprenentatge cooperatiu

1. Principis i característiques
2. Estructures d'aprenentatge
3. Estructura d'aprenentatge cooperativa: perfils d'entrenadors/es, de professors/es i la relació amb l'esport.

#### 1. El bàsquet

1. L'ensenyament del bàsquet des de una perspectiva cooperativa i comprensiva.
2. Conceptes ofensius i defensius del bàsquet
3. Sistemes ofensius i defensius en el bàsquet

## 1. Organització i treball en equips

1. Repartició de tasques i de rols.
2. Organització de les sessions pràctiques.
3. Entrenaments per equips.
4. Realització de partits.

### 1. L'autoavaluació de l'equip

1. Scouting
2. L'avaluació dels partits i l'autoinforme grupal

## AVALUACIÓ:

### Avaluació del procés:

L'assignatura avaluarà el procés de l'estudiant a través de proves teòriques, de proves pràctiques, d'activitats a classe i d'un treball en equip.

### Avaluació del resultat:

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

1. Proves teòriques. Es realitzarà una prova teòrica de reglament, de tècnica i de tàctica amb un valor del 20% de la nota final. És imprescindible aprovar-la i en cas de suspendre es recuperarà a les setmanes de recuperació. No aprovar la prova afectarà negativament a la prova pràctica del partit.
2. Treball en equip. Cada equip haurà d'elaborar el seu portafolis de les sessions que portarà a terme. El treball en equip val un 40% de la nota final. El treball en equip es realitzarà lligat a sessions pràctiques d'entrenament de l'equip. Si un integrant de l'equip no ve a un 70% de les sessions d'entrenament de l'equip haurà de realitzar, de forma individual, tot el treball en equip i presentar-lo a les setmanes de recuperació.
3. Prova pràctica. La prova pràctica consistirà en diversos partits de bàsquet. El seu valor serà un 40% de la nota final de l'assignatura. Aquesta prova estarà condicionada a aprovar el treball en equip. Qui no aprovi el treball en equip no podrà realitzar la prova pràctica. Es valorarà la capacitat d'entrenar i de jugar al bàsquet segons els continguts de l'assignatura. L'estudiant que no aprovi el treball en equip i que no pot realitzar la prova pràctica podrà recuperar aquesta part durant les setmanes de recuperació organitzant un partit, entrenant-lo i jugant-lo amb els continguts treballats a classe.

## BIBLIOGRAFIA:

### Bàsica

- Blázquez, D.; Sebastiani, E.M. *Enseñar por competencias en Educación Física*. Barcelona: Inde, 2009.
- Bosc, G. *Baloncesto. Iniciación y perfeccionamiento. Un enfoque innovador del aprendizaje de ejercicios y juegos*. Barcelona: Hispano Europea, 2000.
- Castejón Oliva, F.C. *Deporte y enseñanza comprensiva*. Sevilla: Wanceulen, 2010.
- Hernández, J. *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica*. Barcelona: Inde, 2001.
- Olivera, J. *1250 ejercicios y juegos en baloncesto (3 vols)*. Barcelona: Paidotribo, 1996.
- Pujolàs, P. *El aprendizaje cooperativo: 9 ideas clave*. Barcelona: Graó, 2008.
- 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.

## 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*.
- 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

- Educació Física y Deportes: <http://www.efdeportes.com>.
- Federació catalana de bàsquet: <http://www.basquetcatala.com>
- Federació Espanyola de bàsquet: <http://www.feb.es/index.aspx>
- Baloncesto JGBasket 2.0: <http://baloncesto.jgbasket.com/>
- Apunts tècnica diversos entrenadors: <http://www.ctv.es/USERS/tarso/Curso1.html>
- Entrenador de baloncesto Juan Cuesta: <http://www.tarso.com/personal.html>
- Revista Clínic.
- Revista Gigantes. Alcobendas: Hobby Press 1985.
- La Revista de Entrenamiento Deportivo. La RED.