

# GUIA DE L'ESTUDIANT **2010-2011**

FACULTAT D'EDUCACIÓ

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

## ÍNDEX

PRESENTACIÓ . . . . .	1
FACULTAT D'EDUCACIÓ . . . . .	2
Estructura . . . . .	2
Departaments . . . . .	2
Òrgans de govern . . . . .	3
CALENDARI ACADÈMIC . . . . .	4
ORGANITZACIÓ DELS ENSENYAMENTS . . . . .	6
Metodologia . . . . .	6
Procés d'avaluació . . . . .	7
PLA D'ESTUDIS . . . . .	9
Ordenació temporal de l'ensenyament . . . . .	9
ASSIGNATURES DE PRIMER CURS . . . . .	12
Aprenentatge i Desenvolupament Motor . . . . .	12
Bases dels Esports . . . . .	15
Esport d'Espai Separat (Voleibol) . . . . .	17
Esport Individual I (Gimnàstica) . . . . .	20
Psicologia de l'Activitat Física i de l'Esport . . . . .	23
Tècniques d'Expressió i Comunicació . . . . .	26
Esport Col·lectiu I (Bàsquet) . . . . .	29
Esport Individual II (Atletisme) . . . . .	32
Expressió Corporal . . . . .	36
Fonaments de l'Educació . . . . .	38
Llengua anglesa . . . . .	41
Teoria i Història de l'Activitat Física i de l'Esport . . . . .	43
ASSIGNATURES DE SEGON CURS . . . . .	46
Bases de la Pràctica d'Activitat Física . . . . .	46
Biomecànica del Moviment Humà . . . . .	48
Cinesiologia . . . . .	50
Esport Col·lectiu IV (Futbol) . . . . .	53
Esport Individual III (Natació) . . . . .	55
Jocs Motors . . . . .	57
Sociologia de l'Activitat Física i l'Esport . . . . .	60
Tecnologies de la Informació i la Comunicació per a l'Activitat Física i l'Esport . . . . .	63
Activitats en el Medi Natural . . . . .	65
Esport Col·lectiu II (Handbol) . . . . .	68
Esport Col·lectiu III (Rugbi) . . . . .	70
Fisiologia de l'Exercici . . . . .	73
Treball Interdisciplinari . . . . .	77
ASSIGNATURES DE TERCER CURS . . . . .	79
Activitat Física i Esport en l'Àmbit de l'Oci . . . . .	79
Didàctica de l'Educació Física I . . . . .	81
Entrenament Esportiu I . . . . .	84
Estructura, Organització i Gestió Esportiva . . . . .	87
Fisiopatologia General i de l'Aparell Locomotor . . . . .	89
Seminari de Pràctiques . . . . .	91
Didàctica de l'Educació Física II . . . . .	92
Entrenament Esportiu II . . . . .	94
Pràctiques I . . . . .	96
Programes d'Activitat Física i Salut . . . . .	98

## PRESENTACIÓ

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

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

La normativa acadèmica que regeix l'organització dels estudis la trobaràs a la Guia de Serveis i Normatives Acadèmiques, que es lliura en el moment de formalitzar la matrícula. També és important que tinguis en compte que, en el Campus Virtual al qual pots accedir a través del portal web de la Universitat de Vic, pots accedir a altres informacions acadèmiques: els horaris de curs, les qualificacions de les assignatures i com fer diversos tràmits acadèmics.

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

**Francesc Codina i Valls**

Degà de la Facultat

# FACULTAT D'EDUCACIÓ

## Estructura

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

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

## Departaments

Les unitats bàsiques de docència i recerca de la Facultat són els Departaments, que agrupen el professorat d'unes mateixes àrees. Actualment hi ha set departaments:

Departament de Ciències i Ciències Socials

directora: Sònia Esteve i Frigola

Departament d'Expressions Artístiques, Motricitat Humana i Esport

director: Eduard Ramírez i Banzo

Departament de Filologia i didàctica de la llengua i la literatura

director: M. Carme Bernal i Creus

Departament de Pedagogia

director: Antoni Tort i Bardolet

Departament de Psicologia

director: Àngel Serra i Jubany

Departament de Traducció, Interpretació i Llengües Aplicades

director: Marcos Cánovas Méndez

Departament d'Informació i Documentació

directora: Amèlia Forester i Serra

## **Òrgans de govern**

### **El Deganat**

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

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

### **El Consell de Direcció**

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

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

# CALENDARI ACADÈMIC

## PRIMER SEMESTRE

### **Docència**

1r curs: 16 de setembre de 2010 (acollida) al 23 de desembre de 2010

2n curs i 3r: del 13 de setembre de 2010 al 23 de desembre de 2010

### **Setmanes de recuperació (2 setmanes)**

10 al 21 de gener de 2011

### **Setmana intersemestral**

24 al 28 de gener de 2011

## SEGON SEMESTRE

### **Docència**

1r, 2n i 3r curs: del 31 de gener al 20 de maig de 2011

### **Setmanes de recuperació**

1r, 2n i 3r curs (3 setmanes): del 23 de maig al 10 de juny de 2011

## **Calendari acadèmic 2010-2011**

### Docència:

Les 36 setmanes del curs acadèmic es distribuïran entre el 6 de setembre i el 2 de juliol  
Les 30 setmanes de docència es distribuïran entre el 6 de setembre i el 4 de juny  
Els ensenyaments de Màster i de Formació Continuada podran allargar aquests períodes

### Vacances de Nadal:

Del 24 de desembre de 2010 al 7 de gener de 2011, inclosos

### Vacances de Setmana Santa:

Del 18 al 25 d'abril de 2011, inclosos

### Dies festius:

Dissabte 9 d'octubre de 2010- No lectiu  
Dilluns 11 d'octubre de 2010 - Pont  
Dimarts 12 d'octubre de 2010- El Pilar  
Dissabte 30 d'octubre de 2010- No lectiu  
Dilluns 1 de novembre de 2010 - Tots Sants  
Dissabte 4 de desembre de 2010- No lectiu  
Dilluns 6 de desembre de 2010 - La Constitució  
Dimarts 7 de desembre de 2010 - Pont  
Dimecres 8 de desembre de 2010 - La Puríssima  
Dilluns 13 de juny de 2011 - Segona Pasqua (festa local pendent d'aprovació)  
Divendres 24 de juny de 2011 - Sant Joan  
Dilluns 4 de juliol de 2011- Pont  
Dimarts 5 de juliol de 2011 - Festa Major (festa local)

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

# ORGANITZACIÓ DELS ENSENYAMENTS

## Metodologia

### Els crèdits ECTS

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

### Les competències

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

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

Altres competències, en canvi són **específiques** de cada professió. Un educador o educadora social, posem per cas, ha de dominar unes competències professionals molt diferents de les que ha de dominar una traductora o un intèrpret.

### L'organització del treball acadèmic

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

Les **sessions de classe** s'entenen com a hores de classe que imparteix el professorat a tot el grup. Aquestes sessions inclouen les explicacions del professorat, les hores de realització d'exàmens, les conferències, les projeccions, etc. Es tracta de sessions centrades en algun o alguns continguts del programa.

Les **sessions de treball dirigit** s'entenen com a hores d'activitat dels estudiants amb la presència del professorat (treball a l'aula d'ordinadors, correcció d'exercicis, activitats en grup a l'aula, col·loquis o debats, pràctiques de laboratori, seminaris en petit grup, etc. Aquestes sessions podran estar dirigides a tot el grup, a un subgrup o a un equip de treball.



Les **sessions de tutoria** són aquelles hores en què el professorat atén de forma individual o en petit grup els estudiants per conèixer el progrés que van realitzant en el treball personal de l'assignatura, orientar o dirigir els treballs individuals o grupals o per comentar els resultats de l'avaluació de les diferents activitats. La iniciativa de l'atenció tutorial pot partir del professorat o dels mateixos estudiants per plantejar dubtes sobre els treballs de l'assignatura, demanar orientacions sobre bibliografia o fonts de consulta, conèixer l'opinió del professorat sobre el propi rendiment acadèmic o aclarir dubtes sobre els continguts de l'assignatura. La tutoria és un element fonamental del procés d'aprenentatge de l'estudiant.

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

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

### **El Pla de treball**

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

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

El Pla de treball és l'instrument que dona indicacions sobre els continguts i les activitats de les sessions de classe, les sessions de treball dirigit i les sessions de tutoria i consulta. En el Pla de treball s'hi concreten i planifiquen els treballs individuals i de grup i les activitats de treball personal de consulta, recerca i estudi que caldrà realitzar en el marc de l'assignatura.

El Pla de treball es centra bàsicament en el treball de l'estudiant i l'orienta perquè planifiqui la seva activitat d'estudi encaminada a l'assoliment dels objectius de l'assignatura i a l'adquisició de les competències establertes.

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

### **Procés d'avaluació**

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

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

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

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

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

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

## PLA D'ESTUDIS

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

---

### Ordenació temporal de l'ensenyament

#### PRIMER CURS

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

## SEGON CURS

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

## TERCER CURS

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

## QUART CURS

	<b>Crèdits</b>	<b>Tipus</b>
Optatives	21.00	Optativa
Seminari d'Investigació	3.00	Obligatòria
Optatives	21.00	Optativa
Pràctiques II	9.00	Pràctiques Externes
Treball de Fi de Grau	6.00	Treball de Fi de Grau

# ASSIGNATURES DE PRIMER CURS

## Aprentatge i Desenvolupament Motor

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

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

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:

- Capacitat de recerca i gestió de la informació.
- Capacitat d'anàlisi i síntesi.
- Capacitat per a l'aprenentatge autònom.

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

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

### CONTINGUTS:

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

## **AVALUACIÓ:**

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

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

Examen conceptual: 40% de la nota de l'assignatura.

Memòria d'activitats de curs: 40% de la nota de l'assignatura.

Treball d'experiència personal: 20% de la nota.

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

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

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

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

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

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

Examen conceptual: 40% de la nota de l'assignatura.

Memòria de treball continuat: 40% de la nota de l'assignatura.

Treball d'experiència personal: 20% de la nota.

## **BIBLIOGRAFIA:**

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

Schmidt, R.A.; Wrisberg, C.A. (1999). Motor learning and performance. Champaign: Human Kinetics.

Trigo, E. (2000). Fundamentos de la motricidad. Aspectos teóricos, prácticos y didácticos. Madrid: Gymnos.

Wickstrom, R. (1990). Patrones motores básicos. Madrid: Alianza.



## **Bases dels Esports**

Crèdits: 3.00

### **OBJECTIUS:**

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

### **COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:**

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

### **COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:**

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

### **CONTINGUTS:**

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

### **AVALUACIÓ:**

#### **Opció A**

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

### **Opció B**

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

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

### **BIBLIOGRAFIA:**

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

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

Crèdits: 4.50

### **OBJECTIUS:**

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

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

### **COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:**

Capacitat de recerca i gestió de la informació.

Capacitat d'anàlisi i síntesi.

Capacitat per al treball en equip.

Motivació per la qualitat.

### **COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:**

Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i destaquen els efectes formatius i saludables.

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

Conèixer i executar de forma correcta les accions tècniques pròpies de l'esport.

Dissenyar planificacions, programacions i sessions esportives específiques de cada esport i adequades a cada moment evolutiu.

Aplicar estratègies metodològiques adequades per a l'ensenyament i entrenament de l'esport.

### **CONTINGUTS:**

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

## **AVALUACIÓ:**

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

Avaluació continuada (**AC**): per als alumnes que realitzin totes les activitats, treballs i avaluacions formatives en la temporalitat marcada pel professor.

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

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

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

### **Avaluació del procés:**

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

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

Assistència a les classes pràctiques.

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

### **Avaluació dels resultats:**

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

Treball final teòric en grup (30%).

Aplicació pràctica (30%).

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

## **BIBLIOGRAFIA:**

Blázquez, Domingo. La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: INDE, 1998(3).

Bondandi, Ilario. Pallavolo di base. Perugia: Calzetti Marucci, 2004.

Bonnie, Kenny. Volleyball: Steps to success. Champaign: Human Kinetics: 2006.

Bayer, Claude. La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Barcelona: Hispano Europea, 1986.

Bertante, Nicoletta. Manual de Voleibol. Madrid: Susaeta, 2004.

Diversos autors Coaching Youth Volleyball. Champaign: Human Kinetics: 2007.12.

Diversos autors Voleibol básico. Armenia: Kinesis, 2002.

Díaz, José. Voleibol: Un programa para las escuelas. Sevilla: Wanceulen, 1993.

Lucas, Jeff. Voleibol: Iniciación y perfeccionamiento. Barcelona: Paidotribo, 1998.

Martens, Rainer. El entrenador. Barcelona: Hispano Europea, 1986.

Palao, Jose Manuel. Manual para la iniciación al Voleibol. Murcia: Diego Marín Librero Editor, 2007.

Salas, Cristòfol. La Iniciació als Esports Col·lectius: Voleibol. Ed. INEFC, 1995.

## Enllaços

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

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

Crèdits: 4.50

### **OBJECTIUS:**

Esport Individual I (Gimnàstica) és una assignatura que s'imparteix el primer semestre del primer curs. És una assignatura teoricopràctica, els objectius generals de la qual són:

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

### **COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:**

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

### **COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:**

- Transmetre actituds i valors propis de l'esport.

### **CONTINGUTS:**

1. Les modalitats gimnàstiques: models i característiques.
2. La Gimnàstica Artística Femenina
3. La Gimnàstica Artística Femenina catalana en el context escolar, de club i d'alta competició.
4. Introducció al Codi de Puntuació.
5. Estudi i anàlisi dels principals elements a l'aparell de salt de poltre.
6. Estudi i anàlisi dels principals elements a l'aparell de paral·leles asimètriques.
7. Estudi i anàlisi dels principals elements a l'aparell de barra d'equilibris.
8. Estudi i anàlisi dels principals elements a l'aparell de terra.

## **AVALUACIÓ:**

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

### **Avaluació del Procés:**

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

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

### **Avaluació del Resultat:**

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

Anàlisi de lectures i documents (15%)  
Elaboració de tasques i/o treballs teoricopràctics (15%)  
Proves teòriques (40%)  
Proves pràctiques (30%)

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

Anàlisi de lectures i documents (15%)  
Treball pràctic d'enregistrament metodològic i l'anàlisi corresponent (15%)  
Prova teòrica (40%)  
Prova pràctica (30%)

Totes les parts cal aprovar-les per separat.

## **BIBLIOGRAFIA:**

### **Bàsica:**

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

Smoleusky, V.; Gaverdouskiy, I. Tratado general de gimnasia artística deportiva. Barcelona: Paidotribo, 1996.

## **Enllaços**

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



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

Crèdits: 6.00

### **OBJECTIUS:**

Proporcionar els conceptes psicològics bàsics que els permetin un primer acostament a la comprensió del comportament humà.

Conèixer i comprendre els fonaments de la psicologia de l'activitat física i l'esport.

Identificar els diferents àmbits d'aplicació de la psicologia de l'activitat física i l'esport.

Integrar els coneixements generats de la psicologia, aplicant-los a l'activitat física i l'esport.

Aplicar els coneixements adquirits durant el curs en diferents àrees d'intervenció, principalment en la iniciació esportiva i en programes d'exercici físic.

### **COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:**

Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.

Capacitat per al treball en equip.

### **COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:**

Conèixer, pronosticar i avaluar els factors històrics, psicològics, socials i culturals que afavoreixen o dificulten la pràctica de l'activitat física i l'esport.

Conèixer i interpretar els fonaments i les manifestacions bàsiques que determinen el desenvolupament de la motricitat humana.

Conèixer i aplicar els principis biomecànics, psicològics, fisiològics i anatòmics en l'entrenament esportiu.

### **CONTINGUTS:**

#### **Bloc 1 Introducció a la psicologia**

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

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

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

## **AVALUACIÓ:**

### **Avaluació de procés:**

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

### **Avaluació de resultats:**

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

## **BIBLIOGRAFIA:**

### **Bàsica**

Balaguer, I. Entrenamiento psicológico en el deporte. València: Albatros Educación, 1994.  
Banyard, P. i altres. Introducción a los procesos cognitivos. Barcelona: Ariel Psicología, 1995.  
Blasco, T. Actividad física y salud. Barcelona: Martinez Roca, 1994.  
Bleger, J. Psicología de la conducta. Buenos Aires: Paidós, 1991.  
Crespo, M. i Balaguer, I. «Las relaciones entre el deportista y el entrenador». A: Isabel

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

### **Complementària:**

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

## Tècniques d'Expressió i Comunicació

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

Conèixer i utilitzar els diferents gèneres discursius, orals i escrits, propis dels àmbits universitari i professional.

Aprendre a utilitzar la llengua amb rigor formal (convencions estilístiques, tipogràfiques, etc.) i lingüístic (estàndard oral i escrit de la llengua catalana).

Garantir que l'alumnat adquireixi un nivell de competència lingüística i comunicativa adequats per tal de poder-se comunicar amb eficàcia i precisió en l'àmbit acadèmic i professional.

Desenvolupar estratègies de recerca d'informació, d'anàlisi i de construcció de coneixement a partir de la pròpia experiència i la dels altres, saber-la documentar, fonamentar i comunicar de forma oral i escrita.

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

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:

Capacitat de recerca i gestió de la informació.

Capacitat d'anàlisi i síntesi.

Capacitat de comunicació i expressió.

Capacitat per al treball en equip.

Capacitat de raonament reflexiu, crític i autocrític.

### CONTINGUTS:

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

## **AVALUACIÓ:**

Avaluació de procés:

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

Totes les produccions orals i escrites es realitzaran en llengua catalana.

S'han d'aprovar tots els blocs per separat.

El termini de lliurament/execució de totes les activitats de l'avaluació és improrrogable.

Qualsevol activitat que presenti deficiències formals, de normativa o de redacció no serà avaluat de contingut.

Avaluació de resultats:

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

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

Bloc I: Tasques orals i escrites 50%

Bloc II: Projecte 25%

Bloc III: Prova 25%

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

## **BIBLIOGRAFIA:**

Artigas, Rosa (coord.). Habilitats comunicatives. Una reflexió sobre les usos lingüístics. Vic: Eumo Editorial, 1999.

Camps, Anna (comp.). Seqüències didàctiques per a aprendre a escriure. Barcelona: Graó, 2003.

Cassany, Daniel. Construir l'escriptura. Barcelona: Empúries, 1999.

Cassany, Daniel. La cuina de l'escriptura. Barcelona: Empúries, 2002.

Cassany, Daniel. Esmolar l'eina. Guia de redacció per a professionals. Barcelona: Empúries, 2007.

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

Coromina, Eusebi. Manual de redacció i estil. Vic: El 9 Nou, 2008.

Coromina, Eusebi. Pràctiques d'expressió i comunicació. Vic: Eumo Editorial, 1987.

Mestres, Josep M. i altres. Manual d'estil. La redacció i l'edició de textos. Vic: Eumo Editorial/Associació de Mestres Rosa Sensat/Universitat de Barcelona/Universitat Pompeu Fabra, 2007.

## Enllaços

<http://www.iec.cat> (Institut d'Estudis Catalans)  
<http://www.termcat.net> (TERMCAT)  
<http://sl.uvic.cat> (Serveis Lingüístics de la Universitat de Vic).  
<http://www20.gencat.cat/portal/site/Llengcat> (Llengua catalana, Generalitat de Catalunya)  
<http://www.cpl.cat> (Consorti per a la Normalització Lingüística)  
<http://www.parla.cat> (Aprendre Català a Internet)  
[http://antalya.uab.es/gab-llengua-catalana/web\\_argumenta\\_obert](http://antalya.uab.es/gab-llengua-catalana/web_argumenta_obert) (ARGUMENTA. Competències lingüístiques i comunicatives)  
<http://salc.upf.edu/index.php> (Servei d'Autoformació en Llengua)

## Esport Col·lectiu I (Bàsquet)

Crèdits: 4.50

### OBJECTIUS:

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

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

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:

Capacitat d'anàlisi i síntesi.  
Capacitat per al treball en equip.  
Motivació per la qualitat.

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

Conèixer i executar de forma correcta les accions tècniques pròpies de l'esport.  
Transmetre actituds i valors propis de l'esport.

### CONTINGUTS:

1. **L'esport del bàsquet en relació a altres esports:**
  1. El bàsquet com a esport col·lectiu: Característiques.
  2. Simbologia convencional i representacions gràfiques: disseny i interpretacions.
2. **Metodologia d'ensenyament en la tècnica del bàsquets: Estratègies i possibilitats d'aprenentatge.**
  1. Posició bàsica i desplaçaments en atac i defensa.
  2. Presa de la pilota: el dribling, la passada, el llançament i les entrades a cistella.
  3. Regla avançament: sortides i aturades. Les passes
  4. Preses de decisions.
3. **Disseny i creació de tasques didàctiques en el bàsquet.**
4. **Posada en pràctica del bàsquet amb el control i domini de la tàctica individual i col·lectiva: ofensiva i defensiva.**
  1. L'1c1, 3c3 i 5c5; aparició de companys i companyes a partir de la superioritat i la inferioritat numèrica.
5. **Construcció del treball d'equip a partir del "joc per conceptes" en el bàsquet.**

## **AVALUACIÓ:**

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

### **Avaluació del procés:**

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

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

### **Avaluació del resultat:**

Avaluació contínua i formativa.

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

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

Avaluació Final.

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

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

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

## **BIBLIOGRAFIA:**

### **Bàsica**

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



Wissel, H. Baloncesto. Aprender y progresar. Barcelona: Paidotribo, 1998.

### **Complementària**

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

### **Enllaços**

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

## Esport Individual II (Atletisme)

Crèdits: 4.50

### OBJECTIUS:

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

Descripció de l'assignatura:

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

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:

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

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

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

## **CONTINGUTS:**

### Què és l'atletisme? (teòric)

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

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

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

### Curses i marxa (teòric i pràctic)

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

### Salts (teòric i pràctic)

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

### Llançaments (teòric i pràctic)

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

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

## **AVALUACIÓ:**

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

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

Avaluacions formatives o avaluació final si s'escau

Proves escrites

Treball final d'anàlisi d'un vídeo enregistrat per l'alumnat a una competició d'atletisme.

Aplicació pràctica

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

## **BIBLIOGRAFIA:**

### **Bàsica:**

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

### **Complementària:**

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

Publicaciones Deportivas SCL, 1989.

Tous, I. Nuevas tendencias en fuerza y musculación. Barcelona: Ergo, 1999.

Zaporozhanov, V.A. i altres La carrera atlética. Barcelona: Paidotribo, 1992.

Zieschang, K. Atletismo. Bilbao: Cantábrica, 1982.

## **Enllaços**

<http://www.rfea.es> [www.rfea.es](http://www.rfea.es)][<http://www.fcatletisme.cat> [www.fcatletisme.cat](http://www.fcatletisme.cat)

<http://www.iaaf.org> [www.iaaf.org](http://www.iaaf.org)

## Expressió Corporal

Crèdits: 3.00

### OBJECTIUS:

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

Presa de consciència del propi cos: espontaneïtat, creativitat, relacions amb l'entorn i amb els altres.

Intensificació de la capacitat d'atenció general.

Desenvolupament de la capacitat d'expressar emocions, sensacions, vivències, idees, conceptes, records: sensibilitat i imaginació.

Valorar la importància humanitzadora del desenvolupament emocional i perceptiu.

### CONTINGUTS:

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

### AVALUACIÓ:

L'alumne haurà de representar/lliurar activitats plantejades a partir de les sessions de classe i de treball dirigit. Aquestes activitats seran individuals o en grup.

Tutories personals i en grup que s'organitzaran entorn els blocs principals de contingut.

### **Avaluació de resultats**

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

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

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

L'assignatura té una única convocatòria oficial.

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

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

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

### **BIBLIOGRAFIA:**

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

## Fonaments de l'Educació

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

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

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:

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

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

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

### CONTINGUTS:

Tema 1.- Elements, funcions i àmbits de l'educació.

- Definició del concepte d'educació.
- Les dimensions de l'educació.
- Funcions socials de l'educació.
- Àmbits educatius: formal, no-formal, informal.

Tema 2.- L'educació en la modernitat i en el món actual.

- L'estat del món: interculturalitat, exclusió social ...
- Els quatre pilars de l'educació.

Tema 3.- El sistema educatiu.

- Estructura del sistema educatiu: nivells de concreció, cicles, etapes, àrees, unitats.
- El currículum: tipus de currículum, fonaments del currículum, estructura, objectius i competències.

Tema 4.- El procés d'ensenyament - aprenentatge

- Definicions d'ensenyament i aprenentatge
- El procés comunicatiu en l'acte educatiu
- Estratègies d'ensenyament - aprenentatge

Tema 5.- Profesió docent: la pràctica d'ensenyar

- El rol del professorat: fase pre-activa, fase activa, fase post-activa.
- Estratègies i competències docents: com aconseguir-les

Tema 6.- Les institucions educatives



## **AVALUACIÓ:**

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

## **BIBLIOGRAFIA:**

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

## **Enllaços**

<http://www.antalya.uab.es/observatoriesport>  
<http://www.educacioiesport.cat>  
<http://www.fbofill.cat>  
<http://www.fundaciobarcelonaolimpica.es>  
<http://www.gencat.cat>  
<http://www.inde.com/default.asp>

<http://www.observatoridelesport.net/cat>  
<http://www.revista-apunts.com>  
<http://www.senderi.org/>

## **Llengua Anglesa**

Crèdits: 6.00

### **OBJECTIUS:**

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

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

### **COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:**

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

### **COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:**

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

### **CONTINGUTS:**

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

1. El vocabulari acadèmic
  1. Ús del diccionari

## **AVALUACIÓ:**

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

Proves (2): 40%

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

Participació: 10%

Per aprovar l'assignatura cal aprovar tots tres components.

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

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

## **BIBLIOGRAFIA:**

Bailey, S. (2006). Academic writing. A handbook for international students. Londres: Routledge.

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

Longman language activator. (1993). Londres: Longman.

Murphy, R. (2004). English grammar in use. Intermediate. Cambridge: Cambridge University Press.

Oxford pocket català per a estudiants d'anglès. (2002). Oxford: Oxford University Press.

Philpot, S.; Curnick, L. (2007). New Headway. Academic skills. Level 3. Oxford: Oxford University Press.

Seal, B. (1997). Academic encounters. Cambridge: Cambridge University Press.

Terry, M.; Wilson, J. (2004). Focus on academic skills. Londres: Pearson Longman.

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

Crèdits: 6.00

### **OBJECTIUS:**

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

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

### **COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:**

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

### **COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:**

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

### **CONTINGUTS:**

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

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

## **AVALUACIÓ:**

### **Avaluació del procés:**

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

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

### **Avaluació dels resultats:**

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

Aquestes notes faran mitjana només en el cas que cadascuna d'elles sigui igual o superior a 4. L'alumne que no superi els continguts de la primera prova s'haurà d'examinar d'una segona prova amb tots els continguts del curs i la lectura del llibre a la darrera setmana de docència. En la setmana de recuperacions hi haurà prova de recuperació per a aquells alumnes que no hagin superat les proves de contingut i el treball en grup.

## **BIBLIOGRAFIA:**

### **Bàsica**

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

### **Complementària**

Bantulà, J.; Bosom, N.; Carranza, M.; Monés, J. Passat i present de l'educació física a Barcelona. Ajuntament de Barcelona: Barcelona, 1997.  
 Barbero, J.L. (Comp.) Materiales de sociología del deporte. Madrid: La Piqueta, 1993.  
 Betancor, M.A. Historia de la educación física y el deporte a través de los textos. Promociones i Publicaciones Universitarias: Barcelona, 1995.  
 Blanchard, K.; Cheska, A. Antropología del deporte. Barcelona: Ediciones Bellaterra, 1986.

Casanovas, J.; Gil, E.; Pujadas, X. Esport i història local. Monogràfic de la revista Plecs, núm. 92, abril 2001, ps. 43-55.

Domingo, X. Els Jocs Olímpics. Barcelona: Barcanova, 1992.

Educació, Activitats Físiques i Esport en una perspectiva històrica. 14è Congrés Internacional. Barcelona: ISCHE, 1992. (2 volums)

Elias, N.; Dunning, E. Deporte y ocio en el proceso de la civilización. Mèxic DF: Fondo de Cultura Económica, 1992.

González Aja, T. (ed.) Sport y autoritarismos la utilización del deporte por el comunismo y el fascismo. Madrid: Alianza Editorial, 2002.

Holt, Richard. Sport and the British. A modern history. Oxford: Clarendon Press, 1989.

Mandell, R.D. Las primeras Olimpiadas modernas. Atenas, 1896. Barcelona: Ediciones Bellaterra, 1990.

Millar, David. Athens to Athens the official history of the Olympic Games and the IOC, 1894-2004. Edimburg/London: Mainstream Publishing, 2003.

Pujadas, X.; Santacana, C. Història il·lustrada de l'esport a Catalunya. (1870-1931). Barcelona: Columna, 1994.

Pujadas, X.; Santacana, C. Història il·lustrada de l'esport a Catalunya. (1931-1975). Barcelona: Columna, 1995.

Rodríguez López, J. Història del deporte. Saragossa: INDE Publicaciones, 2000.

Velázquez Buendía, R. El deporte moderno. Consideraciones acerca de su génesis y de la evolución de su significado y funciones sociales . Dins: Efdeportes, núm. 36, maig 2001. (www.efdeportes.com)

## Enllaços

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

## ASSIGNATURES DE SEGON CURS

### Bases de la Pràctica d'Activitat Física

Crèdits: 3.00

#### OBJECTIUS:

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

#### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:

Habilitats en les relacions interpersonals.  
Motivació per la qualitat.

#### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

Avaluar processos d'ensenyament-aprenentatge esportius.

#### CONTINGUTS:

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

#### AVALUACIÓ:

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

##### Avaluació A:

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

##### Avaluació B:

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



## **BIBLIOGRAFIA:**

### **Bàsica**

García Manso, J.M.; Navarro, M. Ruiz. Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos, 1996.

Tous, J. Nuevas tendencias en fuerza y musculación. Barcelona: Ergo, 1999.

González Badillo, J.J.; Gorostiaga, E. Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Barcelona: Inde, 1995.

Solé, J. Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. Libro de ejercicios. Barcelona: Ergo, 2002.

### **Complementària:**

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

### **Enllaços**

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

## **Biomecànica del Moviment Humà**

Crèdits: 6.00

### **OBJECTIUS:**

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

### **COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:**

Capacitat per al treball en equip.

### **COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:**

Conèixer i aplicar els principis biomecànics, psicològics, fisiològics i anatòmics en l'entrenament esportiu.

Conèixer els principis biomecànics que regeixen els moviments esportius.

### **CONTINGUTS:**

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

### **AVALUACIÓ:**

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

Exàmens Escrits (Avaluació Inicial i Avaluació Formativa) 60%

Activitats Pràctiques i Teòriques 20%

Treball d'Estudi d'un Gest Esportiu (Anatomia, Fisiologia i Biomecànica) 20%

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

**Opció B** Avaluació Final. Alumnes que han assistit a més del 75% de les sessions de treball dirigit durant el curs

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

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

**Opció C** Avaluació Final II. Alumnes que no han assistit al 75% de les sessions de treball dirigit durant el curs

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

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

#### **BIBLIOGRAFIA:**

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

## **Cinesiologia**

Crèdits: 6.00

### **OBJECTIUS:**

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

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

### **COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:**

Capacitat per relacionar continguts de diferents àrees de coneixement.  
Capacitat de comunicació i expressió.

### **COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:**

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

### **CONTINGUTS:**

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

1. Osteologia
2. Artrologia
3. Miologia

#### **Estudi anatòmic**

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

#### **Esplacnologia**

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

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

## **AVALUACIÓ:**

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

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

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

El treball de grup és obligatori en les dues modalitats.

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

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

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

Les proves d'avaluació contínua constaran d'enunciats en què l'alumne ha de dir si és verdader o fals. Cada una de les preguntes mal contestades resten 1 punt.

L'examen final teòric constarà de preguntes tipus test de resposta múltiple. Cada una de les preguntes mal contestades restarà 0,33.

## **BIBLIOGRAFIA:**

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

per regions. London: Primal Pictures

Torres Gallardo, B. (2008). Anatomía interactiva del sistema locomotor. Barcelona: Publicacions i Edicions de la Universitat de Barcelona.

## **Esport Col·lectiu IV (Futbol)**

Crèdits: 4.50

### **OBJECTIUS:**

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

### **COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:**

Motivació per la qualitat.

### **COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:**

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

### **CONTINGUTS:**

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

### **AVALUACIÓ:**

#### **Opció A (avaluació contínua)**

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

#### **Opció B (avaluació final)**

Prova final  
Treball d'anàlisi conductual de l'entrenador

## **BIBLIOGRAFIA:**

### **Bàsica**

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

### **Complementària**

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



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

Crèdits: 4.50

### **OBJECTIUS:**

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

### **COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:**

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

### **COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:**

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

### **CONTINGUTS:**

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

### **AVALUACIÓ:**

L'avaluació de l'alumne tindrà 2 possibilitats:

Avaluació continuada (AC): per als alumnes que realitzin totes les activitats, treballs i avaluacions formatives en la temporalitat marcada pel professor.

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

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

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

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

## **BIBLIOGRAFIA:**

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

## **Jocs Motors**

Crèdits: 3.00

### **OBJECTIUS:**

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

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

### **COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:**

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

### **COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:**

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

### **CONTINGUTS:**

#### **Temari teòric**

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

## Temari pràctic

Jocs sense necessitat de materials  
Jocs amb materials convencionals i amb materials alternatius  
Jocs en espais naturals i en espais urbans  
Jocs preesportius  
Jocs esportius modificats  
Jocs competitius  
Jocs cooperatius

## AVALUACIÓ:

### Avaluació de procés:

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

### Avaluació de resultats:

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

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

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

### Opció A, avaluació continuada i formativa

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

L'avaluació de procediments es farà a partir d'una prova pràctica (15% del total de la nota).

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

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

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

Lesionats, hauran de fer fitxes de les sessions. Valdrà 0,5 l'assistència.

### Opció B, avaluació final

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

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

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

Cada part s'ha d'aprovar per separat.

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

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

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

Familiaritzar l'alumnat amb el pensament sociològic entès com a forma d'aproximació rigorosa al coneixement de la realitat social.

Promoure el pensament crític sobre el desenvolupament de l'esport a la nostra societat  
Aprofundir en alguna experiència personal en relació amb l'esport per buscar la seva explicació sociològica.

Iniciar en els instruments teòrics fonamentals per entendre l'anàlisi sociològica del comportament esportiu d'una població.

Introduir en el coneixement i la utilització d'algunes tècniques d'investigació social.

Buscar vies d'aplicació dels coneixements obtinguts a través de la sociologia per entendre l'actitud social envers la pràctica esportiva quotidiana del context on cada alumna/e la desenvolupa i desenvoluparà.

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:

Capacitat d'anàlisi i síntesi.

Capacitat de comunicació i expressió.

Habilitats en les relacions interpersonals.

Capacitat per actuar d'acord amb un compromís ètic.

Motivació per la qualitat.

Capacitat per a l'aprenentatge autònom.

### CONTINGUTS:

1. Introducció a la sociologia
  1. Què és la sociologia?
  2. Presentació de les diferents perspectives sociològiques
  3. Conceptes bàsics
2. Socialització i cultura
  1. Definicions de cultura
  2. Continguts de la cultura
  3. Procés de socialització
  4. Agents socialitzadors
3. Hàbits esportius de les poblacions
  1. Estudis d'hàbits esportius de diferents poblacions
  2. Les enquestes com a instrument de coneixement dels hàbits esportius de les poblacions

4. Socialització esportiva
  1. L'impacte de la posició social en la pràctica de l'esport
  2. El gènere i la socialització esportiva
  3. La influència de l'edat en la pràctica esportiva
  4. Com influeix l'ètnia en la pràctica esportiva
  5. Processos de desocialització de l'esport d'alt nivell i resocialització en altres àmbits
5. Institucions esportives
  1. Procés d'institucionalització de l'esport
  2. Tipologies principals d'arranjaments esportius
  3. Estat de benestar i esport
6. Mercat de treball de l'activitat física i l'esport
  1. Definició de mercat de treball
  2. Estat actual del mercat de treball de l'AF i l'esport
  3. Un mercat de treball obert i en vies de desenvolupament

## **AVALUACIÓ:**

Avaluació del procés:

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

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

Avaluació dels resultats:

Realització de sis seminaris: assistència i realització de les tasques exigides en cada un d'ells (70%)  
 Realització d'una prova escrita al final del semestre (30%)

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

## **BIBLIOGRAFIA:**

### **Bàsica**

- Berger, P.L. Invitació a la Sociologia, Barcelona: Herder, 2002.  
 Cardús, S. (coord.). La mirada del sociòleg. Què és, què fa, què diu la sociologia?, Barcelona: UOC-Proa, 1999.  
 García Ferrando, M.; Puig, N.; Lagardera, F. (Coord). Sociología del deporte. Madrid: Alianza Editorial, 1998.  
 García Ferrando, M. Posmodernidad y deporte: entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005. Madrid: Consejo Superior de Deportes Centro de Investigaciones Sociológicas, 2006.  
 Martínez del Castillo, J. (coord.). Deporte y calidad de vida, Madrid: Librerías Esteban Sanz, 1998.  
 Mills, W. La imaginació sociològica. Barcelona: Herder, 1987.

Puig Barata, N. (coord.). Clubs esportius, monogràfic a Apunts. Educació física i esports, n. 49, 1997.

Puig Barata, N.; Zaragoza, A. Lectures en sociologia de l'oci i de l'esport, Barcelona: Universitat de Barcelona, 1995.

Soler, S.; Prat, M.; Juncà, A.; Tirado, M.A. Esport i societat: una mirada crítica. Vic: Eumo Editorial, 2007.

### **Complementària**

Diversos autors. El ejercicio físico y la práctica deportiva de las mujeres, Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales - Instituto de la Mujer, 1992.

Giddens, A. Sociología, Madrid: Alianza Editorial, 1992.

García, M. (Coord.). Dona i esport, Barcelona: Ajuntament de Barcelona, 1991.

García Ferrando, M. Los españoles y el deporte, 1980-1995. (Un estudio sociológico sobre comportamientos, actitudes y valores), València: Consejo Superior de Deportes-Tirant lo Blanch, 1997.

García Ferrando, M. (ed.). Pensar nuestra sociedad. Fundamentos de Sociología, València: Tirant lo Blanch. Hi ha edició catalana, 1991.

Heinemann, K. Introducción a la Economía del deporte, Barcelona: Paidotribo, 1998.

Heinemann, K. Sociología de las organizaciones voluntarias. El ejemplo del club deportivo, València: Tirant lo Blanch, Asociación Española de Investigación Social aplicada al Deporte, 1999.

Sánchez Martín, R. (coord.). Los retos de las Ciencias Sociales aplicadas al deporte, Pamplona: Asociación Española de Investigación Social Aplicada al Deporte, 1996a.

Sánchez Martín, R. (coord.). La actividad física y el deporte en un contexto democrático (1976-1996), Pamplona: Asociación Española de Investigación Social aplicada al Deporte, 1996b.



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

Crèdits: 3.00

### **OBJECTIUS:**

És una assignatura de segon curs que forma part del mòdul 10 d'Investigació i Pràctiques, en el qual hi ha incloses les matèries d'interdisciplinarietat i TIC, pràctiques i investigació. Els objectius generals de l'assignatura són:

Prendre consciència de les implicacions socials i culturals de les tecnologies de la informació i de la comunicació en la societat actual.

Adquirir un domini de les eines de programari específic per a l'edició, cerca, gestió, presentació i comunicació de la informació en suport digital.

Conèixer recursos i formes d'utilització de les tecnologies digitals en l'àmbit de l'activitat física i l'esport.

Fomentar l'autonomia i la capacitat crítica en l'ús i l'aplicació de les tecnologies digitals en el camp de la professió.

### **COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:**

Capacitat d'anàlisi i síntesi.

Coneixement tecnològic relatiu a l'àmbit de l'estudi.

Capacitat de comunicació i expressió.

Motivació per la qualitat.

Capacitat per a l'aprenentatge autònom.

### **CONTINGUTS:**

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

### **AVALUACIÓ:**

**Avaluació de procés:**

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

#### **Avaluació de resultats:**

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

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

#### **BIBLIOGRAFIA:**

Arévalo, M. (2007). La tecnología al servicio de la actividad física y el deporte. Tándem: Didáctica de la educación física, ISSN1577-0834, núm. 25, p. 6-12.  
Cabero, J. (coord.) Nuevas tecnologías aplicadas a la educación. Madrid: McGraw-Hill, 2006.  
Castells, M. La era de la información. Economía, sociedad y cultura. Vol. 1, 2, 3. Madrid: Alianza, 1997.  
Colás, M.P.; Romero, S.; De Pablos, J. (2007). Educación Física, Deporte y Nuevas Tecnologías. Junta de Andalucía: Consejería de Turismo, Comercio y Deporte. Instituto Andaluz del Deporte.  
Competic. Competències bàsiques en les Tecnologies de la Informació i la Comunicació. [CD ROM]. Barcelona: Generalitat de Catalunya, Departament d'Educació, 2004.  
Monereo, C.; Badia, A.; Domènech, M.; Escofet, A.; Fentes, M. Internet y competencias básicas. Barcelona: Graó, 2005.

#### **Enllaços**

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

## Activitats en el Medi Natural

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

Conèixer la importància de les activitats físicoesportives en el medi natural, tant en el context educatiu com en el del lleure.

Adquirir els coneixements bàsics que capacitin el futur graduat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, per organitzar, coordinar i responsabilitzar-se d'aquestes activitats.

Practicar diferents activitats que es realitzen en el medi natural.

Proporcionar unes experiències de pràctica personal i de vivència de grup per afavorir la cohesió, la cooperació i la interrelació entre els seus components.

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:

Coneixement tecnològic relatiu a l'àmbit de l'estudi.

Capacitat d'organització i planificació.

Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

Conèixer i interpretar els fonaments i les manifestacions bàsiques que determinen el desenvolupament de la motricitat humana.

### CONTINGUTS:

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

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

## **AVALUACIÓ:**

L'avaluació serà continuada:

### **Avaluació del procés:**

Avaluació de les activitats i treballs realitzats durant l'assignatura (70%).

L'assistència és obligatòria al 70% de les sessions pràctiques.

### **Avaluació dels resultats:**

Exàmens realitzats durant l'assignatura (30%).

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

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

## **BIBLIOGRAFIA:**

### **Bàsica**

Diversos autors. Certificado de Iniciación al Montañismo. Huesca: Barrabes, 2001.

Fleming, J. Todo sobre el mapa y la brújula. Madrid: Desnivel.

López, Rafael. Senderismo. Tarragona: Arola Editors. 1999.

Diputació de Barcelona. Estudi sobre la pràctica sostenible de l'esport en el medi natural. Barcelona: Diputació de Barcelona, 1998.

Escuela Española de Técnicos de Orientación. Manual de iniciación al deporte de orientación.

Madrid: Agrupación Española de Clubes de Orientación.

Catalunya. Llei 56/2003, de 4 de febrer, pel qual es regules les activitats fisicoesportives en el medi natural. DOGC núm. 3838

### **Complementària**

Diversos Autors. Juegos de escalada. Barcelona: Inde.

École Française de Descente de Canyon i Fédération Française de Speleologie. Manual técnico de descenso de cañones. Madrid: Desnivel, 2001.

Elzière, C. Caminar por la montaña. Madrid: Desnivel.

Guillén, R.; Lapetra, S.; Casterad, J. Actividades en la Naturaleza. Barcelona: Inde.

Martínez, J. Manual de espeleología. Madrid: Desnivel.

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

## **Esport Col·lectiu II (Handbol)**

Crèdits: 4.50

### **OBJECTIUS:**

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

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

### **COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:**

- Habilitats en les relacions interpersonals.
- Motivació per la qualitat.

### **COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:**

- Avaluar i optimitzar les habilitats i capacitats tècniques, tàctiques i estratègiques dels esportistes per competir en l'esport en els diferents moments evolutius.
- Transmetre actituds i valors propis de l'esport.

### **CONTINGUTS:**

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

## AVALUACIÓ:

Dues opcions d'avaluació

**Avaluació continuada (AC):** per als alumnes que realitzin totes les activitats, treballs i avaluacions formatives en la temporalitat marcada pel professor. Per poder-hi tenir accés és indispensable complir amb el 80% d'assistència. \*Elaboració d'una memòria del curs (apunts, exercicis classe, exercicis entregats): 50% \*Actitud i participació activa en el transcurs de les sessions realitzades: 10%. \*Avaluació formativa o avaluació final: 40%

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

## BIBLIOGRAFIA:

### Bàsica

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

### Complementària

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

## Esport Col·lectiu III (Rugbi)

Crèdits: 4.50

### OBJECTIUS:

Segons la llegenda, va ser el 1823, a la ciutat de Rugby, on William Webb Ellis, durant un partit d'una mena de futbol, va agafar la pilota amb les mans i va córrer fins a la porteria contrària. Aquest fet transgressor va crear el joc de batalla codificat que coneixem avui amb el nom de rugbi. El rugbi és un esport de contacte, col·lectiu i de pilota. El rugbi és una manera de viure i de formar a la persona a través d'aquest esport. És un joc de persones que de manera constant s'enfronten a l'adversitat i intenten superar-la amb gran esforç i amb una exagerada quota de lleialtat. El rugbi, en definitiva, és un esport molt integrador on tothom hi té cabuda, i amb un alt valor educatiu i formatiu. El coneixement de les característiques pròpies de l'esport, així com la seva dimensió humana i social, serà l'eix vertebrador de l'assignatura, i dotarà l'alumnat dels coneixements i els recursos necessaris per poder aplicar el rugbi tant en l'àmbit escolar, com en el recreatiu i competitiu.

Conèixer el rugbi i la seva dimensió educativa. Desenvellar en els alumnes l'interès per la iniciació del rugbi. Fer pedagogia activa del rugbi i que el nombre de persones que el coneguin sigui el major possible i, alhora, que descobreixin els seus valors educatius i la seva filosofia.

Aprendre les destreses i habilitats específiques bàsiques d'aquest esport.

Conèixer les estructures tècniques i tàctiques bàsiques d'aquest esport per elaborar programes d'iniciació esportiva.

Adquirir els coneixements i les actituds necessaris per analitzar l'esport en els seus estadis més bàsics.

Assegurar la formació d'alumnes complerts pel que fa a les exigències de la programació del rugbi a l'Educació Física o als entrenaments.

Augmentar el prestigi social del rugbi

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:

Habilitats en les relacions interpersonals.

Capacitat per al treball en equip.

Capacitat per a l'aprenentatge autònom.

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i destaquen els efectes formatius i saludables.

Conèixer i executar de forma correcta les accions tècniques pròpies de l'esport.

Aplicar estratègies metodològiques adequades per a l'ensenyament i entrenament de l'esport.



## **CONTINGUTS:**

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

## **AVALUACIÓ:**

### **Avaluació de procés:**

Paral·lelament a les sessions de classe, els alumnes, en finalitzar els temes, han de presentar-ne un petit resum complementat amb la bibliografia ampliada. La correcció d'aquests temes permet la reelaboració del procés i l'assoliment dels continguts treballats (articles).

Tutories individuals del procés d'aprenentatge seguit a l'assignatura.

Tutories de grup per al seguiment del treball de l'assignatura en grup.

### **Avaluació de resultats:**

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

L'avaluació final (opció B) serà per a l'alumnat que no hagi seguit el procés d'avaluació continuada i li falti un o més elements avaluadors.

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

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

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

Presentació d'un treball en grup oral i escrit (25% del total de la nota).

Articles (20% del total de la nota).

Realització d'una prova per escrit de l'assignatura (40% del total la nota).

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

Els alumnes lesionats hauran de fer fitxes de les sessions. L'assistència valdrà 0,5.

### **Opció B, avaluació final**

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

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

Presentació d'un treball en grup oral i escrit (apte/no apte).

Articles (apte/no apte).

Realització d'una prova per escrit de l'assignatura. (80% del total la nota).

Cada part s'ha d'aprovar per separat.

### **BIBLIOGRAFIA:**

#### **Bàsica:**

Barrière, R. Le Rugby et sa valeur éducative. París: Librairie Phylosophique J. Vrin, 1980.

Biscombe, T. Steps to success. Champaign: Human Kinetics, 1998.

Collins, D.; Hale, B. Rugby tough. Champaign: Human Kinetics, 2002.

Corless, B. El Rugby: técnica, táctica y entrenamiento. Barcelona: Hispano Europea, 1998.

Greenwood, J. Rugby total. Madrid: Tutor, 1994.

Macrory, J. Runnig with the ball. Londres: Harper Collins Publishers, 1991.

Wyatt, D. The rugby revolution. Londres: Metro 2003.

#### **Complementària:**

Marty, R.; Manzanares, P. La USAP de Perpinyà, la força del rugbi català. Barcelona: Thassàlia, 1998.

Pociello, C. Les rugby ou la guerre des styles. París: A.M. Métailié, 1983.

Rea, C. Rugby: a History of Rugby Union Football. Londres: Hamlyn, 1977.

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

## Fisiologia de l'Exercici

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

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

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

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

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

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:

Capacitat per relacionar continguts de diferents àrees de coneixement.

Capacitat de comunicació i expressió.

Habilitats en les relacions interpersonals.

Capacitat per al treball en equip.

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

Reconèixer i descriure les bases fisiològiques dels diferents aparells i sistemes de l'organisme humà, i els seus mecanismes d'adaptació a l'exercici físic.

### CONTINGUTS:

#### Bloc 1. Control muscular del moviment

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

4. Força muscular: concepte i tipus d'acció muscular.

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

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

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

1. Energia per a l'activitat cel·lular.
  1. Fonts energètiques: carbohidrats, lípids i proteïnes.
  2. Ritme d'alliberació de l'energia.
1. Bioenergètica: producció d'ATP.
  1. Sistema ATP-PC.
  2. Sistema glucolític.

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

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

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

**Pràctiques laboratoris**

Metabolisme basal i metabolisme durant l'esforç. Substrats energètics.  
 Regulació de la força muscular. Dinamometria.  
 Percepció de l'esforç. Escala de Borg.  
 Electrocardiografia i resposta cardiovascular a l'exercici.  
 Capacitat aeròbica. VO<sub>2</sub>màx.  
 Anàlisi de la corva de lactacidèmia durant l'exercici incremental.  
 Avaluació de la potencia muscular: metabolisme anaeròbic alàctic i anaeròbic làctic.

**AVALUACIÓ:**

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

1. Modalitat d'avaluació contínua presencial.
  - Treball teòric i tallers de pràctiques (grup)(40%)
  - Proves d'avaluació contínua (individual) (60%)
- Modalitat d'avaluació contínua no presencial.
  - Treball teòric i tallers de pràctiques (grup) (40%)
  - Examen final (individual) (60%)

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

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

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

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

## **BIBLIOGRAFIA:**

- Astrand, Per-Olof. Fisiología del trabajo físico. 3a ed. Madrid: Médica Panamericana, 1992.
- Barbany, J.R. Fisiología del ejercicio físico y del entrenamiento. Barcelona: Paidotribo, 2002.
- Barbany, J.R. Alimentación para el deporte y la salud. Barcelona: Martínez Roca, 2002.
- Calderón, E. Deporte y límites. Madrid: Anaya, 1999.
- Fox Suart, I. Fisiología humana. Madrid: McGraw-Hill cop. 2003.
- Guillén del Castillo, M.; Linares Girela, D. Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano, 2002.
- Guyton, Arthur C.; Hall, John E. Tratado de fisiología médica. Madrid: McGraw-Hill Interamericana, 2001.
- Grabowski, T. Principios de anatomía y fisiología, 9a ed. Oxford University Press, 2002.
- Herrera, E. Bioquímica aspectos estructurales y vías metabólicas. Madrid: McGraw-Hill Interamericana, 1991.
- Nelson David, L. Lehninger Principios de bioquímica. Barcelona: Omega, 2001.
- McArdle, W. Fundamentos de fisiología del ejercicio. McGraw-Hill. 2a ed. 2004.
- MacDougall, J.D.; Wenger, H.A.; Green, H.J. Evaluación Fisiológica del Deportista. Barcelona: Paidotribo, 2000.
- Netter, F.H. Atlas de anatomía humana. Barcelona: Masson, 2003.
- Stryer, L. Bioquímica. Barcelona: Reverté, 2007.
- Wilmore, J.H.; Costill, D.L. Fisiología del esfuerzo y del deporte. 5a ed. Barcelona: Paidotribo, 2004.

## **Enllaços**

Comella, A. Tabaquisme i esport. <http://w.w.w.tdx.cesca.es/tesis-UB/AVAILABLE/TDX-0728/03-/05051//TesiDoctoralWeb.pdf>

## Treball Interdisciplinar

Crèdits: 3.00

### OBJECTIUS:

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

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

### COMPETÈNCIES GENÈRIQUES:

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

### COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES:

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

### CONTINGUTS:

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

### AVALUACIÓ:

1. Preparació de la Sortida Interdisciplinar 50%
  1. Treball individual de cada membre del grup 25%
  2. Mitja dels treballs individuals del grup 25%

2. Durant i després de la Sortida Interdisciplinar 50%
  1. Autoinforme grupal 25%
  2. Presentació Final 25%

#### **BIBLIOGRAFIA:**

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



## ASSIGNATURES DE TERCER CURS

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

Crèdits: 6.00

#### OBJECTIUS:

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

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

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

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

#### CONTINGUTS:

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

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

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

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

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

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

#### AVALUACIÓ:

##### **Convocatòria de juny**

L'examen teòric compta pel 30% de la nota, el 40% les activitats no presencials i semidirigides i el 30% és el treball.

És obligatòria l'assistència a les classes pràctiques i les dinàmiques semidirigides. No es permeten més de dues absències per cadascuna.

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

### **Convocatòria de setembre**

Examen suspès: Recuperació amb examen escrit.

Treball suspès: Recuperació amb un treball.

Avaluació contínua suspesa: Recuperació amb un treball.

### **BIBLIOGRAFIA:**

#### **Bàsica**

Cuenca, M. 2000. Ocio humanista: dimensiones y manifestaciones actuales del ocio. Bilbao: Universidad de Deusto.

García Ferrando, M. 1990. Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica. Madrid: Alianza Deporte.

Miranda, J.; Camerino, O. 1996. La Recreación y la Animación Deportiva. Amarú Ediciones. Salamanca

Monteagudo, M.J.; Puig, N. 2004. Ocio y deporte. Un análisis multidisciplinar. Instituto de Estudios de Ocio. Universidad de Deusto.

Puig, N.; Zaragoza, A. 1994. Lectures en sociologia de l'oci i de l'esport. Universitat de Barcelona. Barcelona.

Sallent, O. 2008. El valor de proveer experiencias únicas en turismo activo: aportaciones prácticas para la oferta. Documentos de Estudios de Ocio, 35. Universidad de Deusto.

Sallent, O. 2008. L'activitat física i la contemplació del paisatge, a: Diversos autors, Paisatge i salut. Observatori del Paisatge. Vic: Eumogràfic.

Valls, J.F. 1999. La gestió d'empreses de turisme i lleure. Barcelona: Proa.

Zaragoza, A.; Puig, N. 1990. Oci, esport i societat. Barcelona: PPU.

## Didàctica de l'Educació Física I

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

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

- Conèixer el disseny curricular en Educació Física a l'ESO i a batxillerat.
- Saber elaborar una unitat didàctica i programar una sessió d'Educació Física.
- Conèixer i reflexionar sobre estratègies d'ensenyament i aprenentatge en Educació Física.
- Conduir correctament una sessió d'Educació Física de forma pràctica.
- Reflexionar sobre l'avaluació de l'Educació Física a través de l'avaluació de la pròpia assignatura.

### CONTINGUTS:

1. El currículum d'Educació Física
  1. Competències bàsiques
  2. Objectius d'àrea i d'aprenentatge
  3. Continguts d'àrea i d'aprenentatge
  4. Criteris d'avaluació.
2. Estratègies d'ensenyament i aprenentatge en l'Educació Física
  1. Tradicions de formació del professorat d'EF
  2. Estructures d'aprenentatge i estils d'ensenyament.
  3. Atenció a la diversitat
3. La programació a l'aula (I): Les tasques i la sessió

### AVALUACIÓ:

Avaluació del procés: tutories individuals i en grup, lliurament d'activitats, proves escrites, comentaris d'articles, textos i altres documents escrits o audiovisuals.

Avaluació de resultats:

1. Prova d'avaluació currículum: 20%
2. Concurs d'estratègies d'ensenyament - aprenentatge: 20%
3. Presentació d'activitats: 20%
4. Coavaluació de la sessió pràctica: 20%
5. Lliurament de la UP i Autoinforme grupal: 20%

Aquests tant per cent poden variar un cop es presenti l'assignatura. Els criteris d'avaluació es concretaran en el pla de treball de l'assignatura. Per aprovar l'assignatura cal superar 4 dels 5 elements d'avaluació.

## **BIBLIOGRAFIA:**

### **Bàsica**

- Arumí, J. L'esport formatiu. 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: I.C.E., 1991.
- Fraile, A. (Coord.) Didáctica de la Educación Física. Una perspectiva crítica y transversal. Madrid: Biblioteca Nueva, 2004.
- Generalitat de Catalunya. Departament d'Educació. (2009). Currículum educació Secundària.
- López Pastor, V. Evaluación compartida. Descripción y análisis de experiencias en Educación Física. Sevilla: Publicaciones M.C.E.P., 2000.
- López Pastor, V. (Coord.). Educación Física, Evaluación y Reforma. Segovia: Librería Diagonal, 1999.
- 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 la 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.

### **Complementària**

- 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: Vol XIX, n. 74. Barcelona, juny de 1982.
- Blázquez, D. Iniciación a los deportes de equipo. Barcelona: Martínez Roca, 1986.
- Blázquez, D. La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: Inde, 1995.
- Contreras Jordán, O. Didáctica de la Educación Física. Barcelona: Inde, 1998.
- Fraile, A. El maestro de educación física y su cambio profesional. Salamanca: Amarú ediciones, 1995.
- González Herrero, M.E. Educación Física en Primaria (Vol.I-V). Barcelona: Paidotribo. 1996.
- 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 recomanades:

Per Educació Física: <http://www.efdeportes.com>

**Revistes:**

Apunts d'Educació Física.  
Tàndem. Educació Física.

## Entrenament Esportiu I

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

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

### CONTINGUTS:

1. Introducció a l'entrenament esportiu
  1. La teoria de l'entrenament esportiu. Concepte d'entrenament
  2. Objectius que s'han de complir a través de l'entrenament
  3. Aproximació històrica a la teoria de l'entrenament
  4. Metodologia de l'entrenament esportiu
  5. Introducció al procés de l'entrenament esportiu
2. L'adaptació a l'entrenament esportiu
  1. Conceptualització d'adaptació
  2. Conceptes que es relacionen amb l'adaptació
  3. Teories sobre l'adaptació
  4. Tipus d'adaptacions
  5. Factors que afecten l'adaptació
  6. La fatiga. Tipus i detecció. La recuperació
  7. El sobreentrenament. Causes
3. Principis de l'entrenament esportiu
  1. Conceptualització
  2. Principis que inicien els processos d'adaptació
  3. Principis que garanteixen o asseguren l'adaptació
  4. Principis que exerceixen un control específic de l'adaptació i permeten l'especialització de l'esportista
  5. Altres principis
4. La càrrega d'entrenament
  1. Conceptualització de càrrega
  2. Continguts de càrrega
  3. Natura de la càrrega
  4. Organització de la càrrega
  5. Càlcul de la càrrega d'entrenament
5. Entrenament de la força
  1. Concepte de força
  2. L'acció o activació muscular
  3. Tipus de tensió muscular
  4. Manifestacions de la força
  5. Mitjans o equipament per a l'entrenament de la força
  6. Indicadors de la càrrega a l'entrenament de la força
  7. Mètodes d'entrenament de la força

8. Estructuració de l'entrenament de força
9. Mètodes i sistemes per a l'entrenament de les manifestacions de força
6. Entrenament de la resistència
  1. Concepte i manifestacions de la resistència
  2. Importància de la resistència en l'activitat esportiva
  3. Objectius de l'entrenament de la resistència
  4. Factors que determinen la resistència
  5. Classificacions de resistència
  6. Adaptacions a l'entrenament de la resistència
  7. Estructura de la resistència de base i específica
  8. Mètodes d'entrenament de la resistència
7. Entrenament de la velocitat
  1. Conceptes teòrics relacionats amb la velocitat
  2. Factors que influeixen a la velocitat
  3. Objectius de l'entrenament de la velocitat
  4. Manifestacions de la velocitat
  5. Pautes metodològiques d'entrenament
  6. Aspectes fisiològics de la velocitat
  7. Entrenament de les vies anaeròbiques
8. L'amplitud de moviment (ADM), com a qualitat complementària
  1. Classificació de les qualitats complementàries
  2. L'amplitud de moviment (ADM): definicions i conceptes relacionats
  3. Objectius de l'entrenament de l'ADM
  4. Tipus i varietats d'estiraments
  5. Nivells de desenvolupament
  6. Aspectes fisiològics
  7. Metodologia i programació de l'entrenament de l'ADM

## **AVALUACIÓ:**

### **Activitats:**

Participació en el World Congress on Science in Athletics Barcelona 2010 (1 punt)

Els alumnes que no participin en aquest World Congress, hauran d'assistir al llarg del curs 2010-2011 a un congrés, jornades, cicle de conferències, etc., sobre entrenament esportiu, prèviament aprovades pel professor de l'assignatura, per poder optar a aquest punt.

### **Realització del següents treballs:**

Anàlisi de la càrrega d'entrenament d'un microcicle (abans de Nadal): 10%

Realització d'un pòster sobre una experiència real d'entrenament esportiu (al final del quadrimestre): 10%

Realització de 8 proves d'avaluació amb preguntes sobre cada un dels 8 temes de l'assignatura (al final de cada tema). Inclou 2 avaluacions pràctiques de força, resistència i/o velocitat proposades pel professor de l'assignatura (a les setmanes de classes pràctiques): 20%.

Un treball de cerca bibliogràfica proposat pel professor de l'assignatura (abans de Nadal): 10%.

## **Exàmens:**

Un examen individual dels continguts de l'assignatura, la setmana 15: 40%.

## **Recuperacions:**

Recuperacions dels treballs i de l'examen suspesos a les setmanes de recuperació (16, 17 i 18).

## **BIBLIOGRAFIA:**

### **Bàsica**

- Bompa, T.O. Perodización. Teoría y metodología del entrenamiento. Barcelona: Hispano Europea, 2003.
- Bosco, C. La fuerza muscular. Aspectos metodológicos. Barcelona: Inde, 2000.
- García Manso, J.M.; Navarro, M.; 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.

### **Complementària**

- 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.
- Llucà, 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, Organització i Gestió Esportiva

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

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

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

### CONTINGUTS:

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

### AVALUACIÓ:

30% Activitats de classe  
30% Treball "Anàlisi d'un sistema esportiu"  
40% Examen

Per tal de superar l'assignatura cal haver tret més d'un 4 a l'examen i al treball.

#### **BIBLIOGRAFIA:**

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

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

Crèdits: 6.00

### **OBJECTIUS:**

#### **Objectius generals**

Posar de manifest la relació que hi ha entre l'activitat física de l'organisme en conjunt i l'estat funcional dels diversos òrgans i sistemes.

Fer prendre consciència de la importància de l'exercici com a mitjà per mantenir la salut i per prevenir o retardar l'aparició de la malaltia.

Il·lustrar el paper que els diversos tipus d'exercici poden tenir en la pràctica clínica com a eina terapèutica, i com a eina per la millora de la condició física i la qualitat de vida dels malalts.

#### **Objectius específics**

Conèixer les repercussions de l'activitat física sobre els diferents sistemes.

Conèixer els beneficis i les aplicacions terapèutiques del exercici físic en les diferents patologies.

Saber quantificar l'exercici físic per tal de prescriure'l en persones sanes i en malalts.

### **CONTINGUTS:**

1. Generalitats
2. Beneficis de l'exercici sobre la salut.
3. Riscos i precaucions durant la pràctica esportiva.
4. Valoració funcional i cardiològica prèvia a l'activitat física.
5. Normes generals en la prevenció de lesions esportives.
6. Contraindicació per fer exercici.
7. Activitat física i mort sobtada.
8. Exercici i malaltia.
  1. Malalties cardiovasculars.
  2. Malalties respiratòries.
  3. Malalties metabòliques: obesitat, diabetis, dislipèmies.
  4. Malalties osteoarticulars i degeneratives.
  5. Malalties gastrointestinals.
  6. Malalties renals.
  7. Activitat física i salut mental.
  8. Trasplantament d'òrgans.
  9. Càncer.
10. Sida.
11. La musculatura de l'aparell locomotor: principals músculs, tipus de contracció i de treball muscular.
12. Observació anàlisi i avaluació de la postura: postura tipus, test de mobilitat articular i d'escurçaments musculars.
13. Exercicis de reprogramació postural: tipus de contracció en funció de l'arc articular, tècniques d'estirament, exercicis aplicats

Tallers pràctics.

## **AVALUACIÓ:**

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

1. Modalitat d'avaluació continua presencial.
  1. Proves d'avaluació contínua (individual)
1. Modalitat d'avaluació continua no presencial.
  1. Examen final (individual)

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

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

Les proves d'avaluació contínua constaran de treballs individuals/grup, exercicis pràctics o examen escrit d'enunciats en què l'alumne ha de dir si és verdader o fals. Cada encert suma 1 punt i cada error resta 1 punt.

\* L'examen final teòric de recuperació constarà de preguntes tipus test de resposta múltiple. Cada una de les preguntes mal contestades resten 0,33, i les ben contestades sumen un punt.

## **BIBLIOGRAFIA:**

Barbany, J.R. Fisiología del ejercicio físico y del entrenamiento. Barcelona: Paidotribo, 2002.  
Barbany, J.R. Alimentación para el deporte y la salud. Barcelona: Martínez Roca, 2002.  
Blandine Calais-Germain Anatomía para el movimiento Barcelona: Los Libros de La Liebre de Marzo, 1994.  
Farreras Rozman. Medicina Interna. Madrid: Harcourt, 2000.  
Genot; Neiger; Leroy; Dufourt; Péninou; Dupré; Pierron Kinesioterapia I, II, III, IV. Madrid: Médica Panamericana, 1988.  
Guia per a la promoció de la Salut per mitjà de l'activitat física. Quaderns de Salut Pública n. 8. 14. Generalitat de Catalunya, Departament de Sanitat i Seguretat Social.

+ Guidelines for exercise testing and prescription. American College of Sports Medicine. 5a ed.

Kapandji. Cuadernos de fisiología articular 5a ed. Madrid: Médica Panamericana, 1997.  
López Miñarro, P.A. Ejercicios desaconsejados en la actividad física: detección y alternativas Madrid: Inde, 2000.  
Neiger, H. Estiramientos analíticos manuales Madrid: Médica Panamericana, 1998.  
Serra Grima, J.R. Prescripción de ejercicio físico para la salud. Barcelona: Paidotribo, 1996.  
Tortora Grabowski, T. Principios de anatomía y fisiología 9a ed. Oxford University Press, 2002.  
Wilmore, J.H.; Costill, D.L. Fisiología del esfuerzo y del deporte. 5a ed. Barcelona: Paidotribo, 2004.  
Williams Wilkins Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio. American College of Sports Medicine. Barcelona: Paidotribo, 1995.

## **Seminari de Pràctiques**

Crèdits: 3.00

### **OBJECTIUS:**

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

### **CONTINGUTS:**

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

### **AVALUACIÓ:**

Enviament de treballs i activitats al professor tutor de la UVic.

Responsabilitat de l'estudiant durant tot el procés de pràctiques.

Capacitat d'organització i planificació de l'estudiant davant les tasques a realitzar durant tot el període de pràctiques.

Resolució de problemes i presa de decisions en el procés portat per l'estudiant.

Raonament reflexiu, crític i autocrític durant les sessions presencials del seminari.

## Didàctica de l'Educació Física II

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

L'assignatura permetrà conèixer els diferents elements curriculars vinculats amb l'àrea d'educació física, amb l'objectiu que el futur professorat sàpiga elaborar, dur a terme i avaluar correctament la seva tasca. Així mateix es vincularà el treball amb altres àrees del currículum, potenciant la seva vessant interdisciplinària i transversal.

Objectius:

- Aportar els coneixements bàsics per a l'elaboració, control i millora de les unitats de programació i la seva avaluació.
- Saber elaborar un pla anual i una unitat didàctica i programar una sessió d'Educació Física.
- Conduir correctament una sessió d'Educació Física de forma pràctica.
- Dotar d'eines necessàries per tal d'avaluar l'Educació Física.
- Conèixer el caràcter global i interdisciplinari del currículum mitjançant la integració de diferents àrees

### CONTINGUTS:

1. La programació a l'aula (II): El pla anual i les Unitats de Programació
2. Transversalitat i interdisciplinarietat en l'Educació Física a Secundària - Treball per projectes
3. L'avaluació en Educació Física: què avaluar, a qui avaluar, quan avaluar i com avaluar

### AVALUACIÓ:

L'avaluació de l'alumne tindrà 2 possibilitats:

Avaluació continuada(AC): per als alumnes que realitzin totes les activitats, treballs i avaluacions formatives en la temporalitat marcada pel professorat.

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

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

### BIBLIOGRAFIA:

- Allès, E.; Amat, M.; Batalla, A.; del Campo, J.; Carranza, M.; Comelles, P. et al. (2003). La Educación física desde una perspectiva interdisciplinaria. Barcelona: Graó.
- Antúnez, S. (1991). Del projecte educatiu a la programació d'aula : el què, el quan i el com dels instruments de la planificació didàctica. Barcelona: Graó.
- Fraile Aranda, A.; Hernández, J.L. (2004). Didáctica de la educación física : una perspectiva

crítica y transversal. Madrid: Biblioteca Nueva.

Generalitat de Catalunya. Departament d'Educació. (2009). Currículum educació secundària. Unpublished manuscript. Retrieved 22/11/2009, from [http://phobos.xtec.cat/edubib/intranet/file.php?file=docs/ESO/curriculum\\_eso.pdf](http://phobos.xtec.cat/edubib/intranet/file.php?file=docs/ESO/curriculum_eso.pdf)

Giné Fraixes, N.; Parcerisa Aran, A.; Llena Berñe, A.; París Pujol, E.; Quinquer Vilamitjana, D. (2003). Planificación y análisis de la práctica educativa : la secuencia formativa: fundamentos y aplicación. Barcelona: Graó.

López Pastor, V.M. (1999). Educación física, evaluación y reforma: (la urgente necesidad de alternativas, y la credibilidad de los instrumentos seleccionados y desarrollados). Segovia: Diagonal.

López Pastor, V.M. (2009). Evaluación formativa y compartida en Educación Superior: propuestas, técnicas, instrumentos y experiencias. Madrid: Narcea.

López Pastor, V.M.; Aguilar Baeza, R. (2006). La Evaluación en educación física: revisión de los modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa: la evaluación formativa y compartida. Madrid: Miño y Dávila.

López Pastor, V.M.; Monjas Aguado, R.; Pérez Brunicardi, D. (2003). Buscando alternativas a la forma de entender y practicar la educación física escolar. Barcelona: Inde.

País Basc. Departamento de Educación, Universidades e Investigación. (2009). Las Competencias educativas básicas en educación: XVIII Topaketa, Encuentro. Consejos Escolares de las Comunidades Autónomas y del Estado, Bilbao, mayo de 2008 = Oinarrizko hezkuntza konpetentziak : XVIII Topaketa, Encuentro. Estatu eta Autonomi Erkidegoetako Eskola Kontseiluen, Bilbon, 2008ko maiatza. Vitoria-Gasteiz: Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco.

Perrenoud, P. (2004). Diez nuevas competencias para enseñar: invitación al viaje. Barcelona: Graó.

Rosales López, C. (1990). Evaluar es reflexionar sobre la enseñanza. Madrid: Narcea.

Seners, P. (2001). La Lección de educación física. Barcelona: Inde.

Viciano Ramírez, J. (2003). Planificar en educación física. Barcelona: Inde.

Zabala, A. (1999). Enfocament globalitzador i pensament complex. Barcelona: Graó.

Zabalza Beraza, M.A. (1987). Diseño y desarrollo curricular (11ª ed.). Madrid: Narcea.

## Entrenament Esportiu II

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

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

### CONTINGUTS:

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

### AVALUACIÓ:

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

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

**Opció B:** per als alumnes que no hagin seguit el procés d'avaluació continuada amb manca d'un o més elements avaluadors.

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

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



### **Avaluació del Procés:**

Seguiment de les activitats realitzades a classe i la seva presentació.  
Ser rigorós amb la presentació i utilització dels materials demanats pel professor per tal de seguir el desenvolupament de l'assignatura.  
Assistència a les classes pràctiques.  
Assistència a les tutories individuals i col·lectives, així com el seu aprofitament.

### **Avaluació dels Resultats:**

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

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

### **BIBLIOGRAFIA:**

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

## Pràctiques I

Crèdits: 9.00

### OBJECTIUS:

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

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

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

És una tasca de l'estudiant participar en la vida del centre (club, institut, empresa ...) i no només romandre a l'aula o en el lloc de treball on actua més directament com a practicant. Així doncs, és aconsellable l'assistència a les activitats que el centre realitza, des de les més habituals per al funcionament (reunions, claustres, etc.), fins a sortides, festes, activitats, partits, sempre que el centre hi estigui d'acord. D'altra banda, és indispensable la puntualitat en l'assistència de l'estudiant així com la discreció i el seguiment de totes les normes i deures d'un treballador normal. Cal remarcar que, en tractar-se, per a la majoria d'estudiants, del primer contacte continuat i sistemàtic que l'alumnat mantindrà en un centre dedicat a l'activitat física i de l'esport, aquest període pretén ser una iniciació a la pràctica professional (més que no pas un aprofundiment), a partir de la qual l'alumne haurà d'obtenir una visió general del centre de pràctiques i del treball que s'hi duu a terme. Més endavant en les Pràctiques II que l'estudiant realitzarà en el quart curs ja tindrà ocasió d'aprofundir i de realitzar un projecte d'intervenció més específic.

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

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

5. Reflexionar de forma sistemàtica, crítica i constructiva sobre la pròpia pràctica duta a terme per l'estudiant en el centre.

#### **CONTINGUTS:**

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

#### **AVALUACIÓ:**

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

#### **BIBLIOGRAFIA:**

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

## Programes d'Activitat Física i Salut

Crèdits: 6.00

### OBJECTIUS:

1. Conèixer la relació entre el sedentarisme i la salut
2. Conèixer els rols dels llicenciats en CAFE dins l'àrea de l'Activitat Física i la Salut
3. Conèixer les diferències entre programes d'exercici físic per a la salut i per al rendiment.
4. Conèixer les recomanacions actuals d'activitat física i exercici físic en gent sana i amb algunes malalties cròniques
5. Aprendre a confeccionar programes d'activitat física i exercici físic per millorar la salut de les persones

### CONTINGUTS:

1. Relació entre Activitat Física i Salut
  1. Determinants de la salut: l'activitat física
  2. L'Evolució cap a una societat sedentària
  3. Beneficis de l'activitat física sobre la salut
2. Funció dels llicenciats en CAFE dins l'àrea de la salut
3. Dosi recomanada d'activitat física per obtenir els beneficis saludables
4. Diferència entre la prescripció d'exercici físic per rendiment i la prescripció d'exercici físic per salut
5. Prescripció d'exercici físic en persones sanes: recomanacions actuals
  1. Models de prescripció d'exercici físic per salut
    1. Estil de vida actiu
    2. Programa d'exercici físic estructurat
  2. Estil de vida actiu
  3. Programa d'exercici físic estructurat
    1. Resistència cardiovascular
    2. Força i resistència muscular
    3. Flexibilitat
  4. Tests de fitness, mesura dels nivells d'activitat física i de paràmetres de salut
6. Programes d'exercici físic per a persones amb malalties cròniques: recomanacions actuals
  1. Gent gran
  2. Dones embarassades
  3. Nens i adolescents
  4. Sobrepès i obesitat: aspectes generals
  5. Diabetes Mellitus
  6. Hipertensió
  7. Osteoporosi
7. Disseny de programes d'activitat física i exercici físic individualitzats: metodologia i consells pràctics

## **AVALUACIÓ:**

L'avaluació es farà mitjançant la presentació d'un treball escrit a final de curs (65% de la nota final, l'exposició del treball a classe (15% de la nota final), i la realització d'un exàmen teòric tipus test (20% de la nota final)

## **BIBLIOGRAFIA:**

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