

**GUIA DEL
ESTUDIANTE
2010-2011**

FACULTAD DE EDUCACIÓN

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

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	1
FACULTAD DE EDUCACIÓN	2
Estructura	2
Departamentos	2
Órganos de gobierno	3
CALENDARIO ACADÉMICO	4
ORGANIZACIÓN DE LAS ENSEÑANZAS	6
Metodología	6
Proceso de evaluación	7
PLAN DE ESTUDIOS	9
Ordenación temporal de la enseñanza	9
ASIGNATURAS PRIMER CURSO	12
Aprendizaje y Desarrollo Motor	12
Bases de los Deportes	14
Deporte de Espacio Separado (Voleibol)	16
Deporte Individual I (Gimnasia)	19
Psicología de la Actividad Física y del Deporte	21
Técnicas de Expresión y Comunicación	24
Deporte Colectivo I (Baloncesto)	27
Deporte Individual II (Atletismo)	30
Expresión Corporal	33
Fundamentos de la Educación	35
Lengua Inglesa	37
Teoría e Historia de la Actividad Física y del Deporte	39
ASIGNATURAS DE SEGUNDO CURSO	42
Bases de la Práctica de Actividad Física	42
Biomecánica del Movimiento Humano	44
Kinesiología	46
Deporte Colectivo IV (Fútbol)	48
Deporte Individual III (Natación)	50
Juegos Motores	52
Sociología de la Actividad Física y el Deporte	54
Tecnologías de la Información y la Comunicación para la Actividad Física y el Deporte	57
Actividades en el Medio Natural	59
Deporte Colectivo II (Balonmano)	61
Deporte Colectivo III (Rugby)	63
Fisiología del Ejercicio	66
Trabajo Interdisciplinario	70
ASIGNATURAS DE TERCER CURSO	72
Actividad Física y Deporte en el Ámbito del Ocio	72
Didáctica de la Educación Física I	74
Entrenamiento Deportivo I	76
Estructura, Organización y Gestión Deportiva	79
Fisiopatología General y del Aparato Locomotor	81
Seminario de Prácticas	83
Didáctica de la Educación Física II	84
Entrenamiento Deportivo II	86
Prácticas I	88
Programas de Actividad Física y Salud	90

PRESENTACIÓN

En nombre de las personas que formamos el equipo de decanato, del profesorado y del personal de administración y servicios de esta Facultad, me complace darte una cordial bienvenida, esperando que el contenido de esta Guía del Estudiante te oriente y te acompañe a lo largo del curso.

En esta guía encontrarás tanto informaciones básicas sobre tus estudios, como la manera de acceder a otras informaciones que no figuran en ella de forma completa. Podrás consultar el calendario académico, el plan de estudios del grado que cursas, la metodología empleada, el sistema de evaluación y el acceso a los programas de las asignaturas de tu titulación.

La normativa académica que rige la organización de los estudios la encontrarás en la *Guía de Servicios y Normativas Académicas*, que se entrega en el momento de formalizar la matrícula. También es importante que tengas en cuenta que, en el Campus Virtual, al que puedes acceder a través del portal web de la Universidad de Vic, puedes encontrar otras informaciones académicas: la normativa académica, los horarios de curso, las calificaciones de las asignaturas y cómo hacer diversos trámites académicos.

Finalmente, sólo queremos comunicarte que el personal de administración, el profesorado, el equipo de decanato de la Facultad y, de una manera más particular, la persona responsable de coordinar los estudios de tu grado, estamos a tu disposición para orientarte y acompañarte durante todo el curso y todos los años que estudiarás aquí.

Francesc Codina i Valls

Decano de la Facultad

FACULTAD DE EDUCACIÓN

Estructura

La Facultad de Educación y la Facultad de Ciencias Humanas, Traducción y Documentación de la Universidad de Vic ofrecen las siguientes enseñanzas:

- Diplomatura de Maestro. Especialidad de Educación Infantil
- Diplomatura de Maestro. Especialidad de Educación Primaria
- Diplomatura de Maestro. Especialidad de Lengua Extranjera
- Diplomatura de Maestro. Especialidad de Educación Especial
- Diplomatura de Maestro. Especialidad de Educación Física
- Diplomatura de Educación Social
- Diplomatura de Biblioteconomía y Documentación
- Licenciatura en Psicopedagogía
- Licenciatura de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
- Licenciatura de Traducción e Interpretación
- Segundo ciclo de la Licenciatura de Traducción e Interpretación
- Grado en Maestro de Educación Infantil
- Grado en Maestro de Educación Primaria
- Grado en Educación Social
- Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
- Grado en Traducción e Interpretación
- Grado en Psicología

Departamentos

Las unidades básicas de docencia e investigación de la Facultad son los Departamentos, que agrupan el profesorado de unas mismas áreas. Actualmente hay siete departamentos:

Departamento de Ciencias y Ciencias Sociales

- Directora: Sònia Esteve i Frigola

Departamento de Expresiones Artísticas, Motricidad Humana y Deporte

- Director: Eduard Ramírez i Banzo

Departamento de Filología y Didáctica de la lengua y la literatura

- Directora: M. Carme Bernal i Creus

Departamento de Pedagogía

- Director: Antoni Tort i Bardolet

Departamento de Psicología

- Director: Àngel Serra i Jubany

Departamento de Traducción, Interpretación y Lenguas Aplicadas

- Director: Marcos Cánovas Méndez

Departamento de Información y Documentación

- Directora: Amèlia Forester i Serra

Órganos de gobierno

El Decanato

La gestión ordinaria en el gobierno y administración de la Facultad corresponde al Decanato, constituido por los siguientes miembros:

- Francesc Codina i Valls, decano
- Josep Casanovas i Prat, vicedecano
- Lucrecia Keim Cubas, jefa de estudios
- Mercè Carrera i Peruga, coordinadora de los estudios de Maestro de Educación Infantil
- Teresa Puntí i Jubany, coordinadora de los estudios de Maestro de Educación Primaria
- Rosa Guitart i Aced, coordinadora de los estudios de Educación Social
- Eduard Comerma i Torras, coordinador de los estudios de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
- Maria Perramon i Civit, coordinadora de los estudios de Traducción e Interpretación
- Mila Naranjo i Llanos, coordinadora de los estudios de Psicología
- José Ramón Lago i Martínez, coordinador de másteres y de los estudios de Psicopedagogía
- Amèlia Foraster i Serra, coordinadora de los estudios de Biblioteconomía y Documentación

El Consejo de Dirección

Es el órgano colegiado de gobierno de la Facultad. Está constituido por los siguientes miembros:

- El decano de la Facultad, que lo preside
- El resto de miembros del equipo de decanato de la Facultad
- Los directores de Departamento

CALENDARIO ACADÉMICO

PRIMER SEMESTRE

Docencia

- 1.^{er} curso: del 16 de septiembre de 2010 (acogida) al 23 de diciembre de 2010
- 2.^o curso y 3.^o: del 13 de septiembre de 2010 al 23 de diciembre de 2010

Semanas de recuperación (2 semanas)

- del 10 al 21 de enero de 2011

Semana intersemestral

- del 24 al 28 de enero de 2011

SEGUNDO SEMESTRE

Docencia

- 1.^o, 2.^o y 3.^o curso: del 31 de enero al 20 de mayo de 2011

Semanas de recuperación

- 1.^o, 2.^o y 3.^o curso (3 semanas): del 23 de mayo al 10 de junio de 2011

Calendario académico 2010-2011

Docencia

- Las 36 semanas del curso académico se distribuirán entre el 6 de septiembre de 2010 y el 2 de julio de 2011.
- Las 30 semanas de docencia se distribuirán entre el 6 de septiembre de 2010 y el 4 de junio de 2011.
- Las enseñanzas de Máster y de Formación Continua podrán alargar estos períodos.

Vacaciones de Navidad

- Del 24 de diciembre de 2010 al 7 de enero de 2011, ambos inclusive.

Vacaciones de Semana Santa

- Del 18 al 25 de abril de 2011, ambos inclusive.

Días festivos

- Sábado 9 de octubre de 2010 - No lectivo
- Lunes 11 de octubre de 2010 - Puente
- Martes 12 de octubre de 2010 - El Pilar
- Sábado 30 de octubre de 2010 - No lectivo
- Lunes 1 de noviembre de 2010 - Todos los Santos
- Sábado 4 de diciembre de 2010 - No lectivo
- Lunes 6 de diciembre de 2010 - La Constitución
- Martes 7 de diciembre de 2010 - Puente
- Miércoles 8 de diciembre de 2010 - La Inmaculada
- Lunes 13 de junio de 2011 - Segunda Pascua (fiesta local pendiente de aprobación)
- Viernes 24 de junio de 2011 - San Juan
- Lunes 4 de julio de 2011 - Puente
- Martes 5 de julio de 2011 - Fiesta Mayor (fiesta local)

Observación: Este calendario está supeditado a la publicación de las fiestas locales y autonómicas.

ORGANIZACIÓN DE LAS ENSEÑANZAS

Metodología

Los créditos ECTS

El crédito ECTS (o crédito europeo) es la unidad de medida del trabajo del estudiante en una asignatura. Cada crédito ECTS equivale a 25 horas que incluyen todas las actividades que realiza el estudiante dentro de una determinada asignatura: asistencia a clases, consulta en la biblioteca, prácticas, trabajo de investigación, realización de actividades, estudio y preparación de exámenes, etc. Si una asignatura tiene 6 créditos, quiere decir que se prevé que el trabajo del estudiante deberá ser equivalente a 150 horas de dedicación a la asignatura (6x25).

Las competencias

Cuando hablamos de competencias, nos referimos a un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes aplicadas al desarrollo de una profesión. Así pues, la introducción de competencias en el currículum universitario debe posibilitar que el estudiante adquiera un conjunto de atributos personales, habilidades sociales, de trabajo en equipo, de motivación, de relaciones personales, de conocimientos, etc., que le permitan desempeñar funciones sociales y profesionales en el propio contexto social y laboral.

Algunas de estas competencias son comunes a todas las profesiones de un determinado nivel de cualificación. Por ejemplo, tener la capacidad de resolver problemas de forma creativa, o de trabajar en equipo, son **competencias generales o transversales** de prácticamente todas las profesiones. Es de suponer que un estudiante universitario las adquirirá, incrementará y consolidará a lo largo de sus estudios, primero, y en su vida profesional, después.

Otras competencias, en cambio, son **específicas** de cada profesión. Un educador o educadora social, por ejemplo, debe dominar unas competencias profesionales muy diferentes de las que debe dominar una traductora o intérprete.

La organización del trabajo académico

Las competencias profesionales plantean la enseñanza universitaria más allá de la consolidación de los contenidos básicos de referencia para la profesión. Por lo tanto, se requieren unas formas de trabajo complementarias a la transmisión de contenidos y es por eso que en las enseñanzas en modalidad presencial hablamos de tres tipos de trabajo en el aula o en los espacios de la Universidad de Vic, que en su conjunto constituyen las horas de contacto de los estudiantes con el profesorado:

- Las **sesiones de clase** se entienden como horas de clase que imparte el profesorado a todo el grupo. Estas sesiones incluyen las explicaciones del profesor/a, las horas de realización de exámenes, las conferencias, las proyecciones, etc. Se trata de sesiones centradas en alguno o algunos contenidos del programa.
- Las **sesiones de trabajo dirigido** se entienden como horas de actividad de los estudiantes con la presencia del profesorado (trabajo en el aula de ordenadores, corrección de ejercicios, actividades en grupo en el aula, coloquios o debates, prácticas de laboratorio, seminarios en pequeño grupo, etc.). Estas sesiones podrán estar dirigidas a todo el grupo, a un subgrupo o a un equipo de trabajo.
- Las **sesiones de tutoría** son aquellas horas en que el profesorado atiende de forma individual o en grupo pequeño a los estudiantes para conocer el progreso que van realizando en el trabajo personal de la asignatura, orientar o dirigir los trabajos individuales o grupales o comentar los resultados de la evaluación de las diferentes actividades. La iniciativa de la atención tutorial puede partir del profesorado o de los propios estudiantes para plantear dudas sobre los trabajos de la asignatura, pedir orientaciones sobre bibliografía o fuentes de consulta, conocer la opinión del profesorado sobre el propio rendimiento académico o aclarar dudas sobre los contenidos de la asignatura. La tutoría es un elemento

fundamental del proceso de aprendizaje del estudiante.

Dentro del plan de trabajo de una asignatura también se preverán las sesiones dedicadas al trabajo personal de los estudiantes, que son las horas destinadas al estudio, a la realización de ejercicios, a la búsqueda de información, a la consulta en la biblioteca, a la lectura, a la redacción y realización de trabajos individuales o en grupo, a la preparación de exámenes, etc.

Consúltense los planes de trabajo de las asignaturas de las titulaciones que se imparten también en modalidad en línea para ver cómo se organiza el trabajo académico en esta modalidad.

El Plan de trabajo

Esta nueva forma de trabajar pide planificación para que el estudiante pueda organizar y prever el trabajo que debe realizar en las diferentes asignaturas. Es por ello que el Plan de trabajo se convierte en un recurso importante que posibilita la planificación del trabajo que debe realizar el estudiante en un período de tiempo limitado.

El Plan de trabajo refleja la concreción de los objetivos, contenidos, metodología y evaluación de la asignatura dentro del espacio temporal del semestre o del curso. Se trata de un documento que guía para planificar temporalmente las actividades concretas de la asignatura de forma coherente con los elementos indicados anteriormente.

El Plan de trabajo es el instrumento que da indicaciones sobre los contenidos y las actividades de las sesiones de clase, las sesiones de trabajo dirigido y las sesiones de tutoría y consulta. En el Plan de trabajo se concretan y planifican los trabajos individuales y de grupo y las actividades de trabajo personal de consulta, investigación y estudio que habrá que realizar en el marco de la asignatura.

El Plan de trabajo se centra básicamente en el trabajo del estudiante y lo orienta para que planifique su actividad de estudio encaminada a la consecución de los objetivos de la asignatura y a la adquisición de las competencias establecidas.

La organización del plan de trabajo puede obedecer a criterios de distribución temporal (quincenal, mensual, semestral, etc.) o bien puede seguir los bloques temáticos del programa de la asignatura (o sea, establecer un plan de trabajo para cada tema o bloque de temas del programa).

Proceso de evaluación

Según la normativa de la Universidad de Vic, "las enseñanzas oficiales de grado se evaluarán de forma continua y habrá una única convocatoria oficial por matrícula. Para obtener los créditos de una materia o asignatura se deberán haber superado las pruebas de evaluación establecidas en la programación correspondiente".

La evaluación de las competencias que el estudiante debe adquirir en cada asignatura requiere que el proceso de evaluación no se reduzca a un único examen final. Por lo tanto, se utilizarán diferentes instrumentos para poder garantizar una evaluación continua y más global que tenga en cuenta el trabajo que se ha realizado para adquirir los diferentes tipos de competencias. Es por esta razón que hablamos de dos tipos de evaluación con el mismo nivel de importancia:

- **Evaluación de proceso** Seguimiento del trabajo individualizado para evaluar el proceso de aprendizaje realizado durante el curso. Este seguimiento se puede hacer con las tutorías individuales o grupales, la entrega de trabajos de cada tema y su posterior corrección, con el proceso de organización y logro que siguen los miembros de un equipo de forma individual y colectiva para realizar los trabajos de grupo, etc.
- La evaluación del proceso se hará a partir de actividades que se realizarán de forma dirigida o se orientarán en clase y tendrán relación con la parte del programa que se esté trabajando. Algunos ejemplos serían: comentario de artículos, textos y otros documentos escritos o audiovisuales (películas, documentales, etc.); participación en debates colectivos, visitas, asistencia a conferencias, etc. Estas actividades se evaluarán de forma continua a lo largo del cuatrimestre.
- **Evaluación de resultados:** Corrección de los resultados del aprendizaje del estudiante. Estos

resultados pueden ser de diferentes tipos: trabajos en grupo de forma oral y escrita, ejercicios de clase realizados individualmente o en pequeño grupo, reflexiones y análisis individuales en los que se establecen relaciones de diferentes fuentes de información más allá de los contenidos explicados por el profesorado en las sesiones de clase, redacción de trabajos individuales, exposiciones orales, realización de exámenes parciales o finales, etc.

Las últimas semanas del semestre estarán dedicadas a la realización de pruebas y actividades de recuperación para los estudiantes que no hayan superado la evaluación continua. Los estudiantes que no superen la fase de recuperación deberán matricularse y repetir la asignatura el próximo curso.

PLAN DE ESTUDIOS

Tipo de materia	Créditos
Formación Básica	60
Obligatoria	114
Optativa	42
Trabajo de Fin de Grado	6
Prácticas Externas	18
Total	240

Ordenación temporal de la enseñanza

PRIMER CURSO

	Créditos	Tipo
Aprendizaje y Desarrollo Motor	6.00	Formación Básica
Bases de los Deportes	3.00	Obligatoria
Deporte de Espacio Separado (Voleibol)	4.50	Obligatoria
Deporte Individual I (Gimnasia)	4.50	Obligatoria
Psicología de la Actividad Física y del Deporte	6.00	Formación Básica
Técnicas de Expresión y Comunicación	6.00	Formación Básica
Deporte Colectivo I (Baloncesto)	4.50	Obligatoria
Deporte Individual II (Atletismo)	4.50	Obligatoria
Expresión Corporal	3.00	Obligatoria
Fundamentos de la Educación	6.00	Formación Básica
Lengua Inglesa	6.00	Formación Básica
Teoría e Historia de la Actividad Física y del Deporte	6.00	Formación Básica

SEGUNDO CURSO

	Créditos	Tipo
Bases de la Práctica de Actividad Física	3.00	Obligatoria
Biomecánica del Movimiento Humano	6.00	Formación Básica
Kinesiología	6.00	Formación Básica
Deporte Colectivo IV (Fútbol)	4.50	Obligatoria
Deporte Individual III (Natación)	4.50	Obligatoria
Juegos Motores	3.00	Obligatoria
Sociología de la Actividad Física y el Deporte	6.00	Formación Básica
Tecnologías de la Información y la Comunicación para la Actividad Física y el Deporte	3.00	Obligatoria
Actividades en el Medio Natural	6.00	Obligatoria
Deporte Colectivo II (Balonmano)	4.50	Obligatoria
Deporte Colectivo III (Rugby)	4.50	Obligatoria
Fisiología del Ejercicio	6.00	Formación Básica
Trabajo Interdisciplinar	3.00	Obligatoria

TERCER CURSO

	Créditos	Tipo
Actividad Física y Deporte en el Ámbito del Ocio	6.00	Obligatoria
Didáctica de la Educación Física I	6.00	Obligatoria
Entrenamiento Deportivo I	6.00	Obligatoria
Estructura, Organización y Gestión Deportiva	6.00	Obligatoria
Fisiopatología General y del Aparato Locomotor	6.00	Obligatoria
Seminario de Prácticas	3.00	Obligatoria
Didáctica de la Educación Física II	6.00	Obligatoria
Entrenamiento Deportivo II	6.00	Obligatoria
Prácticas I	9.00	Prácticas Externas
Programas de Actividad Física y Salud	6.00	Obligatoria

CUARTO CURSO

	Créditos	Tipo
Optativas	21.00	Optativa
Seminario de Investigación	3.00	Obligatoria
Optativas	21.00	Optativa
Prácticas II	9.00	Prácticas Externas
Trabajo de Fin de Grado	6.00	Trabajo de Fin de Grado

ASIGNATURAS PRIMER CURSO

Aprendizaje y Desarrollo Motor

Créditos: 6.00

OBJETIVOS:

La asignatura ofrece conocimientos e instrumentos útiles a los alumnos, así como una buena formación conceptual para que pueda elaborar prácticas que favorezcan el aprendizaje motor y que a la vez aporten un entorno que favorezca el desarrollo adecuado del niño. Aunque el punto de partida de los temas lo podemos situar en la primera y segunda infancia, la asignatura irá transitando por múltiples aprendizajes de la vida (deportivos y no deportivos) y por todas las etapas del desarrollo vital.

COMPETENCIAS GENÉRICAS:

- Capacidad de investigación y gestión de la información.
- Capacidad de análisis y síntesis.
- Capacidad para el aprendizaje autónomo.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- Conocer, pronosticar y evaluar los factores históricos, psicológicos, sociales y culturales que favorecen o dificultan la práctica de la actividad física y el deporte.
- Conocer e interpretar los fundamentos y las manifestaciones básicas que determinan el desarrollo de la motricidad humana.

CONTENIDOS:

1. Nos introducimos en la motricidad humana.
 1. Marco conceptual de la motricidad humana.
 2. Manifestaciones de la motricidad humana.
2. Como aprendemos?
 1. Modelos explicativos:
 1. Constructivismo de Piaget.
 2. Constructivismo de Vygotski.
 3. Teoría computacional.
 2. Consideraciones psicopedagógicas
3. ¿Qué hace que nos desarrollemos?
 1. El modelo psiconeurológico de V. da Fonseca.
 2. Consideraciones psicopedagógicas.

EVALUACIÓN:

Modalidad A: evaluación continua para el alumnado que sigue normalmente el curso.

Esta es una modalidad presencial ligada a la evaluación continua del proceso. El alumnado deberá superar las siguientes actividades y en los plazos determinados por el profesor:

- Examen conceptual: 40% de la nota de la asignatura.
- Memoria de actividades de curso: 40% de la nota de la asignatura.
- Trabajo de experiencia personal: 20% de la nota.

(La nota final es el resultado de la suma ponderada de las diferentes partes. En caso de que una actividad no se apruebe o no sea presentada, debe ser entregada en la 17.ª semana).

Modalidad B: evaluación única para el alumnado que no puede hacer el trabajo continuado de la asignatura.

Esta es una evaluación ligada a la superación de un examen conceptual final en el que el alumnado deberá demostrar la consecución de todas las competencias de la asignatura (genéricas y específicas). Por lo tanto, el examen puede constar de elementos teóricos, prácticos y aplicados de cualquiera de las actividades desarrolladas a lo largo de la asignatura tanto de forma presencial, como no presencial.

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

Modalidad C: evaluación continua para alumnado repetidor que lo desee.

La modalidad C de evaluación está destinada al alumnado repetidor y que acredite haber presentado en los plazos establecidos y haber superado al menos el 50% de las actividades del curso anterior. El alumnado repetidor que no reúna estas condiciones mínimas sólo podrá optar a ser evaluado mediante las modalidades A o B. Igualmente, para poder optar a este sistema de evaluación es necesario haber hecho la demanda por correo-e al profesor del curso durante el primer mes del cuatrimestre en curso de la asignatura.

- Examen conceptual: 40% de la nota de la asignatura.
- Memoria de trabajo continuado: 40% de la nota de la asignatura.
- Trabajo de experiencia personal: 20% de la nota.

BIBLIOGRAFÍA:

- Cratty, B. J. *Desarrollo perceptual y motor en los niños*. Buenos Aires: Paidós, 1982.
- Da Fonseca, V. *Manual de observación psicomotriz*. Barcelona: INDE, 1998.
- Díaz, J. *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Barcelona: INDE, 1999.
- Gutiérrez, M. *Aprendizaje y desarrollo motor*. Sevilla: Fondo Editorial de la Fundación San Pablo, 2008.
- Le Boulch, J. *La educación por el movimiento en la edad escolar*. Barcelona: Paidós, 1990.
- Oña, A. (coord.) *Control y aprendizaje motor*. Madrid: Síntesis, 1999.
- Piek, J. *Infant motor development*. Champaign: Human Kinetics, 2006.
- Pozo, J. I. *Teorías cognitivas del aprendizaje*. Madrid: Morata, 1994.
- Ruiz, L. M. *Desarrollo motor y actividades físicas*. Madrid: Gymnos, 1987.
- Schmidt, R. A.; Lee, T. D. *Motor control and learning. A behavioral emphasis*. Champaign: Human Kinetics, 1999.
- Schmidt, R. A.; Wrisberg, C. A. *Motor learning and performance*. Champaign: Human Kinetics, 1999.
- Trigo, E. *Fundamentos de la motricidad. Aspectos teóricos, prácticos y didácticos*. Madrid: Gymnos, 2000.
- Wickstrom, R. *Patrones motores básicos*. Madrid: Alianza Editorial, 1990.

Bases de los Deportes

Créditos: 3.00

OBJETIVOS:

La asignatura proporciona los instrumentos básicos para la comprensión de la iniciación deportiva.

COMPETENCIAS GENÉRICAS:

- Capacidad de investigación y gestión de la información.
- Capacidad para el trabajo en equipo.
- Motivación para la calidad.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- Conocer las características diferenciadoras de los deportes y su potencial formativo.
- Aplicar estrategias metodológicas adecuadas para la enseñanza y entrenamiento del deporte.

CONTENIDOS:

1. Taxonomía:
 1. Concepto de Técnica, Táctica y Estrategia.
 2. Concepto de Habilidad Deportiva.
 3. Capacidad, Aptitud y Competencia.
2. Clasificación de los Deportes:
 1. Concepto de Deporte y CAI.
 2. Estructura y Dinámica de los Deportes.
 3. Complementos (Investigación Bibliográfica Deportiva, Citas y Referencias).
3. Didáctica del Entrenamiento:
 1. Objetivos, Contenidos y Consignas.
 2. La Sesión.
 3. Las Tareas de Entrenamiento.
 4. Complementos (Representación Gráfica).
4. El proceso de Iniciación Deportiva:
 1. Procedimientos de Enseñanza y Procesos de Aprendizaje Deportivo.
 2. Propuestas Metodológicas.
 3. Aplicación Práctica.

EVALUACIÓN:

Opción A

- Evaluación continua y formativa a lo largo del periodo lectivo.
- Búsqueda información deportiva (apto - no apto).
- Actividades en clase (30%). Para superar esta evaluación es necesario obtener una puntuación de 0,75 sobre 1.
- Pruebas escritas (40%) - Trabajo en Grupo (30%). Cada una de las pruebas se aprobará por separado.

Opción B

- Evaluación final.
- Prueba de Búsqueda de información deportiva (apto - no apto).
- Prueba escrita de contenidos (40%).
- Prueba escrita de artículos y documentos (30%).
- Trabajo en grupo (30%).

Grabación y análisis de sesiones prácticas -para los estudiantes que tienen menos de 0,5 en las actividades de clase. Cada una de las pruebas debe aprobarse por separado.

BIBLIOGRAFÍA:

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

Deporte de Espacio Separado (Voleibol)

Créditos: 4.50

OBJETIVOS:

La asignatura tiene como centro de interés el conocimiento de la naturaleza y las características diferenciales del deporte, así como la metodología de la enseñanza en la Iniciación, y dotará al alumnado de los conocimientos y recursos necesarios para entender el balonvolea y poder hacer aplicaciones en el ámbito escolar, recreativo y competitivo.

1. Conocer el voleibol, sus características generales y estructurales, el reglamento, la motricidad específica y los aspectos estratégicos y tácticos.
2. Profundizar en las diferencias más significativas entre los expertos y los novatos en un deporte colectivo.
3. Conocer las diversas fórmulas de iniciación al balonvolea.
4. Aprender cómo se introduce este deporte en el ámbito del deporte de iniciación.

COMPETENCIAS GENÉRICAS:

- Capacidad de investigación y gestión de la información.
- Capacidad de análisis y síntesis.
- Capacidad para el trabajo en equipo.
- Motivación para la calidad.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- Transmitir actitudes y valores que favorezcan la adherencia a la práctica regular de la actividad física y destaquen los efectos formativos y saludables.
- Evaluar y optimizar las habilidades y capacidades técnicas, tácticas y estratégicas de los deportistas para competir en el deporte en los diferentes momentos evolutivos.
- Conocer y ejecutar de forma correcta las acciones técnicas propias del deporte.
- Diseñar planificaciones, programaciones y sesiones deportivas específicas de cada deporte y adecuadas a cada momento evolutivo.
- Aplicar estrategias metodológicas adecuadas para la enseñanza y entrenamiento del deporte.

CONTENIDOS:

1. El voleibol: características generales y análisis estructural de un deporte colectivo de espacio separado.
2. Diferencias fundamentales entre deportistas noveles y deportistas expertos.
3. Bases de la técnica, la táctica y el reglamento del voleibol.
4. Diferentes propuestas de iniciación al voleibol y sus instrumentos fundamentales.
5. El voleibol: de la teoría a la práctica.

EVALUACIÓN:

La evaluación del alumno tendrá dos posibilidades:

- Evaluación continua (EC): para los alumnos que realicen todas las actividades, trabajos y evaluaciones formativas en la temporalidad marcada por el profesorado.
- Evaluación final (EF): para los alumnos que no hayan seguido el proceso de evaluación continua y/o con falta de uno o más elementos evaluadores.

Los alumnos que hayan realizado con éxito el proceso de EC quedan exentos de EF. Los alumnos que no hayan realizado con éxito el proceso de EC deberán presentar las mismas evidencias (exceptuando las que tienen que ver con la evaluación del proceso) que el resto de alumnos para superar la asignatura.

La calificación final del alumno se desprende de los siguientes criterios de evaluación que deben ser superados por separado:

Evaluación del proceso

- Seguimiento de las actividades realizadas en clase y su presentación.
- Ser riguroso con la presentación y utilización de los materiales solicitados por el profesor para seguir el desarrollo de la asignatura.
- Asistencia a las clases prácticas.
- Asistencia a las tutorías individuales y colectivas, así como su aprovechamiento.

Evaluación de los resultados

- Evaluaciones formativas o evaluación final en su caso (40%).
- Trabajo final teórico en grupo (30%).
- Aplicación práctica (30%).

Los alumnos que no cumplan un mínimo de un 70% de asistencia a las clases prácticas deberán adscribirse a la EF y realizar una evaluación suplementaria sobre contenidos de carácter práctico.

BIBLIOGRAFÍA:

- Blázquez, Domingo (coord.). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. 3.ª ed. Barcelona: INDE, 1998.
- 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.
- Autores Varios. *Coaching Youth Volleyball*. 12ª ed. Champaign: Human Kinetics, 2007.
- Autores Varios. *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*. Lleida: Generalitat de Catalunya. Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya, 1995.

Enlaces

- Federación Italiana de Voleibol: www.federvolley.it
- Lecturas de Educación física y deportes: www.efdeportes.com
- Mundo entrenador: www.mundoentrenador.com
- Real Federación Española de Voleibol: www.rfevb.com
- Sportec: www.sportec.com
- Sitio oficial de la Liga italiana de voleibol: www.legavolley.it Volleyball.it: www.volleyball.it
- Volleyball magazine: www.volleymag.com
- Volleyball.org: www.volleyball.org

- Volleyballseek: www.volleyballseek.com
- Volleyball training: www.volleyball-training.com

Deporte Individual I (Gimnasia)

Créditos: 4.50

OBJETIVOS:

Deporte Individual I (Gimnasia) es una asignatura que se imparte en el primer semestre del primer curso. Es una asignatura teórico-práctica, cuyos objetivos generales son:

- Adquirir conocimientos teóricos y prácticos para impartir una gimnasia artística para todos, entendida para ser practicada en un ámbito escolar y de iniciación.
- Conocer, mejorar y dominar la técnica de base de los diferentes elementos gimnásticos y acrobáticos.
- Dominar la metodología de aprendizaje, de ayudas y de manipulación de los elementos propios de ámbito escolar y de iniciación.
- Adquirir los criterios adecuados para diseñar una sesión de habilidades gimnásticas y/o acrobáticas.
- Dominar la terminología propia de la Gimnasia Artística Femenina.
- Cooperar con los compañeros y compañeras para mejorar las tareas individuales trabajando en equipo.

COMPETENCIAS GENÉRICAS:

- Capacidad de análisis y síntesis.
- Capacidad para el trabajo en equipo.
- Motivación para la calidad.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- Transmitir actitudes y valores propios del deporte.

CONTENIDOS:

1. Las modalidades gimnásticas: modelos y características.
2. La Gimnasia Artística Femenina
3. La Gimnasia Artística Femenina catalana en el contexto escolar, de club y de alta competición.
4. Introducción al Código de Puntuación.
5. Estudio y análisis de los principales elementos en el aparato de salto de potro.
6. Estudio y análisis de los principales elementos en el aparato de paralelas asimétricas.
7. Estudio y análisis de los principales elementos en el aparato de barra de equilibrios.
8. Estudio y análisis de los principales elementos en el aparato de tierra.

EVALUACIÓN:

La evaluación tendrá dos posibilidades: evaluación continua y formativa (opción A) y evaluación final (opción B).

Evaluación de proceso

- Asistencia obligatoria a las sesiones teórico-prácticas (70%).
- Prueba escrita.
- Prueba práctica.
- Pruebas de artículos.

- Realización de las actividades de clase.

Para aprobar la asignatura, hay que superar todas las partes por separado.

Evaluación de resultados

Evaluación Continua y Formativa (opción A). Asistencia práctica del 70%.

- Análisis de lecturas y documentos (15%).
- Elaboración de tareas y/o trabajos teórico-prácticos (15%).
- Pruebas teóricas (40%).
- Pruebas prácticas (30%).

Evaluación Final (opción B). No asistencia práctica del 70%.

- Análisis de lecturas y documentos (15%).
- Trabajo práctico de grabación metodológica y el análisis correspondiente (15%).
- Prueba teórica (40%).
- Prueba práctica (30%).

Todas las partes deben ser aprobadas por separado.

BIBLIOGRAFÍA:

Básica

- 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. *Gimnàstica artística: de l'admiració al desconeixement*. Barcelona: Diputació de Barcelona, 2004.
- Araújo, C. *Manual de Ayudas en gimnasia*. Barcelona: Paidotribo, 2003.
- Carrasco, R. *Gymnastique pédagogie des agrés*. París: Vigot, 1977.
- Carrasco, R. *Gymnastique aux agrés. Préparation physique*. París: Vigot, 1980.
- Carrasco, R. *Gymnastique aux agrés. L'activité du débutant. Programmes pédagogiques*. París: Vigot, 1984.
- Smoleusky, V.; Gaverdouskiy, I. *Tratado general de gimnasia artística deportiva*. Barcelona: Paidotribo, 1996.

Enlaces

- www.gimcat.com
- www.rfegimnasia.es
- www.fig-gymnastics.com
- www.ueg-gymnastics.com
- www.ffgym.com

Psicología de la Actividad Física y del Deporte

Créditos: 6.00

OBJETIVOS:

- Proporcionar los conceptos psicológicos básicos que permitan a los alumnos un primer acercamiento a la comprensión del comportamiento humano.
- Conocer y comprender los fundamentos de la psicología de la actividad física y del deporte.
- Identificar los diferentes ámbitos de aplicación de la psicología de la actividad física y del deporte.
- Integrar los conocimientos generados de la psicología, aplicándolos a la actividad física y al deporte.
- Aplicar los conocimientos adquiridos durante el curso en diferentes áreas de intervención, principalmente en la iniciación deportiva y en programas de ejercicio físico.

COMPETENCIAS GENÉRICAS:

- Capacidad para resolver problemas y tomar decisiones.
- Capacidad para el trabajo en equipo.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- Conocer, pronosticar y evaluar los factores históricos, psicológicos, sociales y culturales que favorecen o dificultan la práctica de la actividad física y del deporte.
- Conocer e interpretar los fundamentos y las manifestaciones básicas que determinan el desarrollo de la motricidad humana.
- Conocer y aplicar los principios biomecánicos, psicológicos, fisiológicos y anatómicos en el entrenamiento deportivo.

CONTENIDOS:

Bloque 1 - Introducción a la psicología

1. ¿Qué es la psicología?
2. La psicología y el ser humano.
3. Escuelas y áreas de especialización en psicología.
4. La conducta:
 1. La conducta en psicología.
 2. Unidad y pluralidad fenoménica de la conducta.
 3. Situación y campo.
 4. Ámbito de la conducta.
 5. Finalidad de la conducta.
5. Introducción a los procesos cognitivos.

Bloque 2 - Psicología del deporte y del ejercicio físico

1. ¿Qué es la psicología del deporte y del ejercicio físico?
2. ¿Qué hacen los especialistas en psicología del deporte? Rol del psicólogo del deporte.
3. Historia de la psicología del deporte.
4. Evolución y estado actual de la psicología del deporte:
 1. Aspectos teóricos.
 2. Aspectos metodológicos.

3. Aspectos aplicados.
4. Investigación y aplicación.
5. Personalidad y deporte:
 1. Principales enfoques en el estudio de la personalidad en el deporte y en el ejercicio físico.
6. Importancia de la motricidad en el desarrollo y la formación del ser humano.
7. El proceso de aprendizaje en el deporte.
8. La comunicación.
9. Principios de refuerzo y feedback.
10. La motivación.
11. Establecimiento de objetivos.
12. Comprensión de los procesos grupales.
13. El liderazgo.
14. Estilos de toma de decisión en el deporte.
15. Las relaciones entre el profesor y/o entrenador y el deportista:
 1. Expectativas del profesor y/o entrenador y rendimiento del deportista.
16. Programas de ejercicio físico:
 1. Ejercicio físico y bienestar psicológico.
 2. Adhesión al ejercicio físico.
 3. Agotamiento y sobreentrenamiento.

EVALUACIÓN:

Evaluación de proceso

- Tutorías individuales del proceso de aprendizaje seguido en la asignatura.
- Tutorías de grupo para el seguimiento del plan de trabajo.

Evaluación de resultados

- Desarrollo de un trabajo en grupo. Este trabajo consistirá en la aplicación de los conceptos teóricos expuestos en clase y la búsqueda de material complementario en relación a casos prácticos. Corresponderá el 50% de la nota final.
- Defensa oral del trabajo en grupo. Corresponderá el 50% de la nota final.

BIBLIOGRAFÍA:

Básica

- Balaguer, I. *Entrenamiento psicológico en el deporte*. Valencia: Albatros, 1994.
- Banyard, P. i altres. *Introducción a los procesos cognitivos*. Barcelona: Ariel, 1995.
- Blasco, T. *Actividad física y salud*. Barcelona: Martínez Roca, 1994.
- Bleger, J. *Psicología de la conducta*. Buenos Aires: Paidós, 1991.
- Crespo, M.; Balaguer, I. «Las relaciones entre el deportista y el entrenador». En: Isabel Balaguer. *Entrenamiento psicológico en el deporte*. Valencia: Albatros, 1994.
- Cruz, J. (ed.). *Psicología del deporte*. Madrid: Síntesis, 1997.
- Cruz, J.; Riera, J. (ed.). *Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas*. Barcelona: Martínez Roca, 1991.
- Figueroa, J. «Aspectos psicológicos implicados en el aprendizaje de la técnica y la táctica del fútbol». En: Julio Figueroa; J. Colomer. *Vídeos, Secretos del fútbol I y II*. Barcelona: PR Video, 1999.
- Weinberg, R. S.; Gould, D. *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel, 1996.
- Williams, J. M. *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva, 1991.

Complementaria

- Gordillo, A. «Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva». *Revista de psicología de l'esport*, núm. 1 (1992), p. 27-36.
- Linaza, J.; Maldonado, A. *Los juegos y el deporte en el desarrollo psicológico del niño*. Barcelona: Anthropos, 1987.
- Martens, R. [et al.]. *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». En: J. M. Williams. *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva, 1991, p. 49-72.
- 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*. Portolá Valley, California: Warde Publishers, Inc., 1996.
- Smith, R. «Principios de reforzamiento positivo y feedback de la ejecución». En: J. M. Williams. *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva, 1991, p. 75-90.

Técnicas de Expresión y Comunicación

Créditos: 6.00

OBJETIVOS:

- Conocer y utilizar los diferentes géneros discursivos, orales y escritos, propios de los ámbitos universitario y profesional.
- Aprender a utilizar la lengua con rigor formal (convenciones estilísticas, tipográficas, etc.) y lingüístico (estándar oral y escrito de la lengua catalana).
- Garantizar que el alumnado adquiera unos niveles de competencia lingüística y comunicativa adecuados para poderse comunicar con eficacia y precisión en el ámbito académico y profesional.
- Desarrollar estrategias de búsqueda de información, de análisis y de construcción de conocimiento a partir de la propia experiencia y la de los demás, saberla documentar, fundamentar y comunicar de forma oral y escrita.

La asignatura es instrumental y sirve para introducir al alumnado en los géneros discursivos propios de la comunidad universitaria, tanto orales como escritos, así como en los géneros discursivos propios del ámbito profesional específico. Este planteamiento permite vincularla con otras asignaturas del grado, en la medida en que dota al alumnado de instrumentos para producir, comprender e interpretar textos de los ámbitos científico, académico y profesional en lengua catalana.

COMPETENCIAS GENÉRICAS:

- Capacidad de investigación y gestión de la información.
- Capacidad de análisis y síntesis.
- Capacidad de comunicación y expresión.
- Capacidad para el trabajo en equipo.
- Capacidad de razonamiento reflexivo, crítico y autocrítico.

CONTENIDOS:

1. La competencia comunicativa oral y escrita:
 1. El/la profesional de CAFD y la comunicación.
2. La variación lingüística:
 1. Las variedades y los registros.
 2. El estándar.
3. La composición escrita:
 1. El proceso de composición escrita: planificación, textualización y revisión.
 2. Las propiedades textuales: adecuación, coherencia y cohesión.
 3. Géneros discursivos escritos propios del ámbito académico y profesional.
 4. Recursos para la composición escrita.
4. El discurso oral:
 1. El proceso de planificación del discurso oral formal.
 2. Estrategias de producción y comprensión orales.
 3. Géneros discursivos orales propios del ámbito académico y profesional.
 4. Criterios de locución y corrección fonética.

EVALUACIÓN:

Evaluación de proceso

La evaluación de la asignatura es continua. A lo largo del semestre, el alumnado realizará diversas tareas orales y escritas, individuales y grupales, dentro y fuera del aula, que de acuerdo con un plan de trabajo le permitirán ir adquiriendo los contenidos de la asignatura. La profesora hará el seguimiento en las sesiones de trabajo dirigido y en las tutorías individuales. Hay que tener en cuenta que:

- Todas las producciones orales y escritas se realizarán en lengua catalana.
- Se deben aprobar todos los bloques por separado.
- El plazo de entrega/ejecución de todas las actividades de la evaluación es improrrogable.
- Cualquier actividad que presente deficiencias formales, de normativa o de redacción no será evaluado de contenido.

Evaluación de resultados

La asignatura tiene una única convocatoria oficial. La calificación final será el resultado de tres notas parciales, que hay que aprobar por separado, y en los porcentajes que se indican a continuación:

Notas parciales. Porcentajes de la calificación final

- Bloque I: Tareas orales y escritas 50%.
- Bloque II: Proyecto 25%.
- Bloque III: Prueba 25%.

La recuperación de una o más partes de la evaluación se hará durante el periodo de pruebas y actividades de recuperación.

BIBLIOGRAFÍA:

- Artigas, Rosa (coord.). *Habilitats comunicatives. Una reflexió sobre els 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. [et al.]. *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.

Enlaces

- <http://www.iec.cat> (Institut d'Estudis Catalans)
- <http://www.termcat.net> (TERMCAT)
- <http://sl.uvic.cat> (Serveis Lingüístics de la Universidad de Vic).
- <http://www20.gencat.cat/portal/site/Llengcat> (Llengua catalana, Generalitat de Catalunya)
- <http://www.cpnl.cat> (Consorci per a la Normalització Lingüística)
- <http://www.parla.cat> (Aprender Catalán en Internet)
- http://antalya.uab.es/gab-llengua-catalana/web_argumenta_obert (ARGUMENTA. Competencias lingüísticas y comunicativas)

- <http://salc.upf.edu/index.php> (Servicio de Autoformación en Lengua)

Deporte Colectivo I (Baloncesto)

Créditos: 4.50

OBJETIVOS:

Deporte Colectivo I (Baloncesto) es una asignatura teórico-práctica de 1er curso que se imparte el 2º semestre. Los objetivos generales de la asignatura son los siguientes:

1. Aprender, mejorar y dominar de forma práctica los aspectos técnicos y tácticos del deporte del baloncesto.
2. Elaborar y dominar los criterios metodológicos para la confección del diseño de tareas en el deporte del baloncesto.
3. Diseñar representaciones gráficas del baloncesto.
4. Utilizar recursos metodológicos para enseñar el juego del baloncesto.
5. Analizar, sintetizar y reflexionar aspectos documentales del deporte del baloncesto.
6. Cooperar con los compañeros y compañeras para mejorar como equipo.

COMPETENCIAS GENÉRICAS:

- Capacidad de análisis y síntesis.
- Capacidad para el trabajo en equipo.
- Motivación para la calidad.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- Conocer y ejecutar de forma correcta las acciones técnicas propias del deporte.
- Transmitir actitudes y valores propios del deporte.

CONTENIDOS:

1. El deporte del baloncesto en relación a otros deportes
 1. El baloncesto como deporte colectivo: Características.
 2. Simbología convencional y representaciones gráficas: diseño e interpretaciones.
2. Metodología de enseñanza en la técnica del baloncesto: Estrategias y posibilidades de aprendizaje
 1. Posición básica y desplazamientos en ataque y defensa.
 2. Toma de la pelota: el dribling, el pase, el lanzamiento y las entradas a canasta.
 3. Regla adelanto: salidas y paradas. Los pasos.
 4. Tomas de decisiones.
3. Diseño y creación de tareas didácticas en el baloncesto
4. Puesta en práctica del baloncesto con el control y dominio de la táctica individual y colectiva: ofensiva y defensiva.
 1. El 1c1, 3c3 y 5c5; aparición de compañeros y compañeras a partir de la superioridad y la inferioridad numérica.
5. Construcción del trabajo de equipo a partir del "juego por conceptos" en el baloncesto.

EVALUACIÓN:

El tipo de evaluación del alumnado tendrá 2 posibilidades: evaluación continua y formativa (opción A) y evaluación final (opción B).

Evaluación del proceso

- Asistencia obligatoria a las sesiones teórico-prácticas (70%).
- Actividades de clase.
- Pruebas escritas.
- Prueba práctica.
- Pruebas de artículos.

Para aprobar la asignatura es necesario superar todas las partes por separado.

Evaluación de los resultados

Evaluación continua y formativa.

Opción A. Asistencia práctica del 70%:

- Lectura de artículos (y actividades de clase) (20%).
- Puesta en práctica en grupos de tareas-sesión y su correspondiente trabajo (20%).
- Pruebas escritas (40%).
- Examen práctico (20%).

Evaluación final

Opción B: No asistencia práctica del 70%:

- Lectura de artículos (apto y no apto) y trabajos complementarios (20%).
- Trabajo y grabación de sesiones prácticas de compañeros y compañeras de clase (20%).
- Pruebas teóricas con supuestos prácticos (40%).
- Prueba práctica (20%).

Todas las partes se deben aprobar por separado con un mínimo de 5.

BIBLIOGRAFÍA:

Básica

- Andreu, P. *Baloncesto. Deporte y Rendimiento*. Barcelona: Martínez Roca, 2002.
- Bosc, G. *Baloncesto. Iniciación y perfeccionamiento. Un enfoque innovador del aprendizaje de ejercicios y juegos*. Barcelona: Hispano Europea, 2000.
- Carrillo, A; Rodríguez, J. *El bàsquet a su medida. La escuela de bàsquet de 6 a 8 años*. Barcelona: INDE, 2004.
- Hernández, J. *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica*. Barcelona: INDE, 2001.
- Lasierra, G; Lavega, P. *1015 juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo*. 5.ª ed. Barcelona: Paidotribo, 1993.
- Olivera, J. *1250 ejercicios y juegos en baloncesto*. Barcelona: Paidotribo, 1996. 3 v.
- Sampedro, J. *Fundamentos de la táctica deportiva. Análisis de la estrategia de los deportes*. Madrid: Gymnos, 1999.
- Tico, J. *1013 ejercicios y juegos polideportivos*. Barcelona: Paidotribo, 2000.
- Wissel, H. *Baloncesto. Aprender y progresar*. Barcelona: Paidotribo, 1998.

Complementaria

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

Enlaces

- www.efdeportes.com.
- Sportec: www.Sportec.com.
- www.basquetcatala.com
- www.fed.es
- www.acb.com
- www.encancha.com
- www.solobasquet.com
- Revista Clínic.
- Revista Gigantes. Alcobendas: Hobby Press, 1985.
- La Revista de Entrenamiento Deportivo. La RED.

Deporte Individual II (Atletismo)

Créditos: 4.50

OBJETIVOS:

1. Conocer los fundamentos, las descripciones técnicas, los errores más frecuentes y las actividades de enseñanza-aprendizaje de todas las pruebas del atletismo.
2. Motivar al alumnado para la práctica y el seguimiento del atletismo.
3. Reconocer el atletismo como medida de la condición física, como base de todos los otros deportes y actividades físicas, como colaborador en la consecución de los objetivos generales de la Educación Física, como lucha personal y objetiva contra los propios límites y como portador de cualidades físicas y motrices, y de valores éticos y de formación de la personalidad.
4. Conocer básicamente la historia del atletismo, su organización en el mundo y las pruebas que en la actualidad componen el programa olímpico de este deporte.
5. Aprender a crear las bases físicas, técnicas y psicológicas necesarias para formar, en el futuro, atletas de alto nivel.
6. Conocer, practicar, aprender y mejorar los fundamentos técnicos de los diferentes gestos o especialidades atléticas: técnica de carrera, salida de tacos, carreras de relevos, carreras de obstáculos, marcha atlética, saltos de altura, longitud, con pértiga y triple salto, y lanzamientos de peso, jabalina, martillo y disco.

Descripción de la asignatura:

El atletismo lo conforman un conjunto de habilidades y destrezas básicas que provienen de gestos naturales en el ser humano, como correr, saltar y lanzar. Desde el punto de vista de la iniciación deportiva, el atletismo es básico para crear una sólida base motriz en el niño. Igualmente, por los altos valores formativos que conlleva, es un deporte muy interesante si se plantea desde una perspectiva educativa. Las principales salidas profesionales en el mundo del atletismo o relacionados con él son: monitor, entrenador, preparador físico. Esta asignatura también es una buena introducción a otras asignaturas posteriores como: Bases de la práctica de la actividad física y Entrenamiento deportivo.

COMPETENCIAS GENÉRICAS:

- Capacidad de investigación y gestión de la información.
- Capacidad de análisis y síntesis.
- Capacidad para el trabajo en equipo.
- Motivación para la calidad.
- Creatividad.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- Conocer y ejecutar de forma correcta las acciones técnicas propias del deporte.
- Aplicar estrategias metodológicas adecuadas para la enseñanza y entrenamiento del deporte.

CONTENIDOS:

¿Qué es el atletismo? (teórico)

- Breve historia del atletismo. La organización mundial del atletismo. Las pruebas atléticas: aspectos descriptivos y reglamentarios. Características de los atletas por especialidades. Términos específicos del atletismo.

Metodología del atletismo de iniciación (teórico)

- Objetivos del atletismo. Métodos de enseñanza. Fases en la enseñanza evolutiva del atletismo: iniciación, perfeccionamiento, especialización y máximo rendimiento. Recursos.

Carreras y marcha (teórico y práctico)

- Historia de las técnicas en las carreras. Fundamentos de la técnica de carrera. Fundamentos de la salida de tacos. Evolución de la velocidad en las diferentes pruebas. Fundamentos de las carreras de relevos. Fundamentos de las carreras de obstáculos. Fundamentos de la marcha atlética. Actividades de enseñanza-aprendizaje: progresiones metodológicas y ejercicios y juegos de iniciación. Errores más frecuentes. Actividades de observación y evaluación.

Salto (teórico y práctico)

- Historia de las técnicas en los saltos. Fundamentos del salto de altura, con pértiga, de longitud y triple salto. Actividades de enseñanza-aprendizaje: progresiones metodológicas y ejercicios y juegos de iniciación. Errores más frecuentes. Actividades de observación y evaluación.

Lanzamientos (teórico y práctico)

- Historia de las técnicas en los lanzamientos. Fundamentos del lanzamiento de peso, de jabalina, de martillo y de disco. Multilanzamientos con el balón medicinal. Actividades de enseñanza-aprendizaje: progresiones metodológicas y ejercicios y juegos de iniciación. Errores más frecuentes. Actividades de observación y evaluación.

Iniciación al entrenamiento de alto nivel en el atletismo (teórico y práctico)

EVALUACIÓN:

La evaluación del alumnado tendrá 2 posibilidades: Evaluación continua (EC): para los alumnos que realicen todas las actividades, trabajos y evaluaciones formativas en la temporalidad marcada por el profesor. Evaluación final (EF): para los alumnos que no hayan seguido el proceso de evaluación continua o a quienes les falte uno o más elementos evaluadores. Esta evaluación irá ligada a la superación de un examen conceptual final en el que el alumnado deberá demostrar la consecución de las actividades presenciales y el logro de las competencias de la asignatura.

La calificación final del alumno se desprende de los siguientes criterios de evaluación que deben ser superados por separado:

Evaluaciones formativas o evaluación final en su caso.

Pruebas escritas.

Trabajo final de análisis de un video grabado por el alumnado en una competición de atletismo.

Aplicación práctica

Los alumnos que no cumplan un mínimo de un 70% de asistencia a las clases prácticas deberán adscribirse a la EF y realizar una evaluación suplementaria sobre contenidos de carácter práctico.

BIBLIOGRAFÍA:

Básica

- Arufe, V. (ed.). *Tratado de atletismo en el siglo XXI*. Santiago de Compostela: Asociación Cultural Atlética Gallega, 2006. 3 v.
- Bravo, J. [et al.]. *Atletismo (II) Saltos*. Madrid: Comité Olímpico Español, 1992.
- Bravo, J. [et al.]. *Atletismo (III) Lanzamientos*. Madrid: Comité Olímpico Español, 1993.
- Bravo, J. [et al.]. *Carreras*. Madrid: Real Federación Española de Atletismo, 1997.
- Gil, F. [et al.]. *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*. Madrid: Gymnos, 1994.
- Olivera, I. *1169 ejercicios y juegos de atletismo*. Barcelona: Paidotribo, 1999. 2 v.
- 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.

Complementaria

- Alford, J. [et al.]. *Complete guide to Running*. Nueva York: Sterling Publishing Co. LNC., 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. [et al.]. *Tratado de atletismo. Lanzamientos*. Barcelona: Hispano Europea, 1986.
- Fortunyo, J. A.; Sabaté, R. *Córrer. Dels 100 metres llisos a la marató*. Lleida: Dilagro, 1992.
- Fortunyo, J. A.; Sabaté, R. *Saltar i llançar: l'atletisme de concursos*. Lleida: Dilagro, 1995.
- García Manso, J. M. [et al.]. *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos, 1996.
- García Manso, J. M. [et al.]. *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, equilibrio, ritmo*. Madrid: Gymnos, 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.
- Murero, 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. [et al.]. *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. [et al.]. *La carrera atlética*. Barcelona: Paidotribo, 1992.
- Zieschang, K. *Atletismo*. Bilbao: Cantábrica, 1982.

Enlaces

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

Expresión Corporal

Créditos: 3.00

OBJETIVOS:

Esta asignatura pretende ser un espacio creativo que permita al alumno adquirir conciencia de sí mismo como persona y como profesional en CAFD mediante instrumentos dramáticos que a la vez le permitan vivir su futura profesión a partir del cuerpo, la expresión y el arte.

- Tomar conciencia del propio cuerpo: espontaneidad, creatividad, relaciones con el entorno y con los demás.
- Intensificar la capacidad de atención general.
- Desarrollar la capacidad de expresar emociones, sensaciones, vivencias, ideas, conceptos, recuerdos: sensibilidad e imaginación.
- Valorar la importancia humanizadora del desarrollo emocional y perceptivo.

CONTENIDOS:

1. Toma de contacto con los compañeros y la asignatura:
 1. Valorar la importancia de la comunicación y creación de un clima favorable a las relaciones interpersonales basadas en el respeto y la escucha del otro.
 2. Juegos de presentación. Juegos para facilitar la espontaneidad.
2. Lenguaje corporal:
 1. Nuestro cuerpo es nuestro instrumento de expresión.
 2. Importancia comunicativa de la postura del gesto y del movimiento.
3. Estudio del esquema corporal y su expresividad:
 1. Cabeza y rostro.
 2. Brazos y manos.
 3. Piernas y pies.
 4. Torso:
 1. Trabajo de sensopercepción de cada zona.
 2. Toma de conciencia postural de cada zona.
 3. Profundización en el valor expresivo de cada segmento corporal.
4. Percepción y estructuración del espacio-tiempo:
 1. Espacio personal, interior, aula.
 2. Recorridos y trayectorias.
 3. Ritmo.
 4. Aproximación a la danza.

EVALUACIÓN:

El alumno deberá representar/entregar actividades planteadas a partir de las sesiones de clase y del trabajo dirigido. Estas actividades serán individuales o en grupo.

Tutorías personales y en grupo que se organizarán en torno a los bloques principales de contenido.

Evaluación de resultados

A final del curso se presentará una memoria personal de las sesiones de clase. No se podrá presentar memoria de aquellas sesiones en las que no se haya asistido, las cuales no pueden superar un máximo de 3.

La memoria de curso, junto con los resultados de las actividades de proceso, configurará la nota final del curso que se organizará de la siguiente manera:

- Memoria de las sesiones de clase: 30%.
- Ejercicios de trabajo dirigido (trabajo en grupo y personal): 30%.
- Ejercicios prácticos hechos en clase (en grupo e individualmente): 40%.

La asignatura tiene una única convocatoria oficial.

Para aprobar la asignatura es necesario haber superado cada uno de los apartados anteriores.

En el Plan de Trabajo se concretarán los plazos y las posibilidades de recuperación de los apartados no superados en el cuatrimestre en el que se imparte la asignatura.

Si después de las actividades de recuperación hay algún apartado no superado, la asignatura quedará pendiente para el próximo curso académico.

BIBLIOGRAFÍA:

- Aymerich, M.; Aymerich, C. *L'expressió mitjà de desenvolupament*. Barcelona: La 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.
- Castaño Balcells, M. *Expresión corporal y danza*. Barcelona: INDE, 2000.
- Farreny, T. *Pedagogía de la expresión*. Ciudad Real: Ñaque, 2001.
- Forés, A; Vallvé, M. *El teatro de la mente y las metáforas educativas*. Ciudad Real: Ñaque, 2002.
- Motos, T.; García Aranda, L. *Práctica de la expresión corporal*. 4ª ed. Ciudad Real: Ñaque, 2006.
- Motos Teruel, Tomás. *Iniciación a la expresión corporal*. Barcelona: Humanitas, 1983.
- Stokoe, P. *La expresión corporal*. Barcelona: Paidós, 1999.

Fundamentos de la Educación

Créditos: 6.00

OBJETIVOS:

1. En términos genéricos se pretende que el alumno/a adquiera instrumentos para el análisis, la reflexión y la discusión sobre aspectos relacionados con la educación actual.
2. Específicamente se busca que el alumno/a desarrolle estrategias y metodologías para adquirir con excelencia las competencias generales y específicas que marcan los nuevos currículos.

COMPETENCIAS GENÉRICAS:

- Capacidad de análisis y síntesis.
- Conocimiento tecnológico relativo al ámbito del estudio.
- Capacidad de comunicación y expresión.
- Habilidades en las relaciones interpersonales.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- Relacionar diferentes áreas y contenidos y aprender a desarrollarlos a través de diferentes temas transversales.

CONTENIDOS:

- Tema 1 - Elementos, funciones y ámbitos de la educación.
 - Definición del concepto de educación.
 - Las dimensiones de la educación.
 - Funciones sociales de la educación.
 - Ámbitos educativos: formal, no formal, informal.
- Tema 2 - La educación en la modernidad y en el mundo actual.
 - El estado del mundo: interculturalidad, exclusión social ...
 - Los cuatro pilares de la educación.
- Tema 3 - El sistema educativo.
 - Estructura del sistema educativo: niveles de concreción, ciclos, etapas, áreas, unidades.
 - El currículo: tipos de currículo, fundamentos del currículo, estructura, objetivos y competencias.
- Tema 4 - El proceso de enseñanza - aprendizaje.
 - Definiciones de enseñanza y aprendizaje.
 - El proceso comunicativo en el acto educativo.
 - Estrategias de enseñanza - aprendizaje.
- Tema 5 - Profesión docente: la práctica de enseñar.
 - El rol del profesorado: fase pre-activa, fase activa, fase post-activa.
 - Estrategias y competencias docentes: cómo conseguir las.
- Tema 6 - Las instituciones educativas.

EVALUACIÓN:

La evaluación será continua y formativa, y considerará todas las partes con igualdad de importancia. Para aprobar la asignatura es necesario haber mostrado suficiencia en cada una de las partes que la configuran: trabajo en el aula, trabajo personal y trabajo grupal, y mostrar actitudes y aptitudes para cada una de las estrategias antes citadas.

BIBLIOGRAFÍA:

- Bourdieu, P.; Passeron, J. *La reproducción. Elementos para una teoría del sistema de enseñanza*. Barcelona: Proa, 2001.
- Brohm, J. M. "Sociología política del deporte". En: Autores Varios. *Deporte, cultura y represión*. Barcelona: Gustavo Gili, 1978.
- Colom, A. [et al.]. *Teorías e instituciones contemporáneas de la educación*. Barcelona: Ariel, 2007.
- Delors, J. (dir.). *Educació: hi ha un tresor amagat a dins*. Barcelona: Centre UNESCO, 1996.
- Autores Varios. *Guia per a l'avaluació de competències en ciències de l'activitat física i l'esport*. Barcelona: AQU, 2009.
- Elias, N.; Dunning, E. *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. Madrid: Fondo de Cultura Económica, 1992.
- Fullat, O. *Filosofía de la educación*. Madrid: Síntesis, 2000.
- Gallifa, J. *Models cognitius d'aprenentatge. Síntesi conceptual de les teories de Piaget, Vygotsky, Bruner, Ausubel, Sternberg i Feuerstein*. Moià: Raima, 1990.
- García Ferrando, M.; Puig, N.; Lagardera, F. *Sociología del deporte*. Madrid: Alianza Editorial, 2002.
- Gardner, H. *Inteligencias múltiples. La teoría en la práctica*. Barcelona: Paidós, 1998.
- Gutiérrez, M. *Manual sobre valores en la educación física y el deporte*. Barcelona: Paidós, 2003.
- Maza, G. "Valores del deporte desde el ámbito de la educación social". *Tándem*, núm. 2 (2001), p. 63-72.
- Martín, X.; Puig, J. M. *Les set competències bàsiques per educar en valors*. Barcelona: Graó, 2007.
- Neill, A. S. *Summerhill*. Vic: Eumo Editorial, 1986.
- Parlebas, P. *Elementos de Sociología del Deporte*. Málaga: Paidotribo: Instituto Andaluz del Deporte: Junta de Andalucía, 2002.
- Prats, J. *La secundària a examen*. Barcelona: Proa, 2002.
- Sarramona, J. *Teoría de la educación*. Barcelona: Ariel, 2000.
- Vaello, J. *El professor emocionalment competent. Un pont sobre "aules" turbulentes*. Barcelona: Graó, 2009.

Enlaces

- <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/>

Lengua Inglesa

Créditos: 6.00

OBJETIVOS:

La asignatura Lengua inglesa para usos académicos es una asignatura instrumental que permite a los alumnos desarrollar las habilidades de producción y comprensión de textos orales y escritos en un contexto académico. Los objetivos específicos de esta asignatura son:

- Promover la autonomía del alumno para leer, escribir y entender textos académicos.
- Desarrollar estrategias de comprensión lectora de textos académicos.
- Desarrollar estrategias de expresión escrita de textos académicos.
- Comprender y desarrollar presentaciones orales académicas.
- Conocer y utilizar las estructuras gramaticales y vocabulario adecuados para el contexto académico.

COMPETENCIAS GENÉRICAS:

- Capacidad de búsqueda y gestión de la información.
- Capacidad de análisis y síntesis.
- Conocimiento del inglés.
- Capacidad de comunicación y expresión.
- Capacidad para el trabajo en equipo.
- Capacidad para el aprendizaje autónomo.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- Relacionar diferentes áreas y contenidos y aprender a desarrollarlos a través de diferentes temas transversales.

CONTENIDOS:

1. Estrategias de lectura académica:
 1. La lectura efectiva.
 2. La lectura globalizada.
 3. La lectura focalizada.
2. Estrategias de escritura académica:
 1. Estructura de la frase, orden de palabras y conectores.
 2. Desarrollo del párrafo: tesis, desarrollo y conclusión.
 3. La argumentación.
 4. Citas y paráfrasis.
3. Estrategias para presentaciones orales:
 1. Estrategias de comprensión de presentaciones orales académicas.
 2. El proceso de preparación de una presentación oral.
 3. La lengua de las presentaciones orales.
4. El vocabulario académico:
 1. Uso del diccionario.

EVALUACIÓN:

La evaluación de la asignatura se estructura en tres componentes:

- Pruebas (2): 40%.
- Trabajo personal: 50% (2 redacciones, 5 actividades, presentación oral).
- Participación: 10%.

Para aprobar la asignatura es necesario superar los tres componentes.

- Pruebas. Habrá dos pruebas durante el semestre. Para aprobar la asignatura, hay que superarlas ambas.
- Trabajo personal. Son las actividades asignadas por el profesor que el alumno hace para adquirir las competencias de la asignatura.
- Participación. En esta asignatura, participar quiere decir acudir a las sesiones con el trabajo preparado y participar en las discusiones de los ejercicios de una manera productiva.

La recuperación de una o más partes de la evaluación se hará durante el periodo de pruebas y actividades de recuperación al final del semestre.

BIBLIOGRAFÍA:

- Bailey, S. *Academic writing. A handbook for international students*. Londres: Routledge, 2006.
- McCarthy, M.; O'Dell, F. *Academic vocabulary in use*. Cambridge: Cambridge University Press, 2008.
- *Longman language activator*. Londres: Longman, 1993.
- Murphy, R. *English grammar in use. Intermediate*. Cambridge: Cambridge University Press, 2004.
- *Oxford pocket català per a estudiants d'anglès*. Oxford: Oxford University Press, 2002.
- Philpot, S.; Curnick, L. *New Headway. Academic skills. Level 3*. Oxford: Oxford University Press, 2007.
- Seal, B. *Academic encounters*. Cambridge: Cambridge University Press, 1997.
- Terry, M.; Wilson, J. *Focus on academic skills*. Londres: Pearson: Longman, 2004.

Teoría e Historia de la Actividad Física y del Deporte

Créditos: 6.00

OBJETIVOS:

Es una asignatura de primer curso que forma parte del módulo de Formación básica I, en el que están incluidas las materias de educación, historia, psicología y sociología. Los objetivos generales de la asignatura son:

- Introducir al alumno en las teorías actuales sobre la actividad física, el deporte y su historia.
- Relacionar la historia del deporte con la sociedad como forma para entender el deporte en la actualidad y también para explicar críticamente nuestra sociedad.
- Conocer la estrecha relación entre el deporte y la educación física.
- Tratar el deporte moderno a nivel mundial a través del movimiento olímpico.
- Analizar de forma práctica la historia del deporte moderno en Catalunya.
- Investigar de forma sencilla procedimientos para el conocimiento de la teoría e historia del deporte.

COMPETENCIAS GENÉRICAS:

- Capacidad de análisis y síntesis.
- Capacidad de comunicación y expresión.
- Habilidades en las relaciones interpersonales.
- Capacidad para actuar de acuerdo con un compromiso ético.
- Motivación para la calidad.
- Capacidad para el aprendizaje autónomo.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- Relacionar diferentes áreas y contenidos y aprender a desarrollarlos a través de diferentes temas transversales.

CONTENIDOS:

1. Fundamentos conceptuales y teóricos sobre la actividad física y el deporte:
 1. La definición problemática del deporte.
 2. Cronología, origen y teorías sobre el deporte moderno.
 3. Los modelos de difusión del deporte moderno: británico, centroeuropeo y americano.
2. Los precedentes históricos del deporte:
 1. La actividad física en el mundo antiguo.
 2. La Grecia clásica y los Juegos Olímpicos.
 3. El mundo romano, la actividad física y los espectáculos.
 4. La actividad física en la época preindustrial.
3. La historia de la educación física:
 1. La relación entre la pedagogía y la educación física.
 2. Los profesionales de la educación física y sus estudios.
 3. La educación física en las escuelas y el deporte escolar.
4. El deporte: fenómeno local y mundial:
 1. Los orígenes y desarrollo del deporte en Catalunya.
 2. Los organismos internacionales: el movimiento olímpico y el COI.

3. Los juegos olímpicos y la sociedad contemporánea.

EVALUACIÓN:

Evaluación del proceso

- Tutorías en grupo para el seguimiento del trabajo y las actividades en grupo.
- Tutorías individuales, especialmente para los alumnos que tienen dificultades para seguir el proceso de aprendizaje.
- Correcciones de las actividades y ejercicios que realizan los estudiantes.

Este seguimiento es imprescindible para poder orientar la evaluación de los resultados.

Evaluación de los resultados

- Realización de dos pruebas de los contenidos de la asignatura y la lectura de un libro (30% cada una).
- Actividades de clase: biografía, atlas histórico, lecturas... (20%).
- Trabajo en grupo y presentación oral y escrita sobre un tema de historia del deporte (20%).

Estas notas harán media sólo en el caso de que cada una de ellas sea igual o superior a 4. El alumno que no supere los contenidos de la primera prueba deberá examinarse de una segunda prueba con todos los contenidos del curso y la lectura del libro en la última semana de docencia.

En la semana de recuperaciones habrá prueba de recuperación para aquellos alumnos que no hayan superado las pruebas de contenido y el trabajo en grupo.

BIBLIOGRAFÍA:

Básica

- 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.

Complementaria

- Bantulà, J.; Bosom, N.; Carranza, M.; Monés, J. *Passat i present de l'educació física a Barcelona*. Barcelona: Ajuntament de Barcelona, 1997.
- Barbero, J. L. (comp.). *Materiales de sociología del deporte*. Madrid: La Piqueta, 1993.
- Betancor, M. A. *Historia de la educación física y el deporte a través de los textos*. Barcelona: Promociones y Publicaciones Universitarias, 1995.
- Blanchard, K.; Cheska, A. *Antropología del deporte*. Barcelona: Ediciones Bellaterra, 1986.
- Casanovas, J.; Gil, E.; Pujadas, X. "Esport i història local". Monográfico de la revista *Plecs*, núm. 92 (abril 2001), p. 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 v.
- Elias, N.; Dunning, E. *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. México 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*. Edimburgo; Londres: 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. *Historia del deporte*. Zaragoza: INDE, 2000.
- Velázquez Buendía, R. "El deporte moderno. Consideraciones acerca de su génesis y de la evolución de su significado y funciones sociales ". *EfDeportes*, núm. 36 (mayo 2001) [en línea]. <www.efdeportes.com>

Enlaces

- http://www.coe.int/t/dg4/sport/sportineurope/charter_en.asp
- http://www.olympic.org/uk/index_uk.asp
- <http://www.recercat.net/handle/2072/407>

ASIGNATURAS DE SEGUNDO CURSO

Bases de la Práctica de Actividad Física

Créditos: 3.00

OBJETIVOS:

- Experimentar con el propio cuerpo una serie de métodos y ejercicios de entrenamiento.
- Conocer y dominar ciertos ejercicios básicos de entrenamiento deportivo.
- Pasarlo bien practicando actividad física.

COMPETENCIAS GENÉRICAS:

- Habilidades en las relaciones interpersonales.
- Motivación para la calidad.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- Evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje deportivos.

CONTENIDOS:

- Vivencia de los medios de entrenamiento en la actividad física.
- Métodos y medios en el entrenamiento de la fuerza.
- Métodos y medios en el entrenamiento de la velocidad.
- Métodos y medios en el entrenamiento de la resistencia.

EVALUACIÓN:

Para tener derecho a la evaluación formativa se ha de asistir a un 80% de las sesiones.

Evaluación A:

- Participación en las prácticas de forma activa y pasar unas pruebas de aptitud: 50%.
- Confección de dossier individual de entrenamiento: 20%.
- Examen teórico: 30%.

Evaluación B:

- Confección de un plan de trabajo de entrenamiento personalizado. Evidencias del entrenamiento realizado: 30%.
- Progresión en el entrenamiento: 20%.
- Examen teórico: 50%.

BIBLIOGRAFÍA:

Básica

- 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.

Complementaria

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

Enlaces

- www.exrx.net

Biomecánica del Movimiento Humano

Créditos: 6.00

OBJETIVOS:

La asignatura tiene como objetivo que los alumnos conozcan los fundamentos mecánicos básicos de los movimientos deportivos y de la valoración deportiva y sus aplicaciones al entrenamiento.

COMPETENCIAS GENÉRICAS:

- Capacidad para el trabajo en equipo.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- Conocer y aplicar los principios biomecánicos, psicológicos, fisiológicos y anatómicos al entrenamiento deportivo.
- Conocer los principios biomecánicos que rigen los movimientos deportivos.

CONTENIDOS:

1. Fundamentos biomecánicos del movimiento:
 1. Cinética.
 2. Cinemática.
 3. Equilibrio y Centro de masas.
 4. Principios biomecánicos.
 5. Trabajo, Potencia y Energía.
 6. Biomecánica de Fluidos.
 7. Biomecánica Muscular.
 8. Biomecánica Articular.
2. Aplicaciones biomecánicas al entrenamiento.

EVALUACIÓN:

Opción A. Evaluación continua y formativa a lo largo del periodo lectivo.

- Exámenes escritos (evaluación inicial y evaluación formativa): 60%.
- Actividades prácticas y teóricas: 20%.
- Trabajo de estudio de un gesto deportivo (Anatomía, Fisiología y Biomecánica): 20%.

Cada una de las pruebas debe aprobarse por separado.

Opción B. Evaluación Final. Alumnos que han asistido a más del 75% de las sesiones de trabajo dirigido durante el curso:

- Examen Escrito (Final): 60%.
- Actividades prácticas y teóricas: 20%.
- Trabajo de estudio de un gesto deportivo (Anatomía, Fisiología y Biomecánica): 20%.

Cada una de las pruebas debe aprobarse por separado.

Opción C. Evaluación Final II. Alumnos que no han asistido al 75% de las sesiones de trabajo dirigido durante el curso:

- Examen escrito (Teoría Básica y Bibliografía Básica): 60%.
- Proyecto de análisis de un caso práctico (Trabajo en Grupo): 20%.
- Trabajo de estudio de un gesto deportivo (Anatomía, Fisiología y Biomecánica): 20%.

Cada una de las pruebas debe aprobarse por separado.

BIBLIOGRAFÍA:

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

Kinesiología

Créditos: 6.00

OBJETIVOS:

Conseguir que el estudiante sea capaz de reconocer y describir la anatomía del cuerpo humano: órganos y sistemas del cuerpo humano sano, haciendo especial énfasis en la anatomía y el funcionamiento del aparato locomotor.

El alumnado debe poder adquirir una visión amplia del acto motor, entendiéndolo como un fenómeno complejo en el que participan diferentes órganos de la economía del cuerpo humano.

COMPETENCIAS GENÉRICAS:

- Capacidad para relacionar contenidos de diferentes áreas de conocimiento.
- Capacidad de comunicación y expresión.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- Reconocer y describir la anatomía del cuerpo humano y, en particular, la anatomía funcional del aparato locomotor.

CONTENIDOS:

Niveles de organización del cuerpo humano # Anatomía del aparato locomotor.

1. Osteología.
2. Artrología.
3. Miología.

Estudio anatómico

1. Funcional de la cabeza y del tronco.
2. Funcional de la extremidad superior.
3. Funcional de la extremidad inferior.

Esplacnología

1. El sistema nervioso.
2. El sistema cardiovascular:
 1. Estructura del corazón.
 2. Estructura del sistema vascular.
 3. Estructura del sistema linfático.
3. Sistema respiratorio:
 1. Estructura del aparato respiratorio.
 2. Vías aéreas.
 3. Parénquima pulmonar.
 4. Membrana alveolo-capilar.
 5. Las pleuras.
4. Aparato digestivo:

1. Estructura del aparato digestivo.
2. Tubo digestivo y órganos auxiliares.
5. El sistema renal:
 1. Estructura del sistema renal. Nefrona.
 2. Vías urinarias.

EVALUACIÓN:

Se ofrecen dos modalidades de evaluación una de las cuales el alumno escogerá a principios del semestre:

1. Modalidad de evaluación continua presencial:
 1. Trabajo de grupo (40%).
 2. Pruebas de evaluación continua (individual) (60%).
2. Modalidad de evaluación continua no presencial:
 1. Trabajo de grupo (40%).
 2. Examen final (individual) (60%).

El trabajo de grupo se coordinará con la asignatura de Biomecánica del Movimiento. En cada asignatura se evaluarán los contenidos correspondientes.

El trabajo de grupo es obligatorio en las dos modalidades.

Para aprobar la asignatura hay que superar, por separado, las dos partes de la evaluación en cada modalidad.

Los alumnos que superen la evaluación continua no tendrán que hacer examen final, salvo aquellos que opten a subir la nota de la evaluación continua.

Los alumnos que no superen alguna de las partes podrán presentarse a examen final en el periodo de recuperación.

Las pruebas de evaluación continua constarán de enunciados en que el alumno debe decir si es verdadero o falso. Cada una de las preguntas mal contestadas resta 1 punto.

El examen final teórico constará de preguntas tipo test de respuesta múltiple. Cada una de las preguntas mal contestadas restará 0,33.

BIBLIOGRAFÍA:

- 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.
-
- Palastanga, Nigel. *Anatomía y movimiento humano: estructura y funcionamiento*. Barcelona: Paidotribo, 2000.
- Merino Vived, Àlex. *Fundamentos de anatomía humana en 3D*. Recurso electrónico. Edición por regiones. Londres: Primal Pictures, 2008.
- Torres Gallardo, B. *Anatomía interactiva del sistema locomotor*. Barcelona: Publicacions i Edicions de la Universitat de Barcelona, 2008.

Deporte Colectivo IV (Fútbol)

Créditos: 4.50

OBJETIVOS:

- Identificar los fundamentos teóricos de diferentes propuestas de iniciación en fútbol.
- Utilizar una metodología en los procesos de entrenamiento en fútbol.
- Aplicar los principios de la didáctica del entrenamiento para procesos de iniciación en fútbol.
- Analizar la conducta de un entrenador en el entrenamiento y en la competición.

COMPETENCIAS GENÉRICAS:

- Motivación para la calidad.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- Diseñar planificaciones, programaciones y sesiones deportivas específicas de cada deporte y adecuadas a cada momento evolutivo.
- Aplicar estrategias metodológicas adecuadas para la enseñanza y entrenamiento del deporte.

CONTENIDOS:

1. La etapa de iniciación en el fútbol:
 1. Marco teórico.
 2. Metodología.
 3. Contenidos de entrenamiento.
 4. Discusión con otras propuestas.
2. Didáctica del entrenamiento.

EVALUACIÓN:

Opción A (evaluación continua):

- Pruebas parciales.
- Evaluación de la dirección de entrenamientos de fútbol.
- Trabajo de análisis conductual del entrenador.

Opción B (evaluación final):

- Prueba final.
- Trabajo de análisis conductual del entrenador.

BIBLIOGRAFÍA:

Básica

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

Complementaria

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

Deporte Individual III (Natación)

Créditos: 4.50

OBJETIVOS:

1. Conocer y dominar los fundamentos técnicos de la natación educativa.
2. Conocer diferentes estrategias para la enseñanza de la técnica de los diferentes estilos de natación.
3. Identificar en uno mismo y en los demás las acciones técnicas que requieren los diferentes estilos.
4. Aprender las cuestiones fundamentales del reglamento de nuestro deporte.
5. Dominar los criterios para la confección de tareas que permitan implicar a los alumnos en el proceso de aprendizaje de la natación educativa.

COMPETENCIAS GENÉRICAS:

- Capacidad de búsqueda y gestión de la información.
- Capacidad de análisis y síntesis.
- Capacidad para el trabajo en equipo.
- Motivación para la calidad.
- Creatividad.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- Conocer y ejecutar de forma correcta las acciones técnicas propias del deporte.
- Aplicar estrategias metodológicas adecuadas para la enseñanza y entrenamiento del deporte.

CONTENIDOS:

1. Conocimiento y aplicación de la técnica de los diferentes estilos de natación en uno mismo y en los demás.
2. Identificación de errores de ejecución en base a los modelos técnicos de base presentados.
3. Diseño y propuesta de distintos tipos de tareas educativas que posibiliten la mejora y aprendizaje de los diferentes estilos de natación.
4. Recursos y estrategias de enseñanza para la implicación de los alumnos en el proceso de aprendizaje de la natación educativa.
5. La evaluación en los cursillos de natación escolares.

EVALUACIÓN:

La evaluación del alumno tendrá dos posibilidades:

- Evaluación continua (EC): para los alumnos que realicen todas las actividades, trabajos y evaluaciones formativas en la temporalidad marcada por el profesorado.
- Evaluación final (EF): para los alumnos que no hayan seguido el proceso de evaluación continua y/o con falta de uno o más elementos evaluadores. Esta evaluación irá ligada a la superación de un examen conceptual final en el que el alumnado deberá demostrar la consecución de las actividades presenciales y el logro de las competencias de la asignatura.

La calificación final del alumno se desprende de los siguientes criterios de evaluación que deben ser superados por separado:

- Evaluaciones formativas o evaluación final en su caso.
- Pruebas escritas.
- Trabajo final formato digital y teórico, en grupo.
- Aplicación práctica.

Los alumnos que no cumplan un mínimo de un 70% de asistencia a las clases prácticas deberán adscribirse a la EF y realizar una evaluación suplementaria sobre contenidos de carácter práctico.

BIBLIOGRAFÍA:

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

Juegos Motores

Créditos: 3.00

OBJETIVOS:

El objetivo principal de la asignatura de Juegos es contribuir a la formación y a la capacitación del alumnado, como futuro graduado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, en unos recursos teóricos y prácticos en cuanto al juego en el ámbito educativo, deportivo y de ocio.

1. Conocer los fundamentos teóricos del juego y ser capaz de analizar su estructura y la aplicación práctica.
2. Entender el juego como parte fundamental de la educación física, de la iniciación deportiva y de las actividades de ocio.
3. Dotar al alumnado de recursos y criterios para una adecuada aplicación metodológica del juego en su implementación en ámbitos educativos, deportivos o de ocio.
4. Vivenciar los diferentes tipos de juegos que se utilizan en la actividad física y en el deporte en los ámbitos escolares y de recreación.
5. Crear en el alumnado el interés por el juego, que sean capaces de disfrutar de la actividad física a través del juego, llegando a ver que en el juego lo más significativo es el proceso y no el resultado.

COMPETENCIAS GENÉRICAS:

- Habilidades en las relaciones interpersonales.
- Capacidad para el trabajo en equipo.
- Capacidad para el aprendizaje autónomo.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- Relacionar diferentes áreas y contenidos y aprender a desarrollarlos a través de diferentes temas transversales.
- Saber utilizar la actividad física educativa como instrumento que fomenta la cooperación real entre los miembros de una institución educativa.

CONTENIDOS:

Temario teórico

- Concepto y características del juego.
- Estudio y teorías del juego.
- Clasificaciones y tipos de juegos.
- El juego como recurso educativo y didáctico.
- El juego como actividad física organizada.

Temario práctico

- Juegos sin necesidad de materiales.
- Juegos con materiales convencionales y con materiales alternativos.
- Juegos en espacios naturales y en espacios urbanos.
- Juegos predeportivos.
- Juegos deportivos modificados.

- Juegos competitivos.
- Juegos cooperativos.

EVALUACIÓN:

Evaluación de proceso

Paralelamente a las sesiones de clase, los alumnos, al finalizar los temas, deben presentar un pequeño resumen complementado con la bibliografía. La corrección de estos temas permite la reelaboración del proceso y logro de los contenidos trabajados (artículos).

Tutorías individuales del proceso de aprendizaje seguido en la asignatura. Tutorías de grupo para el seguimiento del trabajo en grupo de la asignatura.

Evaluación de resultados

La evaluación continua y formativa (**opción A**) será para el alumnado que realice todas las actividades, trabajos y evaluaciones formativas propuestas por el profesorado.

La evaluación final (**opción B**) será para el alumnado que no haya seguido el proceso de evaluación continua con falta de uno o más elementos evaluadores.

Los alumnos que no cumplan un mínimo de un 75% de asistencia a las clases deberán adscribirse a la opción B de evaluación final.

Opción A, evaluación continua y formativa

Para tener acceso a la evaluación continua se debe asistir a un mínimo de un 75% de las sesiones prácticas

- La evaluación de procedimientos se hará a partir de una prueba práctica (15% del total de la nota).
- La evaluación de los conceptos se hará desde tres vertientes:
 - Presentación de un trabajo en grupo oral y escrito (25% del total de la nota).
 - Artículos (20% del total de la nota).
 - Realización de una prueba por escrito (40% del total la nota).

Cada una de las pruebas se aprobará por separado

- Lesionados, deberán hacer fichas de las sesiones. Valdrá 0,5 la asistencia.

Opción B, evaluación final

- La evaluación de procedimientos se hará a partir de una prueba práctica a nivel teórico (20% del total de la nota).
- La evaluación de los conceptos se hará desde tres vertientes:
 - Presentación de un trabajo en grupo oral y escrito (apto/no apto).
 - Artículos (apto/no apto).
 - Realización de una prueba por escrito (80% del total la nota).

Cada parte debe aprobarse por separado.

Sociología de la Actividad Física y el Deporte

Créditos: 6.00

OBJETIVOS:

Esta asignatura pretende dotar al alumnado de instrumentos básicos para desarrollar el pensamiento crítico y reflexivo sobre el ámbito de la actividad física y el deporte en la sociedad actual. Las experiencias personales en el deporte son el punto de partida para estimular en el alumnado la duda sistemática y la curiosidad sociológica para poder entender y explicar el porqué de estas experiencias y la relación con otras experiencias que se puedan encontrar en el ámbito profesional.

- Familiarizar al alumnado con el pensamiento sociológico entendido como forma de aproximación rigurosa al conocimiento de la realidad social.
- Promover el pensamiento crítico sobre el desarrollo del deporte en nuestra sociedad.
- Profundizar en alguna experiencia personal en relación con el deporte para buscar su explicación sociológica.
- Iniciar en los instrumentos teóricos fundamentales para entender el análisis sociológico del comportamiento deportivo de una población.
- Introducir en el conocimiento y la utilización de algunas técnicas de investigación social.
- Buscar vías de aplicación de los conocimientos obtenidos a través de la sociología para entender la actitud social hacia la práctica deportiva cotidiana del contexto donde cada alumna/o la desarrolla y desarrollará.

COMPETENCIAS GENÉRICAS:

- Capacidad de análisis y síntesis.
- Capacidad de comunicación y expresión.
- Habilidades en las relaciones interpersonales.
- Capacidad para actuar de acuerdo con un compromiso ético.
- Motivación para la calidad.
- Capacidad para el aprendizaje autónomo.

CONTENIDOS:

1. Introducción a la Sociología:
 1. ¿Qué es la sociología?
 2. Presentación de las diferentes perspectivas sociológicas.
 3. Conceptos básicos.
2. Socialización y cultura:
 1. Definiciones de cultura.
 2. Contenidos de la cultura.
 3. Proceso de socialización.
 4. Agentes socializadores.
3. Hábitos deportivos de las poblaciones:
 1. Estudios de hábitos deportivos de diferentes poblaciones.
 2. Las encuestas como instrumento de conocimiento de los hábitos deportivos de las poblaciones.
4. Socialización deportiva:
 1. El impacto de la posición social en la práctica del deporte.
 2. El género y la socialización deportiva.
 3. La influencia de la edad en la práctica deportiva.

4. Cómo influye la etnia en la práctica deportiva.
5. Procesos de desocialización del deporte de alto nivel y resocialización en otros ámbitos.
5. Instituciones deportivas:
 1. Proceso de institucionalización del deporte.
 2. Tipologías principales de arreglos deportivos.
 3. Estado de bienestar y deporte.
6. Mercado de trabajo de la actividad física y el deporte:
 1. Definición de mercado de trabajo.
 2. Estado actual del mercado de trabajo de la AF y el deporte.
 3. Un mercado de trabajo abierto y en vías de desarrollo.

EVALUACIÓN:

Evaluación del proceso

- Tutorías en grupo para el seguimiento del trabajo y las actividades en grupo.
- Tutorías individualizadas para el seguimiento del proceso de aprendizaje individual.
- Coevaluación y autoevaluación de tareas y actividades de clase.

Este seguimiento es imprescindible para poder orientar la evaluación de los resultados.

Evaluación de los resultados

- Realización de seis seminarios: asistencia y realización de las tareas exigidas en cada uno de ellos (70%).
- Realización de una prueba escrita al final del semestre (30%).

En las semanas de recuperaciones habrá diferentes pruebas de recuperación (relativas a la prueba escrita final y los seminarios) para aquella parte del alumnado que no haya superado la totalidad de la asignatura.

BIBLIOGRAFÍA:

Básica

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

Complementaria

- Autores Varios. *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)*. Valencia: Consejo Superior de Deportes: Tirant lo Blanch, 1997.
- García Ferrando, Manuel [et al.]. *Pensar la nostra societat: una introducció a la sociologia*. Valencia: Gregal, 1988.
- Heinemann, K. *Introducción a la Economía del deporte*. Barcelona: Paidotribo, 1998.
- Heinemann, K. *Sociología de las organizaciones voluntarias. El ejemplo del club deportivo*. Valencia: 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, 1996.
- 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, 1996.

Tecnologías de la Información y la Comunicación para la Actividad Física y el Deporte

Créditos: 3.00

OBJETIVOS:

Es una asignatura de segundo curso que forma parte del módulo 10 de Investigación y Prácticas, en el que están incluidas las materias de interdisciplinariedad y TIC, prácticas e investigación. Los objetivos generales de la asignatura son:

- Tomar conciencia de las implicaciones sociales y culturales de las tecnologías de la información y de la comunicación en la sociedad actual.
- Adquirir un dominio de los instrumentos de software específico para la edición, búsqueda, gestión, presentación y comunicación de la información en soporte digital.
- Conocer recursos y formas de utilización de las tecnologías digitales en el ámbito de la actividad física y el deporte.
- Fomentar la autonomía y la capacidad crítica en el uso y la aplicación de las tecnologías digitales en el campo de la profesión.

COMPETENCIAS GENÉRICAS:

- Capacidad de análisis y síntesis.
- Conocimiento tecnológico relativo al ámbito del estudio.
- Capacidad de comunicación y expresión.
- Motivación para la calidad.
- Capacidad para el aprendizaje autónomo.

CONTENIDOS:

1. Implicaciones socioeducativas de la Sociedad de la Información:
 1. Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en la Sociedad de la Información.
 2. Tratamiento de la información y competencia digital.
 3. Usos y perspectivas de utilización de los recursos y medios digitales en los diferentes ámbitos de la actividad física y el deporte.
2. Las TIC aplicadas a la actividad física y el deporte:
 1. Instrumentos de presentación de la información.
 2. Instrumentos de gestión de la información.
 3. Instrumentos de edición web.
 4. Instrumentos de composición audiovisual.

EVALUACIÓN:

Evaluación de proceso

- Cumplimiento del plan de trabajo.
- Proceso individual de aprendizaje seguido por cada estudiante.
- Proceso de trabajo de grupo seguido por cada equipo de trabajo.
- Tutorías individuales para el seguimiento de las actividades de clase.
- Tutorías de pequeño grupo para el seguimiento del trabajo.

Evaluación de resultados

- Participación en un debate virtual (25%).
- Realización de las actividades de clase (25%).
- Realización de un trabajo grupal que contemple la aplicación de tecnologías digitales a uno de los ámbitos de la actividad física y el deporte (45%).
- Exposición del trabajo de grupo (5%).

Será necesario que cada una de estas notas tenga un valor igual o superior a 5 para poder aplicar los porcentajes correspondientes. En caso contrario, se podrá recuperar la parte suspendida en la semana de recuperaciones.

BIBLIOGRAFÍA:

- Arévalo, M. "La tecnología al servicio de la actividad física y el deporte". *Tándem: Didáctica de la educación física*, núm. 25 (2007), 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 Editorial, 1997.
- Colás, M. P.; Romero, S.; De Pablos, J. *Educación Física, Deporte y Nuevas Tecnologías*. Sevilla: Junta de Andalucía. Consejería de Turismo, Comercio y Deporte. Instituto Andaluz del Deporte, 2007.
- Competic. *Competències bàsiques en les Tecnologies de la Informació i la Comunicació*. [CD ROM]. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament d'Educació, 2004.
- Monereo, C. Badia, A.; Domènech, M.; Escofet, A.; Fentes, M. *Internet y competencias básicas*. Barcelona: Graó, 2005.

Enlaces

- Ministerio de Educación y Ciencia. Consejo Superior de Deportes: <http://www.csd.mec.es/CSD>
- Generalitat de Catalunya. Web de l'esport català: <http://cultura.gencat.es/esport>
- Xarxa Telemàtica Educativa de Catalunya (XTEC): <http://www.xtec.es>
- Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista Digital: <http://www.efdeportes.com>

Actividades en el Medio Natural

Créditos: 6.00

OBJETIVOS:

- Conocer la importancia de las actividades físico-deportivas en el medio natural, tanto en el contexto educativo como en el del ocio.
- Adquirir los conocimientos básicos que capaciten al futuro graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, para organizar, coordinar y responsabilizarse de estas actividades.
- Practicar diferentes actividades que se realizan en el medio natural.
- Proporcionar unas experiencias de práctica personal y de vivencia de grupo para favorecer la cohesión, la cooperación y la interrelación entre sus componentes.

COMPETENCIAS GENÉRICAS:

- Conocimiento tecnológico relativo al ámbito del estudio.
- Capacidad de organización y planificación.
- Capacidad para resolver problemas y tomar decisiones.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- Conocer e interpretar los fundamentos y las manifestaciones básicas que determinan el desarrollo de la motricidad humana.

CONTENIDOS:

1. El medio natural:
 1. Características generales.
 2. Tipos de paisaje y su protección.
 3. La sostenibilidad.
2. La orientación:
 1. El mapa, la brújula y su utilización.
 2. El gps y su utilización.
 3. Gestión de datos gps.
3. Actividades físico-deportivas en el medio natural:
 1. Clasificación y competencias.
 2. Práctica de diferentes actividades físico-deportivas.
 3. Estudio y práctica de las técnicas básicas de diferentes actividades.
 4. Metodologías para la enseñanza de estas actividades.
4. La planificación de las actividades en el medio natural:
 1. Meteorología.
 2. Riesgo y seguridad.
5. Las actividades en el medio natural y la dinamización del territorio:
 1. El turismo activo.
 2. Proyectos y recursos.
6. La potencialidad educativa de las actividades en el medio natural:
 1. Características.
 2. Las actividades en el ámbito educativo.
 3. Las actividades en el ámbito del ocio.

7. El desarrollo profesional:
 1. La legislación vigente.
 2. Las titulaciones actuales.
 3. Salidas profesionales.

EVALUACIÓN:

La evaluación será continua:

Evaluación del proceso

- Evaluación de las actividades y trabajos realizados durante la asignatura (70%).
- La asistencia es obligatoria al 70% de las sesiones prácticas.

Evaluación de los resultados

- Exámenes realizados durante la asignatura (30%).

En caso de no superar algunos de los trabajos, exámenes o alguna de las actividades planteadas en clase, el alumnado puede hacerlo durante las semanas de recuperación.

En el caso de no superar el 70% de asistencia a las clases prácticas, el alumnado puede demostrar el conocimiento de los contenidos trabajados en estas sesiones en una prueba de recuperación de tipo práctico durante las semanas de recuperación.

BIBLIOGRAFÍA:

Básica

- Escuela Española de Alta Montaña. *Certificado de iniciación al montañismo*. Huesca: Barrabés, 2001.
- Fleming, J. *Todo sobre el mapa y la brújula*. Madrid: Desnivel, 1995.
- López, Rafael. *Senderisme*. Tarragona: Arola Editors, 1999.
- Diputació de Barcelona. *Estudio sobre la práctica sostenible del deporte en el medio 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.
- Generalitat de Catalunya. *Llei 56/2003, de 4 de febrer, per la qual se regulen les activitats físicoesportives en el medi natural*. DOGC núm. 3838

Complementaria

- Autores Varios. *Juegos de escalada*. Barcelona: INDE, 1999.
- École Française de Descente de Canyon y Fédération Française de Speleologie. *Manual técnico de descenso de cañones*. Madrid: Desnivel, 2001.
- Elzière, C. *Caminar por la montaña*. Madrid: Desnivel, 1999.
- Guillén, R.; Lapetra, S.; Casterad, J. *Actividades en la Naturaleza*. Barcelona: INDE, 2000.
- Martínez, J. *Manual de espeleología*. 3.ª ed. Madrid: Desnivel, 2004.
- Nuñez, T. *Cuerdas y nudos de alta resistencia*. Madrid: Desnivel, 2002.
- Rander, J. *Claves para una escalada segura en roca*. Barcelona: Paidotribo, 2002.
- Sicilia Camacho, A.; Rivadeneyra Sicilia, Mª L. *Unidades didácticas para secundaria VIII: Orientación*. Barcelona: INDE, 1998.
- Canales, J.; Hernández, M.; Soulié, J. *Entrenamiento para deportes de Montaña*. Madrid: Desnivel, 2004.
- Puch, C. *Introducción al sistema global de posición*. Madrid: Desnivel, 2003.
- Martín, Q. *Actividades Físico Deportivas en la Naturaleza*. Madrid: Gymnos, 1997.

Deporte Colectivo II (Balonmano)

Créditos: 4.50

OBJETIVOS:

El planteamiento de la asignatura es dar a conocer un deporte poco conocido y practicado en nuestra sociedad. El balonmano nos ofrece un gran abanico de posibilidades de actuación en cualquier situación y lugar.

- Reconocer el balonmano como medio para el desarrollo integral del niño.
- Conocer y saber aplicar los contenidos técnicos, tácticos, reglamentarios, etc. de la iniciación al balonmano.
- Adquirir recursos metodológicos para el entrenamiento del balonmano.
- Experimentar con las prácticas diarias del balonmano.

COMPETENCIAS GENÉRICAS:

- Habilidades en las relaciones interpersonales.
- Motivación para la calidad.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- Evaluar y optimizar las habilidades y capacidades técnicas, tácticas y estratégicas de los deportistas para competir en el deporte en los diferentes momentos evolutivos.
- Transmitir actitudes y valores propios del deporte.

CONTENIDOS:

1. El entrenador en iniciación:
 1. El entrenador de formación.
 2. La filosofía de entrenamiento.
 3. Derechos de los jugadores.
 4. Diferencia entre expertos y noveles.
2. Aspectos metodológicos del entrenamiento en iniciación:
 1. Práctica significativa (objetivos y contenidos).
 2. Construcción de sesiones de balonmano.
 3. Propuesta decimal de construcción de tareas.
3. Etapas y fases del aprendizaje del balonmano:
 1. Planificar en iniciación.
 2. Las etapas de iniciación.
4. Contenidos desarrollados en las etapas de iniciación del balonmano.
5. Aspectos básicos del reglamento

EVALUACIÓN:

Dos opciones de evaluación

Evaluación continua (EC): para los alumnos que realicen todas las actividades, trabajos y evaluaciones formativas en la temporalidad marcada por el profesorado. Para poder tener acceso a ella es indispensable cumplir con el 80% de asistencia. * Elaboración de una memoria del curso (apuntes, ejercicios clase, ejercicios entregados): 50% * Actitud y participación activa en el transcurso de las sesiones realizadas: 10%. * Evaluación formativa o evaluación final: 40%.

Evaluación final (EF): para los alumnos que no hayan seguido el proceso de evaluación continuada y a quienes falten uno o más elementos evaluadores. Esta evaluación irá ligada a la superación de un examen conceptual final en el que el alumnado deberá demostrar la consecución de las actividades presenciales y el logro de las competencias de la asignatura. También se deberá realizar un trabajo pactado con el profesor.

BIBLIOGRAFÍA:

Básica

- Daza, G.; González, C. *Llança't al mini handbol*. Barcelona: Federació Catalana d'Handbol, 1997.
- Daza, G.; González, C. *Passa i vine a jugar al mini handbol*. Barcelona: Federació Catalana d'Handbol, 1998.
- Daza, G.; González, C. *Handbol? Quina passada!* Barcelona: Federació Catalana d'Handbol, 1997.
- Autores Varios. *Balonmano*. Madrid: Comité Olímpico Español: Real Federación Española de Balonmano, 1991.
- Autores Varios. *Text del curs de monitor català d'handbol*. Barcelona: Federació Catalana d'Handbol, 1998.
- Espar, X. *Balonmano*. Barcelona: Martínez Roca, 2001.
- Anton García, J. L. *Balonmano: Fundamentos y etapas de aprendizaje*. Madrid: Gymnos, 1990.
- Müller, M. [et al.]. *Balonmano, entrenarse jugando*. Barcelona: Paidotribo, 1996.
- Artículos varios.

Complementaria

- Antón García, J. L. *Balonmano: perfeccionamiento e investigación*. Barcelona: INDE, 2000.
- Bayer, Claude *Técnica del balonmano*. Barcelona: Hispano Europea, 1987.
- Autores Varios. *1013 ejercicios y juegos aplicados al balonmano* (vol. Y: *Fundamentos y ejercicios individuales*, vol. II: *Sistemas de juego y entrenamiento del portero*). 3ª ed. Barcelona: Paidotribo, 2001.

Deporte Colectivo III (Rugby)

Créditos: 4.50

OBJETIVOS:

Según la leyenda, fue en 1823, en la ciudad de Rugby, donde William Webb Ellis, durante un partido de una especie de fútbol, cogió el balón con las manos y corrió hasta la portería contraria. Este hecho transgresor creó el juego de batalla codificado que conocemos hoy con el nombre de *rugby*. El rugby es un deporte de contacto, colectivo y de pelota. El rugby es una manera de vivir y de formar a la persona a través de este deporte. Es un juego de personas que de manera constante se enfrentan a la adversidad e intentan superarla con gran esfuerzo y con una exagerada cuota de lealtad.

El rugby, en definitiva, es un deporte muy integrador donde todo el mundo tiene cabida, y con un alto valor educativo y formativo.

El conocimiento de las características propias del deporte, así como su dimensión humana y social, serán el eje vertebrador de la asignatura, y dotarán al alumnado de los conocimientos y los recursos necesarios para poder aplicar el rugby tanto en el ámbito escolar, como en el recreativo y competitivo.

- Conocer el rugby y su dimensión educativa. Despertar en los alumnos el interés por la iniciación del rugby. Hacer pedagogía activa del rugby y que el número de personas que lo conozcan sea el mayor posible y, al mismo tiempo, que descubran sus valores educativos y su filosofía.
- Aprender las destrezas y habilidades específicas básicas de este deporte.
- Conocer las estructuras técnicas y tácticas básicas de este deporte para elaborar programas de iniciación deportiva.
- Adquirir los conocimientos y las actitudes necesarios para analizar el deporte en sus estadios más básicos.
- Asegurar la formación de alumnos completos en cuanto a las exigencias de la programación del rugby en la Educación Física o en los entrenamientos.
- Aumentar el prestigio social del rugby.

COMPETENCIAS GENÉRICAS:

- Habilidades en las relaciones interpersonales.
- Capacidad para el trabajo en equipo.
- Capacidad para el aprendizaje autónomo.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- Transmitir actitudes y valores que favorezcan la adherencia a la práctica regular de la actividad física y destaquen los efectos formativos y saludables.
- Conocer y ejecutar de forma correcta las acciones técnicas propias del deporte.
- Aplicar estrategias metodológicas adecuadas para la enseñanza y entrenamiento del deporte.

CONTENIDOS:

1. Introducción al deporte:
 1. Origen, historia y evolución del rugby.
 2. Filosofía del deporte.
2. Estructura formal del juego:
 1. Reglas fundamentales de juego.
 2. Elementos del deporte.

3. Aproximación a la estructura funcional del juego:
 1. Principios del juego.
 2. Fundamentos técnicos y tácticos individuales.
 3. Fundamentos técnicos y tácticos colectivos.
4. Rugby educativo:
 1. Visión educativa del rugby.
 2. Aspectos pedagógicos y organizativos.
 3. El rugby como medio educativo.

EVALUACIÓN:

Evaluación de proceso

- Paralelamente a las sesiones de clase, los alumnos, al finalizar los temas, deben presentar un pequeño resumen complementado con la bibliografía ampliada. La corrección de estos temas permite la reelaboración del proceso y el logro de los contenidos trabajados (artículos).
- Tutorías individuales del proceso de aprendizaje seguido en la asignatura.
- Tutorías de grupo para el seguimiento del trabajo en grupo.

Evaluación de resultados

La evaluación continua (opción A) será para el alumnado que realice todas las actividades, trabajos y evaluaciones formativas propuestas por profesorado.

La evaluación final (opción B) será para el alumnado que no haya seguido el proceso de evaluación continuada y a quien le falte uno o más elementos evaluadores.

Los alumnos que no cumplan un mínimo de un 75% de asistencia a las clases prácticas deberán adscribirse a la opción B de evaluación final.

Opción A, evaluación continua y formativa

Para tener acceso a la evaluación continua se debe asistir a un mínimo de un 75% de las sesiones prácticas. La evaluación de procedimientos se hará a partir de una prueba práctica (15% del total de la nota). La evaluación de los conceptos se hará desde tres vertientes:

- Presentación de un trabajo en grupo oral y escrito (25% del total de la nota).
- Artículos (20% del total de la nota).
- Realización de una prueba por escrito (40% del total la nota).

Cada una de las pruebas se aprobará por separado

Los alumnos lesionados deberán hacer fichas de las sesiones. La asistencia valdrá 0,5.

Opción B, evaluación final

La evaluación de procedimientos se hará a partir de una prueba práctica (20% del total de la nota). La evaluación de los conceptos se hará desde tres vertientes:

- Presentación de un trabajo en grupo oral y escrito (apto/no apto).
- Artículos (apto/no apto).
- Realización de una prueba por escrito (80% del total la nota).

Cada parte debe aprobarse por separado.

BIBLIOGRAFÍA:

Básica

- 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.

Complementaria

- 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.
- Termcat, Centre de Terminologia. *Diccionari de rugbi*. Barcelona: Proa, 1995.

Fisiología del Ejercicio

Créditos: 6.00

OBJETIVOS:

Conseguir que el estudiante sea capaz de reconocer y describir la anatomía del cuerpo humano y el funcionamiento, tanto a nivel macro como microscópico, de los diferentes órganos y sistemas del cuerpo humano sano.

Es necesario que el estudiante conozca y domine las bases fisiológicas que condicionan las actividades motrices, así como el comportamiento normal del ser humano y la adaptación al ejercicio físico.

El alumnado debe poder adquirir una visión amplia del acto motor, entendido como un fenómeno complejo, en el que participan diferentes órganos de la economía del cuerpo humano.

El objetivo de los talleres de prácticas es comprender la importancia de conocer los fenómenos de la fisiología del ejercicio en relación con otras asignaturas relacionadas, como entrenamiento deportivo, rendimiento, actividad física y salud... También servirán para adquirir una base conceptual y experimental que permitan al alumno seleccionar las diferentes modalidades de valoración funcional para obtener, analizar y valorar la información obtenida de forma científica.

COMPETENCIAS GENÉRICAS:

- Capacidad para relacionar contenidos de diferentes áreas de conocimiento.
- Capacidad de comunicación y expresión.
- Habilidades en las relaciones interpersonales.
- Capacidad para el trabajo en equipo.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- Reconocer y describir las bases fisiológicas de los diferentes aparatos y sistemas del organismo humano sano, y sus mecanismos de adaptación al ejercicio físico.

CONTENIDOS:

Bloque 1. Control muscular del movimiento

1. Estructura y función de los músculos esqueléticos:
 1. Fibra muscular.
 2. Formaciones conectivas.
 3. Miofibrillas.
 4. Acoplamiento electromecánico.
 5. Acción de las fibras musculares.
2. Músculos esqueléticos y ejercicio:
 1. Fibras musculares de contracción lenta y de contracción rápida.
 2. Movilización ordenada de las fibras musculares.
 3. Tipos de fibra y éxito deportivo.
 4. Fuerza muscular: concepto y tipos de acción muscular.

Bloque 2. Control neurológico del movimiento

1. Estructura y función del sistema nervioso:
 1. Neuronas.
 2. Impulso nervioso.
 3. Sinapsis.
 4. Unión neuromuscular.
 5. Neurotransmisores.
 6. Respuesta postsináptica.
 7. Unidad motora. Tipos.
 8. Movilización ordenada de las fibras musculares.
2. El sistema nervioso central:
 1. Encéfalo.
 2. Médula espinal.
 3. Organización funcional del SNC: autónomo y somático.
 4. Niveles de organización del SNC.
3. Sistema nervioso periférico:
 1. Nervios raquídeos.
 2. Pares craneales.
4. Sistema sensorial:
 1. Receptores sensoriales.
 2. Vías sensoriales.
 3. Áreas.
5. Sistema motor:
 1. Sistema piramidal.
 2. Sistema extrapiramidal.
6. Integración sensoriomotora:
 1. Entrada sensorial.
 2. Control motor.
 3. Actividad refleja.
 4. Centros superiores del cerebro.
 5. Engramas.
 6. Reacción motora.
7. Sistema nervioso autónomo o vegetativo.

Bloque 3. Sistemas energéticos en el ejercicio

1. Energía para la actividad celular:
 1. Fuentes energéticas: carbohidratos, lípidos y proteínas.
 2. Ritmo de liberación de la energía.
2. Bioenergética: producción de ATP:
 1. Sistema ATP-PC.
 2. Sistema glucolítico.
 3. Sistema oxidativo.
 4. Metabolismo de las proteínas.
 5. Capacidad oxidativa de los músculos.
3. Medida de la utilización de energía durante el ejercicio:
 1. Calorimetría directa.
 2. Calorimetría indirecta.
 3. Cociente respiratorio.
 4. Estimación del esfuerzo anaeróbico.
4. Consumo energético en reposo, durante el ejercicio y la recuperación:
 1. Ritmo metabólico en reposo.
 2. VO₂: concepto, bases fisiológicas y aplicaciones.

3. Transición aeróbico-anaeróbico: concepto, bases fisiológicas y aplicaciones.
4. Umbral de anaerobiosis.
5. VO₂ máx, capacidad funcional.
6. Coste energético de diferentes actividades.
7. Consumo de oxígeno posterior al ejercicio. Deuda de oxígeno.
8. Implicaciones nutricionales.
9. Causas de la fatiga.

Bloque 4. Respuestas y adaptaciones al ejercicio: integración de funciones

1. Cardiovascular.
2. Respiratoria.
3. Endocrina.
4. Regulación térmica y ejercicio.

Prácticas de laboratorio

- Metabolismo basal y metabolismo durante el esfuerzo. Sustratos energéticos.
- Regulación de la fuerza muscular. Dinamometría.
- Percepción del esfuerzo. Escala de Borg.
- Electrocardiografía y respuesta cardiovascular al ejercicio.
- Capacidad aeróbica. VO₂máx.
- Análisis de la curva de lactacidemia durante el ejercicio incremental.
- Evaluación de la potencia muscular: metabolismo anaeróbico aláctico y anaeróbico láctico.

EVALUACIÓN:

Se ofrecen dos modalidades de evaluación una de las cuales el alumno escogerá a principios del semestre:

1. Modalidad de evaluación continua presencial:
 - Trabajo teórico y talleres de prácticas (grupo) (40%).
 - Pruebas de evaluación continua (individual) (60%).
2. Modalidad de evaluación continua no presencial:
 - Trabajo teórico y talleres de prácticas (grupo) (40%).
 - Examen final (individual) (60%).

Los talleres prácticos y el trabajo de grupo son obligatorios en las dos modalidades.

Para aprobar la asignatura hay que superar, por separado, las dos partes de la evaluación en cada tipo de modalidad.

Los alumnos que no superen alguna de las partes podrán presentarse a examen final y examen de taller de prácticas en el período de recuperación.

Las pruebas de evaluación continua y el examen teórico constarán de preguntas tipo test de respuesta múltiple. Cada una de las preguntas mal contestadas resta entre 0,33 (4 respuestas) y 1 punto (verdadera/falsa).

BIBLIOGRAFÍA:

- Astrand, Per-Olof. *Fisiología del trabajo físico*. 3.^a 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, 2003.

- Guillén del Castillo, M.; Linares Gírela, D. *Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano*. Madrid: Medica Panamericana, 2002.
- Guyton, Arthur C.; Hall, John E. *Tratado de fisiología médica*. Madrid: McGraw-Hill Interamericana, 2001.
- Grabowski, T. *Principios de anatomía y fisiología*, 9.ª ed. Oxford: Oxford University Press, 2002.
- Herrera, E. *Bioquímica aspectos estructurales y vías metabólicas*. Madrid: McGraw-Hill Interamericana, 1991.
- Nelson, David; Lehninger, L. *Principios de Bioquímica*. Barcelona: Omega, 2001.
- McArdle, W. D. [et al.]. *Fundamentos de fisiología del ejercicio*. 2.ª ed. Aravaca: McGraw-Hill, 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*. 5.ª ed. Barcelona: Paidotribo, 2004.

Enlaces

- Comella, A. *Tabaquisme i esport*. <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/1148/TesiDoctoralWeb.pdf>

Trabajo Interdisciplinario

Créditos: 3.00

OBJETIVOS:

La asignatura se llevará a cabo en dos espacios diferenciados. El bloque teórico se desarrollará generalmente en aulas de la Facultad, y siempre a principio de curso. En este primer espacio, el profesorado intervendrá alternativamente una vez por semana, exponiendo bloques teóricos en función de su especialidad.

En el segundo espacio de desarrollo de la asignatura se llevará a cabo el bloque práctico, propiamente la actividad, donde se tendrán que implementar los aspectos trabajados en el primer bloque. En este segundo momento se harán las actividades en el medio natural y las actividades físicas y deportivas, en una salida de dos días.

COMPETENCIAS GENÉRICAS:

- Capacidad de investigación y gestión de la información.
- Capacidad de análisis y síntesis.
- Capacidad para relacionar contenidos de diferentes áreas de conocimiento.
- Capacidad de comunicación y expresión.
- Motivación para la calidad.
- Capacidad para el aprendizaje autónomo.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

- Conocer, pronosticar y evaluar los factores históricos, psicológicos, sociales y culturales que favorecen o dificultan la práctica de la actividad física y el deporte.
- Relacionar diferentes áreas y contenidos y aprender a desarrollarlos a través de diferentes temas transversales.
- Utilizar la tecnología para optimizar y evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje y rendimiento deportivo.

CONTENIDOS:

1. Educación en valores: un escenario para la educación.
2. Actividades en el medio natural: un escenario para la educación.
3. Actividades físicas y deportivas: un escenario para la educación.
4. Conocimiento del patrimonio natural y cultural.

EVALUACIÓN:

1. Preparación de la Salida Interdisciplinar (50%):
 1. Trabajo individual de cada miembro del grupo (25%).
 2. Media de los trabajos individuales del grupo (25%).
2. Durante y después de la Salida Interdisciplinar (50%):
 1. Autoinforme grupal (25%).
 2. Presentación Final (25%).

BIBLIOGRAFÍA:

- Bayer, C. *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos*. Barcelona: Hispano Europea, 1986.
- Delors, J. *Educació: hi ha un tresor amagat a dins*. Barcelona: Centre UNESCO, 1996.
- Autores Varios. *Guia per a l'avaluació de competències en Ciències de l'AF i de l'Esport*. Barcelona: AQU, 2009.
- Escuela Española de Alta Montaña. *Certificado de iniciación al montañismo*. Huesca: Barrabés, 2001.
- 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*. Málaga: 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.

ASIGNATURAS DE TERCER CURSO

Actividad Física y Deporte en el Ámbito del Ocio

Créditos: 6.00

OBJETIVOS:

La asignatura se sitúa en el itinerario de ocio de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y, como tal, pretende guiar al alumnado interesado en este campo para darle la máxima potencialidad en el mundo profesional.

El objetivo general de la asignatura es que el alumnado esté capacitado para reflexionar, planificar, crear, gestionar y realizar iniciativas de actividad física y deporte en el ámbito del ocio y la recreación.

Como **objetivos más específicos** entendemos que al finalizar el curso los alumnos deben:

1. Tener una visión general y un posicionamiento crítico hacia el ocio, sus dimensiones, los conceptos que en él se involucran, los actores que en él se implican y las tendencias actuales, etc.
2. Conocer suficientemente los ámbitos de aplicación y tener los diferentes recursos para involucrarse en ellos.
3. Haber tenido la posibilidad de realizar actividades prácticas relacionadas con los diferentes ámbitos de aplicación.
4. Tener los instrumentos necesarios para continuar la investigación y la profundización de contenidos.
5. Tener los recursos para poder efectuar el primer paso en los diferentes proyectos elegidos.

CONTENIDOS:

Bloque I: Bases teóricas del ocio

Tema 1. Concepto de Tiempo libre y Ocio. Importancia y actualidad del ocio. La experiencia recreativa. Educación del ocio.

Bloque II: La Actividad Física Recreativa, particularidades, ejecución y ámbitos de actuación

Tema 2. Particularidad de las Actividades Físicas Recreativas. Diferentes experiencias.

Tema 3. La ejecución de las Actividades Físicas Recreativas.

Tema 4. Ámbitos de intervención de las Actividades Físicas Recreativas: ¿Cómo se desarrolla la intervención socioesportiva recreativa en diferentes ámbitos? Poblaciones y entornos específicos.

EVALUACIÓN:

Convocatoria de junio

- El examen teórico cuenta el 30% de la nota, las actividades no presenciales y semidirigidas el 40% y el trabajo el 30%.
- Es obligatoria la asistencia a las *clases prácticas* y a las *dinámicas semidirigidas*. No se permiten más de dos ausencias en cada una.
- Las actividades no presenciales entregadas harán media. Una actividad no presencial no entregada cuenta como cero.

Convocatoria de septiembre

- Examen suspendido: Recuperación con examen escrito.
- Trabajo suspendido: Recuperación con un trabajo.
- Evaluación continua suspendida: Recuperación con un trabajo.

BIBLIOGRAFÍA:

Básica

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

Didáctica de la Educación Física I

Créditos: 6.00

OBJETIVOS:

La asignatura permitirá conocer los diferentes elementos curriculares vinculados al área de educación física, con el objetivo de que los futuros profesores sepan elaborar, realizar y evaluar correctamente su labor.

- Conocer el diseño curricular en Educación Física en la ESO y bachillerato.
- Saber elaborar una unidad didáctica y programar una sesión de Educación Física.
- Conocer y reflexionar sobre estrategias de enseñanza y aprendizaje en Educación Física.
- Conducir correctamente una sesión de Educación Física de forma práctica.
- Reflexionar sobre la evaluación de la Educación Física a través de la evaluación de la propia asignatura.

CONTENIDOS:

1. El currículo de Educación Física:
 1. Competencias básicas.
 2. Objetivos de área y de aprendizaje.
 3. Contenidos de área y de aprendizaje.
 4. Criterios de evaluación.
2. Estrategias de enseñanza y aprendizaje en la Educación Física:
 1. Tradiciones de formación del profesorado de EF.
 2. Estructuras de aprendizaje y estilos de enseñanza.
 3. Atención a la diversidad.
3. La programación en el aula (I): Las tareas y la sesión.

EVALUACIÓN:

- Evaluación del proceso tutorías individuales y en grupo, entrega de actividades, pruebas escritas, comentarios de artículos, textos y otros documentos escritos o audiovisuales.
- Evaluación de resultados
 1. Prueba de evaluación currículo: 20%.
 2. Concurso de estrategias de enseñanza - aprendizaje: 20%.
 3. Presentación de actividades: 20%.
 4. Coevaluación de la sesión práctica: 20%.
 5. Entrega de la UP y Autoinforme grupal: 20%.

Estos porcentaje pueden variar una vez se presente la asignatura. Los criterios de evaluación se concretarán en el plan de trabajo de la asignatura. Para aprobar la asignatura hay que superar 4 de los 5 elementos de evaluación.

BIBLIOGRAFÍA:

Básica

- Arumí, J. *L'esport formatiu*. Barcelona: Generalitat de Catalunya, 2007.
- Blázquez, D. *Evaluar en Educación Física*. Barcelona: INDE, 1990.
- Delgado Noguera, M. A. *Los estilos de enseñanza en la Educación Física*. Granada: ICE de la Universidad de Granada, 1991.
- Fraile, A. (coord.). *Didáctica de la Educación Física. Una perspectiva crítica y transversal*. Madrid: Biblioteca Nueva, 2004.
- *Currículum d'Educació Secundaria*. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament d'Educació, 2009.
- López Pastor, V. *Evaluación compartida. Descripción y análisis de experiencias en Educación Física*. Sevilla: Publicaciones MCEP, 2000.
- López Pastor, V. (coord.). *Educación Física, Evaluación y Reforma*. Segovia: Librería Diagonal, 1999.
- Mosston, M.; Ashworth, S. *La enseñanza de la educación física (la reforma de los estilos de enseñanza)*. Barcelona: Hispano Europea, 1993.
- Pujolàs, P. *Atención a la diversidad y aprendizaje cooperativo en la educación obligatoria*. Málaga: Aljibe, 2001.
- Pujolàs, P. *Aprender juntos alumnos diferentes*. Vic: Eumo Editorial, 2003.
- Rico, L; Madrid, D. *Fundamentos didácticos de las áreas curriculares*. Madrid: Síntesis, 2000.
- Sánchez Bañuelos, F. *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: Gymnos, 1992.
- Sicilia, A; Delgado, M. *Educación Física y Estilos de Enseñanza*. Barcelona: INDE, 2002.
- 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.

Complementaria

- Blández, J. *La utilización del material y del espacio en Educación Física*. Barcelona: INDE, 1995.
- Blázquez, D. "Elección de un método en educación física: Las situaciones-problema". *Revista Apunts* [Barcelona], vol. XIX, n. 74 (junio 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.
- 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. IV). Barcelona: Paidotribo, 1996.
- 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.

Webs recomendadas:

- Para Educación Física: <http://www.efdeportes.com>

Revistas:

- *Apunts d'Educació Física*.
- *Tándem. Educació Física*.

Entrenamiento Deportivo I

Créditos: 6.00

OBJETIVOS:

La asignatura dará al alumnado los conocimientos teóricos y prácticos básicos de la teoría del entrenamiento deportivo, para su posterior aplicación a situaciones específicas dentro del ámbito de la actividad física y el deporte.

CONTENIDOS:

1. Introducción al entrenamiento deportivo:
 1. La teoría del entrenamiento deportivo. Concepto de entrenamiento.
 2. Objetivos que deben cumplirse a través del entrenamiento.
 3. Aproximación histórica a la teoría del entrenamiento.
 4. Metodología del entrenamiento deportivo.
 5. Introducción al proceso del entrenamiento deportivo.
2. La adaptación al entrenamiento deportivo:
 1. Conceptualización de adaptación.
 2. Conceptos que se relacionan con la adaptación.
 3. Teorías sobre la adaptación.
 4. Tipos de adaptaciones.
 5. Factores que afectan la adaptación.
 6. La fatiga. Tipos y detección. La recuperación.
 7. El sobreentrenamiento. Causas.
3. Principios del entrenamiento deportivo:
 1. Conceptualización.
 2. Principios que inician los procesos de adaptación.
 3. Principios que garantizan o aseguran la adaptación.
 4. Principios que ejercen un control específico de la adaptación y permiten la especialización del deportista.
 5. Otros principios.
4. La carga de entrenamiento:
 1. Conceptualización de carga.
 2. Contenidos de carga.
 3. Naturaleza de la carga.
 4. Organización de la carga.
 5. Cálculo de la carga de entrenamiento.
5. Entrenamiento de la fuerza:
 1. Concepto de fuerza.
 2. La acción o activación muscular.
 3. Tipos de tensión muscular.
 4. Manifestaciones de la fuerza.
 5. Medios o equipamiento para el entrenamiento de la fuerza.
 6. Indicadores de la carga en el entrenamiento de la fuerza.
 7. Métodos de entrenamiento de la fuerza.
 8. Estructuración del entrenamiento de fuerza.
 9. Métodos y sistemas para el entrenamiento de las manifestaciones de fuerza.
6. Entrenamiento de la resistencia:
 1. Concepto y manifestaciones de la resistencia.

2. Importancia de la resistencia en la actividad deportiva.
 3. Objetivos del entrenamiento de la resistencia.
 4. Factores que determinan la resistencia.
 5. Clasificaciones de resistencia.
 6. Adaptaciones al entrenamiento de la resistencia.
 7. Estructura de la resistencia de base y específica.
 8. Métodos de entrenamiento de la resistencia.
7. Entrenamiento de la velocidad:
1. Conceptos teóricos relacionados con la velocidad.
 2. Factores que influyen en la velocidad.
 3. Objetivos del entrenamiento de la velocidad.
 4. Manifestaciones de la velocidad.
 5. Pautas metodológicas de entrenamiento.
 6. Aspectos fisiológicos de la velocidad.
 7. Entrenamiento de las vías anaeróbicas.
8. La amplitud de movimiento (ADM), como cualidad complementaria:
1. Clasificación de las cualidades complementarias.
 2. La amplitud de movimiento (ADM): definiciones y conceptos relacionados.
 3. Objetivos del entrenamiento de la ADM.
 4. Tipos y variedades de estiramientos.
 5. Niveles de desarrollo.
 6. Aspectos fisiológicos.
 7. Metodología y programación del entrenamiento de la ADM.

EVALUACIÓN:

Actividades.

- Participación en el World Congress on Science in Athletics Barcelona 2010 (1 punto).

Los alumnos que no participen en este World Congress deberán asistir a lo largo del curso 2010-2011 a un congreso, jornadas, ciclo de conferencias, etc., sobre entrenamiento deportivo, previamente aprobadas por el profesor de la asignatura, para poder optar a este punto.

Realización de los siguientes trabajos:

- Análisis de la carga de entrenamiento de un microciclo (antes de Navidad): 10%.
- Póster sobre una experiencia real de entrenamiento deportivo (al final del cuatrimestre): 10%.
- 8 pruebas de evaluación con preguntas sobre cada uno de los 8 temas de la asignatura (al final de cada tema). Incluye 2 evaluaciones prácticas de fuerza, resistencia y/o velocidad propuestas por el profesor de la asignatura (en las semanas de clases prácticas): 20%.
- Un trabajo de búsqueda bibliográfica propuesto por el profesor de la asignatura (antes de Navidad): 10%.

Exámenes:

- Un examen individual de los contenidos de la asignatura, la semana 15: 40%.

Recuperaciones:

- Recuperaciones de los trabajos y del examen suspendidos, en las semanas de recuperación (16, 17 y 18).

BIBLIOGRAFÍA:

Básica

- Bompá, T. O. *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento*. Barcelona: Hispano Europea, 2003.
- Bosco, C. *La fuerza muscular. Aspectos metodológicos*. Barcelona: INDE, 2000.
- García Manso, J. M.; Navarro, F.; Ruiz, J. A. *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos, 1996.
- García Manso, J. M.; Navarro, F.; Ruiz, J. A. *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos, 1996.
- 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.
- González Badillo, J. J.; Gorostiaga, E. *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza*. Barcelona: INDE, 1995.
- Isidro, F.; Heredia, J. R.; Pinsach, P.; Costa, M. R. *Manual del entrenador personal*. Barcelona: Paidotribo, 2007.
- Izquierdo, M. *Biomecánica y bases neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte*. Madrid: Panamericana, 2008.
- Navarro, F. *La resistencia. Entrenamiento y planificación*. Madrid: Gymnos, 1998.
- Tous, J. *Nuevas tendencias en fuerza y musculación*. Barcelona: Ergo, 1999.

Complementaria

- Campos, J.; Ramón, V. *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo, 2001.
- Cometti, G. *Los métodos modernos de musculación*. Barcelona: Paidotribo, 1998.
- Delavier, F. *Guía de movimientos de musculación*. Barcelona: Paidotribo, 1999.
- González Badillo, J. J.; Ribas, J. *Bases de la programación del entrenamiento de fuerza*. Barcelona: INDE, 2002.
- Llucià, J. *Musculación*. Barcelona: Martínez Roca, 2001.
- Siff, M.; Verkhoshansky, Y. V. *Super entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo, 2000.
- Solé, J. *Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. Libro de ejercicios*. Barcelona: Ergo, 2002.
- Tous, J. *Manual de educación física y deportes*. Barcelona: Océano, 2002.
- Verkhoshansky, Y. V. *Entrenamiento deportivo, planificación y programación*. Barcelona: Martínez Roca, 1990.
- Willmore, J. H.; Costill, D. L. *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Barcelona: Paidotribo, 2001.

Estructura, Organización y Gestión Deportiva

Créditos: 6.00

OBJETIVOS:

La asignatura es, básicamente, una introducción a la política deportiva, a la gestión deportiva y a todo el entramado político y jurídico que las condiciona.

1. Conocer el conjunto de denominaciones propias de la legislación deportiva.
2. Conocer la estructura, el funcionamiento y la evolución histórica de la administración catalana y española.
3. Analizar los organismos de la administración local, nacional, estatal e internacional relacionados con la actividad física y el deporte.
4. Conocer y reconocer la tipología y la estructura organizativa de las entidades deportivas.
5. Obtener instrumentos básicos para la gestión de un sistema deportivo municipal.
6. Iniciarse en los aspectos básicos de la gestión deportiva.

CONTENIDOS:

1. Las administraciones públicas en Catalunya y en España:
 1. Introducción al concepto de "política".
 2. Evolución histórica de las instituciones políticas.
 3. La Administración estatal española, catalana y local.
 4. Sistema electoral y representación.
2. El marco jurídico del deporte:
 1. El sistema deportivo.
 2. Proceso de constitucionalización del deporte.
 3. Legislación deportiva básica.
3. Las organizaciones deportivas:
 1. Desarrollo histórico de las organizaciones deportivas en Catalunya.
 2. Tipologías organizativas del deporte: organizaciones públicas, privadas y voluntarias.
 3. Organizaciones deportivas internacionales.
 4. La cultura de las organizaciones deportivas.
4. Política deportiva municipal:
 1. Competencias en materia deportiva de las entidades locales.
 2. Formas de gestión de los servicios deportivos municipales.
 3. Sistema deportivo municipal.
 4. Programa municipal de deportes.

EVALUACIÓN:

- 30% Actividades de clase.
- 30% Trabajo "Análisis de un sistema deportivo".
- 40% Examen.

Para superar la asignatura es necesario haber obtenido más de un 4 en el examen y en el trabajo.

BIBLIOGRAFÍA:

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

Fisiopatología General y del Aparato Locomotor

Créditos: 6.00

OBJETIVOS:

Objetivos generales

- Poner de manifiesto la relación existente entre la actividad física del organismo en conjunto y el estado funcional de los diversos órganos y sistemas.
- Hacer tomar conciencia de la importancia del ejercicio como medio para mantener la salud y para prevenir o retrasar la aparición de la enfermedad.
- Ilustrar el papel que los diversos tipos de ejercicio pueden tener en la práctica clínica como instrumento terapéutico, y como instrumento para la mejora de la condición física y la calidad de vida de los enfermos.

Objetivos específicos

- Conocer las repercusiones de la actividad física sobre los diferentes sistemas.
- Conocer los beneficios y las aplicaciones terapéuticas del ejercicio físico en las diferentes patologías.
- Saber cuantificar el ejercicio físico para prescribirlo en personas sanas y en enfermos.

CONTENIDOS:

1. Generalidades.
2. Beneficios del ejercicio sobre la salud.
3. Riesgos y precauciones durante la práctica deportiva.
4. Valoración funcional y cardiológica previa a la actividad física.
5. Normas generales en la prevención de lesiones deportivas.
6. Contraindicaciones para hacer ejercicio.
7. Actividad física y muerte súbita.
8. Ejercicio y enfermedad:
 1. Enfermedades cardiovasculares.
 2. Enfermedades respiratorias.
 3. Enfermedades metabólicas: obesidad, diabetes, dislipemias.
 4. Enfermedades osteoarticulares y degenerativas.
 5. Enfermedades gastrointestinales.
 6. Enfermedades renales.
 7. Actividad física y salud mental.
 8. Trasplante de órganos.
 9. Cáncer.
10. Sida.
11. La musculatura del aparato locomotor: principales músculos, tipos de contracción y de trabajo muscular.
12. Observación, análisis y evaluación de la postura: postura tipo, test de movilidad articular y de acortamientos musculares.
13. Ejercicios de reprogramación postural: tipos de contracción en función del arco articular, técnicas de estiramiento, ejercicios aplicados.
 - Talleres prácticos.

EVALUACIÓN:

Se ofrecen dos modalidades de evaluación una de las cuales el alumno escogerá a principios del semestre:

1. Modalidad de evaluación continua presencial.
 1. Pruebas de evaluación continua (individual).
 2. Modalidad de evaluación continua no presencial.
 1. Examen final (individual).
- Los alumnos que superen la evaluación continua no tendrán que hacer examen final, salvo aquellos que opten a subir la nota de la evaluación continua.
 - Los alumnos que no superen alguna de las evaluaciones continuas podrán presentarse al examen final en el periodo de recuperación.
 - Las pruebas de evaluación continua constarán de trabajos individuales/en grupo, ejercicios prácticos o examen escrito de enunciados en que el alumno debe decir si es verdadero o falso. Cada acierto suma 1 punto y cada error resta 1 punto.

* El examen final teórico de recuperación constará de preguntas tipo test de respuesta múltiple. Cada una de las preguntas mal contestadas resta 0,33, y las bien contestadas suman un punto.

BIBLIOGRAFÍA:

- 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, C.; Neiger, H.; Leroy, A.; Dufour, M.; Péninou, G.; Dupré, J. M.; Pierron, G. *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. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament de Sanitat i Seguretat Social.
- *Guidelines for exercise testing and prescription*. 5.^a ed. American College of Sports Medicine.
- Kapandji, A. I. *Cuadernos de fisiología articular*. 5.^a ed. Madrid: Médica Panamericana, 1997.
- López Miñarro, P. A. *Ejercicios desaconsejados en la actividad física: detección y alternativas*. Barcelona: 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*. 9.^a ed. Oxford: Oxford University Press, 2002.
- Wilmore, J. H.; Costill, D. L. *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. 5.^a ed. Barcelona: Paidotribo, 2004.
- Williams Wilkins. *Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio*. Barcelona: Paidotribo, 1995.

Seminario de Prácticas

Créditos: 3.00

OBJETIVOS:

Esta asignatura permitirá a los tutores de la Universidad preparar, hacer el seguimiento y supervisar las prácticas de los estudiantes.

CONTENIDOS:

1. Preparación de las prácticas I del grado en CAFD.
2. Seguimiento a través de sesiones en la UVic de las prácticas de los estudiantes.
3. Supervisión y evaluación de trabajos y actividades realizadas por los estudiantes en los centros de prácticas.
4. Reflexión del proceso de aprendizaje de los estudiantes en las prácticas.

EVALUACIÓN:

- Envío de trabajos y actividades al profesor tutor de la UVic.
- Responsabilidad del estudiante durante todo el proceso de prácticas.
- Capacidad de organización y planificación del estudiante ante las tareas a realizar durante todo el periodo de prácticas.
- Resolución de problemas y toma de decisiones en el proceso llevado por el estudiante.
- Razonamiento reflexivo, crítico y autocrítico durante las sesiones presenciales del seminario.

Didáctica de la Educación Física II

Créditos: 6.00

OBJETIVOS:

La asignatura permitirá conocer los diferentes elementos curriculares vinculados al área de educación física, con el objetivo de que los futuros profesores sepan elaborar, realizar y evaluar correctamente su labor. Asimismo se vinculará el trabajo con otras áreas del currículo, potenciando su vertiente interdisciplinar y transversal.

Objetivos:

- Aportar los conocimientos básicos para la elaboración, control y mejora de las unidades de programación y su evaluación.
- Saber elaborar un plan anual y una unidad didáctica y programar una sesión de Educación Física.
- Conducir correctamente una sesión de Educación Física de forma práctica.
- Dotar de instrumentos necesarios para evaluar la Educación Física.
- Conocer el carácter global e interdisciplinar del currículo mediante la integración de diferentes áreas.

CONTENIDOS:

1. La programación en el aula (II): el plan anual y las Unidades de Programación.
2. Transversalidad e interdisciplinariedad en la Educación Física de Secundaria - Trabajo por proyectos.
3. La evaluación en Educación Física: qué evaluar, a quién evaluar, cuándo evaluar y cómo evaluar

EVALUACIÓN:

La evaluación del alumno tendrá dos posibilidades:

Evaluación continua (EC): para los alumnos que realicen todas las actividades, trabajos y evaluaciones formativas en la temporalidad marcada por el profesorado.

Evaluación final (EF): para los alumnos que no hayan seguido el proceso de evaluación continua y/o con falta de uno o más elementos evaluadores.

Los alumnos que no cumplan un mínimo de un 80% de asistencia a las clases prácticas deberán adscribirse a la EF y realizar una evaluación suplementaria sobre contenidos de carácter práctico.

BIBLIOGRAFÍA:

- Allès, E.; Amat, M.; Batalla, A.; del Campo, J.; Carranza, M.; Comelles, P. [et al.]. *La Educación física desde una perspectiva interdisciplinar*. Barcelona: Graó, 2003.
- Antúñez, S. *Del projecte educatiu a la programació d'aula: el què, el quan i el com dels instruments de la planificació didàctica*. Barcelona: Graó, 1991.
- Fraile Aranda, A.; Hernández, J. L. *Didáctica de la educación física: una perspectiva crítica y transversal*. Madrid: Biblioteca Nueva, 2004.
- *Currículum d'educació secundària*. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament d'Educació, 2009 [en línea]. <http://phobos.xtec.cat/edubib/intranet/file.php?file=docs/ESO/curriculum_eso.pdf> [Consulta: 22 noviembre 2009].
- Giné Fraixes, N.; Parcerisa Aran, A.; Llena Berñe, A.; París Pujol, E.; Quinquer Vilamitjana, D. *Planificación y análisis de la práctica educativa: la secuencia formativa: fundamentos y aplicación*.

Barcelona: Graó, 2003.

- López Pastor, V. M. *Educación física, evaluación y reforma: la urgente necesidad de alternativas, y la credibilidad de los instrumentos seleccionados y desarrollados*. Segovia: Diagonal, 1999.
- López Pastor, V. M. *Evaluación formativa y compartida en Educación Superior: propuestas, técnicas, instrumentos y experiencias*. Madrid: Narcea, 2009.
- López Pastor, V. M.; Aguilar Baeza, R. *La evaluación en educación física: revisión de los modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa: la evaluación formativa y compartida*. Madrid: Miño y Dávila, 2006.
- López Pastor, V. M.; Monjas Aguado, R.; Pérez Brunicardi, D. *Buscando alternativas a la forma de entender y practicar la educación física escolar*. Barcelona: INDE, 2003.
- Gobierno Vasco. Departamento de Educación, Universidades e Investigación. *Las Competencias educativas básicas en educación: XVIII Topaketa, Encuentro*. Consejos Escolares de las Comunidades Autónomas y del Estado, Bilbao, mayo de 2008 = *Oinarrizko hezkuntza kompetentziak: XVIII Topaketa, Encuentro*. {0}Estatu eta Autonomi Erkidegoetako Eskola Kontseiluen.{/0} Bilbon, 2008ko maiatza. Vitoria-Gasteiz: Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco, 2009.
- Perrenoud, P. *Diez nuevas competencias para enseñar: invitación al viaje*. Barcelona: Graó, 2004.
- Rosales López, C. *Evaluar es reflexionar sobre la enseñanza*. Madrid: Narcea, 1990.
- Seners, P. *La lección de educación física*. Barcelona: INDE, 2001.
- Viciano Ramírez, J. *Planificar en educación física*. Barcelona: INDE, 2003.
- Zabala, A. *Enfocament globalitzador i pensament complex*. Barcelona: Graó, 1999.
- Zabalza Beraza, M. A. *Diseño y desarrollo curricular*. 11.ª ed. Madrid: Narcea, 1987.

Entrenamiento Deportivo II

Créditos: 6.00

OBJETIVOS:

La asignatura dotará al alumnado del conocimiento y las capacidades para realizar las aplicaciones prácticas y específicas de los conocimientos genéricos del entrenamiento deportivo y tendrá tres centros de interés que complementan la asignatura de Entrenamiento Deportivo I: la Planificación del entrenamiento, el Control y la Valoración del entrenamiento deportivo y el Entrenamiento de los deportes de equipo.

CONTENIDOS:

1. La planificación del entrenamiento deportivo:
 1. Las planificaciones clásicas del entrenamiento.
 2. Las planificaciones contemporáneas.
 3. Las estructuras intermedias de la planificación del entrenamiento.
2. El control y la valoración del entrenamiento deportivo:
 1. El control y la valoración del entrenamiento: definición del ámbito de estudio.
 2. Metodología de la evaluación y la valoración del entrenamiento deportivo.
 3. Las pruebas funcionales o test de valoración.
3. El entrenamiento de los deportes de equipo:
 1. Entrenamiento en los deportes de equipo: marco conceptual.
 2. Entrenamiento de la estructura condicional en los DE.
 3. Entrenamiento de la estructura coordinativa en los DE.
 4. Entrenamiento de la estructura cognitiva en los DE.
 5. Entrenamiento de la estructura socio-afectiva en los DE.

EVALUACIÓN:

La evaluación del alumno tendrá dos posibilidades:

Opción A: para los alumnos que realicen todas las actividades, trabajos y evaluaciones formativas en la temporalidad marcada por el profesor.

Opción B: para los alumnos que no hayan seguido el proceso de evaluación continuada y a quienes les falta uno o más elementos evaluadores.

Los alumnos que hayan realizado con éxito el proceso quedan exentos de Evaluación de Resultados final. Los alumnos que no hayan superado con éxito la Evaluación del Proceso deberán presentar las mismas evidencias (exceptuando las que tienen que ver con el proceso) que el resto de alumnos para superar la asignatura.

La calificación final del alumno se desprende de los siguientes criterios de evaluación que deben ser superados por separado:

Evaluación del proceso

- Seguimiento de las actividades realizadas en clase y su presentación.
- Ser riguroso con la presentación y utilización de los materiales solicitados por el profesor para seguir el desarrollo de la asignatura.
- Asistencia a las clases prácticas.
- Asistencia a las tutorías individuales y colectivas, así como su aprovechamiento.

Evaluación de resultados

- Evaluaciones formativas o evaluación final en su caso (45%).
- Trabajo final teórico en grupo (35%).
- Lectura y trabajo de artículos de la temática (20%).

Los alumnos que no cumplan un mínimo de un 70% de asistencia a las clases prácticas deberán adscribirse a la Opción B y realizar una evaluación suplementaria sobre contenidos de carácter práctico.

BIBLIOGRAFÍA:

- 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 Eiroa, 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.
- 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.

Prácticas I

Créditos: 9.00

OBJETIVOS:

Las Prácticas I -que se llevan a cabo en el tercer curso del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte- están concebidas fundamentalmente para iniciar al estudiante en el conocimiento de la práctica profesional de la Actividad Física y del Deporte.

Además de la tarea de observación, el estudiante debe actuar en las prácticas como ayudante o colaborador del profesional en la conducción de los grupos, y encargarse de todas aquellas actividades que de acuerdo con él/ella pueda llevar a cabo (exposiciones orales, corrección y evaluación de trabajos, seguimiento de alumnos concretos, organización y preparación de actividades, implementación de estrategias, búsqueda de información, preparación de materiales, etc.).

Es importante que el estudiante se responsabilice e intervenga en algunos aspectos del trabajo, de manera que se vaya introduciendo de forma activa en todo aquello que supone trabajar en el ámbito de la Actividad Física y del Deporte. Por lo tanto, practicante y profesional deben ponerse de acuerdo en las formas de colaboración más adecuadas en función de las características de los grupos, las actividades de la institución o la empresa, sin que la presencia del estudiante distorsione el funcionamiento normal, sino que más bien lo facilite. Es indispensable, pues, que el estudiante tenga una actividad participativa y receptiva a las sugerencias de los profesionales para que se produzca un aprovechamiento máximo de las prácticas.

Es una tarea del estudiante participar en la vida del centro (club, instituto, empresa ...) y no sólo permanecer en el aula o en el lugar de trabajo donde actúa más directamente como practicante. Así pues, es aconsejable la asistencia a las actividades que el centro realiza, desde las más habituales para el funcionamiento (reuniones, claustros, etc.) hasta salidas, fiestas, actividades, partidos... siempre con la conformidad del centro. Por otro lado, es indispensable la puntualidad en la asistencia del estudiante así como la discreción y el seguimiento de todas las normas y deberes de un trabajador normal.

Cabe destacar que, al tratarse, para la mayoría de estudiantes, del primer contacto continuado y sistemático que mantendrán en un centro dedicado a la actividad física y del deporte, este período pretende ser una iniciación a la práctica profesional (más que una profundización), a partir de la cual el alumno deberá obtener una visión general del centro de prácticas y del trabajo que se lleva a cabo en él. Más adelante -en las Prácticas II que se realizarán en el cuarto curso- el estudiante ya tendrá ocasión de profundizar y realizar un proyecto de intervención más específico.

El rasgo característico de las Prácticas I es su formato extensivo desde el mes de septiembre al mes de mayo. Las prácticas duran todo el curso y este período tan prolongado permitirá al estudiante observar, intervenir y evaluar en el proceso de las personas que realizan actividad física o deporte.

1. Conocer de cerca el trabajo que se lleva a cabo en el centro de prácticas y participar como ayudante o colaborador del equipo de profesionales del centro.
2. Conocer el contexto social, cultural y del centro y las características del centro como institución (tipología, proyecto deportivo, educativo, social, empresarial ... organización, servicios, programaciones y planificaciones, etc.).
3. Analizar los elementos que definen la dinámica de los grupos (ya sea equipos, grupos-clase, usuarios de un gimnasio, practicantes, turistas...), las características de las personas a quienes va dirigida nuestra actuación (jóvenes deportistas o personas de la tercera edad que hacen actividad física), el espacio donde se interviene (el aula, el gimnasio, la empresa...) y observar y analizar la intervención sobre los usuarios (áreas o ámbitos de intervención, metodologías y estrategias, recursos y materiales, promoción y comercialización, actividades de aprendizaje, actividades de sensibilización, de evaluación, etc.).
4. Planificar, ejecutar y evaluar, de acuerdo con los tutores, un trabajo dirigido a los usuarios del centro.
5. Reflexionar de forma sistemática, crítica y constructiva sobre la propia práctica llevada a cabo por el estudiante en el centro.

CONTENIDOS:

1. Análisis de un centro y/o institución del ámbito de la actividad física y/o del deporte.
2. Observación, intervención y evaluación de un proceso personal o grupal en el ámbito de la actividad física o en el ámbito deportivo.
3. Reflexión del propio proceso de aprendizaje en las prácticas.

EVALUACIÓN:

- Evaluación de la estancia en el centro.
- Evaluación de la Memoria de Prácticas.

BIBLIOGRAFÍA:

Combinación de la bibliografía de las asignaturas de primero, segundo y tercer curso del grado de CAFD.

Programas de Actividad Física y Salud

Créditos: 6.00

OBJETIVOS:

1. Conocer la relación entre el sedentarismo y la salud.
2. Conocer los roles de los licenciados en CAFD dentro del área de la Actividad Física y la Salud.
3. Conocer las diferencias entre programas de ejercicio físico para la salud y para el rendimiento.
4. Conocer las recomendaciones actuales de actividad física y ejercicio físico en gente sana y con algunas enfermedades crónicas.
5. Aprender a confeccionar programas de actividad física y ejercicio físico para mejorar la salud de las personas.

CONTENIDOS:

1. Relación entre Actividad Física y Salud:
 1. Determinantes de la salud: la actividad física.
 2. La evolución hacia una sociedad sedentaria.
 3. Beneficios de la actividad física sobre la salud.
2. Función de los licenciados en CAFD dentro del área de la salud.
3. Dosis recomendada de actividad física para obtener los beneficios saludables.
4. Diferencia entre la prescripción de ejercicio físico para el rendimiento y la prescripción de ejercicio físico para la salud.
5. Prescripción de ejercicio físico en personas sanas: recomendaciones actuales:
 1. Modelos de prescripción de ejercicio físico para la salud.
 - 1.
 - 2.
 2. Estilo de vida activa.
 3. Programa de ejercicio físico estructurado:
 1. Resistencia cardiovascular.
 2. Fuerza y resistencia muscular.
 3. Flexibilidad.
 4. Tests de fitness, medida de los niveles de actividad física y de parámetros de salud.
6. Programas de ejercicio físico para personas con enfermedades crónicas: recomendaciones actuales:
 1. Personas mayores.
 2. Mujeres embarazadas.
 3. Niños y adolescentes.
 4. Sobrepeso y obesidad: aspectos generales.
 5. Diabetes Mellitus.
 6. Hipertensión.
 7. Osteoporosis.
7. Diseño de programas de actividad física y ejercicio físico individualizados: metodología y consejos prácticos.

EVALUACIÓN:

La evaluación se hará mediante la presentación de un trabajo escrito a final de curso (65% de la nota final), la exposición del trabajo en clase (15% de la nota final) y la realización de un examen teórico tipo test (20% de la nota final).

BIBLIOGRAFÍA:

- American College of Sports Medicine. *ACSM's Health and Fitness Journal: Bringing the gap between science and practice* [en línea]. <www.acsm-healthfitness.org>
- Heyward, V. H. *Advanced fitness assessment and exercise prescription*. Champaign (IL): Human Kinetics, 2002.
- McKenna, J.; Riddoch, C. *Perspectives on health and exercise*. Hampshire: Palgrave Macmillan, 2003.
- ACSM. "Position stand: progression models in resistance training for health adults." *Medicine and Science in Sports Medicine*, núm. 34 (2) (2002), p. 364-380.
- ACSM. "Dose-response issues concerning physical activity and health: an evidence-based symposium". *Medicine and Science in Sports Medicine*, núm. 33 (6 suppl.) (2001), p. S345-S641.
- López Miñarro, P. A. *Ejercicios desaconsejados en la actividad física: detección y alternativas*. Barcelona: INDE, 2000.