



UNIVERSITAT DE VIC  
UNIVERSITAT CENTRAL  
DE CATALUNYA

# GUIA DE L'ESTUDIANT 2016-2017

FACULTAT D'EDUCACIÓ, TRADUCCIÓ I CIÈNCIES HUMANES  
**GRAU EN CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE  
L'ESPORT**



# ÍNDEX

PRESENTACIÓ	1
FACULTAT D'EDUCACIÓ, TRADUCCIÓ I CIÈNCIES HUMANES	2
CALENDARI ACADÈMIC	4
ORGANITZACIÓ DE L'ENSENYAMENT	5
PLA D'ESTUDIS	8
ASSIGNATURES OBLIGATÒRIES DE PRIMER CURS	12
Aprentatge i Desenvolupament Motor	13
Bases dels Esports	16
Esport d'Espai Separat. Voleibol	19
Esport Individual I. Gimnàstica	22
Psicologia de l'Activitat Física i de l'Esport	25
Tècniques d'Expressió i Comunicació	29
English	33
Esport Col·lectiu I. Bàsquet	37
Esport Individual II. Atletisme	41
Expressió Corporal	45
Fonaments de l'Educació	48
Teoria i Història de l'Activitat Física i de l'Esport	51
ASSIGNATURES OBLIGATÒRIES DE SEGON CURS	55
Bases de la Pràctica d'Activitat Física	56
Biomecànica del Moviment Humà	59
Cinesiologia	62
Esport Col·lectiu III. Rugby	66
Esport Col·lectiu IV. Futbol	69
Esport Individual III. Natació	72
Jocs Motors	75
Sociologia de l'Activitat Física i l'Esport	78
Tecnologies de la Informació i la Comunicació per a l'Activitat Física i l'Esport	82
Activitats al Medi Natural	85
Esport Col·lectiu II. Handbol	89
Fisiologia de l'Exercici	92
Treball Interdisciplinari	97
ASSIGNATURES OBLIGATÒRIES DE TERCER CURS	99
Activitat Física i Esport en l'Àmbit de l'Oci	100
Didàctica de l'Educació Física I	103
Entrenament Esportiu I	107
Estructura, Organització i Gestió Esportiva	111
Fisiopatologia General i de l'Aparell Locomotor	115
Didàctica de l'Educació Física II	119
Entrenament Esportiu II	123
Pràctiques I	126
Programes d'Activitat Física i Salut	129
Seminari de Pràctiques I	132
ASSIGNATURES OBLIGATÒRIES DE QUART CURS	134
Pràctiques II	135
Treball de Fi de Grau	138
Seminari d'Investigació	141
ASSIGNATURES OPTATIVES	144
Activitats Coreogràfiques amb Suport Musical	145
Activitats en Entorns no Habituals	148
Aspectes Didàctics i Organitzatius de l'Educació Secundària	151
Competències Bàsiques i Medi Aquàtic	155
Comprendre el Joc del Futbol	159
Condicció Física Saludable	162

Direcció d'Equips i Coneixement Estructurat de l'Entrenador a partir de l'Handbol . . . . .	165
Educació Física i Projectes Escolars . . . . .	168
Entrenadors de Voleibol Juvenil . . . . .	170
Esports d'Aventura . . . . .	173
Gestió d'Instal·lacions, Empreses i Serveis Esportius . . . . .	176
Habilitats Motrius i Esportives . . . . .	179
Jocs Populars i Tradicionals . . . . .	183
L'Activitat Física com a Recurs Socioeducatiu . . . . .	187
Màrqueting Esportiu . . . . .	189
Metodologia de l'Entrenament Tècnic i Condicional en el Tenis . . . . .	192
Noves Tecnologies Aplicades a l'Atletisme . . . . .	195
Noves Tendències en l'Activitat Física Saludable . . . . .	198
Nutrició i Esport . . . . .	201
Organització i Gestió d'Activitats i Esdeveniments Esportius . . . . .	205
Organització, Gestió i Lideratge de Recursos Humans . . . . .	208
Planificació i Organització d'Activitats al Medi Natural . . . . .	211
Primers Auxilis i Lesions Esportives . . . . .	215
Programació d'Exercici Físic per a Pacients amb Malalties Cròniques i Gent Gran . . . . .	219
Projectes Dramàtics en Educació Física . . . . .	222
Promoció de la Salut i Benestar Integral a través de l'Activitat Física . . . . .	225
Psicologia de l'Entrenament i de l'Alt Rendiment . . . . .	228
Tècniques d'Exercici Físic Terapèutic i la Seua Aplicació a Diverses Malalties . . . . .	231
Treball en Equip a partir del Bàsquet . . . . .	234

## 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 de la titulació que curses, la metodologia emprada, el sistema d'avaluació i l'accés als programes de les assignatures de la teva titulació.

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

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

**Eduard Ramírez Banzo**

Degà de la Facultat

# FACULTAT D'EDUCACIÓ, TRADUCCIÓ I CIÈNCIES HUMANES

## Estructura

La Facultat d'Educació, Traducció i Ciències Humanes de la Universitat de Vic ofereix les titulacions oficials següents:

- Grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
- Grau en Educació Social
- Grau en Mestre d'Educació Infantil
- Grau en Mestre d'Educació Primària
- Grau en Psicologia
- Grau en Traducció i Interpretació
- Grau en Llengües Aplicades i Traducció
- Grau en Mestre d'Educació Infantil / Mestre d'Educació Primària amb Menció en Llengua anglesa (Programa Millora i Innovació de la Formació de Mestres)
  
- Màster Universitari en Estudis de Dones, Gènere i Ciutadania
- Màster Universitari en Educació Inclusiva
- Màster Universitari en Formació del Professorat d'Educació Secundària Obligatòria i Batxillerat, Formació Professional i Ensenyaments d'Idiomes (Especialitat en Educació Física)
- Màster Universitari en Innovació en Didàctiques Específiques
- Màster Universitari en Pedagogia Montessori (0-6 anys)
- Màster Universitari en Traducció Especialitzada
- Màster Universitari en Pedagogia Musical 0-12

## 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 sis departaments:

### Departament de Didàctica de les Arts i de les Ciències

- Director: Jordi Martí i Feixas

### Departament de Ciències de l'Activitat Física

- Director: Albert Juncà i Pujol

### Departament de Filologia i didàctica de la llengua i la literatura

- Directora: M. Àngels Verdaguer i Pajerols

### Departament de Pedagogia

- Directora: Ixaso Tellado Ruiz de Gauna

### Departament de Psicologia

- Director: José Ramón Lago Martínez

## **Departament de Traducció, Interpretació i Llengües Aplicades**

- Director: Marcos Cánovas Méndez

### **Òrgans de govern**

#### **El Consell de Govern**

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 directores i les directores de Departament
- Un estudiant escollit entre els delegats de les titulacions que s'imparteixen al centre
- Un membre claustral del personal d'administració i serveis
- Un membre claustral del personal docent i investigador assignat al centre

#### **El Consell de Direcció**

És l'òrgan col·legiat que té delegades executivament les funcions del Consell de Govern del centre i, en general, les que són pròpies del seguiment ordinari i execució dels acords del Consell de Govern. El consell es reuneix de forma plenària i per comissions (ple de titulacions, ple de departaments i altres).

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

#### **L'equip de deganat**

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

- Eduard Ramírez i Banzo, degà
- Josep Casanovas i Prat, vicedegà
- Jordi Chumillas i Coromina, cap d'estudis
- Berta Vila i Saborit, coordinadora dels estudis de Mestre d'Educació Infantil
- Anna Vallbona i González, coordinadora dels estudis de Mestre d'Educació Primària
- Anna Gómez i Mundó, coordinadora dels estudis d'Educació Social
- Eduard Comerma i Torras, coordinador dels estudis de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
- M. Teresa Julio i Giménez, coordinadora dels estudis de Traducció i Interpretació i de Llengües Aplicades i Traducció
- Pilar Prat i Viñolas, coordinadora dels estudis de Psicologia
- Mariona Casas i Deseuras, coordinadora del doble grau en Mestre d'Educació Infantil / Mestre d'Educació Primària (Pla de millora)
- José Ramón Lago i Martínez, coordinador de màsters

## CALENDARI ACADÈMIC

### Inici de la docència del curs 2016-2017

*12 de setembre de 2016*

- Inici de les classes de tots els cursos del grau en CAFE, tots els cursos del grau Psicologia, els 2ns, 3rs i 4ts dels graus d'Educació Social, Mestre Educació Infantil i Primària i el 2n, 3r i 4t del Pla de Millora de Mestres.

*19 de setembre de 2016*

- Inici del curs dels estudiants en Traducció i Interpretació.

*26 de setembre de 2016*

- Inici del curs dels estudiants de 1r del grau en Psicologia.

*26 de setembre de 2016*

- Inici del curs dels estudiants de 1r dels graus en Mestre en Educació Infantil i Primària, Pla de Millora i Educació Social.

### Vacances de Nadal

- Del 23 de desembre de 2016 al 8 de gener de 2017, ambdós inclosos.

### Vacances de Setmana Santa

- Del 10 al 17 d'abril de 2017, ambdós inclosos

### Dies festius

- Dimecres, 12 d'octubre de 2016 - El Pilar
- Dilluns, 31 d'octubre - Pont
- Dimarts, 1 de novembre - Tots Sants
- Dilluns, 5 de desembre de 2016 - Pont
- Dimarts, 6 de desembre de 2016 - La Constitució
- Dijous, 8 de desembre de 2016 - La Puríssima
- Dilluns, 5 de juny de 2017 - Dilluns de Pasqua Granada (festiu pendent d'aprovació)
- Dissabte, 24 de juny de 2017 - Sant Joan
- Dimecres, 5 de juliol de 2017 - Sant Miquel (festa local)
- Dilluns, 11 de setembre de 2017 - Diada Nacional

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

# ORGANITZACIÓ DE L'ENSENYAMENT

## 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 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**

### **Avaluació**

Segons la normativa vigent de la Universitat de Vic, "els ensenyaments oficials de grau s'avaluaran de manera continuada i hi haurà una única convocatòria oficial per matrícula". La convocatòria contempla dos períodes diferenciats d'avaluació, un de primer que comprèn les setmanes de docència, inclosa la setmana de tancament, i un segon període de recuperació.

L'avaluació continuada es farà durant les setmanes de docència i la setmana de tancament de les assignatures. La setmana de tancament, situada al final del semestre, és una setmana docent especial, ja que no s'aporten continguts nous a les assignatures, però hi ha programades activitats d'avaluació per a tot l'estudiantat (tutories, retorn de treballs, presentacions orals o qualsevol activitat d'avaluació que preferentment no sigui recuperable).

Durant la setmana de recuperació es podran recuperar totes aquelles activitats d'avaluació que hagin estat identificades en la guia docent com a recuperables. El conjunt d'activitats a recuperar durant aquest període no pot tenir un pes en l'avaluació superior al 50% de l'assignatura.

En els cas dels màsters l'avaluació es realitzarà d'acord amb la normativa específica, que contempla una única convocatòria oficial.

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:

- **Avaluació de procés:** seguiment del treball individualitzat per avaluar el procés d'aprenentatge realitzat al llarg de l'assignatura. Aquest seguiment es pot fer amb les tutories individuals o grupals, el lliurament de treballs de cada tema i la seva posterior correcció, amb el procés d'organització i assoliment que segueixen els membres d'un equip de forma individual i col·lectiva per realitzar els treballs de grup, etc. L'avaluació del procés es farà a partir d'activitats que es realitzaran de forma dirigida o s'orientaran a la classe i tindran relació amb la part del programa que s'estigui treballant. Alguns exemples serien: comentari d'articles, textos i altres documents escrits o audiovisuals (pel·lícules, documentals, etc.); participació en debats col·lectius, visites, assistència a conferències, etc. Aquestes activitats s'avaluaran de forma continuada al llarg del semestre.
- **Avaluació de resultats:** correcció dels resultats de l'aprenentatge de l'estudiant. Aquests resultats poden ser de diferents tipus: treballs en grup de forma oral i escrita, exercicis de classe realitzats individualment o en petit grup, reflexions i anàlisis individuals en les quals s'estableixen relacions de diferents fonts d'informació més enllà dels continguts explicats pel professorat a les sessions de classe, redacció de treballs individuals, exposicions orals, realització d'exàmens parcials o finals, etc.

## PLA D'ESTUDIS

Tipus de matèria	Crèdits
Formació Bàsica (FB)	60
Obligatòria (OB)	114
Optativa (OP)	42
Treball de Fi de Grau (TFG)	6
Pràctiques Externes (PE)	18
Total	240

PRIMER CURS		
	Crèdits	Tipus
Aprentatge i Desenvolupament Motor	6,0	FB
Bases dels Esports	3,0	OB
Esport d'Espai Separat. Voleibol	4,5	OB
Esport Individual I. Gimnàstica	4,5	OB
Psicologia de l'Activitat Física i de l'Esport	6,0	FB
Tècniques d'Expressió i Comunicació	6,0	FB
English	6,0	FB
Esport Col·lectiu I. Bàsquet	4,5	OB
Esport Individual II. Atletisme	4,5	OB
Expressió Corporal	3,0	OB
Fonaments de l'Educació	6,0	FB
Teoria i Història de l'Activitat Física i de l'Esport	6,0	FB

## SEGON CURS

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

## TERCER CURS

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

## QUART CURS

	Crèdits	Tipus
Pràctiques II	9,0	PE
Treball de Fi de Grau	6,0	TFG
Seminari d'Investigació	3,0	OB
Optatives	42,0	OP

## OPTATIVES - ITINERARI EN ACTIVITAT FÍSICA I QUALITAT DE VIDA

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

## OPTATIVES - ITINERARI EN EDUCACIÓ FÍSICA

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

## OPTATIVES - ITINERARI EN ENTRENAMENT ESPORTIU

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

**OPTATIVES - ITINERARI EN GESTIÓ ESPORTIVA**

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

**OPTATIVES - ITINERARI EN LLEURE ESPORTIU**

	<b>Crèdits</b>
Planificació i Organització d'Activitats al Medi Natural	6,0
Esports d'Aventura	6,0
Organització i Gestió d'Activitats i Esdeveniments Esportius	6,0
Organització, Gestió i Lideratge de Recursos Humans	6,0
L'Activitat Física com a Recurs Socioeducatiu	6,0

**OPTATIVES - SENSE ITINERARI**

	<b>Crèdits</b>
Habilitats Motrius i Esportives	6,0
Educació Física i Projectes Escolars	6,0
Activitats en Entorns no Habituals	6,0
Condició Física Saludable	6,0

## **ASSIGNATURES OBLIGATÒRIES DE PRIMER CURS**

## Aprentatge i Desenvolupament Motor

Tipologia: Formació Bàsica (FB)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Gil Pla Campas

### OBJECTIUS:

---

Tal com indica el títol, l'assignatura centra el seu interès en l'àmbit de l'aprenentatge i el desenvolupament motor. És, doncs, una assignatura que es pregunta qüestions com: com aprèn corporalment, l'infant? Què ajuda o dificulta el seu aprenentatge motor? Quina incidència pot tenir un aprenentatge en el seu desenvolupament? Com podem afavorir un bon desenvolupament des de la pràctica corporal?

Per respondre això, tot i que el punt de partida dels temes el podem situar en la primera i segona infantesa, l'assignatura anirà transitant per múltiples aprenentatges de la vida (tant esportius com no esportius) i per totes les etapes del desenvolupament vital per tal que les competències que adquireixi el futur graduat li permetin a adaptar-se a qualsevol dels àmbits professionals en què l'aprenentatge i el desenvolupament motor estiguin presents.

L'accés a les competències tindrà un doble tarannà. Per una banda hi haurà una formació orientada a la millora d'un entorn educatiu específicament laboral que impliqui l'aprenentatge i el desenvolupament motor, que situarà l'assignatura en allò que s'anomena l'aprenentatge servei. I per l'altra, donat el caràcter transversal i fonamental d'aquests continguts en l'àmbit laboral del futur graduat, l'assignatura també desenvoluparà un corpus conceptual que doti, en la mesura del possible, d'uns sabers que vagin més enllà de la formació de primer curs.

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

RA1. Analitza i avalua l'adequació de les metodologies d'entrenament o d'activitat física mitjançant les diverses teories psicològiques que sustenten l'aprenentatge motor.

RA2. Entén i analitza les implicacions psicomotores de l'esport o de l'activitat física sobre el comportament motor humà.

RA3. Avalua el seu propi procés d'aprenentatge i desenvolupament en l'assignatura

RA4. Participa activament de l'assignatura assistint a classe amb regularitat, elaborant de les activitats i mostrant una actitud positiva.

RA5. Utilitza les teories psicològiques de l'aprenentatge i el desenvolupament motor per millorar experiències professionals reals.



## COMPETÈNCIES

---

### Generals

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

### Específiques

- Analitzar i optimitzar les capacitats i habilitats dels esportistes en els diferents moments evolutius.
- Conèixer i interpretar els fonaments i les manifestacions bàsiques que determinen el desenvolupament de la motricitat humana.
- Conèixer, pronosticar i avaluar els factors històrics, psicològics, socials i culturals que afavoreixen o dificulten la pràctica de l'activitat física i l'esport.

### Bàsiques

- Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.

### Transversals

- Esdevenir l'actor principal del propi procés formatiu amb l'objectiu d'aconseguir una millora personal i professional i d'adquirir una formació integral que permeti aprendre i conèixer en un context de diversitat lingüística, amb realitats socials, culturals i econòmiques molt diverses.

## CONTINGUTS:

---

1. La motricitat humana
2. L'aprenentatge motor
  1. Noció conceptual
  2. Models explicatius de l'aprenentatge
  3. Consideracions psicopedagògiques
3. Desenvolupament motor i psicomotor
  1. Noció de desenvolupament motor
  2. Desenvolupament psicomotor
  3. Consideracions psicopedagògiques

## AVALUACIÓ:

---

Prova conceptual del bloc d'Aprenentatge motor: 30%, RA1, RA6 (RA = Resultat d'Aprenentatge)  
Prova conceptual del bloc de Desenvolupament motor: 20%, RA2  
Autoinforme d'avaluació: 10%, RA3, RA7  
Escala de classificació pel seguiment d'activitats: 20%, RA4, RA7  
Projecte d'assessorament: 20%, RA1, RA2, RA5

Avaluació de l'assignatura. Consideracions:

? La nota final de l'assignatura sorgeix de la mitjana ponderada dels percentatges de cada RA. Aprovar o suspendre és resultat d'haver obtingut una nota igual/major o menor de 5 al final de l'assignatura.

? Pel caràcter sumatori i finalista dels dos exàmens, per aprovar l'assignatura és condició indispensable superar ambdós exàmens. Són tanmateix, les úniques activitats d'avaluació recuperables a la última setmana de curs.

? Pel seu caràcter formatiu i processual, la resta d'activitats d'avaluació no són recuperables a final de curs per millorar la nota del RA associat.

## BIBLIOGRAFIA:

---

### Bàsica:

- Da Fonseca, V. (1998). *Manual de observación psicomotriz*. Barcelona: Inde.
- Piek, J. (2006). *Infant motor development*. Champaign: Human Kinetics.
- Pozo, J.I. (1994). *Teorías cognitivas del aprendizaje*. Madrid: Morata.
- 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.

### Complementària:

- Cratty, B.J. (1982). *Desarrollo perceptual y motor en los niños*. Buenos Aires: Paidós.
- Da Fonseca, V. (1988). *Ontogénesis de la motricidad: estudio biopsicológico del desarrollo humano*. Barcelona: Núñez.
- 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.
- Haywood, K.M. & Getchell, N. (2009). *Life span Motor Development*. Champaign: Human Kinetics.
- 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.
- Ruiz, L.M (1987). *Desarrollo motor y actividades físicas*. Madrid: Gymnos.
- Sérgio, M. (1994). *Motricidade humana: contribuições para um paradigma emergente*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Schmidt, R.A.; Lee, T.D. (1999). *Motor control and learning. A behavioral emphasis*. Champaign: Human Kinetics.

## Bases dels Esports

Tipologia: Obligatòria (OB)

Crèdits: 3,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Dídac Herrero Ballart

### OBJECTIUS:

---

L'assignatura proporciona les eines bàsiques per a la comprensió de la iniciació esportiva i l'esport, desenvolupant aspectes comuns als diferents esports que es desenvolupen al Grau. Es coneixeran i aplicaran conceptes de l'esport, de la didàctica i del procés d'iniciació esportiva.

#### Objectius:

- Conèixer la taxonomia bàsica de l'esport.
- Ser capaç d'analitzar i classificar els esports.
- Conèixer i saber aplicar diferents propostes metodològiques.
- Introduir-se en la iniciació esportiva

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

RA 1-4. Aplica adequadament els conceptes esportius tècnica, tàctica, estratègia, habilitat, competència i aptitud

RA 2. Classifica els esports i fa un anàlisi estructural

RA3. Coneix i aplica diferents propostes de tasques de forma ajustada als objectius plantejats

RA 5. Identifica les seves pròpies necessitats formatives a nivell laboral o professional i organitza el seu propi aprenentatge amb un alt grau d'autonomia en tot tipus de contextos (estructurats o no)

### COMPETÈNCIES

---

#### Generals

- Capacitat d'anàlisi i síntesi.
- Capacitat de recerca i gestió de la informació.
- Capacitat per al treball en equip.
- Habilitats en les relacions interpersonals.

- Motivació per la qualitat.

### **Específiques**

- Analitzar i optimitzar les capacitats i habilitats dels esportistes en els diferents moments evolutius.
- Conèixer les característiques específiques dels diferents esports i el context sociocultural en què s'emmarquen.

### **Bàsiques**

- Demostrar posseir i comprendre coneixements en una àrea d'estudi que parteix de la base de l'educació secundària general, que se sol trobar en un nivell que, si bé recolza en llibres de text avançats, també inclou alguns aspectes que impliquen coneixements procedents de l'avantguarda del camp d'estudi propi.

### **CONTINGUTS:**

---

1. Taxonomia
  1. Tècnica, Tàctica i Estratègia
  2. Habilitat Esportiva
  3. Capacitat, Aptitud i Competència
2. Classificació dels Esports
  1. Concepte d'Esport i classificació
  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:**

---

#### **Avaluació continuada o de procés**

- Tutoria individual del procés d'aprenentatge seguit a l'assignatura
- Tutories de grup pel seguiment dels treballs en grup
- Activitats classe

Equival al 30% de la nota final

Aquests elements no són recuperables

#### **Avaluació dels resultats**

- Proves escrites (40%): dues proves (20% cada una. Recuperables). Resultats d'aprenentatge 137, 138 i 139.
- Treball en Grup (30%. Recuperable). Resultats d'aprenentatge 137, 138 i 139

Cadascun dels tres elements s'ha d'aprovar per separat

Aquests elements només són recuperables al període de recuperació si l'avaluació pendent no supera el 50% de la nota final de l'assignatura

## BIBLIOGRAFIA:

---

### Bàsica

- Hernández-Moreno, José (2000). *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica*. Barcelona: INDE.
- Lagardera, Francisco (2003). *Introducción a la Praxiología motriz*. Barcelona: INDE
- Riera, Joan (1995). "Estratègia, tàctica i tècnica esportiva". *Apunts d'Educació Física*, núm. 39, p. 45-56.
- 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.

### Complementària

- Blázquez, Domingo (1982). "Elección de un Método en Educación Física: las situaciones problema?". *Apunts d'Educació Física*, núm. 74, p. 91-99.
- 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.
- Espar, Francesc (2001). "La construcción de los ejercicios de entrenamiento". *Comunicaciones técnicas RFEBM*, núm. 205, p. 4-11.
- Ruiz, Francisco; García, Antonio; Casimiro, Antonio (2001). *La iniciación deportiva basada en los deportes colectivos*. Madrid: Gymnos.
- Ticó, Jordi (2000). *1013 ejercicios y juegos polideportivos de cooperación/oposición (2ª ed.)*. Barcelona: Paidotribo. p. 186-199.
- Sanz, Àlex i Frattarola, César (1993). *Entrenamiento del Fútbol Base*. Paidotribo. p. 31-47

## Esport d'Espai Separat. Voleibol

Tipologia: Obligatòria (OB)

Crèdits: 4,5

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Beatriz Gil Puga

### 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.

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

15.1 Analitza de forma global els gestos tècnics aplicats al voleibol

16.1 Observa i analitza els errors tècnics aplicats al voleibol

17.1 Executa de forma correcta les accions pròpies del voleibol

18.1 Analitza i selecciona les diferents metodologies aplicables a la iniciació esportiva del voleibol

19.1 Dirigeix amb autonomia i responsabilitat una sessió de treball aplicada al voleibol

### COMPETÈNCIES

---

#### Generals

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

## Específiques

- Analitzar i optimitzar les capacitats i habilitats dels esportistes en els diferents moments evolutius.
- Comprendre, assessorar i gestionar les dinàmiques individuals i de grup d'equips esportius.
- Conèixer les característiques específiques dels diferents esports i el context sociocultural en què s'emmarquen.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes esportius per als diferents nivells.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes esportius.
- Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i destaquin els efectes formatius i saludables.

## 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 tots els alumnes de **forma obligatòria** contemplarà:

### 1. Avaluació dels resultats d'aprenentatge (100%):

- Tasques de seguiment de l'assignatura (Apte/No apte).
- Proves escrites (40%).
- Treball final teòric en grup (20%).
- Prova d'aplicació pràctica (20%).
- Observació del seguiment de les activitats realitzades a classe i rigorositat en la seva presentació en temps i forma (10%).
- Registre d'assistència a les classes pràctiques (mínim obligatori per tenir dret a qualificació final 70%) i a les tutories individuals i col·lectives tot aprofitant-les (10%).

Per superar l'assignatura cal en primer lloc obtenir la qualificació d'**APTE** en totes les tasques de seguiment de la mateixa. Els alumnes que no estiguin en disposició d'obtenir aquesta qualificació durant les setmanes de classe **podran tornar a presentar aquestes tasques a la setmana de tancament** de l'assignatura.

En segon lloc, l'alumne haurà de superar la resta d'elements d'avaluació dels resultats d'aprenentatge. Per aquesta qüestió cal tenir en compte que per tenir dret a avaluació complementària **s'han d'aprovar de forma obligatòria per separat totes les evidències qualificadores**, ja que avaluen competències diferents en cada cas. A més, l'alumne que **no superi el 50% de les mateixes** a la setmana de tancament **no tindrà dret a avaluació complementària posterior**.

Els alumnes que precisin de recuperació de l'avaluació dels resultats **podran optar igualment a la màxima qualificació final de l'assignatura**.

## BIBLIOGRAFIA:

---

### Bàsica:

- Blázquez, Domingo. *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE, 1998(3).
- Bondandi, Ilario. *Pallavolo di base*. Perugia: Calzetti Marucci, 2004.
- Bertante, Nicoletta. *Manual de Voleibol*. Madrid: Susaeta, 2004.
- García, Luís Guillermo. *Voleibol fundamentación técnica y táctica*. Armenia: Kinesis, 2013.
- Martens, Rainer. *El entrenador*. Barcelona: Hispano Europea, 1986.

### Complementària:

- Bonnie, Kenny. *Volleyball: Steps to success*. Champaign: Human Kinetics: 2006.
- Bayer, Claude. *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos*. Barcelona: Hispano Europea, 1986.
- Diversos autores. *Coaching Youth Volleyball*. Champaign: Human Kinetics: 2007.12.
- Diversos autores. *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.
- Palao, Jose Manuel. *Manual para la iniciación al Voleibol*. Murcia: Diego Marín Librero Editor, 2007.
- Salas, Cristòfol. *La Iniciació als Esports Col·lectius: Voleibol*. Ed. INEFC, 1995.

### Enllaços

- Federació Internacional de voleibol: [www.fivb.org](http://www.fivb.org)
- Real Federación española de Voleibol: [www.rfevb.com](http://www.rfevb.com)
- Federació catalana de voleibol: [www.fcvolei.cat](http://www.fcvolei.cat)
- Federación Italiana de Voleibol: [www.federvolley.it](http://www.federvolley.it)
- 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.volleyballmag.com](http://www.volleyballmag.com)



## Esport Individual I. Gimnàstica

Tipologia: Obligatòria (OB)

Crèdits: 4,5

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Mireia Pont Segura

### 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.

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

- Analitza de forma global els gests tècnics aplicats a la gimnàstica artística.(RA 1)
- Observa i analitza els errors tècnics aplicats a la gimnàstica artística (RA 2)
- Executa de forma correcta accions pròpies de la gimnàstica artística. (RA 3)
- Analitza i selecciona les diferents metodologies aplicables a la iniciació de la gimnàstica artística. (RA 4)
- Dirigeix amb autonomia i responsabilitat una sessió de treball aplicada a l'iniciació esportiva.(RA 5)
- Defineix objectius d'aprenentatge propis i dissenya processos de desenvolupament coherents i realistes amb els mateixos objectius i el temps de que es disposa.(RA 8)

### COMPETÈNCIES

---

## Generals

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

## Específiques

- Analitzar i optimitzar les capacitats i habilitats dels esportistes en els diferents moments evolutius.
- Comprendre, assessorar i gestionar les dinàmiques individuals i de grup d'equips esportius.
- Conèixer les característiques específiques dels diferents esports i el context sociocultural en què s'emmarquen.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes esportius per als diferents nivells.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes esportius.
- Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i destaquin els efectes formatius i saludables.

## Transversals

- Esdevenir l'actor principal del propi procés formatiu amb l'objectiu d'aconseguir una millora personal i professional i d'adquirir una formació integral que permeti aprendre i conviure en un context de diversitat lingüística, amb realitats socials, culturals i econòmiques molt diverses.

## 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 de tots els alumnes, de forma obligatòria, contemplarà:

- Avaluació dels resultats d'aprenentatge (100 %):
  - Tasques de seguiment de l'Assignatura (Apte / No Apte).
  - Proves Escrites (40 %).
  - Proves Pràctiques (40%).
  - Treballs i Tasques (20%).
  - Registre d'assistència a les classes pràctiques ( amb un mínim obligatori del 70% per tenir dret a la qualificació final).

Per superar l'assignatura cal en primer lloc obtenir la qualificació d'**APTE** en totes les tasques de seguiment de la mateixa.

Els alumnes que no estiguin en disposició d'obtenir aquesta qualificació durant les setmanes de classe **podran tornar a presentar aquestes tasques a la setmana de tancament** de l'assignatura.

L'alumne haurà de superar la resta d'elements d'avaluació dels resultats d'aprenentge i ho haurà de fer per separat.

Els alumnes que precisin de recuperació de l'avaluació dels resultats **ho hauran de fer durant la setmana de recuperació i podran optar igualment a la màxima qualificació final de l'assignatura.**

## BIBLIOGRAFIA:

---

### Bàsica:

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

### 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

Tipologia: Formació Bàsica (FB)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Manuel Carballo Calvo

### 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.

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

1. Compren els fonaments de la psicologia de l'activitat física i l'esport.
2. Adquireix els conceptes psicològics bàsics que els permetin un apropament a la comprensió del comportament i les emocions de l'ésser humà.
3. Identifica els diferents àmbits d'aplicació dels principis psicològics.
4. Integra els coneixements generals de la psicologia aplicant-los correctament a l'activitat física i a l'esport.
5. Aconsegueix aplicar els coneixements adquirits en les diferents àrees d'intervenció.

### COMPETÈNCIES

---

#### Generals

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

#### Específiques

- Analitzar i optimitzar les capacitats i habilitats dels esportistes en els diferents moments evolutius.
- Conèixer i interpretar els fonaments i les manifestacions bàsiques que determinen el desenvolupament de la motricitat humana.
- Conèixer, pronosticar i avaluar els factors històrics, psicològics, socials i culturals que afavoreixen o dificulten la pràctica de l'activitat física i l'esport.

### **Bàsiques**

- Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.

### **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:

---

### (RA = Resultat d'Aprenentatge)

#### Avaluació de procés:

- Tutorials individuals del procés d'aprenentatge seguit a l'assignatura (RA1, RA2, RA4)
- Tutorials de grup per al seguiment del pla de treball. (RA3, RA6, RA7)
- Desenvolupament d'un treball en grup. Aquest treball consistirà en l'aplicació dels conceptes teòrics exposats a classe i la recerca de material complementari en relació a casos pràctics. Correspondrà el 40% de la nota final. Dividits en: lliurament del marc teòric del treball: 20%, lliurament i defensa oral de l'esquema del treball individual: 20%. Aquests apartats, com que són els resultats del seguiment de la matèria, no són recuperables. (RA5, RA6, RA7)

#### Avaluació de resultats:

- Defensa oral del treball en grup. Li correspondrà el 50% de la nota final. (RA6, RA7)
- Lliurament individual del resum de les presentacions. Li correspondrà el 10% de la nota final. (RA4, RA7)

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

## BIBLIOGRAFIA:

---

### Bàsica

- Buceta, J.M. *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson, 1998.
- Dosil, J. *Psicología de la actividad física y el deporte*. Madrid: Mc Graw Hill, 2008
- Martens, R. *El entrenador de éxito*. Barcelona: Paidotribo, 2002.
- Weinberg, R.S. i Gould, D. *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología, 1996.
- Williams, J.M. *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva, 1991

### Complementària:

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

*aplicada al deporte*, p. 75-90. Madrid: Biblioteca Nueva, 1991.

## Tècniques d'Expressió i Comunicació

Tipologia: Formació Bàsica (FB)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- M. Àngels Verdaguer Pajerols
- Maria Teresa Puntí Jubany
- Rosa Maria Güell Devesa

### OBJECTIUS:

---

**Tècniques d'Expressió i Comunicació** dota l'alumnat de les eines necessàries per garantir-li un nivell de competència lingüística i comunicativa perquè es pugui comunicar amb eficàcia i precisió en l'àmbit acadèmic i professional. És una assignatura transversal, que es vincula amb altres assignatures del grau, en la mesura que treballa les eines per produir, comprendre i interpretar textos dels àmbits científic, acadèmic i professional en llengua catalana.

Específicament, els objectius són:

- Desenvolupar estratègies de recerca d'informació, d'anàlisi i de construcció de coneixement a partir de la pròpia experiència i la dels altres, saber-les documentar, fonamentar i comunicar de forma oral i escrita. (T01,T03, B2, G11, G12, GP2, GP3)
- Conèixer i utilitzar els diferents gèneres discursius, orals i escrits, propis dels àmbits universitari i professional. (G11, G12, G18, GP3)
- Aprendre a fer servir la llengua amb rigor lingüístic (estàndard oral i escrit de la llengua catalana) i formal (convencions establertes per la disciplina i la professió). (G18)

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

- Produeix textos i discursos orals adequats propis de l'àmbit acadèmic i del professional. (RA 1)
- Recopila i interpreta dades i informacions sobre les quals fonamentar les seves conclusions, incloent-hi, quan sigui necessari i pertinent, reflexions sobre qüestions de tipus social, científic o ètic dins l'àmbit dels esports i l'activitat física. (RA 5)
- Actua en les situacions habituals i les que són pròpies de la professió amb compromís i responsabilitat. (RA 7)



## COMPETÈNCIES

---

### Generals

- Capacitat d'anàlisi i síntesi.
- Capacitat de comunicació i expressió.
- Capacitat de recerca i gestió de la informació.
- Habilitats en les relacions interpersonals.
- Motivació per la qualitat.

### Específiques

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

### Bàsiques

- Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.

### Transversals

- Actuar amb esperit i reflexió crítics davant el coneixement en totes les seves dimensions. Mostrar inquietud intel·lectual, cultural i científica i compromís cap al rigor i la qualitat en l'exigència professional.

## CONTINGUTS:

---

1. La competència comunicativa oral i escrita
  1. El/la professional de CAFE i la comunicació
  2. L'escriptura acadèmica. Definició, objectius d'escriptura i tipus de destinatari en relació amb:
    1. el coneixement,
    2. el procés d'ensenyament-aprenentatge
    3. els requeriments de la universitat, i
    4. la comunicació
  3. Registre col·loquial respecte del registre formal: característiques en contrast.
2. El procés de composició textual.
  1. Planificació: objectiu d'escriptura, destinatari i representació de l'escrit.
  2. Textualització: anticipacions del destinatari. Model escriptor-lector.
  3. Revisió: revisions de contingut; revisions de forma. Guies de revisió.
3. El text acadèmic
  1. Adequació textual. Parts del text i funcionalitat.
  2. Coherència textual: organització de la informació i progressió temàtica. Puntuació i paràgrafs.
  3. Cohesió textual: mecanismes de referència, clàusules de relatiu, normalitzacions, connectors i marcadors d'ordre.
  4. Intertextualitat: citacions directes, citacions indirectes. Obstrucció del plagi.
  5. Ús convencional d'alguns signes gràfics: cursiva, cometes, canvi de font o de cos de lletra.
4. El discurs oral formal
  1. Estructura bàsica. Procés de planificació.
  2. Fluïdesa lingüística. Aspectes no verbals.
  3. Estratègies de captació de l'atenció. Suports visuals.
  4. Assaig i autoconfrontació.

## AVALUACIÓ:

---

### Avaluació

#### Avaluació de procés:

L'avaluació de l'assignatura és continuada. Al llarg del semestre l'alumnat serà avaluat a partir de tres tipus d'instruments (bloc 1: seguiment d'activitats orals i escrites; bloc 2: projecte d'escriptura i bloc 3: proves parcials) que, d'acord amb el pla de treball, li permetran anar assolint els continguts de l'assignatura. La professora en farà el seguiment a les sessions de treball dirigit. Cal tenir en compte que:

- Totes les produccions, tant orals com escrites, es realitzaran en llengua catalana.
- S'han d'aprovar tots tres blocs per separat (seguiment d'activitats, projecte i proves).
- El termini de lliurament/execució de totes les activitats de l'avaluació és improrrogable.
- Qualsevol activitat que presenti deficiències formals, de normativa o d'expressió (més de 10 errors diferents) es considerarà no superada.
- Cal consultar regularment l'aula virtual de l'assignatura.

#### Bloc I-Activitats orals i escrites

Les tasques orals i escrites són activitats breus de caràcter individual i/o grupal, que es realitzaran a dins i a fora de l'aula.

La nota d'aquest bloc serà el resultat dels percentatges que s'establiran en aquesta part al llarg del semestre.

Les tasques no realitzades o no presentades en el termini previst equivaldran a un 0 i no es podran lliurar posteriorment.

#### Bloc II-Projecte d'escriptura

El projecte d'escriptura consisteix en l'elaboració d'una biografia esportiva a partir d'una o més lectures.

#### Bloc III-Proves parcials escrites

Proves individuals en què l'estudiant evidencia el seu procés d'aprenentatge durant el curs i al final del període docència.

#### Avaluació de resultats:

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

- Bloc I: Activitats orals i escrites 30% (R77, R81, R83)
- Bloc II: Projecte d'escriptura 30% (R77, R81, R83)
- Bloc III: Proves escrites 40% (R77)

Durant el període de recuperació només es podran recuperar els blocs I i II.

Pel que fa al bloc I, cal haver superat, separadament, el conjunt d'activitats orals i el conjunt d'activitats escrites. La recuperació de les tasques escrites es farà durant la setmana de recuperació.

El projecte d'escriptura, bloc II, és recuperable, sempre que s'hagi presentat dins el termini fixat.

Quant al bloc III, es faran dues proves: la primera (25% de la nota), a mig semestre, i la segona, al final (75% de la nota). Per superar aquest bloc, cal que la nota resultant d'aquests percentatges sigui un 5 o superior, sempre i quan la segona prova estigui aprovada.

## BIBLIOGRAFIA:

---

## Bibliografia

### Bàsica

- Baró, Teresa. *Parlar i convèncer. Receptes per a fer bones presentacions en públic*. Barcelona: Serbal, 2011.
- Cassany, Daniel. *Esmolar l'eina. Guia de redacció per a professionals*. Barcelona: Empúries, 2007.
- Creme, Phyllis i Lea, Mary R. *Escribir en la universidad*. Barcelona: Gedisa, 2000.
- Cuenca, Maria Josep. *Gramàtica del text*. Alzira: Bromera, 2008.
- **Murakami, Haruki. *De què parlo quan parlo de córrer*. Barcelona: Edicions 62, 2011.**
- Sancho, Jordi. *Com escriure i presentar el millor treball acadèmic*. Vic: Eumo Editorial, 2014.

### Complementària

- *Argumenta: recurs per treballar les competències lingüístiques i comunicatives en l'àmbit acadèmic i professional* [en línia]: [http://wuster.uab.es/web\\_argumenta\\_obert](http://wuster.uab.es/web_argumenta_obert)
- Carlino, Paula. *El proceso de escritura académica. Cuatro dificultades en la enseñanza universitaria*. Educere, 26, 321-327, 2004.
- Cassany, Daniel. *La cuina de l'escriptura*. Barcelona: Empúries, 2002.
- Castellanos i Vila, Josep-Anton. *Quadern: normativa bàsica de la llengua catalana*. Bellaterra: Institut de Ciències de l'Educació, Universitat Autònoma de Barcelona, 1997.
- Castellanos i Vila, Josep-Anton. *Manual de pronunciació: criteris i exercicis d'elocució*. Vic: Eumo, 2004. Barcelona: Empúries, 2007.
- Català a Internet, *Aprendre*. Direcció General de Política Lingüística, Generalitat de Catalunya [en línia]: <http://www.parla.cat>
- Coromina, Eusebi. *Manual de redacció i estil*. Vic: El 9 Nou, 2008.
- Cuenca, Maria Josep. *Sintaxi catalana*. Barcelona: UOC, 2003.
- *Diccionari de la llengua catalana*, de l'Institut d'Estudis Catalans, 2a edició [en línia]: <http://www.iec.cat>
- Serveis Lingüístics de la Universitat de Vic [en línia]: <http://sl.uvic.cat>
- TERMCAT, centre de terminologia catalana [en línia]: <http://www.termcat.cat>

## English

Tipologia: Formació Bàsica (FB)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Anglès

### PROFESSORAT

- Gonzalo Calle Rosingana
- Marta Corominas Salom
- Mireia Canals Botines
- Núria Camps Casals

### OBJECTIUS:

---

In today's world, the ability to access information has become of overriding importance. It is estimated that 80% of the information on the Internet is in English, and that around 50% of all scientific and academic publications are written in this language. Against this background, this subject aims to develop students' ability to extract, understand and produce information in written and spoken English.

Students will be required to:

- ? develop the habit of consulting English-language documents, both written and oral, that deal with matters related to Physical Activity and Sports Sciences
- ? acquire the tools, strategies and techniques that will enable them to access the information in English-language documents, both written and oral
- ? acquire the necessary resources to enable them to understand and interpret scientific, academic and professional English-language texts
- ? develop strategies to enable them to express themselves, orally and in writing, in English
- ? develop their ability to autonomously synthesise and summarise information from oral and written English-language texts
- ? learn and use the grammatical structures and vocabulary appropriate to the academic context in the field of Physical Activity and Sports Sciences
- ? develop the abilities required to make oral presentations in English

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

En acabar el curs, els estudiants:

57. comprenen de forma correcta textos acadèmics en llengua anglesa d'un nivell B1
58. preparen, organitzen i realitzen produccions orals en llengua anglesa de nivell B1
59. creen textos breus de nivell B1 en llengua anglesa
60. comprenen missatges orals de nivell B1 i escrits de diferent tipologia de forma completa expressats en les llengües pròpies i en anglès (CT6)

61. seleccionen correctament la informació de les fonts consultades

62. comuniquen a tot tipus d'audiències (especialitzades o no) de manera clara y precisa coneixements, metodologia, idees, problemes i solucions en l'àmbit dels esports i l'activitat física

## COMPETÈNCIES

---

### Generals

- Capacitat d'anàlisi i síntesi.
- Capacitat de lideratge.
- Capacitat de raonament reflexiu, crític i autocrític.
- Capacitat de recerca i gestió de la informació.
- Capacitat per a l'aprenentatge autònom.
- Capacitat per al treball en equip.
- Coneixement tecnològic relatiu a l'àmbit de l'estudi.
- Creativitat.
- Habilitats en les relacions interpersonals.
- Motivació per la qualitat.
- Reconeixement i atenció a la diversitat i interculturalitat.

### Específiques

- Comunicar-se i expressar-se a través del cos com a recurs que cal desenvolupar en la pràctica professional.
- Relacionar diferents àrees i continguts i aprendre a desenvolupar-los a través de diferents temes transversals.

### Bàsiques

- Ser capaç de transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic especialitzat i no especialitzat.

### Transversals

- Emprar diferents formes de comunicació, tant orals com escrites o audiovisuals, en la llengua pròpia i en llengües estrangeres, amb un alt grau de correcció en l'ús, la forma i el contingut.

## CONTINGUTS:

---

### Contents

#### ? Strategies for academic reading

1. Effective reading
2. Reading for an overview
3. Focused reading

#### ? Strategies for academic writing

1. Sentence structure, word order and connectors
2. Paragraph structure: thesis, development and conclusion
3. Text structure
4. Citations and paraphrasing

? Strategies for oral presentations

1. Strategies for understanding academic oral presentations
2. The process of preparing an oral presentation
3. The language of oral presentations

? Academic vocabulary

1. Effective use of dictionaries

## **AVALUACIÓ:**

---

### Assessment

The subject will be continually assessed, with evaluation of personal work, directed work, exams, oral presentation and classroom participation.

### Process evaluation:

? Personal work: preparation, presentation and correctness of reading and writing tasks in accordance with the agreed deadlines

? Directed work: monitoring of the work done in preparation for the English-language oral presentation of a subject related to Physical Activity and Sports Sciences

? Participation: attending the classes having prepared the work required in advance and participating productively in classroom discussions

### Evaluation of results:

? 2 exams: tests aimed at evaluating the assimilation of the course contents

? Group work: presentation in English of a subject related to Physical Activity and Sports Sciences and presented both orally and in writing. The presentation will be done by the whole group but individual marks will be awarded

The Final Mark is calculated in the following way:

? Exams (2): 40%

? Group work: 30%

? Assessed activities: 20%

? Active participation in class: 10%

To pass the subject it is necessary to obtain a mark of 5 or more for each of the assessed elements.

All work presented must be unpublished and produced by the students themselves.

### Recuperation of assessed elements:

If one (or more) of the assessed pieces of work has/have failed to obtain a pass mark (5 or more), the opportunity exists to redo the work before the end of the semester.

However, in order to have the right to recuperate the failed piece of work, it must have been presented in accordance with the established deadline. It is not possible to recuperate any assessed work that was not presented on time.

Any assessed activities and/or the oral part of the group work that did not obtain a mark of 5 or more in the first evaluation, can be presented again, with the appropriate improvements made, during the final week of the subject. The recuperation of the exams and/or of the written version of the group work will be done during the recuperation week.

Recuperations are only for those students who failed the first evaluation. It is not possible to present again pieces of assessed work that obtained a mark of 5 or more, or retake exams that were passed, in order to try to obtain a higher mark.

If one (or more) of the assessed pieces of work fails to obtain a mark of 5 or more after the recuperation period, the whole subject will have to be repeated.

## **BIBLIOGRAFIA:**

---

### Bibliography

? Dictionary Oxford pocket català per a estudiants d'anglès. (2012). Oxford: Oxford University Press.

? Materials produced by the teachers.

## Esport Col·lectiu I. Bàsquet

Tipologia: Obligatòria (OB)

Crèdits: 4,5

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Joan Arumí Prat

### OBJECTIUS:

---

Aquesta és una assignatura teoricopràctica de 1r curs que s'imparteix en el 2n semestre. Els objectius generals són:

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

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

- 1- Analitza de forma global els gests tècnics i normes tàctiques aplicades al bàsquet.
- 2- Observa i analitza els errors tècnics aplicats al bàsquet.
- 3- Executa de forma correcta accions pròpies del bàsquet.
- 4- Dirigeix amb autonomia i responsabilitat una sessió de treball aplicada a l'iniciació esportiva.
- 5- Recopila i interpreta dades i informacions sobre les que fonamenta les seves conclusions incloent, quan sigui precís i pertinent, la reflexió sobre assumptes d'indole social, científica o ètica en l'àmbit dels esports i l'activitat física.
- 6- Defineix objectius d'aprenentatge propis i dissenya processos de desenvolupament coherents i realistes amb els mateixos objectius i el temps de què disposa.

### COMPETÈNCIES

---

#### Generals



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

### **Específiques**

- Analitzar i optimitzar les capacitats i habilitats dels esportistes en els diferents moments evolutius.
- Comprendre, assessorar i gestionar les dinàmiques individuals i de grup d'equips esportius.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes esportius per als diferents nivells.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes esportius.

### **Bàsiques**

- Tenir la capacitat de recollir i interpretar dades rellevants (normalment dins de l'àrea d'estudi pròpia) per emetre judicis que inclouin una reflexió sobre temes importants de caràcter social, científic o ètic.

### **Transversals**

- Esdevenir l'actor principal del propi procés formatiu amb l'objectiu d'aconseguir una millora personal i professional i d'adquirir una formació integral que permeti aprendre i conviure en un context de diversitat lingüística, amb realitats socials, culturals i econòmiques molt diverses.

## **CONTINGUTS:**

---

### **L'esport del bàsquet**

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

### **Metodologia d'ensenyament de la tècnica del bàsquet**

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

### **La tàctica individual i col·lectiva: ofensiva i defensiva**

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

### **Entrenar un equip de bàsquet**

1. Entrenar una sessió de bàsquet. Com programar i explicar els exercicis.
2. Entrenar un partit de bàsquet.
3. Reflexionar sobre aprendre i competir en un partit de bàsquet.

## AVALUACIÓ:

---

### Avaluació del resultat:

Per aprovar l'assignatura cal aprovar com a mínim les parts 1,2 i 3 que tot seguit es concreten:

1. Proves teòriques (40% de la nota final. Recuperable). Es realitzaran 2 proves teòriques amb el següent valor a la nota final: 1- Una prova teòrica de reglament amb un valor del 10% de la nota final. 2- Una prova teòrica sobre metodologia, tècnica i tàctica amb un valor del 30% de la nota final. Per aprovar aquesta part és imprescindible aprovar la prova que val un 30%. En cas de suspendre es recuperarà a les setmanes de recuperació. Resultats d'aprenentatge 15.1 i 21.
2. Activitats d'anàlisi d'un encadenament tècnic (recuperable). A través d'un video individual l'estudiant haurà d'avaluar el seu procés d'aprenentatge d'un encadenament tècnic en el bàsquet. 20% de la nota final. Resultats d'aprenentatge 16.1 i 22.
3. Treball en equip (recuperable). Cada equip haurà d'elaborar el seu portafolis de les sessions que portarà a terme. El treball en equip val un 20% de la nota final. El treball en equip es realitzarà lligat a 6 sessions pràctiques d'entrenament de l'equip. Si un integrant de l'equip no ve a un 70% de les sessions d'entrenament de l'equip haurà de realitzar, de forma individual, tot el treball en equip i presentar-lo a les setmanes de recuperació. Resultats d'aprenentatge 19.
4. Prova pràctica (No recuperable). La prova pràctica consistirà en un partit de bàsquet. El seu valor serà un 20% de la nota final de l'assignatura. Aquesta prova està condicionada a aprovar el treball en equip. Qui no aprovi el treball en equip no podrà realitzar la prova pràctica durant les quinze setmanes del procés. Es valorarà la capacitat d'entrenar i de jugar al bàsquet segons els continguts de l'assignatura. L'estudiant que no aprovi el treball en equip i que no pot realitzar la prova pràctica no la podrà recuperar. Resultats d'aprenentatge 17.1, 19 i 21.

## BIBLIOGRAFIA:

---

### Bàsica

- Bosc, G. *Baloncesto. Iniciación y perfeccionamiento. Un enfoque innovador del aprendizaje de ejercicios y juegos*. Barcelona: Hispano Europea, 2000.
- Carrillo, A; Rodríguez, J. *El básquet a su medida. La escuela de básquet de 6 a 8 años*. Barcelona: Inde, 2004.
- Carrillo, A; Rodríguez, J. *El básquet a su medida. Pre-mini de 8 a 10 años*. Barcelona: Inde, 2009.
- Hernández, J. *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica*. Barcelona: Inde, 2001.
- Olivera, J. *1250 ejercicios y juegos en baloncesto* (3 vols). Barcelona: Paidotribo, 1996.
- Sampedro, J. *Fundamentos de la táctica deportiva. Análisis de la estrategia de los deportes*. Madrid: Gymnos, 1999.
- Tico, J. *1013 ejercicios y juegos polideportivos*. Barcelona: Paidotribo, 2000.
- Wissel, H. *Baloncesto. Aprender y progresar*. Barcelona: Paidotribo, 1998.

### Complementària

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

## Enllaços

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

## Esport Individual II. Atletisme

Tipologia: Obligatòria (OB)

Crèdits: 4,5

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- José Luis López Del Amo

### 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.

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

RA1. Anàlisi en equip dels gestos tècnics d'una competició d'atletisme enregistrada per l'alumnat..

RA1, RA2. Observació i anàlisi de les execucions tècniques dels gestos tècnics de l'atletisme i correcció de les diferents errades.

RA3. Execució de forma correcta de les accions tècniques de l'atletisme.

## COMPETÈNCIES

---

### Generals

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

### Específiques

- Analitzar i optimitzar les capacitats i habilitats dels esportistes en els diferents moments evolutius.
- Conèixer les característiques específiques dels diferents esports i el context sociocultural en què s'emmarquen.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes esportius per als diferents nivells.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes esportius.
- Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i destaquin els efectes formatius i saludables.

## 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.

## 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

2 proves escrites (25 % de la nota final cadascuna)

Treball final en grups d'anàlisi d'un video enregistrat per l'alumnat a una competició d'atletisme (40 % de la nota final).

Aplicació pràctica (10 % de la nota final)

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

## BIBLIOGRAFIA:

---

### Bàsica:

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

### Complementària:

- Alford, J. i altres. *Complete guide to Running*. New York: Sterling Publishing Co. Inc., 1985.
- Álvarez del Villar, C. *Atletismo básico. Una orientación pedagógica*. Madrid: Gymnos, 1994.
- Ballesteros, J.M.; Álvarez, J. *Manual didáctico de atletismo*. Buenos Aires. Kapelusz, 1982.
- Calzada, A. *Iniciación al atletismo*. Madrid: Gymnos, 1999.
- Fleuridas, C. i altres *Tratado de atletismo. Lanzamientos*. Barcelona: Hispano Europea, 1986.
- Fortuno, J.A.; Sabaté, R. *Córrer. Dels 100 metres llisos a la marató*. Lleida: Dilagro, 1992.
- Fortuno, 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 equilibratorio*. 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

Tipologia: Obligatòria (OB)

Crèdits: 3,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Dolors Rusiñol Cirera

### OBJECTIUS:

---

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

#### Objectius:

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

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

Utilitza les bases de l'expressió corporal i la seva aplicació en contextos educatius, artístics i culturals (RA 1)  
Construeix i exposa un discurs sòlid a partir de l'experiència pràctica en relació amb el material bibliogràfic (RA 2)

Planifica i experimenta petites peces artístiques a partir del cos com a llenguatge expressiu (RA 3)

Coneix i aplica les habilitats expressives de cada segment corporal, així com de cada element que conforma l'expressió corporal (RA 4)

Analitza les capacitats personals y professionals pròpies en relació a les possibilitats de l'expressió corporal a l'aula (RA 6)

Assumeix diferents responsabilitats en el treball tant individual com en equip i avalua els resultats obtinguts (RA 7)

Recopila i interpreta dades i informacions sobre les quals fonamenta les conclusions incloent, quan sigui necessari i pertinent, les reflexions sobre aspectes de caràcter social, científic o ètic en l'àmbit dels esports i l'activitat física (RA 8)



## COMPETÈNCIES

---

### Generals

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

### Específiques

- Comunicar-se i expressar-se a través del cos com a recurs que cal desenvolupar en la pràctica professional.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes d'activitat física en l'àmbit del lleure.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes d'educació física i esport durant l'etapa d'Educació Secundària Obligatòria i postobligatòria que prescriu el sistema educatiu.

### Bàsiques

- Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.

### Transversals

- Interactuar en contextos globals i internacionals per identificar necessitats i noves realitats que permetin transferir el coneixement cap a àmbits de desenvolupament professional actuals o emergents, amb capacitat d'adaptació i d'autodirecció en els processos professionals i de recerca.
- Projectar els valors de l'emprenedoria i la innovació en l'exercici de la trajectòria personal acadèmica i professional, a través del contacte amb diferents realitats de la pràctica i amb motivació envers el desenvolupament professional.

## CONTINGUTS:

---

1. Presa de contacte amb els companys i l'assignatura
  1. Jocs de presentació
  2. Jocs per facilitar l'espontaneïtat
  3. Jocs per facilitar les relacions interpersonals i la cohesió de grup
2. El cos i l'expressió
  1. Estudi de l'esquema corporal i la seva expressivitat
  2. L'espai i el temps (ritmes i recorreguts)
  3. Aproximació a la dansa i al moviment
3. Aplicació pràctica
  1. Art i educació física
  2. El procés creatiu
  3. Presentació i reflexió entorn una peça de creació pròpia

## AVALUACIÓ:

---

Mitjançant la utilització i comparació de diferents tècniques d'avaluació (autoavaluació, coavaluació, avaluació professor-alumne/a, avaluació entre iguals) s'establiran uns criteris de puntuació que permetin valorar el seguiment i progrés de l'alumnat en relació als objectius establerts. Serviran com a instruments d'avaluació:

**Observació, seguiment i participació activa** a l'aula **10%** RA 87, 84.1, 86.1, RA 87, 84.1, 86.1

**Autoinforme** reflexiu de les diferents tasques a partir del **diari personal 40%** RA 89.1, 90.1

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

**Projecte** de creació d'un video. Punt de partida i coneixements previs **30%** RA 84.1, 86.1

**Diversos treballs realitzats a les sessions pràctiques 20%** RA 90.1, 85

Al ser l'assignatura de caràcter eminentment pràctic es demana una **assistència** mínima del **80 % de les classes**. Sense complir aquesta condició no es pot aprovar l'assignatura

## BIBLIOGRAFIA:

---

### Bàsica:

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

### Complementària:

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

## Fonaments de l'Educació

Tipologia: Formació Bàsica (FB)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Catalina Lecumberri Gómez

### 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.

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

1. Interpreta l'estructura curricular i els seus fonaments.
2. Coneix, entén i avalua l'estructura del sistema educatiu i les seves estratègies d'ensenyament-aprenentatge.
3. Reflexiona de forma crítica davant dels diferents models i paradigmes educatius en el món actual.
4. Es responsabilitza del treball individual i del treball en equip per a l'elaboració de tasques.
5. Mostra continuïtat en l'assistència a l'assignatura.

### COMPETÈNCIES

---

#### Generals

- Capacitat d'anàlisi i síntesi.
- Capacitat de comunicació i expressió.
- Capacitat per a l'aprenentatge autònom.
- Coneixement tecnològic relatiu a l'àmbit de l'estudi.
- Habilitats en les relacions interpersonals.
- Motivació per la qualitat.
- Reconeixement i atenció a la diversitat i interculturalitat.

#### Específiques

- Comprendre, assessorar i gestionar les dinàmiques individuals i de grup d'equips esportius.
- Comunicar-se i expressar-se a través del cos com a recurs que cal desenvolupar en la pràctica professional.

- Gestionar i dirigir instal·lacions esportives i seleccionar els grups humans que hi participen.

### **Transversals**

- Actuar amb esperit i reflexió crítics davant el coneixement en totes les seves dimensions. Mostrar inquietud intel·lectual, cultural i científica i compromís cap al rigor i la qualitat en l'exigència professional.
- Interactuar en contextos globals i internacionals per identificar necessitats i noves realitats que permetin transferir el coneixement cap a àmbits de desenvolupament professional actuals o emergents, amb capacitat d'adaptació i d'autodirecció en els processos professionals i de recerca.

### **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.
  - Les competències: el nou model del EEES
- 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

### **AVALUACIÓ:**

---

L'avaluació consta de 4 blocs. Per superar l'assignatura cal superar amb un 5 tots quatre blocs.

**BLOC 1 (25% nota total):** Activitats a l'aula, lectures obligatòries i altres activitats fetes a casa. No és recuperable perquè s'avalua sota el marc de l'avaluació continuada i formativa.

**BLOC 2 (25% nota total):** Treball de recerca + Tutories del Treball en equip (seguiment). Les tutories suposen el seguiment de l'elaboració del treball de recerca. Aquestes són obligatòries i no recuperables sense una justificació adequada.

**BLOC 3 (25% nota total):** Exposició del treball de recerca (resultat). Implica la presentació del treball en exposició pública i la presentació del treball en paper escrit. Sí és recuperable, doncs s'emmarca en l'àmbit de l'avaluació de resultats.

**BLOC 4 (25% nota total):** Portafolis. Sí es pot recuperar, doncs s'emmarca en l'àmbit de l'avaluació de resultats.

Cap dels blocs pot ser recuperat en els supòsits de plagi, impuntualitat injustificada dins els terminis, o incompliment de la normativa de com presentar els treballs.

## 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/>

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

Tipologia: Formació Bàsica (FB)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### **PROFESSORAT**

- Anna Soler Sociats
- Joan Callarisa Mas
- Josep Casanovas Prat

### **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.

### **RESULTATS D'APRENTATGE:**

---

- Analitza la definició d'esport modern i n'identifica les seves principals característiques. (RA1)
- Relaciona l'esport modern amb la societat contemporània. (RA2)
- Utilitza de forma adequada documents i bases de dades sobre la història de l'esport. (RA3)
- Mostra sensibilitat i respecte cap el patrimoni històric i cultural relacionat amb l'esport. (RA4)
- Adquireix coneixements avançats demostrant una comprensió dels aspectes teòrics i pràctics i de la metodologia de treball en el camp dels esports i de l'activitat física. (RA5)
- Mostra una actitud de motivació i compromís per a la millora personal i professional. (RA6)

### **COMPETÈNCIES**

---

#### **Generals**

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

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

### **Específiques**

- Conèixer l'organització i el funcionament de centres educatius, esportius, de salut i lleure vinculats a la pràctica o promoció de l'activitat física i l'esport.
- Conèixer, 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.

### **Bàsiques**

- Demostrar posseir i comprendre coneixements en una àrea d'estudi que parteix de la base de l'educació secundària general, que se sol trobar en un nivell que, si bé recolza en llibres de text avançats, també inclou alguns aspectes que impliquen coneixements procedents de l'avantguarda del camp d'estudi propi.

### **Transversals**

- Esdevenir l'actor principal del propi procés formatiu amb l'objectiu d'aconseguir una millora personal i professional i d'adquirir una formació integral que permeti aprendre i conèixer en un context de diversitat lingüística, amb realitats socials, culturals i econòmiques molt diverses.

### **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:**

---

**L'avaluació del procés d'aprenentatge** es farà a partir de les diverses activitats individuals i en grup que realitzin els alumnes. Es farà un seguiment a través de tutories individuals i en grup.

**L'avaluació dels resultats** constarà dels elements següents:

- Comentari de text: 10%. Es pot recuperar la setmana de tancament.
- Treball fonts historiogràfiques: 20%. Es pot recuperar la setmana de tancament.
- Prova Tema 1 i 2 : 20%.Es pot recuperar la setmana de tancament.
- Prova i exposició d'història social 20%. Es pot recuperar la setmana de recuperació.
- Examen Tema 3 i 4: 30%.Es pot recuperar la setmana de recuperació.

La nota final s'obindrà de la suma dels elements anteriors. Es podrà millorar nota en les proves i comentari.

## **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.) *Atletas y ciudadanos. Historia social del deporte en España (1870-2010)*. Madrid: Alianza Editorial, 2011.

### **Complementària**

- Bantulà, J.; Bosom, N.; Carranza, M.; Monés, J. *Passat i present de l'educació física a Barcelona*. Ajuntament de Barcelona: Barcelona, 1997.
- Barbero, J.L. (Comp.) *Materiales de sociología del deporte*. Madrid: La Piqueta, 1993.
- Betancor, M.A. *Història de la educació física y el deporte a través de los textos*. Promociones i Publicaciones Universitarias: Barcelona, 1995.
- Blanchard, K.; Cheska, A. *Antropología del deporte*. Barcelona: Ediciones Bellaterra, 1986.
- Casanovas, J.; Gil, E.; Pujadas, X. *Esport i història local*. Monogràfic de la revista *Plecs*, núm. 92, abril 2001, ps. 43-55.
- Domingo, X. *Els Jocs Olímpics*. Barcelona: Barcanova, 1992.
- *Educació, Activitats Físiques i Esport en una perspectiva històrica. 14è Congrés Internacional*. Barcelona: ISCHE, 1992. (2 volums)
- Elias, N.; Dunning, E. *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. Mèxic DF: Fondo de Cultura Económica, 1992.
- González Aja, T. (ed.) *Sport y autoritarismos la utilización del deporte por el comunismo y el fascismo*. Madrid: Alianza Editorial, 2002.
- Holt, Richard. *Sport and the British. A modern history*. Oxford: Claredon Press, 1989.
- Mandell, R.D. *Las primeras Olimpiadas modernas*. Atenas, 1896. Barcelona: Ediciones Bellaterra, 1990.
- Millar, David. *Athens to Athens the official history of the Olympic Games and the IOC, 1894-2004*. Edimburg/London: Mainstream Publishing, 2003.
- Pujadas, X. (coord.) *Catalunya i l'Olimpisme*. Cornellà: COC, 2006.
- Pujadas, X.; Santacana, C. *Història il·lustrada de l'esport a Catalunya. (1870-1931)*. Barcelona: Columna, 1994.
- Pujadas, X.; Santacana, C. *Història il·lustrada de l'esport a Catalunya. (1931-1975)*. Barcelona: Columna, 1995.
- Rodríguez López, J. *Història del deporte*. Saragossa: INDE Publicaciones, 2000.
- Velázquez Buendia, R. ?El deporte moderno. Consideraciones acerca de su génesis y de la evolución de su significado y funciones sociales? . Dins: *Efdeportes*, núm. 36, maig 2001. (www.efdeportes.com)



## Enllaços

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

## **ASSIGNATURES OBLIGATÒRIES DE SEGON CURS**

## Bases de la Pràctica d'Activitat Física

Tipologia: Obligatòria (OB)

Crèdits: 3,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Gil Orriols Jansana
- Jordi Coma Bau

### OBJECTIUS:

---

- Conèixer els continguts teòrics bàsics de certs aspectes de teoria d'entrenament per tal de poder realitzar pràctiques significatives
- Experimentar amb el propi cos tot un seguit de mètodes i exercicis d'entrenament.
- Conèixer i dominar certs exercicis bàsics d'entrenament esportiu.
- Passar-ho bé practicant activitat física.

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

RA 5 Mostra tenir una base d'experiència teòrica i pràctica per poder iniciar-se en el món pràctic de l'entrenament

RA 6 Reconeix diferents treballs pràctics relacionats amb la temàtica de l'assignatura i genera noves idees

RA 1 Analitza èticament situacions d'injustícies i desigualtats proposant mesures compensatòries

### COMPETÈNCIES

---

#### Generals

- Capacitat de recerca i gestió de la informació.
- Capacitat per al treball en equip.
- Habilitats en les relacions interpersonals.

#### Específiques

- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes esportius.

#### Bàsiques

- Demostrar posseir i comprendre coneixements en una àrea d'estudi que parteix de la base de l'educació secundària general, que se sol trobar en un nivell que, si bé recolza en llibres de text avançats, també inclou alguns aspectes que impliquen coneixements procedents de l'avantguarda del camp d'estudi propi.

### **Transversals**

- Exercir la ciutadania activa i la responsabilitat individual amb compromís amb els valors democràtics, de sostenibilitat i de disseny universal, a partir de pràctiques basades en l'aprenentatge i servei i en la inclusió social.

### **CONTINGUTS:**

---

- Principis generals d'entrenament i síndrome general d'adaptació
- Mètodes i mitjans bàsics en l'entrenament de les vies metabòliques
- Mètodes i mitjans bàsics en l'entrenament de la força
- Pràctica de diferents tasques i exercicis relacionades amb la teoria treballada

### **AVALUACIÓ:**

---

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

Davant de lesions importants el consell és no iniciar l'assignatura. Si la lesió es produeix en el transcurs del curs es valorarà en aquell moment.

Important:

- La setmana de tancament no és setmana de recuperació.
- Si es suspèn més d'un 50% de l'assignatura no hi ha possibilitat de recuperar-la al mateix any.

#### **Avaluació A:**

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

- Participació en les pràctiques de forma activa i alegre 15%
- Entrega de diferents exercicis al llarg del curs 15%
- Execució de diferents exercicis i proves d'aptitud física 20%
- Examen teòric 50% ( 25% força / 25% vies metabòliques ). Cal aprovar els 2, no es fan mitges.

#### **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.
- Peña López, Javier; El entrenamiento de la condición física en el voleibol. Barcelona: Fundación CIDIDA, 2013
- Rodríguez García, P.L. *Ejercicio Físico en Salas de Acondicionamiento Muscular*. Madrid: Panamericana, 2008.

#### **Complementària:**

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

#### **Enllaços**

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

## Biomecànica del Moviment Humà

Tipologia: Formació Bàsica (FB)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Xantal Borràs Boix

### OBJECTIUS:

---

La biomecànica és una disciplina bàsica per a la comprensió de l'execució de la tècnica esportiva per tal d'incrementar-ne el rendiment i prevenir lesions.

Els objectius de l'assignatura són:

- Conèixer els fonaments mecànics bàsics dels moviments esportius.
- Conèixer les aplicacions de la biomecànica en l'entrenament i la salut.
- Analitzar un moviment esportiu aplicant els coneixements teòrics i pràctics adquirits

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

Mostra nocions de biomecànica bàsica aplicades a l'educació física i l'esport.

Analitza un moviment esportiu aplicant els coneixements mecànics bàsics.

Utilitza de forma correcta la tecnologia videogràfica per a l'anàlisi del moviment.

Entén el comportament de la força per poder iniciar-se en l'entrenament esportiu.

Recopila i interpreta dades i informacions sobre les que fonamentar les seves conclusions incloent-hi, quan calgui, les reflexions sobre assumptes d'índole social, científica o ètica en l'àmbit dels esports i l'activitat física.

Es desenvolupa correctament en l'ús general de les TIC i especialment en els entorns tecnològics propis de l'àmbit professional.

### COMPETÈNCIES

---

#### Generals

- Capacitat per al treball en equip.

### **Específiques**

- Analitzar i optimitzar les capacitats i habilitats dels esportistes en els diferents moments evolutius.
- Identificar els factors biomecànics de risc de lesions en la pràctica de l'activitat física i programar continguts per a la prevenció de lesions i la readaptació esportiva.

### **Bàsiques**

- Tenir la capacitat de recollir i interpretar dades rellevants (normalment dins de l'àrea d'estudi pròpia) per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes importants de caràcter social, científic o ètic.

### **Transversals**

- Mostrar habilitats per a l'exercici professional en entorns multidisciplinaris i complexos, en coordinació amb equips de treball en xarxa, ja sigui en entorns presencials o virtuals, mitjançant l'ús informàtic i informacional de les TIC.

## **CONTINGUTS:**

---

### 1. Continguts teòrics

#### 1. Cinemàtica

- Paràmetres cinemàtics
- Instruments de valoració
- Tir parabòlic

#### 2. Cinètica

- Força
- Moment de força
- Llei de la palanca
- Lleis de newton

#### 3. Equilibri i Centre de masses

#### 4. Dinàmica de fluids

#### 5. Treball, Potència i Energia

#### 6. Biomecànica dels teixits

- Propietats mecàniques dels materials
- Biomecànica de tendons i lligaments
- Biomecànica muscular

### 2. Continguts pràctics

#### 1. Càlcul de distàncies

#### 2. Càlcul d'angles

#### 3. Càlcul de trajectòries

#### 4. Càlcul de temps

#### 5. Càlcul de velocitats

#### 6. Càlcul de centre de masses

#### 7. Tir parabòlic

#### 8. Valoració del salt vertical

## **AVALUACIÓ:**

---

Avaluació contínua i formativa al llarg del període lectiu. Totes les parts s'han d'aprovar per separat.

? Exàmens escrits (50%)

Dues avaluacions continuades (25% cada una) que s'han d'aprovar per separat i es poden recuperar de manera independent.

Si només un dels exàmens està suspès amb una nota superior al 4.5, es farà mitja amb l'altre examen, sempre i quan estigui aprovat. Si, amb aquestes condicions la nota total de la teoria està per sota del 5, s'haurà de recuperar l'examen suspès en la setmana de recuperació. Si les dues avaluacions queden suspeses es farà un examen únic en la setmana de recuperació (sempre i quan la nota de les pràctiques i del treball estigui per sobre del 5). Si es va a la setmana de recuperació amb un sol parcial i aquest es suspèn, queda tota la teoria suspesa.

Si a la setmana de recuperació un alumne es presenta a l'examen per pujar nota ha de saber que: (1) ha d'avisar amb un termini de 3 dies després de penjar les notes, (2) si la nota de l'examen (total o parcial) és més baixa que la que tenia, se li baixarà la nota de l'assignatura (3) si es suspèn l'examen (total o parcial), l'assignatura quedarà suspesa.

? Activitats Pràctiques (20%)

Els continguts de les pràctiques s'avaluen en els exàmens teòrics i amb el treball, no obstant, l'execució de les activitats pràctiques (pràctiques, lectures, qüestionaris...) s'avaluen a part a partir de les entregues i de l'assistència a les mateixes. L'assistència a les sessions pràctiques (sessions de treball dirigit o STD) és obligatòria i es passarà llista.

El termini d'entrega de totes les activitats pràctiques és de 7 dies (entrega online i es tanca el termini a les 23.55). Les activitats de les STD estan preparades per ser començades i acabades dins de la sessió.

L'alumne és el responsable de l'entrega de les pràctiques en el termini fixat i de l'assistència a les mateixes. Cada pràctica o activitat de classe es puntua amb 1 punt. Si l'activitat és presencial (STD) i no s'ha vingut, aquella activitat es pot entregar: es puntuarà amb 0,5 punts si la falta és justificada i amb 0.25 punts si la falta no és justificada. Si l'activitat no s'entrega o s'entrega amb retard es puntuarà amb 0. Consideracions: (1) No hi ha opció a una segona tanda d'entregues. (2) Si s'observa que durant les pràctiques s'estan realitzant altres tasques (treballs d'altres assignatures, xarxes socials...) aquella pràctica no puntuarà. (3) Les pràctiques no són recuperables.

? Treball Gest Esportiu (30%)

El treball es realitzarà en grups de 4 persones (del mateix subgrup de classe A o B). La nota del treball és la suma de la nota del procés (assistència a tutories, peticions de material, entrega del material en els terminis que toca, filmar només una vegada...) (20% del total), del contingut del document (60%), de l'avaluació de la presentació per part de la professora (10%) i per part de la resta de companys (10%). La nota es corregirà per la coavaluació del treball per part dels membres del grup: es puntuarà de l'1 al 10 la participació, col·laboració i treball de cada membre del grup. Si tots els membres tenen un 10 significa que tots han treballat per igual, notes inferiors corregiran la nota del treball a la baixa.

El treball en grup no es pot recuperar, si la nota és inferior al 5 (tot el grup o individual com a conseqüència de la coavaluació) el treball quedarà suspès, i per tant, l'assignatura també.

Per accedir a la setmana de recuperació s'ha de tenir el 50% de l'assignatura aprovada al finalitzar el semestre. En cas contrari, l'assignatura queda suspesa.

## **BIBLIOGRAFIA:**

- 
- Pérez Soriano P, Llana S (2013). *Biomecánica básica aplicada a la actividad física y el deporte*. Barcelona: Paidotribo.
  - Izquierdo, Mikel (2008). *Biomecánica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: Médica Panamericana.
  - Aguado, Xavier (1993). *Eficacia y técnica deportiva. Análisis del movimiento humano*. Barcelona: Inde.
  - McGinnis, Peter (1999). *Biomechanics of Sport and Exercise*. Campaign: Human Kinetics.



## Cinesiologia

Tipologia: Formació Bàsica (FB)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Francesc Marin Serrano

### OBJECTIUS:

---

- L'assignatura inclou l'estudi anatòmic del cos humà. L'estudiant ha de ser capaç de reconèixer i descriure l'anatomia del cos humà: òrgans i sistemes del cos humà sa, fent èmfasi especial en l'anatomia i la funció de l'aparell locomotor.
- L'alumnat ha de poder adquirir una visió àmplia de l'acte motor, entenent-lo com un fenomen complex en el qual participen diferents òrgans de l'economia del cos humà.

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

- 1 Identifica i localitza els diversos òrgans anatòmics del cos humà.
- 2 Descriu de forma correcta les estructures anatòmiques de l'aparell locomotor.
- 3 Coneix les estructures anatòmiques que intervenen en el moviment.
- 4 Adquireix coneixements avançats demostrant una comprensió dels aspectes teòrics, pràctics i metodològics del treball en el camp dels esports i de l'activitat física.
- 5 Mostra habilitats per a l'anàlisi de situacions des d'una perspectiva global i intel·lectual, posant en relació elements socials, culturals, econòmics i polítics segons correspongui.

### COMPETÈNCIES

---

#### Generals

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

#### Específiques

- Adquirir coneixements anatòmics, fisiològics i fisiopatològics del cos humà en relació amb l'activitat física per entendre com s'emmalalteix, quines repercussions té i com es prevenen i es tracten les malalties.
- Adquirir coneixements i recursos inclusius i saber aplicar-los a poblacions amb cultures diferents i/o a persones amb alguna discapacitat o malaltia.

## **Bàsiques**

- Demostrar posseir i comprendre coneixements en una àrea d'estudi que parteix de la base de l'educació secundària general, que se sol trobar en un nivell que, si bé recolza en llibres de text avançats, també inclou alguns aspectes que impliquen coneixements procedents de l'avantguarda del camp d'estudi propi.

## **CONTINGUTS:**

---

### **Nivells d'organització del cos humà**

#### **Anatomia de l'aparell locomotor. Osteologia, artrologia i miologia**

Estudi anatòmic i funcional del cap.

Estudi anatòmic i funcional del tronc.

Estudi anatòmic i funcional de les extremitats superiors.

Estudi anatòmic i funcional de les extremitats inferiors.

#### **Esplacnologia**

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

## **AVALUACIÓ:**

---

Avaluació de l'assignatura Curs 2016-2017

? Avaluacions (60 %)

Dues avaluacions al llarg del semestre (30% de la nota final per avaluació)

Cada avaluació constarà de:

1. Test amb afirmacions en què cal optar per Vertader/Fals (50 % de la nota de l'avaluació)

Les respostes correctes valen 1 punt

Les respostes errònies valen -1 punt.

2. Dos temes (50 % de la nota de l'avaluació). L'alumne ha d'escollir un dels temes. Cada tema tindrà 5 apartats, puntuats cada un d'ells amb el 20 %.

*Aquest segon apartat, no es tindrà en compte si l'alumne no ha tret un mínim de 40% (2/5) en el test de l'apartat 1.*

**La nota mínima per aprovar cada avaluació és 50%.**

? Activitats STD de classe (20 %)

Activitats a l'aula o per moodle de caràcter individual, relacionades amb els temes desenvolupats a les classes teòriques o practiques.

**La nota mínima per aprovar les activitats STD és 50% (nota mitjana de les diferents activitats)**

? Treball de grup (20 %)

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

Avaluació del treball (50 %)

Avaluació de l'exposició (25 %)

Coavaluació de la resta d'alumnes del treball exposat (25%)

**La nota mínima per aprovar el treball de grup és 50%.**

Per aprovar l'assignatura cal tenir aprovades, per separat, cada una de les parts: avaluació 1, avaluació 2, activitats STD i treball de grup.

La nota final de l'assignatura serà la mitjana ponderada dels apartats d'avaluació, per als alumnes que les hagin aprovat per separat:

Avaluació 1: 30 %

Avaluació 2: 30 %

Activitats STD: 20 %

Treball de grup: 20 %

Hi ha un període d'avaluació complementària o recuperació per aquells alumnes que tinguin superat el 50 % de la nota final de l'assignatura.

Aquest període de recuperació serà establert per la facultat i es farà públic amb suficient antelació.

**La recuperació contarà de:**

- Avaluació:

- Examen tipus test de resposta múltiple (50 % de la nota de l'avaluació). Cada alumne s'examinarà de la part de les avaluacions que no hagi aprovat en l'avaluació contínua

Les respostes correctes sumen 1 punt.

Les respostes errònies valen -0,33 punts.

- Dos temes. L'alumne ha d'escollir un dels temes (50 % de la nota de l'avaluació)

? Activitats STD

En cas que algun alumne no hagi fet/superat aquestes activitat, s'hauran de lliurar segons data fixada abans de la data de recuperació.

? Treball de grup

No recuperable.

Són recuperables: les dues avaluacions i les activitats STD.

No és recuperable el treball de grup.

## BIBLIOGRAFIA:

---

### Bàsica

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

### Complementària

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

## Esport Col·lectiu III. Rugby

Tipologia: Obligatòria (OB)

Crèdits: 4,5

Llengua d'impartició: Anglès

### PROFESSORAT

- Mariano Pasarello Clerice

### 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 *rugby*. El rugby és un esport de contacte, col·lectiu i de pilota. El rugby 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 rugby, 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 rugby tant en l'àmbit escolar, com en el recreatiu i competitiu.

- Conèixer el rugby i la seva dimensió educativa. Desenvellar en els alumnes l'interès per la iniciació del rugby.
- Aprendre les destreses i habilitats específiques bàsiques d'aquest esport.
- Conèixer les estructures tècniques i tàctiques bàsiques d'aquest esport per elaborar programes d'iniciació esportiva.
- Adquirir els coneixements i les actituds necessaris per analitzar l'esport en els seus estadis més bàsics.
- Assegurar la formació completa de l'alumnat pel que fa a les exigències de la programació del rugby a l'Educació Física.

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

Executa de forma correcta accions pròpies de l'esport del rugby. (RA 3)

Analitza i selecciona les diferents metodologies aplicables a la iniciació esportiva del rugby. (RA 4)

Defineix els objectius d'aprenentatge propis i dissenya processos de desenvolupament coherents i realistes amb els mateixos objectius i el temps del que disposa. (RA8)

## COMPETÈNCIES

---

### Generals

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

### Específiques

- Analitzar i optimitzar les capacitats i habilitats dels esportistes en els diferents moments evolutius.
- Conèixer les característiques específiques dels diferents esports i el context sociocultural en què s'emmarquen.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes esportius per als diferents nivells.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes esportius.
- Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i destaquin els efectes formatius i saludables.

### Transversals

- Esdevenir l'actor principal del propi procés formatiu amb l'objectiu d'aconseguir una millora personal i professional i d'adquirir una formació integral que permeti aprendre i conviure en un context de diversitat lingüística, amb realitats socials, culturals i econòmiques molt diverses.

## 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 continuada i formativa

L'avaluació continuada serà per a l'alumnat que realitzi totes les activitats, treballs i avaluacions formatives proposades pel professorat. Per tenir accés a aquesta 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 (5% del total de la nota) + dos partits (15% de la nota. Els partits són activitats no recuperables).

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

- 5 Tests de visionat de partits, 20% de la nota (activitat no recuperable).
- Realització d'una prova escrita de l'assignatura de continguts teòrics, 20% de la nota.
- Realització d'una prova escrita de reglament ( $(\text{Test} \cdot 0,75) + (\text{senyals} \cdot 0,25)$ ), 15% de la nota.
- Planificació i conducció d'una sessió, 15% de la nota
- Lliurament conjunt d'un referencial de joc, 10% de la nota

**Cadascuna de les vessants s'han d'aprovar per separat per poder superar l'assignatura.** En cap cas es podrà fer avaluació complementària si no s'ha superat com a mínim un 50% de l'assignatura.

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

Es poden recuperar assistències. Per tal de recuperar-ne, es podrà participar en els entrenaments de l'equip de rugbi de la Universitat de Vic. Cada dos entrenaments en que participi l'alumne/a permetrà recuperar una assistència, previ informe del capità o capitana de l'equip. El professorat proposarà activitats complementàries per poder pujar nota, que seran voluntàries.

Els dies de preparació de partit (tant del partit entre grups com del partit entre classes) l'assistència valdrà doble; Els dos partits, l'assistència valdrà triple.

## BIBLIOGRAFIA:

---

### Bàsica:

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

### Complementària:

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

## Esport Col·lectiu IV. Futbol

Tipologia: Obligatòria (OB)

Crèdits: 4,5

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Albert Altarriba Bartés

### OBJECTIUS:

---

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

#### Objectius:

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

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

- RA 4 -Analitza i selecciona les diferents metodologies aplicables a la iniciació esportiva en el futbol
- RA 5 -Dirigeix amb autonomia i responsabilitat una sessió de treball aplicada a la iniciació al futbol
- RA 6 -Planifica la intervenció en les diferents etapes de la iniciació al futbol
- RA 7 -Recopila i interpreta dades i informacions sobre les quals fonamentar les seves conclusions incloent, quan sigui precís i pertinent, les reflexions sobre assumptes de caràcter social, científic o ètic en l'àmbit dels esports i l'activitat física

### COMPETÈNCIES

---

#### Generals

- Capacitat d'anàlisi i síntesi.
- Capacitat de recerca i gestió de la informació.
- Capacitat per al treball en equip.
- Habilitats en les relacions interpersonals.



- Motivació per la qualitat.

### **Específiques**

- Analitzar i optimitzar les capacitats i habilitats dels esportistes en els diferents moments evolutius.
- Comprendre, assessorar i gestionar les dinàmiques individuals i de grup d'equips esportius.
- Conèixer les característiques específiques dels diferents esports i el context sociocultural en què s'emmarquen.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes esportius per als diferents nivells.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes esportius.
- Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i destaquin els efectes formatius i saludables.

### **Bàsiques**

- Tenir la capacitat de recollir i interpretar dades rellevants (normalment dins de l'àrea d'estudi pròpia) per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes importants de caràcter social, científic o ètic.

### **CONTINGUTS:**

---

#### 1.- L'etapa d'iniciació en el futbol

- 1.1.- Marc teòric
- 1.2.- Metodologia
- 1.3.- Continguts d'entrenament
- 1.4.- Discussió amb altres propostes

#### 2.- Didàctica de l'entrenament

- 3.- L'anàlisi conductual de l'entrenador
- 4.- La planificació i programació d'una temporada

### **AVALUACIÓ:**

---

Durant la setmana de tancament no es podrà recuperar cap evidència qualificadora, ja que totes són de resultat. Tanmateix, amb més del 50% de l'assignatura suspesa al finalitzar la primera convocatòria, ja no hi ha opció a recuperació en segona convocatòria.

- 50% Examen final (RA 18 i 20). Cal treure una nota mínima de 4,5 per poder aprovar l'assignatura. A l'examen de recuperació només es podrà optar a una nota de 8.
- 30% Avaluació continuada (RA 21, 19 i 18). 0,2 cada article (10%), 1 pràctica entrenador (10%), 0,7 anàlisi conductual vídeo (7%), 0,3 anàlisi conductual fitxa (3%). La pràctica d'entrenador i l'anàlisi conductual amb vídeo es fa en grup. L'avaluació continuada no es pot recuperar.
- 20% Treball programació (RA 20). El treball es pot fer per parelles o individual i només es pot recuperar quan a conseqüència de la seva aprovació s'aprovi el global de l'assignatura, podent optar a una nota de 1,5 en la recuperació.

### **BIBLIOGRAFIA:**

---

#### **Llibres**

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

### Articles

- Arana et al. (2004). *La alternativa del fútbol 9 para el primer año de la categoría infantil*. Logroño: Universidad de la Rioja & Federación Riojana de fútbol
- Cruz, J. (2000) *Factores motivacionales en el deporte infantil y asesoramiento psicológico a entrenadores y padres*. Llibre: Psicología del deporte
- Fradua, L. (2005). *El entrenamiento específico de jóvenes futbolistas*. Master universitario de preparación física en fútbol, RFEF-UCLM
- Hernández-Ligero, D. (2000). *Programa de optimización de las estructuras ludológicas en fútbol*. Training fútbol, núm. 93, p.32-43
- Riera, J. *Habilitats esportives, habilitats humanes*. Revista: Apunts
- Rudé, A. (2009a) *Estudi del nivell de comprensió del joc amb jugadors de futbol base*. Revista Docusport, núm 21, estiu 2010, any VIII, pàg 29-30
- Rudé, A (2009b). *Apunts Entrenament Esportiu I*. Barcelona: Curs Entrenador Nivell 0 FCF.

### Lectures complementàries

- Ardá T. i Casal, C. (2003). *Fútbol: Metodología de la enseñanza del fútbol*. Barcelona: Paidotribo.
- Bayer, C. (1986). *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos*. Barcelona: Hispano Europea.
- Casáis, Domínguez i Lago (2009). *Fútbol base: El entrenamiento en categorías de formación*. MC Sports.
- Lasierra, Gerald i Lavega, Pere (2006) *1015 juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona: Paidotribo
- Moreno, R. i Morcillo, J. A. (2001) *La enseñanza del fútbol en las escuelas deportivas de iniciación*. Madrid: Gymnos.
- Pacheco, Rui (2004) *Fútbol: La enseñanza y el entrenamiento del fútbol 7. Un juego de iniciación al fútbol 11*. Barcelona: Paidotribo.
- Ruiz de Alarcón Quintero, Anselmo (2006) *Análisi de la iniciación al fútbol*. EF Deportes, any 10, núm. 92.

## Esport Individual III. Natació

Tipologia: Obligatòria (OB)

Crèdits: 4,5

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Anna Duran Rodríguez

### OBJECTIUS:

---

L'assignatura es divideix en dues parts i pretén aproximar els alumnes a una visió educativa de l'ensenyament i l'aprenentatge de la natació.

En la primera part els alumnes s'endinsaran en un procés d'observació de la pròpia tècnica i de la dels altres, s'analitzaran els models presentats, i es prendran decisions d'acord a la seva millora.

En la segona part es presentarà una visió educativa de l'ensenyament i l'aprenentatge de la natació centrada en l'alumne, a partir de diferents estratègies i en base a determinats referents pedagògics i psicològics que ens han de permetre implicar els alumnes en edat escolar en el procés d'aprenentatge de la natació.

### Objectius:

1. Conèixer i dominar els fonaments tècnics de la natació educativa.
2. Conèixer diferents estratègies d'ensenyament d'acord a diferents pedagogies per a l'ensenyament de la tècnica dels estils de natació.
3. Analitzar i identificar en un mateix i en els altres els errors i les accions tècniques que requereixen els diferents estils de natació.
4. Millorar la tècnica individual dels estils de natació i ajudar a millorar la tècnica d'un company/a.
5. Dominar els criteris per a la confecció de tasques que permetin implicar als alumnes en el procés d'ensenyança- aprenentatge de la natació educativa.
6. Analitzar i contrastar les metodologies aplicades en un curs de natació envers els continguts treballats a l'aula.

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

- Analitza de forma global els gests tècnics aplicats a la natació (RA 1).
- Observa y analitza els errors tècnics aplicats a l'aprenentatge dels estils de natació (RA 2).
- Executa i coordina de forma correcta els gests tècnics dels diferents estils de natació (RA 3).
- Analitza i selecciona les diferents metodologies que fomenten la participació de l'alumnat en el procés d'aprenentatge dels estils de natació (RA 4).
- Defineix objectius d'aprenentatge propis i dissenya un procés de desenvolupament coherent i realista amb els mateixos objectius i el temps del qual es disposa (RA 8).

## COMPETÈNCIES

---

### Generals

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

### Específiques

- Analitzar i optimitzar les capacitats i habilitats dels esportistes en els diferents moments evolutius.
- Conèixer les característiques específiques dels diferents esports i el context sociocultural en què s'emmarquen.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes esportius per als diferents nivells.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes esportius.
- Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i destaquin els efectes formatius i saludables.

### Transversals

- Esdevenir l'actor principal del propi procés formatiu amb l'objectiu d'aconseguir una millora personal i professional i d'adquirir una formació integral que permeti aprendre i conèixer en un context de diversitat lingüística, amb realitats socials, culturals i econòmiques molt diverses.

## CONTINGUTS:

---

1. Coneixement, anàlisi i aplicació de la tècnica dels diferents estils de natació en un mateix.
2. Identificació d'errors d'execució en base als models tècnics de base presentats.
3. Observació, anàlisi i presa de decisions per a la correcció dels errors en l'altre.
4. Disseny i proposta de diferents tipus de tasques educatives que possibilitin la millora i aprenentatge dels diferents estils de natació.
5. Recursos i estratègies d'ensenyança per a la implicació dels alumnes en el procés d'aprenentatge de la natació educativa.
6. Metodologies aplicades a la participació de l'alumnat en l'aprenentatge de la natació durant els cursos de natació en l'àmbit escolar.

## AVALUACIÓ:

---

L'avaluació de l'alumne tindrà una única via contínua basada en el seguiment i participació activa en les sessions

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

- Coavaluació del procés (APTE/ NO APTE). Activitat recuperable durant la setmana de tancament. R.A: 1,2;4.
- Fitxes de les pràctiques d'estils (APTE/ NO APTE). Activitat recuperable durant el curs. R.A: 8.
- Prova escrita (30%). Activitat recuperable durant la setmana de recuperacions. R.A:4.
- Treball format digital referent a l'evolució de la millora individual dels estils de natació (35%). Activitat recuperable durant la setmana de tancament. R.A: 1; 2; 3;8.

- Treball d'observació i anàlisi en l'entorn proper sobre la pràctica de l'ensenyament de la natació (35%). Activitat recuperable durant la setmana de recuperacions. R.A: 4;8.

Cada part s'ha d'aprovar per separat.

## **BIBLIOGRAFIA:**

---

### **Bàsica**

- Arellano, R. Entrenamiento técnico de la natación. Cultivalibros, 2010.
- Blázquez, D. Elección de un Método en Educación Física: las situaciones problema. Apunts Educació Física, núm. 74, 1982
- Famose, J. (1992). Aprendizaje motor y dificultad de la tarea (p. 334). Barcelona: Paidotribo.
- Light, R., & Wallian, N. (2008). A Constructivist-Informed Approach to Teaching Swimming. Quest, 60(3), 387-404.
- Moreno, J.A.; Gutiérrez. Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas. Barcelona: Inde, 1998.
- Navarro, F. Como nadar bien. Madrid: editec@Red, 2012.
- Ramírez, E. Hoy por fin hemos nadado en el aula. Cuadernos de Pedagogía, 2008.
- Ramírez, E. (2012). Srp: noves estratègies d'ensenyament per a implicar els alumnes d'educació primària en el procés d'aprenentatge de la natació.

### **Complementària**

- Aguado, X. Eficiencia y técnica deportiva: Análisis del movimiento humano. Barcelona: Inde, 1993
- Blázquez, Domingo. La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: INDE, 1998.
- Costill, D.L.; Maglisho, E.W.; Richardson, A.B. Natación. Barcelona: Hispano Europea, 1998.
- Famose, J. Aprendizaje motor y dificultad de la tarea. Barcelona: Paidotribo, 1992.
- Moreno, J.A.; Gutiérrez, M. Actividades acuáticas educativas. Barcelona: Inde, 1998.
- Navarro, F. Natación II. La natación y su entrenamiento. Madrid: Gymnos, 2001.
- Navarro, F; Arellano, R; Carnero, C; Gozávez, M. Natación. Comité Olímpico Español, 1990.
- Reischle, K. Biomecánica de la natación. Madrid: Gymnos, 1993.
- Vivensang, J. Pedagogia moderne de la natation. París: Chiron Sports, 1981.
- Velázquez, R.; Del Valle, S.; Díaz, P. Enseñar a pensar en Educación Física. Barcelona: Inde, 2008.
- Zabala, A. La pràctica educativa. Com ensenyar. Barcelona: Graó, 1995

## Jocs Motors

Tipologia: Obligatòria (OB)

Crèdits: 3,0

Llengua d'impartició: Català, Anglès

### PROFESSORAT

- Dídac Herrero Ballart
- Ignasi Arumí Prat
- Mariano Pasarello Clerice

### 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.

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

RA 1. Utilitza les bases del joc i la seva aplicació en el context de l'activitat física en contextos educatius lúdics

RA 2. Construeix i exposa un discurs sòlid a partir de l'experiència pràctica en relació amb el material bibliogràfic

RA 3. Crea i planifica adequadament activitats de joc

RA 5. Aplica el joc en entorns educatius i socials

RA 7. Assumeix diferents responsabilitats en el treball individual o col·laboratiu i avalua els resultats obtinguts (CT3)

## COMPETÈNCIES

---

### Generals

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

### Específiques

- Comunicar-se i expressar-se a través del cos com a recurs que cal desenvolupar en la pràctica professional.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes d'activitat física en l'àmbit del lleure.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes d'educació física i esport durant l'etapa d'Educació Secundària Obligatòria i postobligatòria que prescriu el sistema educatiu.

### Transversals

- Interactuar en contextos globals i internacionals per identificar necessitats i noves realitats que permetin transferir el coneixement cap a àmbits de desenvolupament professional actuals o emergents, amb capacitat d'adaptació i d'autodirecció en els processos professionals i de recerca.

## CONTINGUTS:

---

### Temari teòric

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

### Temari pràctic

- Jocs sense necessitat de materials
- Jocs amb materials reutilitzats
- Jocs en espais naturals
- Jocs preesportius
- Jocs esportius modificats
- Jocs competitiu
- Jocs cooperatiu

## AVALUACIÓ:

---

L'avaluació de l'assignatura es realitzarà en cinc parts:

1. Realització d'un examen escrit (30% del total de la nota respectivament). És recuperable al període de tancament. Cal aprovar l'examen per optar a aprovar l'assignatura.
2. Treball en grup (30% del total de la nota). És recuperable al període de tancament. Cal aprovar el treball per optar a aprovar l'assignatura.
3. Coavaluació (15% de la nota). No és recuperable al període de tancament.
4. Tutories (10% de la nota).
5. Seguiment de classe (15% del total de la nota).

Cal assistir a un mínim d'un 70% de les sessions per poder aprovar l'assignatura (els lesionats hauran de fer fitxes de les sessions pràctiques o altres activitats per optar a l'assistència, que equivaldrà a la 1/2). No és recuperable al període de tancament.

L'avaluació al període de tancament de les parts no aptes serà possible sempre i quan aquestes parts no aptes no superin el 50% del total de la nota.

## **BIBLIOGRAFIA:**

---

### **Bàsica**

- García, P. (2005). *Fundamentos teóricos del juego*. Sevilla: Wanceulen.
- Huizinga, J. (1994). *Homo ludens*. Madrid: Alianza Editorial.
- Malina, R. M. (2004). *Growth maturation and physical activity*. Champaign: Human Kinetics.
- Moreno, J. A. (2002). *Aprendizaje a través del juego*. Archidona: Aljibe.
- Navarro Adelantado, V. (2002). *El afán de jugar*. Teoría y práctica de los juegos motores. Barcelona: INDE.
- Paredes, J. (2003). *Juego, luego soy: teoría de la actividad lúdica*. Sevilla: Wanceulen.
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.



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

Tipologia: Formació Bàsica (FB)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Ester Checa Corcoy
- Montserrat Martín Horcajo

### 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.

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

- Utilitza les bases teòriques de les principals teories sociològiques per entendre el nostre entorn social.
- Adquireix una consciència crítica cap a les desigualtats socials en l'esport per transformar-lo.
- Identifica els agents socials més influents en la pràctica de l'esport
- Recopila i interpreta dades i informacions sobre les que fonamentar les seves conclusions incloent-hi, quan sigui precís i pertinent, les reflexions sobre assumptes socials, científics o ètics en l'àmbit de l'esport i de l'activitat física.
- Planteja intervencions amb coherència als valors democràtics i de sostenibilitat mostrant respecte als drets fonamentals de les persones.
- Mostra habilitats per a l'anàlisi de situacions des d'una perspectiva global i integral posant en relació elements socials, culturals, econòmics i polítics segons correspongui.

## COMPETÈNCIES

---

### Generals

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

### Bàsiques

- Tenir la capacitat de recollir i interpretar dades rellevants (normalment dins de l'àrea d'estudi pròpia) per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes importants de caràcter social, científic o ètic.

### Transversals

- Actuar amb esperit i reflexió crítics davant el coneixement en totes les seves dimensions. Mostrar inquietud intel·lectual, cultural i científica i compromís cap al rigor i la qualitat en l'exigència professional.
- Esdevenir l'actor principal del propi procés formatiu amb l'objectiu d'aconseguir una millora personal i professional i d'adquirir una formació integral que permeti aprendre i conèixer en un context de diversitat lingüística, amb realitats socials, culturals i econòmiques molt diverses.
- Exercir la ciutadania activa i la responsabilitat individual amb compromís amb els valors democràtics, de sostenibilitat i de disseny universal, a partir de pràctiques basades en l'aprenentatge i servei i en la inclusió social.
- Interactuar en contextos globals i internacionals per identificar necessitats i noves realitats que permetin transferir el coneixement cap a àmbits de desenvolupament professional actuals o emergents, amb capacitat d'adaptació i d'autodirecció en els processos professionals i de recerca.

## CONTINGUTS:

---

### TEMA 1 Les fonts sociològiques

? Per què citar és tan important?

? Les diferents fonts que podem citar a sociologia

? La importància de citar bé les fonts

? La importància de buscar fonts fiables i de qualitat acadèmica i científica

### TEMA 2 Introducció a la sociologia

- Què és la sociologia?
- Presentació de les diferents perspectives sociològiques.
- Conceptes bàsics de cada perspectiva sociològica (com enfoquen el poder, les relacions entre estructura i subjecte, etc.)

### TEMA 3 Socialització i cultura

- Definicions i continguts de la cultura
- Procés de socialització (primària i secundària)
- Els agents socialitzadors

## TEMA 4 Problematització de l'esport

? Anàlisi de la diferència i multiplicitat en l'esport (gènere, orientació sexual, etnicitat, etc.).

? Com les relacions de poder van canviant segon aquesta diferències i multiplicitat.

- L'ètica a l'esport

? Esport com a reproductor de les desigualtats i les discriminacions socials.

? L'esport com a vehicle per combatre les discriminacions i la violència sexual, de gènere, racial...

## AVALUACIÓ:

---

Avaluació del procés:

? Tutories en grup per al seguiment de treballs i les activitats en grup.

? Tutories individualitzades per al seguiment del procés d'aprenentatge individual.

? Coavaluació a altres membres de la classe de tasques i activitats de classe.

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

Avaluació dels resultats:

? Realització de treballs monogràfics (70%)

? Realització de dues presentacions orals (10%)

? Realització d'una prova escrita al final del semestre (20%)

Tal com diu la normativa la setmana de recuperació es podrà recuperar el 50% de les qualificacions suspeses. No hi ha opció de pujar la nota de cap qualificació un cop estigui aprovada

## BIBLIOGRAFIA:

---

### Bàsica

- Cardús, S. (coord.). *La mirada del sociòleg. Què és, què fa, què diu la sociologia?*, Barcelona: UOC-Proa, 1999.
- García Ferrando, M.; Puig, N.; Lagardera, F. (Coord). *Sociología del deporte*. Madrid: Alianza Editorial, 1998.
- García Ferrando, M. *Posmodernidad y deporte: entre la individualización y la masificación. Encuesta sobre hábitos deportivos de los españoles 2005*. Madrid: Consejo Superior de Deportes Centro de Investigaciones Sociológicas, 2006.
- Heinemann, K. *Introducción de la metodología de la investigación empírica. En las ciencias del deporte*. Barcelona: Paidotribo, 2003
- Lamarca, T. i Gallo, C. *Lagrimas por una medalla*, Madrid: temas de Hoy, 2010.
- Markula M & Pringle, R (2006). *Foucault, sport and exercise*. London: Routledge.
- 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.; Zaragoza, A. *Lectures en sociologia de l'oci i de l'esport*, Barcelona: Universitat de Barcelona, 1995.
- Pujades, X. (coord). *La metamorfosis del deporte. Investigaciones sociales y culturales del fenómeno deportivo contemporáneo*. Barcelona: UOC, 2010.

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

### **Complementària**

- Berger, P.L. *Invitació a la Sociologia*, Barcelona: Herder, 2002.
- Diversos autors. *El ejercicio físico y la práctica deportiva de las mujeres*, Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales - Instituto de la Mujer, 1992.
- Giddens, A. *Sociología*, Madrid: Alianza Editorial, 1992.
- García, M. (Coord.). *Dona i esport*, Barcelona: Ajuntament de Barcelona, 1991.
- García Ferrando, M. *Los españoles y el deporte, 1980-1995. (Un estudio sociológico sobre comportamientos, actitudes y valores)*, València: Consejo Superior de Deportes-Tirant lo Blanch, 1997.
- García Ferrando, M. (ed.). *Pensar nuestra sociedad. Fundamentos de Sociología*, València: Tirant lo Blanch. Hi ha edició catalana, 1991.
- Heinemann, K. *Introducción a la Economía del deporte*, Barcelona: Paidotribo, 1998.
- Heinemann, K. *Sociología de las organizaciones voluntarias. El ejemplo del club deportivo*, València: Tirant lo Blanch, Asociación Española de Investigación Social aplicada al Deporte, 1999.
- Markula M & Pringle, R (2006). Foucault, sport and exercise. London: Routledge.
- 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

Tipologia: Obligatòria (OB)

Crèdits: 3,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- M. Dolors Anton Solà
- Miquel Pérez Mas

### 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.

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

Prepara i fa servir eines TIC aplicades a l'Activitat Física i l'Esport. Coneix les implicacions socioculturals de la societat de la informació.

Dissenya i desenvolupa un projecte interdisciplinari de forma autònoma.

Cerca i analitza informació per dur a terme un projecte d'activitat física.

Es desenvolupa correctament en l'ús general de les TIC i especialment en els entorns tecnològics propis de l'àmbit professional.

Mostra habilitats per al treball cooperatiu per crear un projecte interdisciplinari

### COMPETÈNCIES

---

#### Generals

- Capacitat d'anàlisi i síntesi.
- Capacitat de recerca i gestió de la informació.
- Capacitat per a l'aprenentatge autònom.
- Capacitat per relacionar continguts de diferents àrees de coneixement.
- Coneixement tecnològic relatiu a l'àmbit de l'estudi.
- Motivació per la qualitat.

### **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.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes d'educació física i esport durant l'etapa d'Educació Secundària Obligatoria i postobligatòria que prescriu el sistema educatiu.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes esportius.

### **Transversals**

- Mostrar habilitats per a l'exercici professional en entorns multidisciplinaris i complexos, en coordinació amb equips de treball en xarxa, ja sigui en entorns presencials o virtuals, mitjançant l'ús informàtic i informacional de les TIC.

### **CONTINGUTS:**

---

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

### **AVALUACIÓ:**

---

#### **Avaluació de procés:**

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

#### **Avaluació de resultats:**

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

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

## BIBLIOGRAFIA:

---

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

## Webgrafia

- Ministerio de Educación y Ciencia. Consejo Superior de Deportes. <http://www.csd.mec.es/CSD>  
<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. <http://www.xtec.es> <http://www.xtec.es>
- Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista Digital. <http://www.efdeportes.com>  
<http://www.efdeportes.com>

## Activitats al Medi Natural

Tipologia: Obligatòria (OB)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- David Santacreu Jubany
- Eduard Comerma Torras

### OBJECTIUS:

---

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

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

Practica diferents activitats en el Medi Natural amb seguretat i autonomia.

189. Coneix, respecta i protegeix el Medi Natural.

190. Planteja intervencions ajustades a la legislació actual.

191. Planifica activitats a la natura atenent a diferents propòsits i finalitats.

192. Resol problemes i situacions pròpies del desenvolupament professional amb actituds emprenedores i innovadores.

193. Avalua de forma global els processos d'aprenentatge duts a terme d'acord a les planificacions i objectius plantejats i estableix mesures de millora individual.

Recopila i interpreta dades i informacions sobre les que fonamentar les seves conclusions incloent, quan sigui precís i pertinent, les reflexions sobre assumptes de índole social, científica o ètica en l'àmbit dels esports i l'activitat física.

### COMPETÈNCIES

---



## Generals

- Capacitat d'anàlisi i síntesi.
- Capacitat d'organització i planificació.
- Capacitat de lideratge.
- Capacitat de raonament reflexiu, crític i autocrític.
- Capacitat per actuar d'acord amb un compromís ètic.
- Capacitat per al treball en equip.
- Capacitat per relacionar continguts de diferents àrees de coneixement.
- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.
- Coneixement tecnològic relatiu a l'àmbit de l'estudi.
- Habilitats en les relacions interpersonals.
- Motivació per la qualitat.
- Reconeixement i atenció a la diversitat i interculturalitat.
- Sensibilitat davant qüestions mediambientals.

## Específiques

- Adquirir coneixements i recursos inclusius i saber aplicar-los a poblacions amb cultures diferents i/o a persones amb alguna discapacitat o malaltia.
- Conèixer i interpretar els fonaments i les manifestacions bàsiques que determinen el desenvolupament de la motricitat humana.
- Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i destaquin els efectes formatius i saludables.

## Bàsiques

- Tenir la capacitat de recollir i interpretar dades rellevants (normalment dins de l'àrea d'estudi pròpia) per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes importants de caràcter social, científic o ètic.

## Transversals

- Actuar amb esperit i reflexió crítics davant el coneixement en totes les seves dimensions. Mostrar inquietud intel·lectual, cultural i científica i compromís cap al rigor i la qualitat en l'exigència professional.
- Projectar els valors de l'emprenedoria i la innovació en l'exercici de la trajectòria personal acadèmica i professional, a través del contacte amb diferents realitats de la pràctica i amb motivació envers el desenvolupament professional.

## 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. La planificació de les activitats en el medi natural.
  1. Meteorologia.

2. La legislació vigent.
3. Les titulacions actuals.
5. Les activitats en el medi natural i els àmbits d'actuació.
  1. El lleure i el turisme actiu.
  2. Les activitats en l'àmbit educatiu.
6. El desenvolupament professional.

## **AVALUACIÓ:**

---

Instruments d'Avaluació:

- Prova escrita (30%)
- Treball de preparació i realització d'una sortida al Medi Natural (25%)
- Treballs de Meteorologia i Orientació (10%)
- Registre seguiment d'activitats de classe (10%)
- Registre seguiment i observació de les activitats pràctiques (25%)
- L'observació d'assistència i participació al 70% de les sessions pràctiques és obligatòria.
- La realització d'una activitat en el medi natural organitzada de forma externa a l'assignatura és opcional, però pot pujar nota en cas de tenir aprovada l'assignatura.

Les activitats d'avaluació que es poden recuperar a la setmana de recuperació i només en el cas que en quedi pendent una són:

- Prova escrita.
- Treball de preparació i realització d'una sortida al Medi Natural

Les activitats que es poden millorar a la setmana de tancament i que la nota màxima a que es pot optar és un cinc, són:

- Treballs de Meteorologia i Orientació
- Registre seguiment i observació de les activitats pràctiques

En el cas que les activitats a recuperar superin el 50%, l'assignatura quedarà suspesa sense possibilitat d'anar a la setmana de recuperació.

## **BIBLIOGRAFIA:**

---

### **Bàsica**

- Diversos autors. *Certificado de Iniciación al Montañismo*. Huesca: Barrabes, 2001.
- Fleming, J. *Todo sobre el mapa y la brújula*. Madrid: Desnivel.
- López, Rafael. *Senderismo*. Tarragona: Arola Editors. 1999.
- Diputació de Barcelona. *Estudi sobre la pràctica sostenible de l'esport en el medi natural*. Barcelona: Diputació de Barcelona, 1998.

- Escuela Española de Técnicos de Orientación. *Manual de iniciación al deporte de orientación*. Madrid: Agrupación Española de Clubes de Orientación.
- Catalunya. *Llei 56/2003, de 4 de febrer, pel qual es regules les activitats físicoesportives en el medi natural*. DOGC núm. 3838

### **Complementària**

- Diversos Autors. *Juegos de escalada*. Barcelona: Inde.
- École Française de Descente de Canyon i Fédération Française de Speleologie. *Manual técnico de descenso de cañones*. Madrid: Desnivel, 2001.
- Elzière, C. *Caminar por la montaña*. Madrid: Desnivel.
- Guillén, R.; Lapetra, S.; Casterad, J. *Actividades en la Naturaleza*. Barcelona: Inde.
- Martínez, J. *Manual de espeleología*. Madrid: Desnivel.
- Nuñez, T. *Cuerdas y nudos de alta resistencia*. Madrid: Desnivel.
- Rander, J. *Una escalada segura en roca*. Barcelona: Paidotribo.
- Sicilia Camacho, A.; Rivadeneyra Sicilia, M. *Unidades didàcticas para secundaria VIII: Orientación*. Barcelona: Inde.
- Canals, J.; Hernández, M.; Soulié, J. *Entrenamiento para deportes de Montaña*. Madrid: Desnivel, 2004.
- Puch, C. *Introducción al sistema global de posición*. Madrid: Desnivel, 2003.
- Martín, Q. *Actividades Físico Deportivas en la Naturaleza*. Madrid: Editorial Gymnos, 1997.

## Esport Col·lectiu II. Handbol

Tipologia: Obligatòria (OB)

Crèdits: 4,5

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Jordi Coma Bau

### 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.
- Transferir coneixements adquirits al llarg de l'assignatura al propi esport.

### RESULTATS D'APRENENTATGE:

---

RA 1 Analitza de forma global gests tècnics aplicats a l'esport

RA 4 Analitza i selecciona les diferents metodologies aplicables a la iniciació esportiva

RA 6 Planifica la intervenció en les diferents etapes d'iniciació esportiva

RA 8 Defineix objectius d'aprenentatge propis i dissenya processos de desenvolupament coherents i realistes amb els objectius i el temps que disposa

### COMPETÈNCIES

---

#### Generals

- Capacitat d'anàlisi i síntesi.
- Capacitat de recerca i gestió de la informació.
- Capacitat per al treball en equip.
- Habilitats en les relacions interpersonals.

## Específiques

- Analitzar i optimitzar les capacitats i habilitats dels esportistes en els diferents moments evolutius.
- Conèixer les característiques específiques dels diferents esports i el context sociocultural en què s'emmarquen.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes esportius per als diferents nivells.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes esportius.
- Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i destaquin els efectes formatius i saludables.

## Transversals

- Esdevenir l'actor principal del propi procés formatiu amb l'objectiu d'aconseguir una millora personal i professional i d'adquirir una formació integral que permeti aprendre i conèixer en un context de diversitat lingüística, amb realitats socials, culturals i econòmiques molt diverses.

## 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. Etapes i fases de l'aprenentatge de l'handbol.( visió de diferents autors )
  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:

---

Important:

- Si queda suspès més d'un 50% de l'assignatura no es pot recuperar. Directament queda pel curs vinent.
- La setmana de tancament no és una setmana de recuperació.
- S'han d'aprovar totes les parts per separat.
- l'assistència mínima ha de ser d'un 80%

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'un vídeo i anàlisi + elaboració d'una sessió per etapa. 20%
- Entrega de diferents activitats proposades. S'han d'entregar el dia que toca. 10%
- Actitud i participació activa en el transcurs de les sessions realitzades 25%.
- Avaluacions formatives ( 1 o 2 ) 45 %

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

## **BIBLIOGRAFIA:**

---

### **Bàsica**

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

### **Complementària**

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

## Fisiologia de l'Exercici

Tipologia: Formació Bàsica (FB)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Agustí Comella Cayuela
- Francesc Marin Serrano

### OBJECTIUS:

---

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

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

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

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

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

- Identifica de forma correcta les bases fisiològiques de la resposta del cos humà a l'Activitat Física. (RA 1)
- Coneix les vies metabòliques implicades en els diferents esports. (RA 2)
- Aplica adequadament diferents adaptacions fisiològiques a l'exercici (RA 3)
- Interpreta adequadament les proves de laboratori i les aplica en la programació i planificació de l'exercici. (RA 4)
- Aplica els seus coneixements i la comprensió d'aquests a la resolució de problemes en àmbits dels esports i l'activitat física complexos o professionals que requereixen l'ús d'idees creatives i innovadores (RA 5)
- Es desenvolupa en contextos d'interacció virtual mitjançant l'ús de les TIC (RA 6)

### COMPETÈNCIES

---

#### Generals

- Capacitat de comunicació i expressió.
- Capacitat per al treball en equip.
- Capacitat per relacionar continguts de diferents àrees de coneixement.
- Habilitats en les relacions interpersonals.

## **Específiques**

- Adquirir coneixements anatòmics, fisiològics i fisiopatològics del cos humà en relació amb l'activitat física per entendre com s'emmalalteix, quines repercussions té i com es prevenen i es tracten les malalties.

## **Bàsiques**

- Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.

## **Transversals**

- Mostrar habilitats per a l'exercici professional en entorns multidisciplinaris i complexos, en coordinació amb equips de treball en xarxa, ja sigui en entorns presencials o virtuals, mitjançant l'ús informàtic i informacional de les TIC.

## **CONTINGUTS:**

---

### **Bloc 1. Control muscular del moviment**

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

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

1. Estructura i funció del sistema nerviós.
  1. Neurones.
  2. Impuls nerviós.
  3. Sinapsis.
  4. Unió neuromuscular.
  5. Neurotransmissors
  6. Resposta postsinàptica.
  7. Unitat motora. Tipus.
  8. Mobilització ordenada de les fibres musculars
1. Sistema nerviós central.
  1. Encèfal.
  2. Medul·la espinal.
  3. Organització funcional del SNC: autònom i somàtic.
  4. Nivells d'organització del SNC.



1. Sistema nerviós perifèric.
  1. Nervis raquidis.
  2. Parells cranials.
1. Sistema sensorial.
  1. Receptors sensorials.
  2. Vies sensorials.
  3. Àrees
1. Sistema motor.
  1. Sistema piramidal.
  2. Sistema extrapiramidal.
1. Integració sensoromotora.
  1. Entrada sensorial.
  2. Control motor.
  3. Activitat reflexa.
  4. Centres superiors del cervell.
  5. Engrames.
  6. Reacció motora.
1. Sistema nerviós autònom o vegetatiu.

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

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

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

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

### **Pràctiques laboratoris**

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

### **AVALUACIÓ:**

---

Al llarg del curs l'alumnat realitzarà diverses avaluacions alliberadores, escrites i individuals que d'acord amb un pla de treball li permetran anar assolint els continguts de l'assignatura. L'avaluació de l'assignatura és continuada.

La qualificació final de l'assignatura serà el resultat de les notes parcials, en els percentatges que s'indiquen a continuació:

? Avaluacions escrites, 60%: es faran 2 proves d'avaluació continua, la primera és alliberadora de matèria. Les proves d'avaluació constaran de preguntes tipus test de resposta múltiple. Cada una de les preguntes mal contestades resten entre 0,33 punts (examen de 4 respostes).

En cas de no superar la puntuació, l'alumne podrà presentar-se a la següent avaluació. Tenir superat l'últim examen és imprescindible per aprovar l'assignatura. No es guarda la nota de cap prova intermitja, donat avaluació continua de l'assignatura. En cas de suspendre la última avaluació, l'alumne podrà presentar-se a l'examen de tota la matèria en el període de recuperacions.

? Sessions de treball dirigit individual basats en les pràctiques de laboratori: Test de potencia Wingate 10%, Resposta CV 10%, VO<sub>2</sub> màx 10%, treball i lactacidèmia 10%. Els alumnes que no entreguin les STD individuals, sense causa justificada, en el termini notificat en el pla de treball, seran considerades suspeses (nota de 0) i no seran recuperables (activitats no recuperables).

És responsabilitat de l'alumne fer el seguiment sobre les seves notes parcials d'avaluacions i dels lliuraments de pràctiques, treballs i STD, en l'apartat de notes parcials del campus. Qualsevol incidència/error que hi hagi s'ha de notificar al professor com a màxim de 15 dies després de publicades les notes per comprovar si existeix qualsevol error. Passat aquest període de temps no es farà cap rectificació.

Per aprovar l'assignatura cal tenir aprovades, per separat, les dues parts de l'avaluació. Pels alumnes que tinguin més del 50% de l'assignatura aprovada i no superin l'avaluació escrita, podran recuperar-les presentant-se al període de recuperacions d'exàmens que vindrà determinat pel calendari que marqui la FECHT, un cop finalitzat el període de lectiu.

Cap de les activitats definides anteriorment podran ser susceptibles de ser millorades un cop aprovades.

### **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.  
? Stryer, L. Bioquímica. Barcelona: Reverté, 2007.

- ? López Chicharro J. Fisiología del ejercicio. 3ª ed. Madrid. Panamericana 2006.
- ? McArdle, W. Fundamentos de fisiología del ejercicio. McGraw-Hill. 2ona Edició. 2004.
- ? Tortora, Gerard J. Principios de anatomía y fisiología. 11ª ed. Buenos Aires : Médica Panamericana, cop. 2006.
- ? Wilmore, J.H.; Costill, D.L. Fisiología del esfuerzo y del deporte. 6a ed. Barcelona: Paidotribo, 2007.
- ? Mora Rodríguez, Ricardo. Fisiología del deporte y el ejercicio : prácticas de campo y laboratorio. Madrid : Médica Panamericana, 2009.
- ? Hall, John E. Tratado de fisiología médica. 12ª ed. Barcelona : Elsevier, cop. 2011.
- ? Fox, Stuart Ira. Fisiología humana. 12a ed., 3a ed. en español. México: McGraw-Hill Educación, cop. 2011.

## Treball Interdisciplinari

Tipologia: Obligatòria (OB)

Crèdits: 3,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Catalina Lecumberri Gómez
- Eduard Comerma Torras
- Joan Callarisa Mas
- Àngel Santamariña Rubio

### OBJECTIUS:

---

L'assignatura es durà a terme en dos espais diferenciats. El bloc teòric es desenvoluparà generalment en aules de la Facultat, realitzant tutories sobre els continguts a treballar. 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.

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

- Dissenya i desenvolupa un projecte interdisciplinari de manera autònoma i cooperativa
- Busca i analitza informació per a desenvolupar un projecte d'activitat física
- Recopila, interpreta i gestiona dades i informacions per al desenvolupament d'un projecte d'activitat física.
- Es desenvolupa correctament en l'ús general de les TIC i en especial en els entorns tecnològics propis de l'àmbit professional
- Mostra habilitats per al treball cooperatiu per crear un projecte interdisciplinari

### COMPETÈNCIES

---

#### Generals

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

## 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.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes d'educació física i esport durant l'etapa d'Educació Secundària Obligatoria i postobligatòria que prescriu el sistema educatiu.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes esportius.

## Transversals

- Mostrar habilitats per a l'exercici professional en entorns multidisciplinaris i complexos, en coordinació amb equips de treball en xarxa, ja sigui en entorns presencials o virtuals, mitjançant l'ús informàtic i informacional de les TIC.

## 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. Registre de seguiment del treball individual, 20%. No es recupera.
2. Mitjana dels treballs individuals dins l'equip, 20%. No es recupera.
3. Registre de seguiment del treball organitzatiu de l'equip, 20%. No es recupera.
4. Registre de seguiment de com treballen en equip, 20%. No es recupera.
5. Memòria final i Audiovisual, 20%. Es pot recuperar al setembre.

## BIBLIOGRAFIA:

---

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

## **ASSIGNATURES OBLIGATÒRIES DE TERCER CURS**

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

Tipologia: Obligatòria (OB)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Victor Baroja Benlliure

### OBJECTIUS:

---

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

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

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

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

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

1. Planifica i programa de forma ajustada diferents activitats físiques recreatives a l'àmbit de l'oci
2. Mostra les habilitats necessàries per al treball en diferents contextos d'oci
3. Detecta interessos, desitjos, necessitats d'activitat física recreativa a partir de l'anàlisi de l'entorn
4. Utilitza amb rigor les eines i el vocabulari específic
5. Dissenya amb criteris innovadors i segurs activitats físiques en els moments / espais d'oci
6. Adquireix coneixements avançats demostrant una comprensió dels aspectes teòrics i pràctics i de la metodologia de treball en el camps dels esports, esports i l'activitat física
7. Assumeix diferents responsabilitats en el treball individual o de col·laboració i avalua els resultats obtinguts
8. Dissenya intervencions que atenen a necessitats de l'àmbit de forma multidisciplinari

## COMPETÈNCIES

---

### Generals

- Capacitat per al treball en equip.
- Capacitat per relacionar continguts de diferents àrees de coneixement.
- Sensibilitat davant qüestions mediambientals.

### Específiques

- Detectar necessitats de pràctica esportiva en l'àmbit del lleure i elaborar programes que satisfacin la demanda a partir d'indicadors econòmics, socials i educatius.
- Gestionar i dirigir instal·lacions esportives i seleccionar els grups humans que hi participen.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes d'activitat física recreativa tant per als diferents tipus de població i nivells com per al mitjà en el qual es duen a terme.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes d'activitat física en l'àmbit del lleure.
- Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i destaquin els efectes formatius i saludables.

### Bàsiques

- Demostrar posseir i comprendre coneixements en una àrea d'estudi que parteix de la base de l'educació secundària general, que se sol trobar en un nivell que, si bé recolza en llibres de text avançats, també inclou alguns aspectes que impliquen coneixements procedents de l'avantguarda del camp d'estudi propi.

### Transversals

- Interactuar en contextos globals i internacionals per identificar necessitats i noves realitats que permetin transferir el coneixement cap a àmbits de desenvolupament professional actuals o emergents, amb capacitat d'adaptació i d'autodirecció en els processos professionals i de recerca.
- Mostrar habilitats per a l'exercici professional en entorns multidisciplinaris i complexos, en coordinació amb equips de treball en xarxa, ja sigui en entorns presencials o virtuals, mitjançant l'ús informàtic i informacional de les TIC.

## 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
- Les activitats no presencials i semidirigides compten el 40% de la nota. Un 30 % seran activitats individuals, de les quals un 10% seran coavaluades. Un 10% serà una activitat en grup. Les sessions pràctiques seran obligatòries. Les activitats no presencials lliurades faran mitjana. Una activitat no presencial no lliurada compta com a zero.
- El treball en grup compta el 30% de la nota. Un 20 % serà avaluat pel professor: 10% activitat pràctica, 6% treball teòric, 4% presentació a l'aula. un 10 % serà coavaluat per la resta dels companys/es: un 4% presentació a l'aula, un 6% sessió pràctica.
- Cal aprovar les tres parts: l'examen teòric, les activitats no presencials i el treball en grup.

## Recuperació

- Examen suspès: Recuperació amb examen escrit.
- Treball en grup suspès: Recuperació amb un treball.
- Activitats semipresencials i dirigides suspeses: Recuperació amb un treball.
- Dues de les tres parts suspeses fan que l'assignatura estigui suspesa.

## 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

Tipologia: Obligatòria (OB)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Joan Arumí Prat

### OBJECTIUS:

---

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

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

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

- Dissenya i desenvolupa activitats i tasques d'una unitat de programació i les porta a terme de forma pràctica. (RA1)
- Dissenya i desenvolupa estratègies d'ensenyament i aprenentatge. (RA4)
- Integra en les seves propostes didàctiques el treball de les competències bàsiques de l'educació obligatòria i la seva aplicació en l'àmbit d'una unitat de programació. (RA4)
- Es desenvolupa en situacions complexes o que requereixen el desenvolupament de noves solucions en l'àmbit de l'Educació Física a l'ESO. (RA5)
- Planteja intervencions en coherència als valors democràtics que es plantegen en el currículum d'Educació Secundària Obligatòria. (RA6)

## COMPETÈNCIES

---

### Generals

- Capacitat d'anàlisi i síntesi.
- Capacitat de raonament reflexiu, crític i autocrític.
- Capacitat de recerca i gestió de la informació.
- Capacitat per actuar d'acord amb un compromís ètic.
- Capacitat per al treball en equip.
- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.
- Reconeixement i atenció a la diversitat i interculturalitat.
- Sensibilitat davant qüestions mediambientals.

### Específiques

- Planificar, desenvolupar i avaluar programes d'educació física i esport durant tota l'etapa d'Educció Secundària Obligatoria (ESO) i postobligatòria que prescriu el sistema educatiu.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes d'educació física i esport durant l'etapa d'Educació Secundària Obligatoria i postobligatòria que prescriu el sistema educatiu.

### Bàsiques

- Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.

### Transversals

- Exercir la ciutadania activa i la responsabilitat individual amb compromís amb els valors democràtics, de sostenibilitat i de disseny universal, a partir de pràctiques basades en l'aprenentatge i servei i en la inclusió social.

## CONTINGUTS:

---

### La didàctica de l'Educació Física

1. Didàctica i pedagogia.
2. Introducció a la didàctica de l'Educació Física.

### El currículum i la programació de l'Educació Física

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

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

1. Història i principis dels estils d'ensenyament.
2. Estils d'ensenyament. Tradicionals i nous estils per l'Educació Física d'avui.
3. La coherència dels estils d'ensenyament amb els components de la programació.

4. Elaboració d'un estil d'ensenyament propi en funció dels objectius de l'activitat.

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

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

### **AVALUACIÓ:**

---

- Avaluació de resultats:
  1. Prova d'avaluació del currículum: 20%. Resultat d'aprenentatge 32.
  2. Presentació d'activitats escrites a classe (portafolis): 40%. Resultats d'aprenentatge 29.1 i 29.2.
  3. Avaluació de l'activitat pràctica i de les presentacions: 20%. Resultats d'aprenentatge 33.1 i 34.
  4. Prova escrita final: 20%. Resultats d'aprenentatge 29.1 i 29.2.

L'estudiant ha d'aprovar totes les parts i pot recuperar totes les parts.

L'estudiant es podrà presentar a la recuperació sempre hi quan no superi el 50% de la nota final a recuperar.

### **BIBLIOGRAFIA:**

---

#### **Bàsica**

- Blázquez, D. Métodos de enseñanza en educación física: enfoques innovadores para la enseñanza de competencias. Barcelona: Inde, 2016.
- Blázquez, D.; Sebastiani, E.M. *Enseñar por competencias en Educación Física*. Barcelona: Inde, 2009.
- Fraile, A. (Coord.) *Didáctica de la Educación Física. Una perspectiva crítica y transversal*. Madrid: Biblioteca Nueva, 2004.
- Generalitat de Catalunya. *Currículum educació Secundària obligatòria*. Barcelona: Departament d'Educació, 2015.
- Lleixà, T.; Sebastiani, E.M. (coord.) *Competencias clave y Educación Física: ¿Cómo y para qué tenerlas en cuenta en la programación?*. Barcelona: Inde, 2016.
- Mosston, M.; Ashworth, S. *La enseñanza de la educación física (la reforma de los estilos de enseñanza)*. Barcelona: Hispano Europea, 1993.
- Pujolàs, P. *Aprender juntos alumnos diferentes*. Vic: Eumo Editorial, 2003.
- Pujolàs, P. *El aprendizaje cooperativo: 9 ideas clave*. Barcelona: Graó, 2008.
- Sicilia, A.; Delgado, M. *Educación Física y Estilos de Enseñanza*. Barcelona: Inde, 2002.

## Complementària

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

## Webs recomanades:

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

## Revistes:

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

## Entrenament Esportiu I

Tipologia: Obligatòria (OB)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Ernest Baiget Vidal

### OBJECTIUS:

---

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

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

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

130.1. Coneix, identifica i relaciona les capacitats condicionals i les seves manifestacions.

131.1. Coneix i aplica diferents sistemes, mètodes i mitjans d'entrenament.

132. Analitza diferents sistemes i mitjans d'avaluar les capacitats condicionals.

133.1. Identifica els sistemes tecnològics relacionats amb els mètodes i mitjans de l'entrenament.

134.1. Es desenvolupa en situacions complexes o que requereixin noves solucions en l'àmbit dels esports.

## COMPETÈNCIES

---

### Generals

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

### Específiques

- Analitzar i optimitzar les capacitats i habilitats dels esportistes en els diferents moments evolutius.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes esportius per als diferents nivells.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes esportius.

### Bàsiques

- Demostrar posseir i comprendre coneixements en una àrea d'estudi que parteix de la base de l'educació secundària general, que se sol trobar en un nivell que, si bé recolza en llibres de text avançats, també inclou alguns aspectes que impliquen coneixements procedents de l'avantguarda del camp d'estudi propi.
- Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.

## CONTINGUTS:

---

### 1. Introducció a l'entrenament esportiu

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

### 2. La càrrega d'entrenament

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

### 3. Entrenament de la força

- 3.1. Concepte de força
- 3.2. Manifestacions de la força
- 3.3. Mitjans o equipament per a l'entrenament de la força
- 3.4. Variables que determinen l'entrenament de la força
- 3.5. Estructuració de l'entrenament de la força
- 3.6. Mètodes i sistemes per a l'entrenament de les manifestacions de força

### 4. Entrenament de la resistència

- 4.1. Concepte de resistència
- 4.2. Classificacions de resistència
- 4.3. Factors que determinen la resistència
- 4.4. Zones i nivells d'intensitat d'entrenament
- 4.5. Manifestacions de la resistència en els esports
- 4.6. Mètodes d'entrenament d'esforços continus o esports cíclics
- 4.7. Mètodes d'entrenament per a esports intermitents

### 5. Entrenament de la velocitat

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

## 6. L'amplitud de moviment (ADM)

- 6.1. Conceptes relacionats
- 6.2. Factors limitants de l'ADM
- 6.3. Objectius de l'entrenament de l'ADM
- 6.4. Nivells de desenvolupament
- 6.5. Factors neurofisiològics
- 6.6. Tipus d'ADM

- 6.7. Mètodes d'entrenament de l'ADM

## AVALUACIÓ:

---

Per valorar l'assoliment dels objectius didàctics s'utilitzaran els següents instruments:

- **Informes i treballs (30%):** Treball personal de l'alumne. Es proposaran dues activitats d'avaluació: Lectura i anàlisi d'articles científics (10%) i una experiència real d'entrenament esportiu (20%). Aquestes activitats no son recuperables.
- **Registres de seguiment (30%):** Part pràctica i aplicació dels coneixements. Es realitzaran 4 treballs de casos pràctics (7.5% cada treball) amb l'objectiu de veure l'aplicació real dels continguts estudiats. ***L'assistència a les sessions pràctiques es obligatòria per poder lliurar el corresponent exercici pràctic.*** Aquestes activitats no son recuperables.
- **Proves (40%):** Adquisició de coneixements teòrics. S'avaluaran els continguts teòrics de l'assignatura mitjançant dos examens conceptuals. Cadascun dels exàmens suposa un 20% de la qualificació final. Es necessari superar de manera independent cada examen per superar l'assignatura. Aquestes activitats son recuperables.

No es pot recuperar l'assignatura en el cas que es tinguin un 50% o més dels continguts suspesos. No es podrà pujar nota de les parts aprovades.

## BIBLIOGRAFIA:

---

### Bàsica

- Bosco, C. *La fuerza muscular. Aspectos metodológicos*. Barcelona: Inde, 2000.
- Cometti, G. *El entrenamiento de la velocidad*. Barcelona: Paidotribo, 2008.
- García Verdugo, M. *Resistencia y entrenamiento. Una metodología práctica*. Barcelona: Paidotribo, 2007.
- González Badillo, J.J.; Ribas, J. *Bases de la programación del entrenamiento de fuerza*. Barcelona: Inde, 2002.
- González Ravé, J.M; Pablos, C., Navarro, F. *Entrenamiento deportivo. Teoría y prácticas*. Madrid: Editorial Médica Panamericana, 2014.
- Legaz-Arrese, A. *Manual de entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo, 2012.

### Complementària

- Billat, V. *Fisiología y metodología del entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo, 2002.
- Bompa, T.O. *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento*. Barcelona: Hispano Europea, 2003.



- Cometti, G. *Los métodos modernos de musculación*. Barcelona: Paidotribo, 2007.
- Delavier, F. *Guía de movimientos de musculación*. Barcelona: Paidotribo, 1999.
- García Manso, J.M.; Navarro, F.; Legido, J.C.; Vitoria, M. *La resistencia desde la óptica de las ciencias aplicadas al entrenamiento deportivo*. Madrid: Grada, 2006.
- García Manso, J.M., Navarro, F., Ruiz, J.A. Martín Acero, R. *La velocidad*. Madrid: Gymnos, 1998.
- García Verdugo, M. *Principios del autoentrenamiento*. Madrid: Gymnos, 2000.
- Izquierdo, M. *Biomecánica y bases neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte*. Madrid: Panamericana, 2008.
- Llucià, J. *Musculación*. Barcelona: Martínez Roca, 2001.
- Nacleiro, F. *Entrenamiento deportivo. Fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes*. Madrid: Panamericana, 2011.
- Navarro, F. *La resistencia. Entrenamiento y planificación*. Madrid: Gymnos, 1998.
- Siff, M.; Verkhoshansky, Y.V. *Super entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo, 2000.
- Solé, J. *Teoría del entrenamiento deportivo: libro de ejercicios*. Barcelona: Sicropat Sport, 2008.
- Tous, J. *Nuevas tendencias en fuerza y musculación*. Barcelona: Ergo, 1999.
- Verkhoshansky, Y.V. *Entrenamiento deportivo, planificación y programación*. Barcelona: Martínez Roca, 1990.
- Verkhoshansky, Y.V. *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo, 2002.
- Vrijens, J. *Entrenamiento razonado del deportista*. Barcelona: Inde, 2006.
- Weineck, J. *Entrenamiento total*. Barcelona: Paidotribo, 2005.
- Wilmore, J.H.; Costil, D.L. *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Barcelona: Paidotribo, 2007.

## Estructura, Organització i Gestió Esportiva

Tipologia: Obligatòria (OB)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Albert Juncà Pujol
- Anna Maresma Cervera

### OBJECTIUS:

---

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

1. Ser capaç de relacionar l'estructura i les implicacions polítiques amb el sistema obert de l'esport.
2. Conèixer les denominacions, 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. Obtenir eines bàsiques per a la gestió d'un sistema esportiu municipal.
5. Obtenir eines bàsiques per a la gestió d'entitats esportives.

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

- Dissenya polítiques i projectes esportius en l'àmbit de la gestió pública i privada de l'esport.
- Interpreta l'entramat jurídic relacionat amb el món de l'esport i la gestió esportiva.
- Integra la complexitat de sistemes i interessos que afecten la gestió de l'esport.
- Reconeix els factors i ideologies polítiques que condicionen el desenvolupament de les polítiques esportives públiques.
- Identifica els principals conceptes econòmics que afecten la gestió esportiva.
- Aplica mitjançant arguments o procediments propis els seus coneixements i la comprensió d'aquests en la resolució de problemes complexos que requereixen idees creatives i innovadores.
- Realitza processos d'avaluació sobre la pròpia pràctica i la dels altres de manera crítica i responsable.
- Planteja intervencions coherents amb els valors democràtics i la sostenibilitat, tot mostrant respecte als drets fonamentals de les persones.
- Assumeix diferents responsabilitats en el treball individual o col·laboratiu, i n'avalua els resultats.

### COMPETÈNCIES

---

#### Generals

- Capacitat d'organització i planificació.
- Capacitat de lideratge.
- Capacitat de raonament reflexiu, crític i autocrític.
- Capacitat per actuar d'acord amb un compromís ètic.
- Capacitat per al treball en equip.
- Capacitat per relacionar continguts de diferents àrees de coneixement.
- Creativitat.
- Sensibilitat davant qüestions mediambientals.

### **Específiques**

- Comunicar-se i expressar-se a través del cos com a recurs que cal desenvolupar en la pràctica professional.
- Conèixer l'organització i el funcionament de centres educatius, esportius, de salut i lleure vinculats a la pràctica o promoció de l'activitat física i l'esport.
- Conèixer, pronosticar i avaluar els factors històrics, psicològics, socials i culturals que afavoreixen o dificulten la pràctica de l'activitat física i l'esport.
- Fer la supervisió, avaluació i diagnòstic d'entitats i organitzacions esportives.
- Gestionar i dirigir instal·lacions esportives i seleccionar els grups humans que hi participen.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes d'activitat física i esportiva adaptats a les característiques de la demanda.
- Relacionar diferents àrees i continguts i aprendre a desenvolupar-los a través de diferents temes transversals.
- Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i destaquin els efectes formatius i saludables.

### **Bàsiques**

- Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.

### **Transversals**

- Esdevenir l'actor principal del propi procés formatiu amb l'objectiu d'aconseguir una millora personal i professional i d'adquirir una formació integral que permeti aprendre i conèixer en un context de diversitat lingüística, amb realitats socials, culturals i econòmiques molt diverses.
- Exercir la ciutadania activa i la responsabilitat individual amb compromís amb els valors democràtics, de sostenibilitat i de disseny universal, a partir de pràctiques basades en l'aprenentatge i servei i en la inclusió social.
- Interactuar en contextos globals i internacionals per identificar necessitats i noves realitats que permetin transferir el coneixement cap a àmbits de desenvolupament professional actuals o emergents, amb capacitat d'adaptació i d'autodirecció en els processos professionals i de recerca.

### **CONTINGUTS:**

---

#### **Les administracions públiques a Catalunya i a l'Estat espanyol**

1. Introducció al concepte de "política".
2. L'Administració estatal espanyola, catalana i local
3. Les institucions polítiques i la relació amb l'esport: evolució històrica i situació actual.

## Política i gestió esportiva municipal

1. Sistema esportiu municipal.
2. Conceptes econòmics bàsics.
3. Formes de gestió dels serveis esportius municipals.
4. Projectes d'esport i activitat física.

## Gestió d'entitats esportives.

1. Els clients.
2. Lideratge.
3. Eines econòmiques.
4. Organització.

## AVALUACIÓ:

---

- 50% Treball "Anàlisi d'un sistema esportiu i Elaboració d'un projecte de millora (SEM)"
  - Esborrany SEM (grup) (5%)
  - Avaluació SEM d'un altre grup (individual) (5%)
  - SEM final (grup). Nota ponderada. (40%)
  - Presentació i defensa del projecte (grup) (5%)
    - CAP de les notes del treball és recuperable
    - Cal obtenir més d'un 4 del treball SEM final i haver estat valorat amb un mínim del 15% sobre 25% en el treball per poder aprovar l'assignatura.
- 10% Assistència i participació a les activitats de classe i de seguiment de l'assignatura.
  - Aportacions al fòrum (2%)
  - Piulades #eogeuvic i presentació piulades d'espais esportius (2%).
    - CAP d'aquestes dues notes és recuperable.
- 25% Tasques de seguiment del Tema 3 (25%).
- 15% Examen
  - Recuperable

## 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.
- Consejo Superior de Deportes (CSD) (2011). *De la Planificación a la Gestión de las Instalaciones Deportivas*. Madrid: CSD.
- García Ferrando, M. (1990) *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza Deporte; Alianza Editorial.
- Heinemann, K. (1998) *Introducción a la economía del deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- IEA (2001) *Esport, societat i autonomia (Seminari 3 i 4 de juny de 1999)*. Barcelona: Generalitat de Catalunya, Institut d'Estudis Autònoms.
- Marina, J. (2004) *La inteligencia fracasada*. Barcelona: Anagrama.
- Mestre, J.; García, E. (1997) *La gestión del deporte municipal*. Barcelona: Inde.

- Mestre, J. (2004) *Estrategias de gestión deportiva local*. Barcelona: Inde.
- Millán, A. (2005) *Legislación deportiva*. Barcelona: Ariel.
- Mochón, F. (2010). *Principios de economía*. Madrid: Mc. Graw Hill.
- 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.
- Sánchez, J. (2011). *Business & fitness: el negocio de los centros deportivos*. Barcelona: UOC.
- Soler, S.; Prat, M.; Juncà, A.; Tirado, M.À. (2007). *Esport i societat*. Vic: Eumo Editorial.

## Fisiopatologia General i de l'Aparell Locomotor

Tipologia: Obligatòria (OB)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Francesc Marin Serrano

### 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.

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

- Coneixement i descripció de les principals patologies i relacionar-los amb l'activitat física (RA 1)
- Dissenyar, planificar i avaluar diferents programes d'activitat física saludable (RA 2)
- Aplicar, identificar i seleccionar instruments específics per mesurar els nivells d'activitat física i diferents paràmetres de salut vinculats a la dimensió física, psicològica i social de les persones (RA 3)
- Planificar, organitzar i promocionar a activitat física en diferents nivells i atenent a diferents realitats (RA 4)
- Identificar les seves pròpies necessitats formatives a nivell laboral o professional i organitzar el seu propi aprenentatge amb un alt grau d'autonomia en tot tipus de contextos (estructurats o no) (RA 5)
- Saber mostrar habilitats per a l'anàlisi de situacions des d'una perspectiva global i integral posant en relació elements socials, culturals, econòmics i polítics segons correspongui (RA 6)
- Saber descriure oralment la interacció personal i professional en català, espanyol o anglès (RA 7)

## COMPETÈNCIES

---

### Generals

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

### Específiques

- Adquirir coneixements anatòmics, fisiològics i fisiopatològics del cos humà en relació amb l'activitat física per entendre com s'emmalalteix, quines repercussions té i com es prevenen i es tracten les malalties.
- Identificar els factors biomecànics de risc de lesions en la pràctica de l'activitat física i programar continguts per a la prevenció de lesions i la readaptació esportiva.
- Planificar, avaluar i desenvolupar programes individualitzats d'activitat física per a la salut al llarg del cicle vital en la prevenció primària, secundària i terciària de nens i nenes, adolescents, adults, dones embarassades, discapacitats i gent gran.
- Seleccionar i aplicar els mètodes, estratègies, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes d'activitat física per a la salut en la prevenció primària, secundària i terciària de nens i nenes, adolescents, adults, dones embarassades, discapacitats i gent gran.

### Bàsiques

- Desenvolupar les habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un grau alt d'autonomia.

### Transversals

- Emprar diferents formes de comunicació, tant orals com escrites o audiovisuals, en la llengua pròpia i en llengües estrangeres, amb un alt grau de correcció en l'ús, la forma i el contingut.
- Esdevenir l'actor principal del propi procés formatiu amb l'objectiu d'aconseguir una millora personal i professional i d'adquirir una formació integral que permeti aprendre i conviure en un context de diversitat lingüística, amb realitats socials, culturals i econòmiques molt diverses.

### CONTINGUTS:

---

1. Generalitats
2. Beneficis de l'exercici sobre la salut.
3. Riscos i precaucions durant la pràctica esportiva.
4. Contraindicació per fer exercici.
5. Exercici i malaltia.
  - Malalties cardiovasculars.
  - Malalties metabòliques: obesitat, diabetis, dislipèmies.
  - Activitat física i mort sobtada.
  - Malalties respiratòries.
  - Lesions de l'aparell locomotor.
  - Malalties osteoarticulars i degeneratives.
6. Valoració funcional i cardiològica prèvia a l'activitat física.
7. Quantificació de la despesa energètica per:
  - Quocient respiratori i VO<sub>2</sub>

- VO2
- METs

8. Prescripció d'exercici en funció de la despesa energètica.

## AVALUACIÓ:

---

Avaluació de l'assignatura Curs 2016-2017

? Avaluacions (60 %)

Dues avaluacions al llarg del semestre (30% de la nota final per avaluació)

Cada avaluació constarà de:

1. Test amb afirmacions en què cal optar per Vertader/Fals (50 % de la nota de l'avaluació)

Les respostes correctes valen 1 punt

Les respostes errònies valen -1 punt.

2. Dos temes (50 % de la nota de l'avaluació). L'alumne ha d'escollir un dels temes. Cada tema tindrà 5 apartats, puntuats cada un d'ells amb el 20 %.

Aquest segon apartat, no es tindrà en compte si l'alumne no ha tret un mínim de 40% (2/5) en el test de l'apartat 1.

**La nota mínima per aprovar cada avaluació és 50%.**

?Activitats STD de classe (20 %)

Activitats a l'aula o per moodle de caràcter individual, relacionades amb els temes desenvolupats a les classes teòriques o practiques.

**La nota mínima per aprovar les activitats STD és 50% (nota mitjana de les diferents activitats)**

? Treball de grup (20 %)

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

Avaluació del treball (50 %)

Avaluació de l'exposició (25 %)

Coavaluació de la resta d'alumnes del treball exposat (25%)

**La nota mínima per aprovar el treball de grup és 50%.**

**Per aprovar l'assignatura cal tenir aprovades, per separat, cada una de les parts: avaluació 1, avaluació 2, activitats STD i treball de grup.**

La nota final de l'assignatura serà la mitjana ponderada dels apartats d'avaluació, per als alumnes que les hagin aprovat per separat:

Avaluació 1: 30 %

Avaluació 2: 30 %

Activitats STD: 20 %

Treball de grup: 20 %

Hi ha un període d'avaluació complementaria o recuperació per aquells alumnes que tinguin superat el 50 % de la nota final de l'assignatura.

Aquest període de recuperació serà establert per la facultat i es farà públic amb suficient antelació.

Són recuperables: les dues avaluacions i les activitats STD.

No és recuperable el treball de grup.



## BIBLIOGRAFIA:

---

- Ferreras Rozman. *Medicina Interna*. Madrid: Harcourt, 2000.
- *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.
- López Miñarro, P.A. *Ejercicios desaconsejados en la actividad física: detección y alternativas*. Madrid: Inde, 2000.
- Serra Grima, J.R. *Prescripción de ejercicio físico para la salud*. Barcelona: Paidotribo, 1996.
- Williams Wilkins *Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio*. American College of Sports Medicine. Barcelona: Paidotribo, 1995.
- Fuster, Valentí. *La Ciència de la salut. Els meus consells per a una vida sana*. Barcelona: Columna, 2006

## Didàctica de l'Educació Física II

Tipologia: Obligatòria (OB)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Gonzalo Flores Aguilar

### OBJECTIUS:

---

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

#### Objectius:

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

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

29.1. Dissenya, desenvolupa i avalua una sessió d'unitat de programació i la duu a terme de forma pràctica (RA1)

30.1. Aplica correctament un instrument d'avaluació en base un criteri i un contingut (RA2)

31.1. Planifica tasques d'avaluació concretes i les avalua amb l'instrument adequat (RA3)

35.1. Sap resoldre les diferents situacions sorgides en l'aplicació de la sessió d'educació física (RA7)

### COMPETÈNCIES

---

#### Generals

- Capacitat d'anàlisi i síntesi.
- Capacitat de recerca i gestió de la informació.
- Capacitat per al treball en equip.
- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.

## **Específiques**

- Planificar, desenvolupar i avaluar programes d'educació física i esport durant tota l'etapa d'Educció Secundària Obligatoria (ESO) i postobligatòria que prescriu el sistema educatiu.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes d'educació física i esport durant l'etapa d'Educació Secundària Obligatoria i postobligatòria que prescriu el sistema educatiu.

## **Transversals**

- Projectar els valors de l'emprenedoria i la innovació en l'exercici de la trajectòria personal acadèmica i professional, a través del contacte amb diferents realitats de la pràctica i amb motivació envers el desenvolupament professional.

## **CONTINGUTS:**

---

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

## **AVALUACIÓ:**

---

L'avaluació de l'alumne tindrà 2 possibilitats: formativa (assistència) (OPCIÓ A) o continuada individual (presentació de les evidències de forma continuada) (OPCIÓ B)

Els alumnes que no compleixin un mínim d'un 80% d'assistència a les classes pràctiques hauran de realitzar l'opció B (tutoria prèvia amb el professor durant el primer mes).

### **OPCIÓ A:**

En aquesta opció es portarà a terme una democratització dels percentatges d'avaluació segons cada grup.

#### **GENERAL**

- 1) AUTOAVALUACIÓ: DECLARACIÓ D'INTENCIONS
- 2) ACTITUD DE L'ALUMNE (A CONCRETAR EL PRIMER DIA DE CLASSE)

#### **PROGRAMACIÓ**

- 1) UP grupal
- 2) Pràctica de la sessió

#### **AVALUACIÓ**

- 1) Prova escrita
- 2) INSTUMENT d'avaluació

### **OPCIÓ B**

#### **PROGRAMACIÓ (40%)**

- 1) UP Individual (30%)
- 2) Pràctica de la sessió (10%)

## AVALUACIÓ (40%)

- 1) Prova escrita (20%)
- 2) INSTRUMENT d'avaluació (20%)

### ALTRES ASPECTES AVALUABLES:

- 1) Assistència a 3 tutories (com a mínim). Obligatori: 10%
  - 2) AUTOAVALUACIÓ: DECLARACIÓ D'INTENCIONS: 10%
- ? Data de lliurament: abans del 29 de febrer. Abans parlar amb el professor sobre l'activitat

### NORMES PER ACCEDIR A AQUESTA AVALUACIÓ (OPCIÓ B):

- ? Durant el mes de febrer l'alumne li comunica al professor de l'assignatura la seva intenció d'escollir l'opció B d'avaluació.
- ? L'alumne ha de complir amb les dates de lliurament dels treballs.
- ? Realització mínima de 3 tutories.

## BIBLIOGRAFIA:

---

### Decrets i lleis

- Decret 187/2015, de 25 d'agost, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació secundària obligatòria (DOGC núm. 6945, de 28.8.2015)
- Decret 142/2008, de 15 de juliol, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments del batxillerat (DOGC núm. 5183, de 29.7.2008)
- MEC. Llei Orgànica 2/2006, de 3 de maig, d'educació (LOE) (BOE 106, de 4 de maig de 2006)
- MECYD. Llei Orgànica 8/2013, de 9 de desembre, per a la millora de la qualitat educativa (LOMCE) (BOE núm. 295, de 10 de desembre de 2013).
- GENERALITAT DE CATALUNYA. Llei 12/2009, del 10 de juliol, d'educació (LEC) (DOGC 16 de juliol; entrada en vigor dia 17 de juliol de 2009)

### Bàsica

- Antúnez, S. (1991). *Del projecte educatiu a la programació d'aula: el què, el quan i el com dels instruments de la planificació didàctica*. Barcelona: Graó
- Giné Fraixes, N.; Parcerisa Aran, A.; Llena Berñe, A.; París Pujol, E.; Quinquer Vilamitjana, D. (2003). *Planificación y análisis de la práctica educativa: la secuencia formativa: fundamentos y aplicación*. Barcelona: Graó.
- López Pastor, V.M. (1999). *Educación física, evaluación y reforma: (la urgente necesidad de alternativas, y la credibilidad de los instrumentos seleccionados y desarrollados)*. Segovia: Diagonal.
- López Pastor, V.M. (2009). *Evaluación formativa y compartida en Educación Superior: propuestas, técnicas, instrumentos y experiencias*. Madrid: Narcea.
- López Pastor, V.M.; Aguilar Baeza, R. (2006). *La Evaluación en educación física: revisión de los modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa: la evaluación formativa y compartida*. Madrid:

Miño y Dávila.

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

### **Complementària**

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

## Entrenament Esportiu II

Tipologia: Obligatòria (OB)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Javier Peña López
- Jordi Coma Bau

### 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 dos centres d'interès que complementen l'assignatura d'Entrenament Esportiu I: la Planificació de l'entrenament, el Control i l'entrenament dels esports d'equip.

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

- 131. Aplica diferents sistemes, mètodes i medis d'entrenament
- 132. Analitza diferents sistemes i medis d'avaluar les capacitats condicionals.
- 133. Identifica els sistemes tecnològics relacionats amb l'entrenament esportiu.
- 135. Es desenvolupa correctament en l'ús general de les TIC i en especial en els entorns tecnològics propis de l'àmbit professional (CT4).
- 136. Assumeix diferents responsabilitats en el treball individual o col·laboratiu i avalua els resultats obtinguts (CT3).

### COMPETÈNCIES

---

#### Específiques

- Analitzar i optimitzar les capacitats i habilitats dels esportistes en els diferents moments evolutius.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes esportius per als diferents nivells.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes esportius.

#### Transversals

- Interactuar en contextos globals i internacionals per identificar necessitats i noves realitats que permetin transferir el coneixement cap a àmbits de desenvolupament professional actuals o emergents, amb capacitat d'adaptació i d'autodirecció en els processos professionals i de recerca.
- Mostrar habilitats per a l'exercici professional en entorns multidisciplinaris i complexos, en coordinació amb equips de treball en xarxa, ja sigui en entorns presencials o virtuals, mitjançant l'ús informàtic i informacional de les TIC.

## CONTINGUTS:

---

### 1. La planificació de l'entrenament esportiu.

- Definició de l'àmbit d'estudi.
- Les estructures intermedies de la planificació.
- Les planificacions clàssiques de l'entrenament.
- Les planificacions contemporànies de l'entrenament.

### 2. L'entrenament dels esports d'equip.

- Entrenament dels esports d'equip paradigma i marc conceptual.
- Entrenament de l'estructura condicional en els esports d'equip.
- Entrenament de la força en els esports d'equip.
- Entrenament de la resistència en els esports d'equip.
- Entrenament de la velocitat en els esports d'equip.
- Mitjans de recuperació de les càrregues en l'esport.

## AVALUACIÓ:

---

L'avaluació de tots els alumnes de **forma obligatòria** contemplarà:

### 1. Avaluació dels resultats d'aprenentatge (100%):

- Tasques de seguiment de l'assignatura, registre d'assistència a les classes pràctiques (mínim obligatori per tenir dret a qualificació final 70%) i a les tutories individuals i col·lectives tot aprofitant-les (Apte/No apte) - 10%.
- Proves escrites (65%) i projecte final (25%).

Les proves escrites contenen:

- Avaluació del contingut teòric - Avaluació de les activitats realitzades a les STD (45%)

- Test I: 22,5%
- Test II: 22,5%

- Avaluació lectures obligatòries (20%)

- Test I+Test II: 20%

- Treball final teòric en grup (25%).

Per superar l'assignatura cal en primer lloc obtenir la qualificació d'**APTE** en les tasques de seguiment de la mateixa, així com complir amb es altres requeriments d'aquest apartat.

En segon lloc, l'alumne haurà de superar la resta d'elements d'avaluació dels resultats d'aprenentatge. Per aquesta qüestió cal tenir en compte que per superar l'assignatura **s'han d'aprovar de forma obligatòria per separat totes les evidències qualificadores**, ja que avaluen competències diferents en cada cas. Només en el cas de l'**avaluació de lectures obligatòries** es contempla superar aquest part **si un dels dos tests no està aprovat**, però té una **nota superior a 4 punts** i la mitjana de les dues proves supera els 5 punts. A més, l'alumne que **no superi el 50% de les mateixes** a la setmana de tancament **no tindrà dret a avaluació complementària posterior**.

Els alumnes que precisin de recuperació de l'avaluació dels resultats **podran optar igualment a la màxima qualificació final de l'assignatura.**

**No es preveu en cap cas** que els alumnes puguin optar a **pujar nota de cap evidència qualificadora** durant el curs.

## **BIBLIOGRAFIA:**

---

### **Bàsica:**

- Gamble, P. *Strength & Conditioning for team sports*. Abingdon: Routledge, 2013 (2).
- García Eiroá, J. *Deportes de equipo*. Barcelona: INDE, 2000.
- García Manso, J.M. *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos, 1996.
- Milton, V. *Voleibol: manual operativo para la planificación*. Armenia: Kinesis, 2013.
- Peña, J. *El entrenamiento de la condición física en el voleibol*. Barcelona: Fundación CIDIDA, 2013.

### **Complementària:**

- Bompa, T.O. *Entrenamiento para jóvenes deportistas: planificación y programas de entrenamiento en todas las etapas de crecimiento*. Barcelona: Hispano Europea, 2005.
- 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.
- 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

Tipologia: Pràctiques Externes (PE)

Crèdits: 9,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT RESPONSABLE

- Eduard Comerma Torras

### OBJECTIUS:

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

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

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

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

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

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

1. Conèixer de prop el treball que es duu a terme en el centre de pràctiques i participar-hi com a ajudant o col·laborador de l'equip de professionals del centre.
2. Conèixer el context social, cultural i del centre i les característiques del centre com a institució (tipologia, projecte (esportiu, educatiu, social, empresarial?) organització, serveis, programacions i planificacions, etc.).
3. Analitzar els elements que defineixen la dinàmica dels grups (ja sigui equips, grups-classe, usuaris d'un

gimnàs, practicants, turistes?), les característiques de les persones a qui va dirigida la nostra actuació (ja siguin joves esportistes com persones de la tercera edat que fan activitat física), l'espai on s'intervé (l'aula, el gimnàs, l'empresa?) i observar i analitzar la intervenció sobre els usuaris (àrees o àmbits d'intervenció, metodologies i estratègies, recursos i materials, promoció i comercialització, activitats d'aprenentatge, activitats de sensibilització, d'avaluació, etc.).

4. Planificar, executar i avaluar, d'acord amb els tutors, un treball dirigit als usuaris del centre.
5. Reflexionar de forma sistemàtica, crítica i constructiva sobre la pròpia pràctica duta a terme per l'estudiant en el centre.

## RESULTATS D'APRENTATGE:

---

- Identifica les seves pròpies necessitats formatives a nivell laboral o professional i organitza el seu propi aprenentatge amb un alt grau d'autonomia en diferents contextos (estructurats o no).
- Recull i interpreta dades i informacions amb les que fonamentar les seves conclusions incloent-hi, quan calgui i sigui pertinent, les reflexions sobre aspectes de caire social, científic o ètic en l'àmbit dels esports i l'activitat física.
- Avalua de forma global els processos d'aprenentatge realitzats d'acord amb les planificacions i objectius plantejats i estableix mesures de millores individuals.
- Resol problemes i situacions pròpies de la tasca professional amb actituds emprenedores i innovadores.
- Analitza èticament situacions d'injustícia i desigualtats i proposa mesures de compensació.
- Intervé de forma adequada en situacions pròpies de l'exercici professional de l'activitat física i l'esport.
- Observa de forma crítica diferents institucions i professionals de l'activitat física i l'esport.

## COMPETÈNCIES

---

### Generals

- Capacitat d'iniciativa i esperit emprenedor.
- Capacitat d'organització i planificació.
- Capacitat de lideratge.
- Capacitat de raonament reflexiu, crític i autocrític.
- Capacitat per actuar d'acord amb un compromís ètic.
- Capacitat per adaptar-se a situacions noves.
- Capacitat per al treball en equip.
- Capacitat per relacionar continguts de diferents àrees de coneixement.
- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.
- Creativitat.

### Específiques

- Comunicar-se i expressar-se a través del cos com a recurs que cal desenvolupar en la pràctica professional.
- Conèixer i interpretar els fonaments i les manifestacions bàsiques que determinen el desenvolupament de la motricitat humana.
- Conèixer l'organització i el funcionament de centres educatius, esportius, de salut i lleure vinculats a la pràctica o promoció de l'activitat física i l'esport.
- Conèixer, pronosticar i avaluar els factors històrics, psicològics, socials i culturals que afavoreixen o

dificulten la pràctica de l'activitat física i l'esport.

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

### **Bàsiques**

- Desenvolupar les habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un grau alt d'autonomia.
- Tenir la capacitat de recollir i interpretar dades rellevants (normalment dins de l'àrea d'estudi pròpia) per emetre judicis que incloquin una reflexió sobre temes importants de caràcter social, científic o ètic.

### **Transversals**

- Actuar amb esperit i reflexió crítics davant el coneixement en totes les seves dimensions. Mostrar inquietud intel·lectual, cultural i científica i compromís cap al rigor i la qualitat en l'exigència professional.
- Projectar els valors de l'emprenedoria i la innovació en l'exercici de la trajectòria personal acadèmica i professional, a través del contacte amb diferents realitats de la pràctica i amb motivació envers el desenvolupament professional.

### **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
- Avaluació del seguiment de les pràctiques a partir del seminari de pràctiques.
- Informe d'autoavaluació.

### **BIBLIOGRAFIA:**

---

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

## Programes d'Activitat Física i Salut

Tipologia: Obligatòria (OB)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català, Anglès

### PROFESSORAT

- Anna M. Puig Ribera
- Judit Bort Roig
- Marta Solà Serrabou

### OBJECTIUS:

---

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

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

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

- Disenya, planifica i avalua diferents programes d'activitat física saludable d'acord a diferents criteris (RA 2)
- Aplica, identifica i selecciona instruments específics per mesurar els nivells d'activitat física i diferents paràmetres de salut vinculats a la dimensió física, psicològica i social de les persones (RA 3)
- Planifica, organitza i promou l'activitat física en diferents nivells i tenint en compte diferents realitats (RA 4)

### COMPETÈNCIES

---

#### Generals

- Capacitat d'organització i planificació.
- Capacitat per adaptar-se a situacions noves.
- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.

### **Específiques**

- Planificar, avaluar i desenvolupar programes individualitzats d'activitat física per a la salut al llarg del cicle vital en la prevenció primària, secundària i terciària de nens i nenes, adolescents, adults, dones embarassades, discapacitats i gent gran.
- Seleccionar i aplicar els mètodes, estratègies, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes d'activitat física per a la salut en la prevenció primària, secundària i terciària de nens i nenes, adolescents, adults, dones embarassades, discapacitats i gent gran.

### **CONTINGUTS:**

---

1. Relació entre Activitat Física i Salut pública
  1. Definició de conceptes: Activitat física, exercici físic, esport, sedentarisme
  2. Paper de l'activitat física dintre la salut pública
  3. Determinants de l'activitat física
  4. L'Evolució cap a una societat sedentària
2. Funció dels GCAFE dins l'àrea de l'Activitat Física i la Salut pública
3. Recomanacions actuals d'activitat física saludable per a nens i adolescents, gent adulta i gent gran (relació dosi-resposta)
4. Diferències entre la programació d'activitat física per millorar el rendiment esportiu i la programació d'activitat física per millorar la salut
5. Programes d'activitat física saludable per a persones sanes
  1. Models de programació d'activitat física per la salut
    1. Estil de vida actiu
    2. Programa d'exercici físic estructurat
6. Prescripció i planificació de programes d'activitat física
  1. Concepte FITT
  2. Principis bàsics dels programes d'activitat física
  3. Components de l'informe prèvi
    1. Historia personal
    2. Mesures objectives i subjectives de l'activitat física
    3. Mesures de paràmetres de salut
    4. Estratificació del risc cardiovascular
    5. Aptitud per a la pràctica d'activitat física
    6. Estadis de canvi
7. Programes d'estil de vida actiu
  1. Individual
  2. Comunitari
8. Programa d'exercici físic estructurat
  1. Resistència cardiovascular
  2. Força i resistència muscular
  3. Flexibilitat
  4. Equilibri i propiocepció
9. Tests de fitness: resistència cardiovascular, força, flexibilitat i equilibri

## AVALUACIÓ:

---

- **L'avaluació del procés** es realitzarà mitjançant l'assistència obligatòria a les sessions de taula rodona, discussions, presentacions, lectures, tutories... (20% de la nota)
- **L'avaluació dels resultats** es realitzarà mitjançant la presentació d'un treball escrit a final de curs (40% de la nota), l'exposició del treball a través d'un power a classe amb coavaluació per part dels companys de classe (10% de la nota), la realització d'un o dos examen teòric tipus test o pregunta curta (30% de la nota final).

## BIBLIOGRAFIA:

---

- **Bàsica:**
- Harold W. Kohl, Tinker D. Murray (2012). Foundations of Physical Activity and Public Health. Human Kinetics
- American College of Sports Medicine (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Eight Edition. Philadelphia: Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins.
- Organización Mundial de la Salud (2010). Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud. Ginebra: Ediciones de la OMS.
- President's Concil on Fitness, Sport & Nutrition (2012). Too Much Sitting: Health Risk of Sedentary Behaviour and Opportunities for Change. Reserch Digest
- ACSM (2011). Position stand: Quality and Quantity of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise; DOI: 10.1249/MSS.0b013e318213fe3b.
- ACSM (2009). Position stand: progression models in resistance training for health adults. Medicine and Science in Sports Medicine; DOI: 10.1249/MSS.0b013e3181915670.
- ACSM & AHA (2007). Exercise and Acute Carciovascular Events: Joint Position Stand. Medicine and Science in Sports Medicine; DOI: 10.1249/MSS0b013e180574e0e.
- Heyward V. (2008). Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio. Buenos Aires: Editorial Panamericana.
- Alfonso Jiménez Gutiérrez. (2003) Fuerza y salud. Barcelona: Ergo.
- **Complementària**
- McKenna, J.; Riddoch, C. (2003). Perspectives on health and exercise. Hampshire: Palgrave Macmillan
- ACSM (2001). Dose-response issues concerning physical activity and health: an evidence-based symposium. Medicine and Science in Sports Medicine; 33 (6 suppl.): S345-S641
- López Miñarro, P.A. (2000). Ejercicios desaconsejados en la actividad física: detección y alternativas. Madrid: Inde
- ACSM (2013). ACSM's Certification Review. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- **Webgrafia** ? [www.acsm.org](http://www.acsm.org) (American College of Sports Medicine)
- ? [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org) (American Heart Association)
- ? [www.who.int](http://www.who.int) (World Health Organization)
- ? [www.nscs-lift.org](http://www.nscs-lift.org) (National Streght and Conditioning Association)
- ? [www.ispah.org](http://www.ispah.org) (International Society for Physical Activity and Health)
- ? [www.thelancet.com/series/physical-activity](http://www.thelancet.com/series/physical-activity) (The Lancet series for Physical Activity)

## Seminari de Pràctiques I

Tipologia: Obligatòria (OB)

Crèdits: 3,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Anna Valls Arnau
- Beatriz Gil Puga
- Dídac Herrero Ballart
- Eduard Comerma Torras
- Gemma Torres Cladera
- Judit Bort Roig
- Mariano Pasarello Clerice
- Marta Solà Serrabou
- Ona Castellsague Bonada
- Àngel Santamariña Rubio

### OBJECTIUS:

---

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

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

- Utilitza correctament les eines per l'observació i l'anàlisi de pràctiques esportives i de l'activitat física.
- Identifica les característiques bàsiques per l'anàlisi d'una institució, el seu funcionament i els professionals que hi intervenen.
- Avalua projectes relacionats amb l'educació física i esportiva.
- Avalua de forma global els processos d'aprenentatge realitzats d'acord a les planificacions i objectius plantejats i estableix mesures de millora individual.
- Resol problemes i situacions pròpies del desenvolupament professional amb actituds emprenedores i innovadores.

### COMPETÈNCIES

---

#### Bàsiques

- Tenir la capacitat de recollir i interpretar dades rellevants (normalment dins de l'àrea d'estudi pròpia) per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes importants de caràcter social, científic o ètic.

### **Transversals**

- Actuar amb esperit i reflexió crítics davant el coneixement en totes les seves dimensions. Mostrar inquietud intel·lectual, cultural i científica i compromís cap al rigor i la qualitat en l'exigència professional.
- Projectar els valors de l'emprenedoria i la innovació en l'exercici de la trajectòria personal acadèmica i professional, a través del contacte amb diferents realitats de la pràctica i amb motivació envers el desenvolupament professional.

### **CONTINGUTS:**

---

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

### **AVALUACIÓ:**

---

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

### **BIBLIOGRAFIA:**

---

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



## **ASSIGNATURES OBLIGATÒRIES DE QUART CURS**

## Pràctiques II

Tipologia: Pràctiques Externes (PE)

Crèdits: 9,0

Llengua d'impartició: Català, Català o Castellà, Anglès

### PROFESSORAT RESPONSABLE

- Eduard Comerma Torras

### OBJECTIUS:

---

Les Pràctiques II que es duen a terme en el quart curs del Grau de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (CAFE) estan concebudes fonamentalment per aprofundir d'una forma més significativa sobre l'actuació del professional de l'Activitat Física i l'Esport en un àmbit específic.

Donat que aquestes pràctiques tenen un fort caràcter d'aprofundiment i d'ampliació, en relació a les Pràctiques I, es procurarà que l'estudiant, conjuntament amb el tutor del centre i el de la Universitat, pugui prendre un compromís actiu en les diverses pràctiques del graduat en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport desenvolupant activitats vinculades directament a la situació i a les necessitats del centre on s'estiguin realitzant les pràctiques.

Les Pràctiques II s'han de realitzar en un dels itineraris professional previstos en el Pla d'estudis. Així, els estudiants podran escollir fer les pràctiques en centres específics de l'itinerari d'Educació Física, d'Entrenament Esportiu, de Gestió Esportiva, de Lleure Esportiu i d'Activitat Física i Qualitat de Vida.

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

- Identifica les seves pròpies necessitats formatives a nivell laboral o professional i organitza el seu propi aprenentatge amb un alt grau d'autonomia en diferents contextos (estructurats o no).
- Recull i interpreta dades i informacions amb les que fonamentar les seves conclusions incloent-hi, quan calgui i sigui pertinent, les reflexions sobre aspectes de caire social, científic o ètic en l'àmbit dels esports i l'activitat física.
- Avalua de forma global els processos d'aprenentatge realitzats d'acord amb les planificacions i objectius plantejats i estableix mesures de millores individuals.
- Resolt problemes i situacions pròpies de la tasca professional amb actituds emprenedores i innovadores.
- Analitza èticament situacions d'injustícia i desigualtats i proposa mesures de compensació.
- Intervé de forma adequada en situacions pròpies de l'exercici professional de l'activitat física i l'esport.
- Observa de forma crítica diferents institucions i professionals de l'activitat física i l'esport.

## COMPETÈNCIES

---

### Generals

- Capacitat d'iniciativa i esperit emprenedor.
- Capacitat d'organització i planificació.
- Capacitat de lideratge.
- Capacitat de raonament reflexiu, crític i autocrític.
- Capacitat per actuar d'acord amb un compromís ètic.
- Capacitat per adaptar-se a situacions noves.
- Capacitat per al treball en equip.
- Capacitat per relacionar continguts de diferents àrees de coneixement.
- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.
- Creativitat.

### Específiques

- Comunicar-se i expressar-se a través del cos com a recurs que cal desenvolupar en la pràctica professional.
- Conèixer i interpretar els fonaments i les manifestacions bàsiques que determinen el desenvolupament de la motricitat humana.
- Conèixer l'organització i el funcionament de centres educatius, esportius, de salut i lleure vinculats a la pràctica o promoció de l'activitat física i l'esport.
- Conèixer, pronosticar i avaluar els factors històrics, psicològics, socials i culturals que afavoreixen o dificulten la pràctica de l'activitat física i l'esport.
- Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i destaquin els efectes formatius i saludables.

### Bàsiques

- Desenvolupar les habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un grau alt d'autonomia.
- Tenir la capacitat de recollir i interpretar dades rellevants (normalment dins de l'àrea d'estudi pròpia) per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes importants de caràcter social, científic o ètic.

### Transversals

- Actuar amb esperit i reflexió crítics davant el coneixement en totes les seves dimensions. Mostrar inquietud intel·lectual, cultural i científica i compromís cap al rigor i la qualitat en l'exigència professional.
- Projectar els valors de l'emprenedoria i la innovació en l'exercici de la trajectòria personal acadèmica i professional, a través del contacte amb diferents realitats de la pràctica i amb motivació envers el desenvolupament professional.

### 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. Planificació o anàlisi d'un projecte vinculat a l'itinerari professional i al centre de pràctiques.
4. Reflexió del propi procés d'aprenentatge en les pràctiques.

## **AVALUACIÓ:**

---

- Avaluació de l'estada al centre
- Avaluació de la memòria de pràctiques
- Avaluació del seguiment de les pràctiques.
- La coavaluació.

## **BIBLIOGRAFIA:**

---

Combinació de la bibliografia de les assignatures dels cursos primer, segon, tercer i quart del Grau en CAFE.

Cada itinerari disposa de la seva Bibliografia específica.

## Treball de Fi de Grau

Tipologia: Treball de Fi de Grau (TFG)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT RESPONSABLE

- Eduard Comerma Torras

### OBJECTIUS:

---

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

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

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

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

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

- Entén el canvi d'actitud cap a la producció de coneixement
- Identifica la necessitat de posar en pràctica el mètode científic per a la producció de coneixement en l'àmbit de les Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
- Aplica algunes de les tècniques de recollida de dades per a la producció de coneixement
- Disseny un estudi d'investigació en un dels àmbits del CAFE per crear coneixement en les Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
- Reconeix que la investigació necessita d'elements rigorosos, sistemàtics, i planificats per a progressar en el coneixement de qualsevol àmbit del CAFE
- Identifica les seves pròpies necessitats formatives a nivell laboral o professional i organitza el seu propi aprenentatge amb un alt grau d'autonomia en el context de la recerca.
- Aplica procediments propis de la recerca científica en el desenvolupament de l'activitat formativa.
- Elabora informes i documents escrits (principalment de caràcter tècnic) amb correcció ortogràfica i gramatical en català.
- Comunica a companys/es i professorat de manera clara i precisa coneixements, metodologies, idees, problemes i solucions en l'àmbit dels esports i l'activitat física

- Es desenvolupa en situacions complexes o que exigeixen el desenvolupament de noves solucions tant en l'àmbit acadèmic com laboral o professional dins dels esports i l'activitat física
- Analitza les capacitats personals i professionals pròpies en relació a diferents àmbits de la pràctica professional.
- Utilitza el llenguatge audiovisual i els diferents recursos, per expressar i presentar continguts vinculats al coneixement específic de l'àmbit
- Planteja intervencions amb coherència als valors democràtics i de sostenibilitat mostrant respecte als drets fonamentals de les persones.

## COMPETÈNCIES

---

### Generals

- Capacitat de comunicació i expressió.
- Capacitat de raonament reflexiu, crític i autocrític.
- Capacitat per a l'aprenentatge autònom.
- Capacitat per relacionar continguts de diferents àrees de coneixement.
- Creativitat.

### Bàsiques

- Desenvolupar les habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un grau alt d'autonomia.
- Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.
- Ser capaç de transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic especialitzat i no especialitzat.

### Transversals

- Emprar diferents formes de comunicació, tant orals com escrites o audiovisuals, en la llengua pròpia i en llengües estrangeres, amb un alt grau de correcció en l'ús, la forma i el contingut.
- Exercir la ciutadania activa i la responsabilitat individual amb compromís amb els valors democràtics, de sostenibilitat i de disseny universal, a partir de pràctiques basades en l'aprenentatge i servei i en la inclusió social.
- Mostrar habilitats per a l'exercici professional en entorns multidisciplinaris i complexos, en coordinació amb equips de treball en xarxa, ja sigui en entorns presencials o virtuals, mitjançant l'ús informàtic i informacional de les TIC.
- Projectar els valors de l'emprenedoria i la innovació en l'exercici de la trajectòria personal acadèmica i professional, a través del contacte amb diferents realitats de la pràctica i amb motivació envers el desenvolupament professional.

## CONTINGUTS:

---

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

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

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

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

El treball escrit haurà de tenir tres apartats clarament diferenciats:

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

## **AVALUACIÓ:**

---

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

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

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

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

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

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

## **BIBLIOGRAFIA:**

---

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

## Seminari d'Investigació

Tipologia: Obligatòria (OB)

Crèdits: 3,0

Llengua d'impartició: Català o Castellà, Anglès, Català

### PROFESSORAT

- Albert Altarriba Bartés
- Albert Juncà Pujol
- Anna M. Puig Ribera
- Anna Maria Señé Mir
- Ernest Baiget Vidal
- Gonzalo Flores Aguilar
- Isaac Taberner Canadell
- Montserrat Martín Horcajo

### OBJECTIUS:

---

- Aquesta assignatura és l'única del pla d'estudis que treballa el suport metodològic per portar a terme el Treball Final de Grau (TFG).
- Tal com diu el títol, es tracta de proveir l'alumnat amb les eines necessàries per inciar-se en el món de la investigació tot escollint un tema del seu interès dins de les ciències de l'activitat física i l'esport.
- L'objectiu més destacat de l'assignatura és donar el suport metodològic necessari a l'alumnat per poder realitzar un TFG amb èxit i contribuir, ni que sigui de forma molt reduïda, a la producció de coneixement en el món de les ciències de l'activitat física i l'esport.

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

Els aprenentatges que s'espera que l'alumnat hagi obtingut un cop cursada i superada amb èxit l'assignatura són:

Entén el canvi d'actitud cap a la producció de coneixement.

Identifica la necessitat de posar en pràctica el mètode científic per a la producció de coneixement en l'àmbit de les Ciències de l'Activitat Física i l'Esport.

Dissenya un estudi d'investigació en un dels àmbits del CAFE per crear coneixement en les Ciències de l'Activitat Física i l'Esport.

Reconeix que la investigació necessita d'elements rigorosos, sistemàtics, i planificats per a progressar en el coneixement de qualsevol àmbit del CAFE.

Identifica les seves pròpies necessitats formatives a nivell laboral o professional i organitza el seu propi aprenentatge amb un alt grau d'autonomia en tot tipus de contextos (estructurats o no)



## COMPETÈNCIES

---

### Bàsiques

- Tenir la capacitat de recollir i interpretar dades rellevants (normalment dins de l'àrea d'estudi pròpia) per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes importants de caràcter social, científic o ètic.

### Transversals

- Actuar amb esperit i reflexió crítics davant el coneixement en totes les seves dimensions. Mostrar inquietud intel·lectual, cultural i científica i compromís cap al rigor i la qualitat en l'exigència professional.

## CONTINGUTS:

---

### Tema 1. El Mètode Científic

- 1.1. Canvi d'actitud: el coneixement científic.
- 1.2. L'empirisme i el racionalisme.
- 1.3. Les diferències i similituds amb altres treballs del Grau

### Tema 2. Les Fases del Mètode Científic

#### 2.1. Orientar i delimitar el tema de la recerca

- La pregunta Inicial

#### 2.2. La fonamentació teòrica

- Les lectures de recerques anteriors
- Les entrevistes d'exploració

#### 2.3. L'aplicació pràctica ? la metodologia

- El model d'anàlisi
- Les hipòtesis
- Els paradigmes que fonamenten la recerca quantitativa i la qualitativa
- Aspectes ètics de la recerca
- Tipus d'estudis

Descriptius

Experimentals

Analítics

- Les tècniques de recollida de dades

El qüestionari

Els fulls d'observació

Els estudis de cas

L'entrevista

L'anàlisi de documentació

Els grups de discussió

- Qualitat de les mesures

Validesa

Fiabilitat

Precisió

Exactitud

- 2.4. L'anàlisi i presentació dels resultats  
2.5. Les conclusions dels resultats i les seves conseqüències.

## **AVALUACIÓ:**

---

L'assignatura serà eminentment pràctica i interactiva pel que l'assistència a les classes és cabdal per fer un bon aprenentatge de que és i com s'utilitza el mètode científic en una recerca concreta.

- ? 25% Assistència a les sessions específiques de l'àmbit i a la xerrada de recerca de l'àmbit.
- ? 25% Dues activitats de seguiments a presentar a les sessions específiques de l'àmbit.
- ? 50% Treball de final de l'assignatura: el projecte de recerca del teu TFG.

S'ha d'aprovar el treball final per afegir les notes de l'assistència i de les activitats de seguiments.

La nota del seminari d'investigació correspondrà fins a 2 punts (1 - 1,5 o 2), dels 4 punts del primer apartat del barem de l'avaluació del procés del Treball Final de Grau

## **BIBLIOGRAFIA:**

---

### **Bàsica**

- Blaxter, L.; Hughes, C. i Tight, M. *Cómo se investiga*. Barcelona: Graó, 2008.
- Gratton, C i Jones, I. *Research methods for sport studies*. London: Routledge, 2004.
- Heinemann, K. *Introducción a la metodología de la investigación empírica en ciencias del deporte*. Barcelona: Paidotribo, 2003.
- Markula, P i Silk, M. *Qualitative research for physical culture*. London: Plgrave Macmillan, 2011.
- Quivy, R. i Campenhoundt, L.V. *Manual de recerca en ciències socials*. Barcelona: Herder, 1997.
- Thomas, J.R. i Nelson, J.K. *Métodos de investigación en actividad física*. Barcelona: Paidotribo, 2007.

### **Complementària**

Dependrà de l'itinerari que segueixi cada estudiant.

## **ASSIGNATURES OPTATIVES**

## Activitats Coreogràfiques amb Suport Musical

Tipologia: Optativa (OP)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Maria Sardiné Carbonés

### OBJECTIUS:

---

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

Els objectius d'aprenentatge són:

- Iniciar-se de forma lúdica en l'àmbit de l'activitat física amb base musical.
- Incorporar els recursos necessaris per poder desenvolupar-se en qualsevol sector educatiu que impliqui realitzar activitat física amb base musical.
- Dissenyar una coreografia musical a partir d'un treball en equip a un centre de Vic.
- Elaborar, practicar i avaluar activitats coreogràfiques a partir d'unitats de programació.
- Participar en un esdeveniment esportiu.

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

- Elabora i posa en pràctica activitats amb suport musical en l'àmbit educatiu (RA1)
- Planifica i avalua activitats pròpies i en grup amb suport musical en el context educatiu (RA2)
- Porta a terme una sessió amb base musical d'educació física segons el currículum de secundària i batxillerat (RA3)
- Programa activitats i sessions d'educació física amb base musical segons el currículum de secundària i batxillerat (RA4)

### COMPETÈNCIES

---

#### Generals

- Capacitat d'iniciativa i esperit emprenedor.
- Capacitat de lideratge.
- Capacitat de raonament reflexiu, crític i autocrític.
- Capacitat per adaptar-se a situacions noves.
- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.
- Creativitat.
- Sensibilitat davant qüestions mediambientals.

### **Específiques**

- Comunicar-se i expressar-se a través del cos com a recurs que cal desenvolupar en la pràctica professional.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes d'educació física i esport durant tota l'etapa d'Educció Secundària Obligatòria (ESO) i postobligatòria que prescriu el sistema educatiu.
- Relacionar diferents àrees i continguts i aprendre a desenvolupar-los a través de diferents temes transversals.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes d'educació física i esport durant l'etapa d'Educació Secundària Obligatòria i postobligatòria que prescriu el sistema educatiu.

### **CONTINGUTS:**

---

Els continguts que es treballaran en aquesta assignatura són:

- Concepte i generalitats de les activitats físiques amb suport musical en l'àmbit educatiu.
- Les coreografies musicals com a recursos educatius.
- Posada en pràctica d'activitats coreogràfiques en les unitats de programació d'educació física a un centre de Vic.
- Disseny i elaboració d'instruments i indicadors d'avaluació per a les coreografies a l'escola.
- Posada en escena d'una coreografia musical en un esdeveniment esportiu.

### **AVALUACIÓ:**

---

- Disseny, elaboració, participació i avaluació dels "Jocs Olímpics de l'Escorial" (80%) de la nota que es tindrà en compte. Recuperació: Activitat a l'escola (prèvia tutoria amb la professora) 60%

- 25% seguiment de l'estudiant a l'escola (procés i resultat). Informe de seguiment.
- 25% seguiment personal (procés i resultat). Diari de camp.
- 20% elaboració en equip de l'activitat coreogràfica.
- 10% assistència a l'esdeveniment i gravació: 6 de maig a les 20.00.
- Assistència obligatòria 70% (apte/no apte).

- Preparació, representació i avaluació de forma individual i en grup d'un esdeveniment esportiu. (20%) Activitat no recuperable.

Assistència a l'assignatura 70%. L'estudiant que no superi l'assistència es posarà en contacte amb la professora per realitzar les activitats en un centre de Secundària.

## BIBLIOGRAFIA:

---

- Arteaga, M. Viciana *Las actividades coreográficas en la escuela*. Barcelona: Inde, 2011.
- Departament d'Educació *Curriculum d'Educació Secundària i Batxillerat*. Barcelona: Generalitat de Catalunya, 2015.
- Hermínia, M. *La danza en la escuela*. Barcelona: Inde, 2005.
- Renovell, G. *Todo lo que hay que saber para bailar en la escuela*. Barcelona: Inde, 2009.
- Vernetta, M.; López, J.; Panadero, F. *El acrosport en la escuela*. Barcelona: Inde, 2007.

## Activitats en Entorns no Habituals

Tipologia: Optativa (OP)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- David Santacreu Jubany

### OBJECTIUS:

---

L'assignatura centra el seu interès en la realització d'activitat física en entorns poc habituals en l'àmbit de l'educació física.

La formació anirà orientada a identificar entorns propicis per la pràctica d'activitat física fora del centre educatiu, per posteriorment realitzar i avaluar unitats didàctiques en aquests espais, principalment en un entorn natural i aquàtic.

Partint d'aquesta premissa, l'objectiu principal de l'assignatura es dotar a l'alumnat de les capacitats i coneixements necessàries per planificar, desenvolupar i avaluar programes d'educació física en espais fora del centre escolar. Així com, les competències necessàries per relacionar diferents àrees de coneixement a partir de diferents temes transversals que sorgiran principalment de l'entorn on es desenvolupen.

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

Estructura les sessions d'educació física aplicant estratègies i metodologies pròpies de l'àmbit (RA2 i 4).

Utilitza l'educació física com a eina de transversalitat i interdisciplinarietat d'aprenentatges en l'educació primària o secundària i post-obligatòria (RA12).

Adquireix el coneixement per al desenvolupament d'activitats vinculades a l'educació física en entorns fora el context escolar (entorn aquàtic i medi natural). (RA3, 5, 11 i 12).

Avalua pràctiques professionals en contextos emergents i globals i proposa línies d'intervenció ajustades a les diferents realitats (RA 8).

### COMPETÈNCIES

---

#### Generals

- Capacitat d'iniciativa i esperit emprenedor.
- Capacitat de lideratge.
- Capacitat per adaptar-se a situacions noves.
- Capacitat per al treball en equip.
- Capacitat per relacionar continguts de diferents àrees de coneixement.
- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.
- Creativitat.
- Reconeixement i atenció a la diversitat i interculturalitat.

- Sensibilitat davant qüestions mediambientals.

### **Específiques**

- Comunicar-se i expressar-se a través del cos com a recurs que cal desenvolupar en la pràctica professional.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes d'educació física i esport durant tota l'etapa d'Educció Secundària Obligatoria (ESO) i postobligatòria que prescriu el sistema educatiu.
- Relacionar diferents àrees i continguts i aprendre a desenvolupar-los a través de diferents temes transversals.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes d'educació física i esport durant l'etapa d'Educació Secundària Obligatoria i postobligatòria que prescriu el sistema educatiu.

### **CONTINGUTS:**

---

#### 1. El medi natural

- 1.1 El medi natural i les seves possibilitats educatives.
- 1.2 El medi natural més enllà de l'activitat física.
- 1.3 Les activitats en el medi natural en el context curricular d'educació física.
- 1.4 Identificació d'espais a l'entorn del centre per la pràctica d'activitats en el medi natural.
- 1.5 Planificació i desenvolupament d'activitats en el medi natural.
- 1.6 Relació de continguts amb altres àrees de coneixement no específiques de l'educació física.
- 1.7 Adaptació de les activitats en el medi natural en relació a l'etapa educativa de l'alumnat.

#### 2. El medi aquàtic

- 2.1 El medi aquàtic i les seves possibilitats educatives.
- 2.2 Les activitats aquàtiques en el context curricular d'educació física.
- 2.3 Planificació i desenvolupament d'activitats en el medi aquàtic.
- 2.4 Adaptació de les activitats en el medi aquàtic en relació a l'etapa educativa de l'alumnat.

### **AVALUACIÓ:**

---

- Participació i activitats classe 10%.
- Treball grupal 1. Planificació d'una UP en el medi natural 40%.
- Treball grupal 2. Planificació d'una UP en el medi aquàtic 30%.
- Assistència, participació i seguiment de les sessions pràctiques 20%.

L'estudiant a d'aprovar els dos treballs grupals per separat i totes les parts que el conformen.

S'ha d'assistir i participar a un mínim del 75% de les sessions pràctiques per superar l'assignatura.

Les activitats que es poden recuperar a la setmana de recuperació en el cas que només en quedi pendent una són: els treballs grupals.

En el cas que les activitats no aprovades siguin superior al 50% de la nota final, l'assignatura quedarà suspesa sense possibilitat de recuperar.

### **BIBLIOGRAFIA:**

---

Bàsica

BARRAGÁN, Carlos A. González; I OBRADOR, Enric Ma Sebastiani. Actividades acuáticas recreativas. Inde, 2000.

GALLEGOS, Antonio Granero; EXTREMERA, Antonio Baena. Actividades físicas en el medio natural: Teoría y práctica para la Educación Física. Wanceulen SL, 2010.

MARTÍN, O. Juegos y recreación deportiva en el agua. Madrid: Gymnos, 1993.



MORENO, Juan Antonio; SANMARTÍN, Melchor Gutiérrez. Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas. Inde, 1998.

MURCIA, Juan Antonio Moreno. Juegos acuáticos educativos. Inde, 2001.

PASTOR, María Luisa Santos. Las actividades en el medio natural de la educación física escolar. Universidad Almería, 2000.

SÁENZ-LÓPEZ, Pedro; SÁEZ, Jesús; DÍAZ, Manuel. Actividades en el medio natural. Universidad de Huelva, 2006.

SERAL, Jaime Casterad; CORREAS, Roberto Guillén; COSTA, Susana Lapetra. Actividades en la naturaleza. INDE, 2000.

Complementària

BAENA, A.; GRANERO, A. Contribución de las actividades físicas en el medio natural a la consecución de las competencias básicas. TRANCES: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud, 2011, 3.5: 609-632.

BLANCO, Pablo Jesús Caballero. Potencial educativo de las actividades físicas en el medio natural: Actividades de colaboración simple. EmásF: revista digital de educación física, 2012, 19: 99-114.

BOYERO, Manuel Parra; BLANCO, Pablo Jesús Caballero; CARRILLO, Guadalupe Domínguez. Estrategias metodológicas para las actividades recreativas en el medio natural. In: Dinámicas y estrategias de re-creación: más allá de la actividad físico-deportiva. Graó, 2009. p. 199-260.

FUNOLLET, F. Actividades en el medio natural. Tipos, clasificaciones y recursos. Organización de actividades físicas en la naturaleza. INDE Temario de Oposiciones al cuerpo de profesores de Secundaria. INDE. Barcelona, 1994.

GALLEGOS, Antonio Granero. Una aproximación conceptual y taxonómica a las actividades físicas en el medio natural. Lecturas: Educación física y deportes, 2007, 107: 7.

LOZANO, Carlos Peñarrubia; CORREAS, Roberto Guillén; COSTA, Susana Lapetra. Las actividades en el medio natural en Educación Física. Valoración del profesorado de Secundaria sobre los principales factores de limitación para su desarrollo/Activities in the Natural Environment in Physical Education: High School Teacher Assessment of the Main Factors Limiting their Implementation. Apunts. Educació Física i Esports, 2011, 104: 37.

MORENO, Juan Antonio, et al. Juegos acuáticos educativos. Barcelona: Inde, 2001.

PIÉRON, Maurice. Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas. Inde, 2005.

SÁEZ Padilla, J.: "El diseño de las actividades en el medio natural en el nuevo currículo de educación secundaria obligatoria a partir de la Ley Orgánica de Educación (LOE)". Ágora para la Educación Física y el Deporte. N.º 7-8, págs. 99-124 (2008).

## Aspectes Didàctics i Organitzatius de l'Educació Secundària

Tipologia: Optativa (OP)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Josep Castillo Adrián

### OBJECTIUS:

---

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

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

1. Fonamenta i argumenta la pràctica docent i reflexiona sobre el sentit i la direcció de la institució escolar
2. Coneix i reflexiona sobre els elements que conformen la identitat docent del professor de secundària
3. Fonamenta una visió sistèmica de l'escola, els elements diferents i els agents amb els quals s'interrelacionen
4. Avalua de forma global els processos d'aprenentatge duts a terme d'acord a les planificacions i objectius plantejats i estableix mesures de millora individual
5. Avalua pràctiques professionals en contextos emergents i globals i proposa línies d'intervenció ajustades a les diferents realitats

### COMPETÈNCIES

---

#### Generals

- Capacitat de raonament reflexiu, crític i autocrític.
- Capacitat per actuar d'acord amb un compromís ètic.
- Capacitat per adaptar-se a situacions noves.
- Capacitat per relacionar continguts de diferents àrees de coneixement.
- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.
- Coneixement tecnològic relatiu a l'àmbit de l'estudi.
- Creativitat.

- Reconeixement i atenció a la diversitat i interculturalitat.
- Sensibilitat davant qüestions mediambientals.

### **Específiques**

- Adquirir coneixements i recursos inclusius i saber aplicar-los a poblacions amb cultures diferents i/o a persones amb alguna discapacitat o malaltia.
- Relacionar diferents àrees i continguts i aprendre a desenvolupar-los a través de diferents temes transversals.

### **Transversals**

- Actuar amb esperit i reflexió crítics davant el coneixement en totes les seves dimensions. Mostrar inquietud intel·lectual, cultural i científica i compromís cap al rigor i la qualitat en l'exigència professional.

### **CONTINGUTS:**

---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **AVALUACIÓ:**

---

- S'avaluaran i hauran d'estar aprovats tots els treballs individuals i col·lectius que es realitzin al llarg de l'assignatura.
- L'assistència és obligatòria (mínim 80% de les sessions)?
- Procés 20 % de la nota total
  - assistència i participació a classe (10%)
  - activitats i pràctiques de classe (10%)
 Resultats 80 % de la nota total
  - Treball individual (15%)

- Treball grupal (25%)
- Presentació (20%)
- Examen (20%)?

## BIBLIOGRAFIA:

---

### General:

- Carda, Rosa M.; Larrosa, Faustino (2007): *La organización del centro educativo. Manual para maestros*. Alicante: Club universitari.
- Cantón, Isabel (coord.) (1996): *Manual de organización de centros educativos*. Barcelona: Oikos-tau.
- Cela, Jaume; Palou, Juli (2004): *Va de mestres. Carta als mestres que comencen*. Barcelona: Rosa Sensat.
- Fullan, Michael; Hargreaves, Andy (1997): *¿Hay algo por lo que merezca la pena luchar en la escuela?* Sevilla: Publicaciones MCEP.
- Gairín, Joaquín i altres (1996): *Manual de organización de instituciones educativas*. Madrid: Escuela Española
- Santos Guerra, Miguel Angel (1997): *La luz del prisma. Para comprender las organizaciones educativas*. Archidona: Aljib.

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

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

### Bloc 2. Fer de professors/es

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

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

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

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

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

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

- Diversos autors (2000): *El Proyecto Educativo de la institución escolar*. Barcelona: Graó.
- Antúnez, Serafí i altres (2000): *El proyecto educativo de la institución escolar*. Barcelona: Graó.
- Armengol, Carme; Freixas, Mònica; Pallarès, Rosa M. (2000): *Seguint el fil de l'organització*. Cerdanyola: Serveis de publicacions UAB.
- Domènech, Joan; Viñas, Jesús (1997): *La organización del espacio y del tiempo*. Barcelona: Graó
- Domínguez Fernámdez, Gillermo i Mesanza, Jesús (coord.) (1996): *Manual de organización de instituciones educativas*. Madrid: Escuela Española.
- Gairín, Joaquín; Antúnez, Serafí (1996): *La organización escolar. Práctica y fundamentos*. Barcelona: Graó.
- Gairín, Joaquín; Darder, Pere (coord.) (1994): *Organización de centros educativos. Aspectos básicos*. Barcelona: Praxis.
- García Albadalejo, Antonio (coord) (2008): *La autonomía de los centros escolares*. Madrid: Secretaria general técnica del Ministerio de Educación, Política y Deporte.
- García Requena, Filomena. (1997): *Organización escolar y gestión de centros educativos*. Málaga: Aljibe.
- Parcerisa, Artur (1996): *Materiales curriculares. Como elaborar-los, seleccionarlos y usarlos*. Barcelona: Graó.

## Competències Bàsiques i Medi Aquàtic

Tipologia: Optativa (OP)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Antonio Colomo Cruz

### OBJECTIUS:

---

La finalitat de l'assignatura és vincular el medi aquàtic, entès com a espai educatiu, al context educatiu escolar a partir del disseny i planificació d'un petit projecte educatiu a partir de diferents activitats educatives corresponents a diferents elements curriculars vinculats a diferents àrees i concretament a la d'Educació Física, sempre prenent com a referència i esdevenint a l'hora, el conductor del disseny de les mateixes, les diferents competències bàsiques i la seva naturalesa

#### Objectius

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

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

38.1. Porta a terme una sessió d'educació física competencial d'acord amb els objectius, criteris, continguts i competències.

39.1. Programa i dur a terme una sessió d'una unitat de programació, tenint present el currículum de secundària.

40.1. Realitza una unitat de programació tenint com a marc una de les competències bàsiques

42.1. Reflexiona críticament sobre la sessió realitzada i la dels companys a partir de l'autoavaluació i coavaluació

## COMPETÈNCIES

---

### Generals

- Capacitat d'iniciativa i esperit emprenedor.
- Capacitat de lideratge.
- Capacitat de raonament reflexiu, crític i autocrític.
- Capacitat per adaptar-se a situacions noves.
- Capacitat per al treball en equip.
- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.
- Creativitat.
- Reconeixement i atenció a la diversitat i interculturalitat.
- Sensibilitat davant qüestions mediambientals.

### Específiques

- Comunicar-se i expressar-se a través del cos com a recurs que cal desenvolupar en la pràctica professional.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes d'educació física i esport durant tota l'etapa d'Educció Secundària Obligatoria (ESO) i postobligatòria que prescriu el sistema educatiu.
- Relacionar diferents àrees i continguts i aprendre a desenvolupar-los a través de diferents temes transversals.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes d'educació física i esport durant l'etapa d'Educació Secundària Obligatoria i postobligatòria que prescriu el sistema educatiu.

### Transversals

- Interactuar en contextos globals i internacionals per identificar necessitats i noves realitats que permetin transferir el coneixement cap a àmbits de desenvolupament professional actuals o emergents, amb capacitat d'adaptació i d'autodirecció en els processos professionals i de recerca.

## CONTINGUTS:

---

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

## AVALUACIÓ:

---

L'avaluació formativa de l'assignatura contemplarà el procés i els resultats, de manera que d'entrada serà imprescindible fer un seguiment del procés de la mateixa adequat (assistència al 50% de les tutories i duent tasques correctes; i fins al 80% del total de sessions pràctiques programades). Cal aprovar totes les tasques i tots els requisits per separat.

La setmana de tancament es realitzaran tutories per aquells alumnes que tinguin suspesa alguna part, o no l'hagin presentat, sempre i quant no superi el 50% de la nota de l'assignatura, i que optin a recuperar aquesta/es part/s en la setmana de recuperació. EN CAP CAS ES FARAN EXAMENS DE RECUPERACIÓ, LLIURAMENT DE TREBALLS, etc. aquesta setmana.

Per participar en l'avaluació formativa, cal assistir al 50% de les tutories de cada activitat, i tenir-les aprovades. En cas contrari, s'haurà de recuperar l'activitat.

L'alumne que no està present el dia de presentació de la tasca, no li comptabilitzarà.

Relació tasques - % nota

Els alumnes poden optar per realitzar un seguiment formatiu o continuat de l'assignatura. Les característiques d'una i altre via són les següents:

#### AVALUACIÓ FORMATIVA: 10 punts

Dissenyar una UPC en base una CCBB.	15%
Assistència al 50% de les tutories amb tasques aprovades	10%
Assistir i participar activament en les sessions pràctiques (mínim 80%) 80% = aprovat 100%= 10% nota	0% a 10%
(en cas de no poder realitzar la sessió pràctica, caldrà fer una avaluació individual de la sessió que es lliurarà al finalitzar aquesta. Caldrà portar el full per fer-la. En cas contrari, comptarà com no presentat)	
Aplicar una tasca d'una sessió al medi aquàtic per a la resta de companys de l'assignatura	10%
Avaluar i qualificar cada tasca i cada alumne que la realitza, en base als indicadors referenciats, i amb l'ajut de la gravació i referenciant minuts concrets de la filmació	10%
Crear un full d'avaluació (en grup) i coavaluar i coqualificar la sessió dels companys, en base als indicadors referenciats.	10%
Mitjana de la valoració dels companys de la tasca individual	5%
Mitjana de la valoració dels companys	5%

**75%**

TREBALL ACTIVITATS AQUÀTIQUES EDUCATIVES



- Assistència al 50% de les tutories del treball amb tasques aprovades  
10%
- Treball i exposició article

UPC

15%

25%

100%

(es poden presentar treballs complementaris individuals per pujar nota. )

## BIBLIOGRAFIA:

---

### Bàsica

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

### Complementària

- Boluda, G. (2012). El desenvolupament curricular de les competències: del marc curricular a les UP. *Guix: Elements d'Acció Educativa*, (382), 22-26.
- Boluda, G., & Gómez Lecumberri, C. (2012). Concepte, dimensions i justificació de les competències. *Guix: Elements d'Acció Educativa*, (382), 12-16.
- Boluda, G., & Gómez Lecumberri, C. (2012). Ressenyes bibliogràfiques. *Guix: Elements d'Acció Educativa*, (382)
- Ramírez Banzo, E., Boluda, G., Arumí, J., & Torres, G. (2012). Cinc anys treballant per competències. Dels inicis als assessoraments en educació física. *Guix: Elements d'Acció Educativa*, (382), 17-21. *Elements d'Acció Educativa*, (382), 34.
- Ramírez, E. "Hoy por fin hemos nadado en el aula". *Cuadernos de Pedagogía*, 2008.

## Comprendre el Joc del Futbol

Tipologia: Optativa (OP)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Albert Altarriba Bartés

### OBJECTIUS:

---

L'assignatura mostra a l'alumnat com es construeix un joc tan hipercomplex com el futbol i quin paper hi juguen les estructures cognitives dels seus practicants juntament amb les seves capacitats (sobretot tàctiques, estratègiques i interpretatives). Per tal de fer això ens emmarquem dins una proposta estructurada d'entrenament on desenvolupem una metodologia lligada a una estratègia didàctica anomenada Situació Simuladora Preferencial i a uns conceptes i continguts d'entrenament que van des de la perspectiva individual a la col·lectiva, tot passant per la grupal.

#### Objectius:

1. Aproximar-se a al coneixement ontològic i epistemològic del futbol
2. Fer servir una metodologia estructurada en els processos d'entrenament del futbol en Tecnificació i Alt Rendiment
3. Aprendre a realitzar entrenaments mitjançant SSP
4. Assessorar de forma professional a una demarcació a partir d'un macrocicle d'entrenament
5. Conèixer i entrenar els principis i sub-principis de joc, les estratègies d'absorció de la complexitat, els fonaments de joc individuals per demarcació i els fonaments col·lectius.

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

- (143) Aplica metodologies d'ensenyament-aprenentatge en el futbol
- (144) Coneix, analitza i interpreta adequadament el futbol
- (146) Identifica i transmet la tàctica i l'estratègia específica del futbol
- (147) Identifica les seves pròpies necessitats formatives a nivell laboral o professional i organitza el seu propi aprenentatge amb un alt grau d'autonomia en tot tipus de contextos (estructurats o no)
- (148) Resol problemes i situacions pròpies del desenvolupament professional amb actituds emprenedores i innovadores

### COMPETÈNCIES

---

#### Generals

- Capacitat de raonament reflexiu, crític i autocrític.
- Capacitat per a l'aprenentatge autònom.
- Capacitat per relacionar continguts de diferents àrees de coneixement.
- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.

### **Específiques**

- Analitzar i optimitzar les capacitats i habilitats dels esportistes en els diferents moments evolutius.
- Conèixer les característiques específiques dels diferents esports i el context sociocultural en què s'emmarquen.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes esportius per als diferents nivells.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes esportius.

### **Bàsiques**

- Desenvolupar les habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un grau alt d'autonomia.

### **Transversals**

- Projectar els valors de l'emprenedoria i la innovació en l'exercici de la trajectòria personal acadèmica i professional, a través del contacte amb diferents realitats de la pràctica i amb motivació envers el desenvolupament professional.

### **CONTINGUTS:**

---

- 1.- Coneixement del futbol
  - 1.1 Ontològic
  - 1.2. Epistemològic
  - 1.3 Introducció al pensament complex
- 2.- Estudi de les estructures del futbol
  - 2.1 Estructura Meta-Joc
  - 2.2 Estructura Joc
  - 2.3 Estructura Jugador
  - 2.4 Estructura Constel·lacions
  - 2.5 Estructura Equip
  - 2.6 Estructures Infra
- 3.- L'entrenament estructurat
  - 3.1 Les Situacions Simuladores preferencials
  - 3.2. Posada en marxa de SSP
  - 3.3. El paper de l'entrenador
- 4.- Continguts d'entrenament
  - 4.1 Els principis i sub-principis de joc
  - 4.2 Estratègies d'absorció de la complexitat
  - 4.3 La tàctica individual
  - 4.4 Fonaments individuals per demarcació
  - 4.5 Fonaments col·lectius

### **AVALUACIÓ:**

---

Durant la setmana de tancament no es podrà recuperar cap evidència qualificadora, ja que totes són de resultat. Tanmateix, amb més del 50% de l'assignatura suspesa al finalitzar la primera convocatòria, ja no hi ha opció a recuperació en segona convocatòria.

- 50% Examen (RA 143, 144 i 146). S'han d'aprovar amb una nota mínima de 5. A l'examen de recuperació només es podrà optar a una nota de 8.
- 15% Avaluació continuada (RA 147 i 143). 0,25 cada recurs generat (5%), 10 pràctica entrenador (10%). L'avaluació continuada no es pot recuperar.
- 35% Treball assessorament (RA 147 i 148). El treball es pot fer per parelles o individual i només es pot recuperar quan per la seva aprovació s'aprovi el global de l'assignatura, podent optar a una nota de 3 en la recuperació. Sense la presentació del treball no hi ha possibilitat d'avaluar l'assignatura.

## BIBLIOGRAFIA:

---

### Llibres

- Acero, R. i Lago, C. (2005). *Deportes de equipo*. Barcelona: Inde.
- Balagué N. i Torrents, C. (2011). *Complejidad y deporte*. Barcelona: Inde.
- Castelo, J. (1999). *Estructura y dinámica del juego*. Barcelona: Inde.
- Gréhaigne, JF. (2001). *La organización del juego en el fútbol*. Barcelona: Inde.
- Morin, E. (1990). *Introducción al pensamiento complejo*. París: ESPF Éditeur.
- Sans, A. i Frattarola, C. (2001). *Fútbol: programa de entrenamiento para la etapa de tecnificación -AT2-*. Barcelona: Paidotribo.
- Sans, A. i Frattarola, C. (2009). *Los fundamentos del fútbol - AT3-*. Pontevedra: Mcsports.
- García-Eiroá, Jesús (2000). *Deporte de equipo*. Barcelona: Inde

### Articles

- Balagué, N. i Torrent, C. ?Nuevas tendencias en el entrenamiento deportivo?. RED XVI, núm 3.
- Balagué, N. i Torrents, C. (2005) ?La interacción atleta-entrenador desde la perspectiva de los sistemas dinámicos complejos?. RED Tomo XIX ? nº3 p 19-24.
- Blazquez Sánchez, D. ?Elección de un método en educación física: las situaciones problema?. Revista *Apunts*, núm 74, juny de 1982.
- Castellano, J. (2005). *Contenidos de entrenamiento para el fútbol: propuesta de diseño*. I Congreso virtual de investigación en la actividad física y el deporte, Vitoria-Gasteiz.
- Hernández, D (2009). *Estrategias d'absorció de la complexitat en el futbol*. UVic: No publicat.
- Rudé, A. (2011) *La tàctica individual en el futbol*. UVic: No publicat.
- Rudé, A. (2012). *Estudi ontològic i epistemològic del futbol*. UVic: No publicat
- Seirul-lo, F. (2001). "Entrevista de metodología y planificación". *Training fútbol*, núm. 65, p. 8-17
- Seirul-lo, F. (2000). ?Una línea de trabajo distinta?. I Jornadas de actualización de preparadores físicos.
- Seirul-lo Vargas, F. (2003). *Sistemas Dinámicos y Rendimiento en Deportes de Equipo*. 1st Meeting of Complex Systems and Sport. INEFC-Barcelona.

### Lectures complementàries

- Castelo, J. (2009). *Tratado general de fútbol*. Barcelona: Paitribo.
- Espar, X (1998). "El concepto de la táctica individual en los deportes de equipo". Revista *Apunts*, 51, p. 16-22
- Tamarit, X. *¿Qué es la ?Periodización Táctica??* Pontevedra: Mcsports
- Mombaerts, Érick. *Fútbol. Anàlisi del juego a la formación del jugador*. Barcelona: Inde

## Condicció Física Saludable

Tipologia: Optativa (OP)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Ernest Baiget Vidal
- José Luis López Del Amo

### OBJECTIUS:

---

Aquesta assignatura tindrà com a objectiu dotar l'estudiant de les eines necessàries per orientar el treball de la condició física dins l'àmbit educatiu cap a una activitat saludable, des d'un punt de vista teoricopràctic i contextualitzant les propostes realitzades.

Conèixer les capacitats, processos i fases que determinen la condició física en un entorn escolar.

Dotar l'alumne de les eines necessàries per orientar les tasques que es realitzen a l'àrea d'Educació Física cap a una activitat saludable.

Conèixer les diferents capacitats físiques que integren un individu i la seva evolució.

Dominar els principis bàsics de l'entrenament esportiu i els principis específics de l'entrenament infantil.

Avaluar de forma pràctica i senzilla les diferents capacitats físiques bàsiques.

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

Planifica i organitza sessions d'activitat física d'acord amb les necessitats i continguts dels diferents cicles d'Educació Primària segons el nivell de condició física de l'alumnat (RA 1)

Aplica les principals estratègies didàctiques de l'Educació Física per al desenvolupament de les capacitats físiques bàsiques i les habilitats motrius bàsiques de manera saludable (RA 2)

Mostra una actitud de respecte i culte per al cos i uns hàbits de salut adequats i es capaç de transmetre aquesta actitud (RA 8)

### COMPETÈNCIES

---

#### Generals

- Capacitat de raonament reflexiu, crític i autocrític.
- Capacitat per adaptar-se a situacions noves.
- Capacitat per al treball en equip.
- Capacitat per relacionar continguts de diferents àrees de coneixement.
- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.
- Coneixement tecnològic relatiu a l'àmbit de l'estudi.

## **Específiques**

- Adquirir coneixements i recursos inclusius i saber aplicar-los a poblacions amb cultures diferents i/o a persones amb alguna discapacitat o malaltia.
- Comunicar-se i expressar-se a través del cos com a recurs que cal desenvolupar en la pràctica professional.
- Planificar, avaluar i desenvolupar programes de promoció d'activitat física que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular d'activitat física i la modificació d'estils de vida no saludables en diversos tipus de població.
- Planificar, avaluar i desenvolupar programes individualitzats d'activitat física per a la salut al llarg del cicle vital en la prevenció primària, secundària i terciària de nens i nenes, adolescents, adults, dones embarassades, discapacitats i gent gran.
- Seleccionar i aplicar els mètodes, estratègies, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes d'activitat física per a la salut en la prevenció primària, secundària i terciària de nens i nenes, adolescents, adults, dones embarassades, discapacitats i gent gran.
- Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i destaquin els efectes formatius i saludables.

## **CONTINGUTS:**

---

### **1. Condició física saludable**

- 1.1. Concepte de salut i condició física
- 1.2. Nivells de condició física
- 1.3. Objectius del condicionament físic en infants i joves
- 1.4. Beneficis del condicionament físic en infants i joves
- 1.5. Recomanacions d'activitat física saludable en infants i joves
- 1.6. Sistemes i capacitats que configuren l'alumne

### **2. Factors determinants del desenvolupament de la condició física en infants i joves**

- 2.1. Pes corporal i talla
- 2.2. Desenvolupament biològic
- 2.3. Les fases sensibles
- 2.4. L'adaptació en infants i joves
- 2.5. Control de la càrrega d'entrenament en infants i joves

### **3. Desenvolupament saludable de la condició física en infants i joves**

- 3.1. Definició de l'àmbit d'estudi de les diferents capacitats
- 3.2. Factors determinants de les capacitats físiques en infants i joves
- 3.3. Manifestacions de les diferents capacitats físiques
- 3.4. El treball de les capacitats físiques en infants i joves
- 3.5. Avaluació de les diferents capacitats físiques en infants i joves
- 3.6. Aplicació pràctica

## **AVALUACIÓ:**

---

Per valorar l'assoliment dels objectius didàctics s'utilitzaran els següents instruments:

**Informes (30%):** Treball personal de l'alumne. Es proposaran diferents exercicis de casos pràctics i activitats realitzades a les sessions de treball dirigit. Aquestes activitats no son recuperables.

**Treball final teoric-pràctic en grup (30%):** Es realitzarà un treball final amb l'objectiu de veure l'aplicació real dels continguts estudiats. Activitat no recuperable.

**Proves (40%):** Adquisició de coneixements teòrics. S'avaluaran els continguts teòrics de l'assignatura mitjançant un examen teòric. Es necessària una nota mínima de 5 per que tingui incidència sobre la nota. Activitat recuperable.

**Registres de seguiment (apte - no apte):** Part pràctica. Es necessària un assistència mínima d'un 70% per superar aquesta part. En cas contrari, l'alumne haurà de realitzar un examen teòric de continguts pràctics.

## BIBLIOGRAFIA:

---

### Bàsica

Dietrich, M.; Nicolaus, J.; Ostrowski, C.; Rost, K. Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil. Barcelona: Paidotribo, 2004.

Fröhner, G. Esfuerzo físico y entrenamiento en niños y jóvenes. Barcelona: Paidotribo, 2003.

Gerbeaux, M.; Berthoin, S. Aptitud y entrenamiento aeróbico en la infancia y la adolescencia. Barcelona: Inde, 2004.

Mora Vicente, J. Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico. Cádiz: COPLEF Andalucía, 2002.

Taborda, J. El desarrollo de la resistencia en el niño. Teoría y práctica. Armenia: Kinesis, 2001.

### Complementària

Añó, V. Planificación y organización del entrenamiento juvenil. Madrid: Gymnos, 1997.

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

Blázquez, D. Evaluar en Educación Física. Barcelona: Inde, 1997.

Blázquez, D. La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: Inde, 1995.

Bompa, T. Entrenamiento para jóvenes deportistas. Planificación y programas de entrenamiento en todas las etapas de crecimiento. Barcelona: Hispano Europea, 2005.

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

García Manso, J.M.; Navarro, M.; Ruiz, J.A.; Martín R. La velocidad. Madrid: Gymnos, 1998.

Grösser, M. Entrenamiento de la Velocidad. Barcelona: Martínez Roca, 1992.

Izquierdo, M.; Ibáñez, J. Crecimiento y maduración del joven deportista: aplicación para el desarrollo de la fuerza. Pamplona: Gobierno de Navarra, 2000.

Kraemer, W.J.; Fleck, S.J. Strength training for young athletes. Champaign (IL), USA: Human Kinetics, 1993.

Latorre, P.A.; Herrador, J. Prescripción del ejercicio físico para la salud en la edad escolar. Barcelona: Paidotribo, 2003.

López Chicharro, J.; Lucía, A.; Pérez, M. López, L.M. El desarrollo y el rendimiento deportivo. Madrid: Gymnos, 2002.

Malina; Bouchard; Bar-Or; Growth, Maturation and Physical Activity. Champaign (IL), USA: Human Kinetics, 2004.

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

Zintl, F. Entrenamiento de la resistencia. Barcelona: Martínez Roca, 1991.

Weineck, J. Entrenamiento total. Barcelona: Paidotribo, 2005.

Wilmore, J.H.; Costil, D.L. Fisiología del esfuerzo y del deporte. Barcelona: Paidotribo, 2007.

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

Tipologia: Optativa (OP)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Jordi Coma Bau

### OBJECTIUS:

---

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

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

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

### Objectius:

- Donar a conèixer una perspectiva fonamentada sobre el treball a realitzar en la direcció d'equips.
- Crear la pròpia identitat com a futur entrenador i estructurar el propi coneixement.
- Generar, proposar, compartir i experimentar aspectes relacionats amb els temes d'estudi.
- Transferir tots els coneixements adquirits a la realitat que a cadascu li interessi.
- Cercar bibliografia rellevant que pugui ser d'interès per un mateix i pel grup classe.
- El grup Classe s'ha de transformar en alguna cosa més que un grup. Buscarem generar un Equip

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

RA 1 Crea i proposa idees en relació als temes proposats al llarg del curs

RA 2 Aplica aspectes tractats a l'assignatura a la seva realitat ( equip )

RA 4 Indaguen en la pròpia reflexió de creixement personal i presa de compromisos

RA 5 Es desenvolupa en situacions complexes que requereixen noves sol·lucions en diferents àmbit.

### COMPETÈNCIES

---

#### Generals



- Capacitat de raonament reflexiu, crític i autocrític.
- Capacitat per a l'aprenentatge autònom.
- Capacitat per relacionar continguts de diferents àrees de coneixement.
- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.
- Coneixement tecnològic relatiu a l'àmbit de l'estudi.

### **Específiques**

- Comprendre, assessorar i gestionar les dinàmiques individuals i de grup d'equips esportius.
- Conèixer les característiques específiques dels diferents esports i el context sociocultural en què s'emmarquen.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes esportius per als diferents nivells.

### **Bàsiques**

- Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.

### **Transversals**

- Esdevenir l'actor principal del propi procés formatiu amb l'objectiu d'aconseguir una millora personal i professional i d'adquirir una formació integral que permeti aprendre i conviure en un context de diversitat lingüística, amb realitats socials, culturals i econòmiques molt diverses.

### **CONTINGUTS:**

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

#### **Generalitats:**

- Transferència i aplicació de tot el que anem treballant a: construcció tasques / model de joc personal / actuacions individuals en el procés de construcció del meu equip de treball.

### **AVALUACIÓ:**

---

Per tal de poder tenir accés a l'avaluació A serà fonamental haver assistit al major nombre possible de sessions. ( assistència mínima 80 %)

- Compromisos, predisposició, actitud i entusiasme alhora d'afrontar les diferents activitats teòriques o pràctiques: 25%
- Exercicis, tasques plantejades al llarg del curs entregades a temps 20%
- Avaluacions formatives 25%
- Elaboració d'un Dossier de treball 30%

Cal aprovar les diferents parts per separat per tal de poder aprovar l'assignatura.

## BIBLIOGRAFIA:

---

### Bàsica

- Covey, S. R.; Piatigorsky, J. (2009). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva: Lecciones magistrales sobre el cambio personal* (1a en la col·lecció De Bolsillo). Barcelona: Paidós.
- Giesenow, Carlos (2007). *Psicología de los equipos deportivos*. Buenos aires: Claridad
- Weinberg, R. S.; Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico* (4a ed.). Madrid: Panamericana.
- Antón Garcia, Juan. *Balonmano, perfeccionamiento e investigación*. Ed. Inde. 1a ed.
- Diversos autors. *Balonmano*. Comité Olímpic Espanyol i Real Federación Espanyola de Balonmano, 1991

### Complementària

- Balaguer, I. (1994). *Entrenamiento psicológico en el deporte*. Valencia: Albatros.
- Dilts, R. (1999). *Creación de modelos con PNL*. Barcelona: Urano.
- Beswick, Bill (2010 ). *Fútbol. Entrenamiento de la fuerza Mental*.Madrid: Tutor
- Espar, X. (2010). *Jugar con el corazón: La excelencia no es suficiente*. Barcelona: Plataforma.
- Jericó, P. (2008). *La nueva gestión del talento: Construyendo compromiso*. Madrid: Pearson Educación.
- Tichy, N. M.; Bennis, W. G. (2010). *Criterio: Cómo los auténticos líderes toman decisiones excelentes*. Barcelona: Paidós.
- Espar, X. *Balonmano*. Barcelona: Martínez Roca, 2001.
- 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.

## Educació Física i Projectes Escolars

Tipologia: Optativa (OP)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Ignasi Arumí Prat

### OBJECTIUS:

---

El potencial de l'assignatura d'educació física és immens, tan a primària com a secundària. Aquesta assignatura pretén mostrar i demostrar als alumnes com l'educació física és una assignatura ideal per realitzar projectes interdisciplinars. Els objectius que ens proposem són els següents:

- Reconèixer el caràcter global del currículum.
- Dissenyar propostes d'educació física relacionades amb elements de la vida social i cultural de l'alumnat.
- Integrar i emprar entorns no habituals de pràctica en el desenvolupament de la proposta d'educació física a Primària.
- Elaborar, analitzar i avaluar projectes d'educació física interdisciplinars.

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

207. Utilitza l'educació física com a eina de transversalitat i interdisciplinarietat d'aprenentatges a l'educació primària (RA4)

210. Adquireix el coneixement pel desenvolupament d'activitats vinculades a l'educació física en l'entorn aquàtic i a la natura (RA7)

211. Aplica els seus coneixements en la resolució de problemes en àmbits laborals complexos o professionals i especialitzats que requereixen l'ús d'idees creatives i innovadores (RA8)

213. Utilitza el llenguatge audiovisual i els seus diferents recursos per expressar i presentar continguts vinculats al coneixement específic de l'àmbit (RA10)

### CONTINGUTS:

---

- Interdisciplinarietat i transversalitat: del currículum a l'escola.
- Models d'aprenentatge i interdisciplinarietat.
- Àrees de coneixement i educació física.
- Els valors i la seva aplicació transversal a l'educació física.
- Interculturalitat i educació física.
- Possibilitats del medi aquàtic i de l'espai urbà i rural pel disseny de projectes d'educació física.

- Com avaluar els projectes escolars.

## AVALUACIÓ:

---

Elaboració grupal d'un projecte escolar amb l'educació física com a eix principal (50%):

- ? Esborrany del projecte (5%)
- ? Versió definitiva del projecte (ponderada) (35%)
- ? Presentació sessió tast del projecte (10%).

Cap d'aquestes activitats és recuperable.

2. Assistència i participació a les activitats de classe i de l'assignatura (40%):

- ? Elaboració de la graella d'avaluació dels projectes (7%)
- ? Informes valoratius dels projectes i les sessions tast dels companys (8%)
- ? Assaig grupal (15%). Recuperable
- ? Altres activitats de classe. (10%).

3. Prova escrita (10%). Recuperable.

## BIBLIOGRAFIA:

---

? Castro, David; Iborra, Juan José; Ramos, Álvaro; Román, Francisco (2007). Propuestas globales en Educación Física. Innovación en seis unidades didácticas para Primaria y Secundaria. Madrid: CCS.

? González, C. (coordinador) (2011). Didáctica de la Educación Física. Formación del profesorado. Educación Secundaria. Barcelona: Graó.

? Lleixà, Teresa (2003). Educación física hoy. Realidad y cambio curricular. Barcelona: ICE Universitat de Barcelona.

? López, Víctor M.; Monjas, Roberto; Pérez, Darío (2003). Buscando alternativas a la forma de entender y practicar la educación física escolar. Barcelona: INDE.

? Martínez de Haro, Vicente (coord) (2005) 10 valores del deporte. Madrid: Consejería de Cultura y Deportes de la Comunidad de Madrid.

? Mazón, Víctor (2010). Programación de la educación física basada en competencias. Primaria. Barcelona: INDE.

? Perrenoud, P. (2012). Cuando la escuela pretende preparar la vida. ¿Desarrollar competencias o enseñar saberes? Barcelona: Graó.

? Railsback, J. (2002). Project-Based Instruction: creating excitement for learning. EUA: Northwest Regional Educational Laboratory.

? Ruíz, Jesús V. (2004). Pedagogía de los valores en Educación Física. Madrid: CCS.

? Soler, Susanna; Prat, Maria; Juncà, Albert i Tirado, M.A (2007): Esport i societat: una mirada crítica. Propostes didàctiques. Vic: Eumo Editorial.

## Entrenadors de Voleibol Juvenil

Tipologia: Optativa (OP)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Anglès

### PROFESSORAT

- Javier Peña López

### OBJECTIUS:

---

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

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

143. Applies right volleyball teaching-learning methodologies.

144. Understands, analyzes and interprets correctly volleyball situations.

145. Communicates and conveys in a proper way and assesses the specific volleyball skills.

146. Identifies and conveys specific tactical and strategic volleyball knowledge.

### COMPETÈNCIES

---

#### Generals

- Capacitat de raonament reflexiu, crític i autocrític.

#### Específiques

- Analitzar i optimitzar les capacitats i habilitats dels esportistes en els diferents moments evolutius.
- Conèixer les característiques específiques dels diferents esports i el context sociocultural en què s'emmarquen.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes esportius per als diferents nivells.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes esportius.

## CONTINGUTS:

---

1. Volleyball and training English terminology
2. English resources for coaches
3. Sports talent
4. Coaching Volleyball advanced skills
5. Coaching Volleyball offensive and defensive tactics and strategies
6. Using Volleyball competitive drills

## AVALUACIÓ:

---

The assessment of all the students will consider:

### 1. Learning results (100%):

- Class assignments, assistance to practical classes (minimum required 70%) individual and group tutorships (Pass/Fail) - 10%.
- Written tests (60%). Their content will include the following elements:
  - Theory assessment + Assessment of some of the activities carried out during the classes (45%)
  - Mandatory articles assessment (15%)
- Final paper (30%).

To pass the course students must, in first place, obtain a **PASS** qualification in all the class assignments and mandatory class requirements.

Secondly, students must pass the rest of assessment elements. To pass the course all the assessments, papers and activities **must be passed separately**. Additionally, students, must pass at **least 50% of the assessment elements** before the semester closing week **to have the right to retake** any of them.

Students in the aforementioned situation can also aim at the highest qualification in the course.

## BIBLIOGRAFIA:

---

### Basic:

- ASEP. *Coaching youth Volleyball*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2007.
- Brown, J. *Sports Talent*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2001.
- Bonnie, K. *Volleyball: steps to success*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2006.
- Dearing, J. *Volleyball fundamentals*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2003.
- Lenberg, K.S. *Coaching Volleyball: insights and strategies*. Monterey: Coaches choice, 2004.

### Supplementary:

- Lenberg, K.S. *Volleyball skills & drills*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2006.
- Miller, B. *The Volleyball handbook*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2006.
- Scates, A.E. *Complete conditioning for Volleyball*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2003.
- Shondell, D. *The Volleyball coaching bible*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2002.
- USA Volleyball. *Volleyball systems & strategies*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2009.

- Waite, P. *Aggressive Volleyball*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2009.

## Esports d'Aventura

Tipologia: Optativa (OP)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- àngel Santamariña Rubio

### OBJECTIUS:

---

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

Per poder matricular-se a aquesta assignatura s'ha de saber nedar i no tenir vertigen o por a les altures.

**La major part de les sessions es duen a terme durant caps de setmana i l'assistència és obligatòria.**

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

- Dissenyar, planificar i avaluar de forma correcta una activitat d'escalada i de descens de barrancs
- Conèixer i aplicar les tècniques necessàries per poder realitzar un descens de barrancs d'iniciació amb total seguretat i autonomia
- Conèixer i aplicar les tècniques necessàries per poder fer de primer, una via d'escalada d'iniciació amb total seguretat i autonomia
- Saber actuar davant de situacions complexes o que requereixen de noves solucions tant en l'escalada com en el descens de barrancs
- Coneix les fases organitzatives d'un event o activitat esportiva
- Vincula el turisme a l'activitat física i esportiva i explora diferents possibilitats de relació
- Dissenyar intervencions que atenen a necessitats de l'àmbit de les activitats en el medi natural i d'oci de forma multidisciplinària
- Saber actuar en les situacions habituals i les pròpies de les activitats en el medi natural i d'oci amb compromís i responsabilitat

### COMPETÈNCIES

---

#### Generals

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



## **Específiques**

- Comunicar-se i expressar-se a través del cos com a recurs que cal desenvolupar en la pràctica professional.
- Conèixer l'organització i el funcionament de centres educatius, esportius, de salut i lleure vinculats a la pràctica o promoció de l'activitat física i l'esport.
- Detectar necessitats de pràctica esportiva en l'àmbit del lleure i elaborar programes que satisfacin la demanda a partir d'indicadors econòmics, socials i educatius.
- Gestionar i dirigir instal·lacions esportives i seleccionar els grups humans que hi participen.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes d'activitat física i esportiva adaptats a les característiques de la demanda.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes d'activitat física recreativa tant per als diferents tipus de població i nivells com per al mitjà en el qual es duen a terme.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes d'activitat física en l'àmbit del lleure.
- Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i destaquin els efectes formatius i saludables.

## **Bàsiques**

- Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.

## **Transversals**

- Actuar amb esperit i reflexió crítics davant el coneixement en totes les seves dimensions. Mostrar inquietud intel·lectual, cultural i científica i compromís cap al rigor i la qualitat en l'exigència professional.
- Mostrar habilitats per a l'exercici professional en entorns multidisciplinaris i complexos, en coordinació amb equips de treball en xarxa, ja sigui en entorns presencials o virtuals, mitjançant l'ús informàtic i informacional de les TIC.

## **CONTINGUTS:**

---

### **Descens de barrancs**

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

## **Escalada en roca**

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

## **AVALUACIÓ:**

---

- Assistència al 80% de les pràctiques al rocòdrom i al 80% de les pràctiques a l'exterior, de cada activitat. Indispensable per poder optar a l'avaluació de l'assignatura
- Presentació d'un treball escrit i de diferents evidències d'aprenentatge sobre l'activitat d'escalada. 10%. No recuperable
- Presentació d'un treball escrit i de diferents evidències d'aprenentatge sobre l'activitat de descens de barrancs. 10%. No recuperable
- Avaluació continuada i final de les tècniques d'escalada. 40%. Recuperable
- Avaluació continuada i final de les tècniques de descens de barrancs. 40%. Recuperable

## **BIBLIOGRAFIA:**

---

### **Bàsica**

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

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

Tipologia: Optativa (OP)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Cristina Vilalta Oliu

### OBJECTIUS:

---

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

Aquesta assignatura dota els alumnes d'aquestes eines amb l'objectiu de transmetre la importància d'una bona gestió econòmica i financera.

#### Objectius

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

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

? Aplica els principals conceptes econòmics a la gestió d'entitats i instal·lacions esportives. (RA1)

? Resol problemes i situacions pròpies de l'exercici professional amb actituds emprenedores i innovadores (RA7)

? Relaciona i integra la complejidad sistèmica de les ornanitzacions privades esportives i la gestió econòmica d'aquestes. (RA1)

### COMPETÈNCIES

---

#### Generals

- Capacitat d'iniciativa i esperit emprenedor.
- Capacitat de lideratge.
- Capacitat de raonament reflexiu, crític i autocrític.
- Capacitat per adaptar-se a situacions noves.

- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.
- Creativitat.

### **Específiques**

- Comunicar-se i expressar-se a través del cos com a recurs que cal desenvolupar en la pràctica professional.
- Conèixer l'organització i el funcionament de centres educatius, esportius, de salut i lleure vinculats a la pràctica o promoció de l'activitat física i l'esport.
- Fer la supervisió, avaluació i diagnòstic d'entitats i organitzacions esportives.
- Gestionar i dirigir instal·lacions esportives i seleccionar els grups humans que hi participen.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes d'activitat física recreativa tant per als diferents tipus de població i nivells com per al mitjà en el qual es duen a terme.
- Relacionar diferents àrees i continguts i aprendre a desenvolupar-los a través de diferents temes transversals.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes d'activitat física en l'àmbit del lleure.

### **Transversals**

- Projectar els valors de l'emprenedoria i la innovació en l'exercici de la trajectòria personal acadèmica i professional, a través del contacte amb diferents realitats de la pràctica i amb motivació envers el desenvolupament professional.

### **CONTINGUTS:**

---

1. Interpretació dels comptes anuals
  1. Balanç de situació
  2. Compte de resultats
  3. Procés comptable
  4. Amortitzacions
  5. Provisions
  6. Iva
  7. Despeses de personal
  8. Subvencions
2. Anàlisi de resultats
  1. Control pressupostari
  2. Anàlisi de les desviacions
  3. Anàlisi d'estats comptables: mètode de percentatges, ratios, cash flow...
  4. Anàlisi de la situació financera
3. Anàlisi d'instal·lacions esportives
  1. Tipologia d'instal·lacions
  2. Elements arquitectònics
  3. Normatives bàsiques

### **AVALUACIÓ:**

---

L'assignatura s'avaluarà segons els criteris següents:

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

## BIBLIOGRAFIA:

---

### Bàsica

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

## Habilitats Motrius i Esportives

Tipologia: Optativa (OP)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Anna Valls Arnau
- Gemma Torres Cladera

### OBJECTIUS:

---

L'assignatura permetrà aprendre, observar i aplicar les habilitats motrius bàsiques i esportives en el context educatiu de l'aula d'educació física a la primària. Es tracta d'una assignatura amb molta càrrega pràctica on s'experimentarà i es valorarà els diferents conceptes treballats. L'estudiant viurà situacions reals d'aprenentatge, coneixerà el tracta amb l'infant i afrontarà determinades situacions a l'aula d'educació física tant a la Universitat com a l'escola. Observarà la seva pròpia pràctica, la dels companys i la dels infants per poder reflexionar la futura pràctica docent.

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

Planifica i realitza sessions d'activitat física d'acord amb las necessitats i continguts curriculars (RA 2, 3, 4, 5 y 6)

Realitza un repertori d'activitats basades en el correcte desenvolupament de las habilitats motrius bàsiques i específiques en medis habituals i no habituals (RA 4 y 12)

Coneix les seqüències bàsiques de l'aprenentatge i el desenvolupament motor i les seves implicacions en el procés educatiu (RA 13)

Mostra habilitats per a la reflexió crítica en els processos vinculats a l'exercici de la professió (RA 7)

### COMPETÈNCIES

---

#### Generals

- Capacitat de raonament reflexiu, crític i autocrític.
- Capacitat per actuar d'acord amb un compromís ètic.
- Capacitat per adaptar-se a situacions noves.
- Capacitat per al treball en equip.
- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.
- Creativitat.

#### Específiques

- Comunicar-se i expressar-se a través del cos com a recurs que cal desenvolupar en la pràctica professional.
- Conèixer i interpretar els fonaments i les manifestacions bàsiques que determinen el desenvolupament de la motricitat humana.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes d'educació física i esport durant tota l'etapa d'Educació Secundària Obligatòria (ESO) i postobligatòria que prescriu el sistema educatiu.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes d'educació física i esport durant l'etapa d'Educació Secundària Obligatòria i postobligatòria que prescriu el sistema educatiu.

## CONTINGUTS:

---

1. Concepte i desenvolupament de les habilitats motrius i esportives a l'educació primària.
2. Aplicació de les habilitats motrius al currículum de primària.
3. Aprenentatge motrius i les emocions a l'educació primària.

## AVALUACIÓ:

---

? Requisits:

- Cada apartat s'haurà d'aprovar per separat.
- La no superació del 50% de les activitats d'avaluació durant el període de procés no permet aprovar l'assignatura.
- Les activitats d'avaluació es poden recuperar a la setmana de recuperació amb un màxim d'una nota de 7. Només no es pot recuperar les activitats pràctiques que es porten a terme a l'escola.
- L'assistència és obligatòria perquè l'assignatura és pràctica (apte/no apte). Setmana de recuperació (articles bibliografia pactats per les professores).

? Activitats d'avaluació:

1. Prova escrita 1 (15%) . Continguts: currículum i aprenentatge de les emocions. Setmana de recuperació.
  2. Prova escrita 2 (25%). Habilitats motrius i esportives i la seva valoració emocional. Setmana de recuperació.
  3. Treball de grup.. (Presentació d'un power point del contingut a partir de diferents fonts tres preguntes amb resposta sobre el contingut i fitxa detallada de la sessió) l'ordre dels elements serà opció del grup. Setmana de recuperació
- ? Previ a la presentació, tutories de tot els membres del grup (veure pla de treball).
- ? El treball escrit i sessió pràctica a la Uvic (20%) es presenta el mateix dia de l'exposició i es penja a l'activitat d'avaluació del campus de l'assignatura.

- Presentació del power point a partir del contingut a desenvolupar, tenint en compte la bibliografia i les referències consultades. Es valora: contingut adequat el grup, coherència amb el què s'explica i la pràctica, grau d'aplicació i complexitat del contingut. Nota de grup: 5%.

- La sessió pràctica. Tenint en compte el cicle de primària i la progressió del contingut i les activitats es valora: varietat en l'elaboració de les activitats, coherència i significat (fil conductor) de les activitats, progressió en l'aprenentatge (complexitat creixent) i adequat a l'alumnat de primària. També es tindrà en compte la cohesió del grup de treball a partir de l'ajuda i la cooperació entre ells. A més a més, cada membre caldrà que l'explicació sigui coherent amb el què presenta, que relacioni els objectius i els continguts d'acord amb la progressió de les activitats, que tinguin en compte a tots els participants i utilitzi un vocabulari acord amb la professió. Nota de grup: 15%.

4. Activitat escola (40%). No es pot recuperar.

Segons la necessitat de l'escola i el grup de nens i nenes de primària, s'organitzarà una sessió que inclogui el contingut del treball presentat a l'assignatura amb les modificacions i adaptacions del grup de primària.

? Previ a la presentació, tutories de tot els membres dels grups (veure pla de treball).

? El mateix dia de la pràctica, entrega a la professora de la fitxa-sessió i un membre del grup penjar la sessió a l'activitat d'avaluació de l'assignatura. Nota de tutoria i fitxa-sessió de grup 10%). Es valora que les tutories siguin dinàmiques amb preguntes i respostes per resoldre dubtes i la fitxa sessió estigui detallada amb els elements i les activitats siguin coherents amb els objectius i continguts.

? El grup que presenta la sessió pràctica a l'escola. Cada membre intervindrà de manera individual i es valorarà el tracta (saber estar i ser) amb els nens i nenes, les explicacions i les adaptacions a les activitats (saber i saber fer). La resta del grup ajudarà.(Activitat d'avaluació: autoavaluació amb l'ajuda de la fitxa de la coavaluació d'un company)

Una setmana després de l'activitat a l'escola (veure pla de treball) es penjarà a l'activitat d'avaluació de l'assignatura i s'entregarà a mà la fitxa de coavaluació del company.

Presentar una valoració individual: Nota individual 15%.

? Descriu i analitza quatre aspectes de què has après de l'experiència a l'escola.

? Descriu i analitza quatre aspectes de què pots millorar de l'experiència a l'escola.

? El grup que observa a un company de la Universitat (coavaluació). A partir d'uns indicadors d'observació cada membre del grup valorarà la intervenció d'un company que li entregarà de forma escrita el mateix dia de la pràctica. Es valorarà l'observació i l'anàlisi de cada aspecte observat (apte/ no apte)

? El grup que observa a un grup de nens i nenes a l'escola mentre realitzen la sessió pràctica. A partir d'uns indicadors cada membre del grup observarà aspectes dels nenes i nenes durant la pràctica. valorarà intervenció d'un company que li entregarà de forma escrita el mateix dia de la pràctica. Es valorarà l'observació i l'anàlisi de cada aspecte observat. Es penjarà a l'activitat d'avaluació de l'assignatura una setmana més tard de l'observació. Nota individual 15%.

## **BIBLIOGRAFIA:**

---

BATALLA, Albert (2000). Habilidades motrices. Barcelona: INDE.

BATALLA, Albert (2003) "El aprendizaje de las habilidades motrices des de la perspectiva del proceso de la información". Entre líneas. núm 13. P13-23.

BLÁZQUEZ, Domingo (1982) "Elección de un método en educación física: las situaciones problema". Apunts: Medicina de l'esport. núm. 74. p. 91-99.

DÍAZ LUCA, Jordi (1999). La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas. Barcelona: INDE.

ESPAR, Francesc (2001) "La construcción de los ejercicios de entrenamiento" Comunicaciones técnicas RFEBM, núm. 205, p. 4-11.

FERNÁNDEZ GARCÍA, Emilia i GARDOQUI, M<sup>a</sup> Luisa. Evaluación de las habilidades motrices básicas (pedagogía sw la educación física y el deporte). Barcelona: INDE.

GARCÍA LÓPEZ, Luis Miguel; GUTIÉRREZ DÍAZ , David. (2015). Aprendiendo a Enseñar deporte. Modelos de enseñanza comprensiva i educación deportiva. Barcelona: INDE.

TICO, Jordi (2000). 1013 ejercicios y juegos polideportivos de cooperación/oposición (2<sup>o</sup> ed.). Barcelona: Paidotribo. p. 186-199.

SANS, Àlex i FRATTAROLA, César (1993). Entrenamiento en el Fútbol Base. Barcelona: Paidotribo. p. 31-47.

SHAFFER, David R (1999). Psicología del desarrollo. Infancia y adolescencia. Madrid. Thomson.



PELLICER, Irene (2011). Educación Física Emocional: de la teoría a la práctica. Barcelona: INDE.

UREÑA, Fernando i UREÑA, Núria (2010). Las habilidades motrices básicas en primaria. Barcelona: INDE.

## Jocs Populars i Tradicionals

Tipologia: Optativa (OP)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Jacint Torrents Buxó

### OBJECTIUS:

---

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

#### Objectius

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

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

Planifica i evalúa les activitats curriculars presentades en coherència al marc curricular existent i als propòsits pedagògics establerts.

Porta a terme una sessió específica de jocs populars i tradicionals de forma ajustada als objectius.

Programa activitats de jocs populars i tradicionals, tenint com a marc el currículum de l'etapa.

Integra en les seves propostes didàctiques el treball de les competències bàsiques de l'educació secundària en els diferents mitjans, així com la seva correcta aplicació.

Adquireix coneixements avançats demostrant una comprensió dels aspectes teòrics, pràctics i de metodologia de treball de camp en la recerca de jocs a partir de fonts orals.

Mostra habilitats per a la reflexió crítica en els processos vinculats a l'exercici de la professió.

### COMPETÈNCIES

---

## Generals

- Capacitat d'iniciativa i esperit emprenedor.
- Capacitat de lideratge.
- Capacitat de raonament reflexiu, crític i autocrític.
- Capacitat per actuar d'acord amb un compromís ètic.
- Capacitat per adaptar-se a situacions noves.
- Capacitat per al treball en equip.
- Capacitat per relacionar continguts de diferents àrees de coneixement.
- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.
- Creativitat.
- Reconeixement i atenció a la diversitat i interculturalitat.
- Sensibilitat davant qüestions mediambientals.

## Específiques

- Adquirir coneixements i recursos inclusius i saber aplicar-los a poblacions amb cultures diferents i/o a persones amb alguna discapacitat o malaltia.
- Comunicar-se i expressar-se a través del cos com a recurs que cal desenvolupar en la pràctica professional.
- Conèixer i interpretar els fonaments i les manifestacions bàsiques que determinen el desenvolupament de la motricitat humana.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes d'educació física i esport durant tota l'etapa d'Educció Secundària Obligatòria (ESO) i postobligatòria que prescriu el sistema educatiu.
- Relacionar diferents àrees i continguts i aprendre a desenvolupar-los a través de diferents temes transversals.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes d'educació física i esport durant l'etapa d'Educació Secundària Obligatòria i postobligatòria que prescriu el sistema educatiu.

## Bàsiques

- Demostrar posseir i comprendre coneixements en una àrea d'estudi que parteix de la base de l'educació secundària general, que se sol trobar en un nivell que, si bé recolza en llibres de text avançats, també inclou alguns aspectes que impliquen coneixements procedents de l'avantguarda del camp d'estudi propi.

## Transversals

- Actuar amb esperit i reflexió crítics davant el coneixement en totes les seves dimensions. Mostrar inquietud intel·lectual, cultural i científica i compromís cap al rigor i la qualitat en l'exigència professional.
- Emprar diferents formes de comunicació, tant orals com escrites o audiovisuals, en la llengua pròpia i en llengües estrangeres, amb un alt grau de correcció en l'ús, la forma i el contingut.

## CONTINGUTS:

---

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

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

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

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

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

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

## AVALUACIÓ:

---

Avaluació de procés:

1. Participació activa a les activitats de classe, a les tutories i a les sessions de presentació dels jocs, assistència a altres activitats proposades. No recuperable. (10%)
2. Presentació d'exercicis. Recuperable (10%)

Avaluació de resultats:

3. Presentació del treball individual de recerca sobre jocs de la comunitat d'origen de l'alumne. Recuperable (25%)
4. Realització de 2 sessions de jocs en petits grups, elaboració de materials i presentació de l'informe final. No recuperable (25%)
5. Prova sobre els continguts de l'assignatura. Recuperable (30%)

Per aprovar l'assignatura cal superar satisfactòriament els apartats 2, 3 i 5.

## BIBLIOGRAFIA:

---

### General

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

## Complementària:

- Adell, J.A.; García, C. *Los juegos tradicionales Aragoneses. Patrimonio etnológico. Aplicaciones didácticas*. Saragossa: Gobierno de Aragón, 1998.
- Allué, J.M. *El gran llibre dels jocs*. Barcelona: Parramon, 1998.
- Amades, J. *Auca dels jocs de la mainada*. Barcelona: Alta Fulla (fac.), 1984.
- Anton, M. *Els jocs de sempre*. Barcelona: Llar del Llibre, 1990.
- Botermans, J.; Burret, T. *El libro de los juegos*. Esplugues de Llobregat: Plaza & Janés, 1989.
- Bulbena, A. *Joguines, jouets, juguetes, toys*. Vic: Eumo Editorial, 1996.
- Busqué, M.; Pujol, M. A. *Ximic. Jocs tradicionals*. Berga: Amalgama edicions, 1996.
- Chanan, G.; Francis, C. *Juegos y juguetes de los niños del mundo*. Barcelona: Ed. del Serbal / Unesco, 1984.
- Costes, A. *Emborrapà! Jocs de carrer jugats a Amposta*. Amposta: Ajuntament d'Amposta, 1997.
- Galiana, C. *Juguem, juguem. Jocs populars de les Terres de l'Ebre per a xiquets*. Tortosa: Mediscrit, 1997.
- Grunfeld, F. V. *Juegos de todo el mundo*. Madrid: UNICEF. Edilan Madrid, 1978.
- Maestro, F. *Del Tajo a la replaceta. Juegos y divertimentos en el Aragón rural*. Saragossa: Ediciones 94, 1996.
- Maña, J. *Jugar amb el vent. Homenatge a la Tramuntana. Catàleg de l'exposició del Museu de Juguets de Figueres*. Figueres: Ajuntament de Figueres i Caixa de Barcelona, 1986.
- Marin, I. *Jocs populars: i tu, a què jugues?* Barcelona: Rosa Sensat, 1994.
- Museu dels Juguets. *Visca la Baldufa. L'art i poètica d'un joguet. Catàleg exposició*. Figueres: Museu del Joguet. Ajuntament de Figueres. La Caixa, 1990.
- Obón, X.; Torrus, J.; Miracle, L. *Todos los juegos del mundo*. Barcelona: Planeta, 1996.
- Riera, C. *Jocs de la mainada d'un poble a començaments de segle*. Barcelona: Escola de l'esplai, 1983.
- Sedupaz. *Manos cooperativas*. Madrid: Sedupaz, 1993.
- Serrabona, M.; Ares, P. *Eth jòc popular tradicionau ena Val d'Aran*. Lleida: Institut d'Estudis Ilerdencs, 2001.
- Violant i Simorra, R. *La joguina tradicional*. Barcelona: Alta Fulla, 1996.

## L'Activitat Física com a Recurs Socioeducatiu

Tipologia: Optativa (OP)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Joan Arumí Prat

### OBJECTIUS:

---

L'assignatura indaga sobre les potencialitats i perills que presenta l'activitat física a l'hora d'oferir mecanismes alternatius que pugin reforçar la cohesió i la convivència social. Explora la capacitat que pot tenir l'activitat física per tal que es generi, fomenti i es doni una dinamització de les xarxes socials, essent la pràctica esportiva un recurs i un espai de trobada. Examina com aquest dinamitzador col·lateral, que és l'activitat física, pot generar capital social i que gràcies a la practica esportiva es pugui donar una interacció social, i que aquesta sigui dinamitzadora i catalitzadora de relacions interpersonals.

### Objectius

1. Adquirir les competències necessàries per tal d'utilitzar les eines i la metodologia de treball de l'activitat física per poder crear activitats i programes d'acció socioeducativa en diferents àmbits i contextos amb persones en risc d'exclusió social.
2. Conèixer i comprendre les potencialitats i perills que presenta l'activitat física en general per desenvolupar accions socioeducatives enfocades a generar xarxa social.
3. Analitzar i avaluar experiències en diferents contextos en que s'utilitzi l'activitat física o esportiva com a element d'inclusió o d'integració social.

### CONTINGUTS:

---

1. Definició del marc de treball. Activitat Física. Xarxa social. Capital Social. Connector Social. Exclusió social.
2. La dimensió formativa, socialitzadora i inclusiva que pot tenir d'activitat física des de la perspectiva socioeducativa. L'activitat física com a vehicle per a la inclusió social de col·lectius en risc d'exclusió social a través de la descoberta d'una nova manera de gestió del temps lliure com temps de lleure creant un diàleg positiu que permetien el que es genera capital social.
3. La programació d'activitats físiques i esportives. L'estructura, les pautes i la metodologia d'una sessió d'activitat física. Seguiment, avaluació, reflexió de les activitats físiques i esportives plantejades. Regles i rutines dins de les activitats físiques i esportives.
4. Avaluació, anàlisi i creació de programes d'activitat física com a connector social i com a recurs socioeducatiu.

## AVALUACIÓ:

---

- Dins l'assignatura es durà a terme tant una avaluació continuada com de resultats. Aquesta es basarà en les activitats desenvolupades a classe (sortides, activitats pràctiques, visionats de pel·lícules, debats a classe,...), en treballs individuals i en grup.
- S'haurà de presentar les diferents activitats i instruments d'avaluació d'acord amb les orientacions facilitades en el programa de l'assignatura, el pla de treball i les indicacions del professor. Caldrà haver superat tots els instruments d'avaluació per poder aprovar l'assignatura.

El sistema d'avaluació inclou:

### Avaluació de **procés**

- Per tal de superar aquesta part de l'avaluació caldrà el seguiment de l'assignatura i per aquest es requereix l'assistència i la participació activa en totes les sessions presencials.
- S'hauran de realitzar les pràctiques i activitats que es plantegin.
- Caldrà assistència, participació i implicació en desenvolupament de les sessions de classe a més de l'exposició oral del treball grupal.
- Dins de cada bloc de l'assignatura hi haurà activitats de comprensió i reflexió a partir de lectures d'articles i documents audiovisuals que podran ser individuals o grupals.

### Avaluació de **resultats**

- Treballs individuals
- Treball personal i grupal de les activitats del Pla de Treball.

La nota final de l'assignatura es calcula a partir de la ponderació dels següents aspectes:

- Treballs en grup de les activitats del Pla de Treball (procés i resultat): 65%
- Treball individual (procés i resultat): 35%

En el Pla de Treball es concretaran les activitats i els terminis de lliurament d'aquestes. Cap activitat és recuperable, excepte la memòria grupal de l'assignatura. No es podrà anar a avaluació complementària en cap cas si es té suspès més d'un 50% de les activitats a avaluar.

Es donarà la possibilitat de presentar un treball voluntari.

## BIBLIOGRAFIA:

---

- Freire, P. *L'educació com a pràctica de la llibertat*. Vic: Eumo Editorial, 1987.
- Puig, N.; Maza, G.; Gómez, C. *Deporte e integración social*. Barcelona: INDE, 2009.
- Soler, S; Lleixà, T. *Actividad física y deporte en sociedades multiculturales. Integración o segregación*. Barcelona: Horsori, 2004.
- Diversos autors. *Esport i immigració*. Apunts 68. Barcelona, 2002.
- Diversos autors. *L'esport als espais públics urbans*. Apunts 91. Barcelona, 2008.

## Màrqueting Esportiu

Tipologia: Optativa (OP)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Josep Oriol Sallent Bonaventura

### OBJECTIUS:

---

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

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

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

- Adquireix eines i habilitats de comunicació i lideratge. (RA3)
- Dissenya, desenvolupa i avalua una proposta de màrqueting per a un esdeveniment o producte esportiu.(RA 4)
- Aplica mitjançant arguments o procediments sustentats per ells mateixos, els seus coneixements i la comprensió d'aquests a la resolució de problemes en àmbits dels esports i l'activitat física professional que requereixen l'ús d'idees creatives i innovadores.(RA 6)
- Resol problemes i situacions pròpies de l'exercici professional amb actituds emprenedores i innovadores. (RA 7)
- Actua en les situacions habituals i les que són pròpies de la professió amb compromís i responsabilitat. (RA 8)

### COMPETÈNCIES

---

#### Generals

- Capacitat d'iniciativa i esperit emprenedor.
- Capacitat de lideratge.
- Capacitat de raonament reflexiu, crític i autocrític.
- Capacitat per actuar d'acord amb un compromís ètic.
- Capacitat per adaptar-se a situacions noves.



- Capacitat per al treball en equip.
- Capacitat per relacionar continguts de diferents àrees de coneixement.
- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.
- Coneixement de l'anglès.
- Creativitat.
- Sensibilitat davant qüestions mediambientals.

### **Específiques**

- Comunicar-se i expressar-se a través del cos com a recurs que cal desenvolupar en la pràctica professional.
- Conèixer i interpretar els fonaments i les manifestacions bàsiques que determinen el desenvolupament de la motricitat humana.
- Conèixer l'organització i el funcionament de centres educatius, esportius, de salut i lleure vinculats a la pràctica o promoció de l'activitat física i l'esport.
- Conèixer, pronosticar i avaluar els factors històrics, psicològics, socials i culturals que afavoreixen o dificulten la pràctica de l'activitat física i l'esport.
- Fer la supervisió, avaluació i diagnòstic d'entitats i organitzacions esportives.
- Gestionar i dirigir instal·lacions esportives i seleccionar els grups humans que hi participen.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes d'activitat física i esportiva adaptats a les característiques de la demanda.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes d'activitat física recreativa tant per als diferents tipus de població i nivells com per al mitjà en el qual es duen a terme.
- Relacionar diferents àrees i continguts i aprendre a desenvolupar-los a través de diferents temes transversals.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes d'activitat física en l'àmbit del lleure.
- Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i destaquen els efectes formatius i saludables.

### **Bàsiques**

- Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.

### **Transversals**

- Actuar amb esperit i reflexió crítics davant el coneixement en totes les seves dimensions. Mostrar inquietud intel·lectual, cultural i científica i compromís cap al rigor i la qualitat en l'exigència professional.
- Projectar els valors de l'emprenedoria i la innovació en l'exercici de la trajectòria personal acadèmica i professional, a través del contacte amb diferents realitats de la pràctica i amb motivació envers el desenvolupament professional.

### **CONTINGUTS:**

- 
- El lloc del màrqueting en la gestió
  - Màrqueting estratègic
  - Màrqueting operatiu
  - El Pla de Màrqueting

## AVALUACIÓ:

---

- Realització d'un pla de màrqueting (treball en equip) (50% de la nota)
- Activitats a classe (20% de la nota)
- Examen (30% de la nota)

Cal aprovar cadascuna de les parts per separat.

La recuperació depèn del que s'ha suspès. Treball i Activitats caldrà fer un treball i Examen, un examen.

En el cas de suspendre més del 50%, no és possible recuperar cap part al juny.

## BIBLIOGRAFIA:

---

### Bàsica

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

### Complementària

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

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

Tipologia: Optativa (OP)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Ernest Baiget Vidal

### OBJECTIUS:

---

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

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

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

- 143.1. Aplica metodologies d'ensenyament - aprenentatge en esports individuals d'oposició.
- 144.1. Coneix, analitza i interpreta adequadament els esports individuals d'oposició.
- 145.1. Transmet de forma correcta les tècniques específiques en un esport d'oposició.
- 146.1. Identifica la tàctica i estratègia específica d'un esport individual d'oposició.

### COMPETÈNCIES

---

#### Generals

- Capacitat de raonament reflexiu, crític i autocrític.

#### Específiques

- Analitzar i optimitzar les capacitats i habilitats dels esportistes en els diferents moments evolutius.
- Conèixer les característiques específiques dels diferents esports i el context sociocultural en què s'emmarquen.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes esportius per als diferents nivells.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes esportius.

## CONTINGUTS:

---

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

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

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

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

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

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

## AVALUACIÓ:

---

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

- **Registres de seguiment (30%):** Avaluacions formatives, treball personal de l'alumne. Es proposaran 3 exercicis de casos pràctics. No es recuperable.
- **Treball final (30%):** Aquest treball es realitzarà durant tota la durada de l'assignatura. Es necessària una assistència d'un 70% a les sessions pràctiques per poder lliurar el corresponent treball. Es necessària una nota mínima de 5 per a que tingui incidència sobre la nota final. No es recuperable. Es necessari superar aquesta part per aprovar l'assignatura.
- **Proves (40%):** Adquisició de coneixements teòrics. S'avaluaran els continguts conceptuals mitjançant un examen teòric. Es recuperable. Es necessari superar aquesta part per aprovar l'assignatura.

## BIBLIOGRAFIA:

---

### Bàsica

- Crespo, M.; Reid, M. *Entrenamiento de tenistas iniciantes e intermedios*. Londres: International Tennis Federation, 2009.
- Crespo, M.; Miley, D. *Manual para entrenadores avanzados*. Londres: International Tennis Federation, 1999.
- Elliott, B.; Reid, M.; Crespo, M. *Biomecánica del tenis avanzado*. Londres: International Tennis Federation, 2003.
- Ortiz, R.H. *Tenis. Potencia, velocidad y movilidad*. Barcelona: Inde, 2004.
- Reid, M.; Quinn, A.; Crespo, M. *Strength and conditioning for tennis*. London: International Tennis Federation, 2003.

### Complementària

- Aparicio, J.A. *Preparación física en el tenis*. Madrid: Gymnos, 1998.
- Calvo, V. *Entrenamiento en pista del jugador de tenis*. Madrid, Set-Tenis & Pádel, 2007.
- Comité Olímpico Español. *Tenis I*. Madrid: Comité Olímpico Español, 1993.
- Comité Olímpico Español. *Tenis II*. Madrid: Comité Olímpico Español, 1993.
- Crespo, M.; Granitto, G.; Miley, D. *Trabajando con jóvenes tenistas*. Londres: International Tennis Federation, 2003.

- Federation, 2002.
- Elliott, B.; Reid, M.; Crespo, M. *Technique development in tennis stroke production*. Londres: International Tennis Federation, 2009.
  - Fuentes, P. *Enseñanza y entrenamiento del tenis: Fundamentos didácticos y científicos*. Cáceres: Universidad de Extremadura, 1999.
  - Fuentes, J.P.; Menayo, R. *Los golpes del tenis. De la iniciación al alto rendimiento*. Sevilla: Wanceulen, 2009.
  - Groppe, J.L. *Tenis para jugadores avanzados*. Madrid: Gymnos, 1993.
  - Hernández, M. *Deportes de raqueta*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura, 1999.
  - Knudson, D. *Biomechanical principles of tennis technique. Using science to improve your strokes*. California: Racquet Tech, 2006.
  - Le Deuff, H. *El entrenamiento físico del jugador de tenis*. Barcelona: Paidotribo, 2003.
  - Menayo, R.; Moreno, F.J.; Reina, R.; Fuentes, J.P. *Nuevas tecnologías en tenis*. Sevilla: Wanceulen, 2009.
  - Renström, P. (2002). *Handbook of Sports Medicine and Science. Tennis*. Oxford: Blackwell Science.
  - Roetert, E.P.; Ellenbecker, T.S. *Preparación física completa para el tenis*. Madrid: Tutor, 2008.
  - Sanz, D. *El tenis en la escuela*. Barcelona: Paidotribo, 2004.
  - Solanellas, F.; Morejon, S.; Campos, J. *I ara, tennis! Material didàctic de tennis a les escoles*. Barcelona. Federació Catalana de Tennis, 2000.
  - Torres, G. Carrasco, L. *Investigación en deportes de raqueta: tenis y bádminton*. Murcia. UCAM, 2004.
  - Torres, G.; Carrasco, L. *El tenis en la escuela*. Barcelona. INDE, 2004.
  - Vila, C. *Fundamentos prácticos de la preparación física en el tenis*. Barcelona: Paidotribo, 1999.

## Webgrafia

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

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

Tipologia: Optativa (OP)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### **PROFESSORAT**

- José Luis López Del Amo

### **OBJECTIUS:**

---

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

#### **Objectius:**

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

### **RESULTATS D'APRENENTATGE:**

---

RA3. Anàlisi i avaluació de les capacitats condicionals.

RA7. Anàlisi i interpretació de les proves de l'atletisme.

RA1. Avaluació de les tècniques específiques de l'atletisme.

RA7. Es desenvolupa correctament en l'ús general de les TIC i en especial en els entorns tecnològics propis de l'atletisme.

### **COMPETÈNCIES**

---

## Generals

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

## Específiques

- Analitzar i optimitzar les capacitats i habilitats dels esportistes en els diferents moments evolutius.
- Selecció i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes esportius.

## Transversals

- Mostrar habilitats per a l'exercici professional en entorns multidisciplinaris i complexos, en coordinació amb equips de treball en xarxa, ja sigui en entorns presencials o virtuals, mitjançant l'ús informàtic i informacional de les TIC.

## CONTINGUTS:

---

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

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

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

## AVALUACIÓ:

---

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

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

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

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

- 2 exàmens teòrics. S'avaluaran els continguts teòrics de l'assignatura. Suposa un 20% cada examen de la qualificació final. S'ha d'aprovar de forma independent per tenir incidència sobre la nota final.
- Altres activitats. Es tracta de realització d'exercicis referents a les pràctiques realitzades en les sessions de treball dirigit o a les classes teòriques, per avaluar l'evolució dels coneixements adquirits. Suposa un 20 % de la qualificació final.

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

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

## BIBLIOGRAFIA:

---

### Bàsica

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

### Complementària

- Bravo, J. i altres. *Informe científico-técnico de la V Copa del Mundo de atletismo*. Madrid: RFEA, 1990.
- Bravo, J., Ruf, H., Vélez, M. *Atletismo 2. Saltos verticales*. Madrid: RFEA, 2003.
- Bravo, J., Campos, J., Durán, J., Martínez, J.L. *Atletismo 3. Lanzamientos*. Madrid: RFEA, 2000.
- Brüggemann, G.P., Glad, B. *IAAF Scientific Research Project at the Games of the XXXIV Olympiad ? Seoul 1988: Final Report*. Itàlia: Arti Grafiche Danesi, 1990.
- Ferragut, C., Vila, Vila, H. *Manual de valoración y control del rendimiento deportivo. Una guía didáctica*. Murcia: DM, 2008.
- García Grossocordón, J., Sáinz, A., Durán, J.P. *Análisis estadístico de jóvenes atletas de 14 a 17 años*. Madrid: RFEA, 2011.
- García Manso, J.M., Navarro, M., Ruiz, J.A. *Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte*. Madrid. Gymnos, 1996.
- García Verdugo, M., Landa, L.M. *Atletismo 4. Medio fondo y fondo*. Madrid: RFEA, 2005.
- Gil, F., Marín, J., Pascua, M. *Atletismo 1. Velocidad, vallas y marcha*. Madrid: RFEA, 2005.
- Hubiche, J.L., Pradet, M. *Comprender el atletismo*. Barcelona: INDE, 1999.
- Izquierdo, M. *Biomecánica y bases neuromusculares de la actividad física y el deporte*. Madrid: Médica Panamericana, 2008.
- López Chicharro, J., Fernández, A. *Fisiología del ejercicio*. Buenos Aires: Médica Panamericana, 2008.
- Nacleiro, F. *Entrenamiento deportivo*. Madrid: Médica Panamericana, 2011.
- Rius, J. *Metodología y técnicas de atletismo*. Barcelona: Paidotribo, 2005.
- Terreros, J.L.; Navas, F.; Gómez-Carramiñana, M.A.; Aragonés, M.T. *Valoración funcional. Aplicaciones al entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos, 2003.



## Noves Tendències en l'Activitat Física Saludable

Tipologia: Optativa (OP)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Gemma Torres Cladera

### OBJECTIUS:

---

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

Objectius:

- Desenvolupar-se en tot tipus d'àmbit que impliqui realitzar activitats físiques dirigides.
- Dissenyar i posar en pràctica activitats físiques saludables.
- Portar a la pràctica diferents activitats físiques segons les necessitats dels centres esportius.

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

- Dissenya i aplica activitats i sessions en contextos d'activitats físiques saludables a nivell individual i col.lectiu (RA1)
- Es familiaritza en l'àmbit de les activitats físiques saludables amb suport musical i amb activitats d'entrenament personalitzat (RA2)
- Aplica la utilització del material en sessions col.lectives i activitats d'entrenament personalitzat de manera saludable (RA1, RA2)
- Avalua activitats i sessions en l'àmbit de l'activitat física en diferents contextos saludables (RA1)
- Adquireix coneixements avançats demostrant una comprensió dels aspectes teòrics i pràctics i la metodologia de treball en el camp dels esports i l'activitat física (RA10)

### COMPETÈNCIES

---

#### Generals

- Capacitat d'iniciativa i esperit emprenedor.
- Capacitat d'organització i planificació.
- Capacitat de recerca i gestió de la informació.
- Capacitat per actuar d'acord amb un compromís ètic.
- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.
- Creativitat.

### **Específiques**

- Adquirir coneixements anatòmics, fisiològics i fisiopatològics del cos humà en relació amb l'activitat física per entendre com s'emmalalteix, quines repercussions té i com es prevenen i es tracten les malalties.
- Planificar, avaluar i desenvolupar programes de promoció d'activitat física que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular d'activitat física i la modificació d'estils de vida no saludables en diversos tipus de població.
- Planificar, avaluar i desenvolupar programes individualitzats d'activitat física per a la salut al llarg del cicle vital en la prevenció primària, secundària i terciària de nens i nenes, adolescents, adults, dones embarassades, discapacitats i gent gran.
- Seleccionar i aplicar els mètodes, estratègies, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes d'activitat física per a la salut en la prevenció primària, secundària i terciària de nens i nenes, adolescents, adults, dones embarassades, discapacitats i gent gran.

### **Bàsiques**

- Demostrar posseir i comprendre coneixements en una àrea d'estudi que parteix de la base de l'educació secundària general, que se sol trobar en un nivell que, si bé recolza en llibres de text avançats, també inclou alguns aspectes que impliquen coneixements procedents de l'avantguarda del camp d'estudi propi.

### **CONTINGUTS:**

---

Disseny i aplicació de sessions d'activitats físiques (entrenaments personalitzats, corss fit i activitats coreogràfiques) en contextos saludables.

Les activitats coreogràfiques: posada en pràctica de diferents activitats físiques dirigides.

Familiarització de materials a través d'activitats físiques: fitball, bosu, gomes elàstiques, steps, TRX.

La música i les progressions pedagògiques en la pràctica d'activitats dirigides.

### **AVALUACIÓ:**

---

20% Presentació d'un treball escrit, posada en pràctica i avaluació partint d'un programa d'entrenament personalitzat. Recuperable a la setmana de recuperació.

5% Autoavaluació del treball personalitzat. Recuperable a la setmana de recuperació.

15% Presentació pràctica per parelles de l'entrenament personalitzat. Recuperació a la setmana de recuperació.

20% Elaboració i posada en pràctica d'un circuit cross fit.

25% Preparació i presentació d'una activitat coreografiada de tonificació en parelles (4'-5'). Recuperació a la setmana de recuperació.

15% Coavaluació de la pràctica de tonificació. Recuperació a la setmana de recuperació.

L'assistència de l'assignatura requereix d'una presencialitat i seguiment del 70%. No recuperable.

## BIBLIOGRAFIA:

---

### Complementària

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

## Nutrició i Esport

Tipologia: Optativa (OP)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Agustí Comella Cayuela
- Xantal Borràs Boix

### OBJECTIUS:

---

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

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

- Analitza la relació dels principis bàsics de nutrició i l'esport. (RA 3).
- Transfereix els principis bàsics de la nutrició i el rendiment esportiu en les diferents situacions plantejades (RA 4).
- Analitza les capacitats personals i professionals pròpies en relació a diferents àmbits de la pràctica professional (RA 8).
- Avalua pràctiques professionals en contextos emergents i globals i proposa línies d'intervenció ajustades a les diferents realitats (RA 9).

### COMPETÈNCIES

---

#### Generals

- Capacitat d'organització i planificació.
- Capacitat de raonament reflexiu, crític i autocrític.
- Capacitat de recerca i gestió de la informació.
- Capacitat per actuar d'acord amb un compromís ètic.
- Capacitat per al treball en equip.
- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.
- Creativitat.
- Reconeixement i atenció a la diversitat i interculturalitat.
- Sensibilitat davant qüestions mediambientals.

### **Específiques**

- Adquirir coneixements anatòmics, fisiològics i fisiopatològics del cos humà en relació amb l'activitat física per entendre com s'emmalalteix, quines repercussions té i com es prevenen i es tracten les malalties.
- Planificar, avaluar i desenvolupar programes individualitzats d'activitat física per a la salut al llarg del cicle vital en la prevenció primària, secundària i terciària de nens i nenes, adolescents, adults, dones embarassades, discapacitats i gent gran.

### **Transversals**

- Interactuar en contextos globals i internacionals per identificar necessitats i noves realitats que permetin transferir el coneixement cap a àmbits de desenvolupament professional actuals o emergents, amb capacitat d'adaptació i d'autodirecció en els processos professionals i de recerca.
- Projectar els valors de l'emprenedoria i la innovació en l'exercici de la trajectòria personal acadèmica i professional, a través del contacte amb diferents realitats de la pràctica i amb motivació envers el desenvolupament professional.

## **CONTINGUTS:**

---

### **Continguts teòrics**

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

### **Continguts pràctics**

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

## AVALUACIÓ:

---

Al llarg del curs l'alumnat realitzarà diverses avaluacions alliberadores, escrites i individuals que d'acord amb un pla de treball li permetran anar assolint els continguts de l'assignatura. L'avaluació de l'assignatura és continuada.

La qualificació final de l'assignatura serà el resultat de les notes parcials, en els percentatges que s'indiquen a continuació:

? Avaluacions escrites, 40%: es faran proves d'avaluació continua alliberadora de matèria. Les proves d'avaluació constaran de preguntes tipus test de resposta múltiple. Cada una de les preguntes mal contestades resten entre 0,33 punts (examen de 4 respostes).

En cas de no superar la puntuació, l'alumne podrà presentar-se a la següent avaluació. Tenir superat l'últim examen és imprescindible per aprovar l'assignatura. No es guarda la nota de cap prova intermitja, donat avaluació continua de l'assignatura. En cas de suspendre la última avaluació, l'alumne podrà presentar-se a l'examen de tota la matèria en el període de recuperacions.

? Activitats a l'aula i treballs, 60%: Les activitats a l'aula representen el 20%, treballs de valoració nutricional de l'esportista 40%. Els alumnes que no entreguin les activitats a l'aula sense causa justificada, en el termini notificat en el pla de treball, seran considerades suspeses (nota de 0) i no seran recuperables (activitats no recuperables). En canvi, els treballs tenen la possibilitat de ser recuperades en durant el seu període perceptiu sempre hi quan hagin superat el 50% de l'assignatura.

És responsabilitat de l'alumne fer el seguiment sobre les seves notes parcials d'avaluacions i dels lliuraments de pràctiques, treballs i activitats, en l'apartat de notes parcials del campus. Qualsevol incidència/error que hi hagi s'ha de notificar al professor com a màxim de 15 dies després de publicades les notes per comprovar si existeix qualsevol error. Passat aquest període de temps no es farà cap rectificació.

Les absències en els treballs en grup i les presentacions seran penalitzades amb la reducció d'un 50% de la nota per l'alumne absent sense causa justificada i un 10% per la resta dels membres del grup.

Per aprovar l'assignatura cal tenir aprovades, per separat, les dues parts de l'avaluació. Pels alumnes que tinguin més del 50% de l'assignatura aprovada i no superin l'avaluació escrita, podran recuperar-les presentant-se al període de recuperacions d'exàmens que vindrà determinat pel calendari que marqui la FECHT, un cop finalitzat el període de lectiu.

Cap de les activitats definides anteriorment podran ser susceptibles de ser millorades un cop aprovades.

## BIBLIOGRAFIA:

---

### Bàsica

- Burke L. *Nutrición en el deporte. Un enfoque práctico*. Ed. Panamericana, 2010.
- Casanueva; Kaufer Horwitz; Pérez Lizaur; Arroyo. *Nutrición Práctica para el Deporte*. Ed. Panamericana, 2009.
- López Chicharro, J; Fernández Vaquero, A. *Fisiología del ejercicio*. 3a ed. Madrid: Médica Panamericana, 2006.
- McArdle W, Katch F, Katch V. *Fundamentos de fisiología del ejercicio*. 2ª Ed McGraw-Hill 2004.

- Wilmore JH, Costill DL. *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. 5ª Ed Paidotribo, 2004.
- Barbany Cairó, JR. *Alimentación para el deporte y la salud*. Barcelona: Martínez Roca, 2002.

## Organització i Gestió d'Activitats i Esdeveniments Esportius

Tipologia: Optativa (OP)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català, Anglès

### PROFESSORAT

- Josep Oriol Sallent Bonaventura

### OBJECTIUS:

---

The course has two parts: in the first one, students learn how to organize a sport event, implementing all what has been learned in a practical case, the organization of a Sports Day in the University.

In the second part, the focus will be in understanding sports and active tourism with its stakeholders, products, trends and challenges.

### Aims:

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

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

Knows the stages of organizing a sporting event. (RA 4)

Links tourism to sport and physical activity. (RA 5)

Manages himself in complex situations or requiring the development of new solutions in both academic and occupational or professional in sports and physical activity (RA 6)

Designs interventions that serve the needs of a multidisciplinary field. (RA 7)

Acts in everyday situations and those that are specific to the profession with commitment and responsibility. (RA 8)



## COMPETÈNCIES

---

### Generals

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

### Específiques

- Comunicar-se i expressar-se a través del cos com a recurs que cal desenvolupar en la pràctica professional.
- Conèixer l'organització i el funcionament de centres educatius, esportius, de salut i lleure vinculats a la pràctica o promoció de l'activitat física i l'esport.
- Detectar necessitats de pràctica esportiva en l'àmbit del lleure i elaborar programes que satisfacin la demanda a partir d'indicadors econòmics, socials i educatius.
- Gestionar i dirigir instal·lacions esportives i seleccionar els grups humans que hi participen.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes d'activitat física i esportiva adaptats a les característiques de la demanda.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes d'activitat física recreativa tant per als diferents tipus de població i nivells com per al mitjà en el qual es duen a terme.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes d'activitat física en l'àmbit del lleure.
- Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i destaquin els efectes formatius i saludables.

### Bàsiques

- Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.

### Transversals

- Actuar amb esperit i reflexió crítics davant el coneixement en totes les seves dimensions. Mostrar inquietud intel·lectual, cultural i científica i compromís cap al rigor i la qualitat en l'exigència professional.
- Mostrar habilitats per a l'exercici professional en entorns multidisciplinaris i complexos, en coordinació amb equips de treball en xarxa, ja sigui en entorns presencials o virtuals, mitjançant l'ús informàtic i informacional de les TIC.

## CONTINGUTS:

---

1. Tipology of sport events
2. Phases of sport events
3. Techniques to organize sport events
4. Areas of sport events
5. Introduction to tourism
6. Sports Tourism
7. Different specialities in sports tourism

## AVALUACIÓ:

---

1. Individual exercises during the course (30%)
2. Involvement in the organization of a sport event (40%)
3. Exam (30%)

Students must have a 4.5 as a minimum grade in each part to pass the evaluation.

In the recuperation assessment there will be only an individual activity for the two first activities and an exam to recuperate the exam.

If the students fail more than 50% of the grade, they don't pass the subject.

They have to repeat all the subject.

## BIBLIOGRAFIA:

---

### Bàsica:

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

### Complementària:

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

## Organització, Gestió i Lideratge de Recursos Humans

Tipologia: Optativa (OP)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Albert Juncà Pujol

### OBJECTIUS:

---

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

- Capacitar l'alumnat per organitzar i gestionar els recursos humans a les organitzacions del món de l'esport.
- Capacitar l'alumnat per reconèixer i optimitzar les seves capacitats comunicatives i de lideratge de recursos humans.

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

Reconeix, valora i dissenya la cultura organitzativa d'una entitat esportiva.

Adquireix eines i habilitats de comunicació i lideratge.

Dissenya processos de selecció, formació i motivació del personal.

Resol problemes i situacions pròpies de la funció professional amb actitud emprenedora i innovadora.

### COMPETÈNCIES

---

#### Generals

- Capacitat d'iniciativa i esperit emprenedor.
- Capacitat de lideratge.
- Capacitat de raonament reflexiu, crític i autocrític.
- Capacitat per al treball en equip.
- Capacitat per relacionar continguts de diferents àrees de coneixement.
- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.
- Coneixement de l'anglès.

- Creativitat.

### **Específiques**

- Fer la supervisió, avaluació i diagnòstic d'entitats i organitzacions esportives.
- Gestionar i dirigir instal·lacions esportives i seleccionar els grups humans que hi participen.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes d'activitat física i esportiva adaptats a les característiques de la demanda.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes d'activitat física recreativa tant per als diferents tipus de població i nivells com per al mitjà en el qual es duen a terme.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes d'activitat física en l'àmbit del lleure.

### **Bàsiques**

- Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.

### **Transversals**

- Actuar amb esperit i reflexió crítics davant el coneixement en totes les seves dimensions. Mostrar inquietud intel·lectual, cultural i científica i compromís cap al rigor i la qualitat en l'exigència professional.
- Exercir la ciutadania activa i la responsabilitat individual amb compromís amb els valors democràtics, de sostenibilitat i de disseny universal, a partir de pràctiques basades en l'aprenentatge i servei i en la inclusió social.
- Interactuar en contextos globals i internacionals per identificar necessitats i noves realitats que permetin transferir el coneixement cap a àmbits de desenvolupament professional actuals o emergents, amb capacitat d'adaptació i d'autodirecció en els processos professionals i de recerca.
- Mostrar habilitats per a l'exercici professional en entorns multidisciplinaris i complexos, en coordinació amb equips de treball en xarxa, ja sigui en entorns presencials o virtuals, mitjançant l'ús informàtic i informacional de les TIC.
- Projectar els valors de l'emprenedoria i la innovació en l'exercici de la trajectòria personal acadèmica i professional, a través del contacte amb diferents realitats de la pràctica i amb motivació envers el desenvolupament professional.

### **CONTINGUTS:**

---

1. La cultura de les organitzacions esportives
  - 1.1. La cultura de les organitzacions
  - 1.2. Tipologia d'organitzacions esportives i cultures organitzatives.
  - 1.3. Processos de canvi a les organitzacions esportives.
2. Recursos humans
  - 2.1. Organització dels recursos humans.
  - 2.2. Processos de selecció i promoció de personal.
  - 2.3. Qualitat i motivació.
3. La comunicació a les organitzacions

- 3.1. La comunicació interna a les organitzacions.
- 3.2. Les habilitats comunicatives.
- 4. Lideratge empresarial i coaching.
- 4.1. Tipologies i habilitats de lideratge empresarial.
- 4.2. Coaching.

## **AVALUACIÓ:**

---

L'avaluació es farà a partir de diferents tasques:

- Treball grupal i ponderat que es va desenvolupant durant l'assignatura i en el qual s'apliquen els continguts bàsics d'aquesta i que s'interrelaciona amb continguts d'altres assignatures de l'itinerari de gestió i lleure. (33%):
  - Informe de millora del treball d'un altre grup (6%)
  - Treball (grupal). Ponderat. (22%)
  - Presentació Workshop del Pla d'empresa (grupal) (6%).
    - *CAP d'aquestes activitats és recuperable.*
- Assistència i participació de qualitat a les diferents activitats de classe (47%):
  - Aplicacions i presentacions de diferents lectures i pel·lícules. *Activitats recuperables.*
  - Participació i treball al voltant de diferents jocs de rol. *No recuperable.*
  - Petits treballs de seguiment. *Activitats recuperables.*
- Prova final (20%).

## **BIBLIOGRAFIA:**

---

### **Bàsica**

- Acosta Vera, J.M. (2011). *100 errores en la dirección de personas*. Madrid: ESIC.
- Campos, A. (2010). *Dirección de recursos humanos en las organizaciones de las actividades físicas y el deporte*. Madrid: Síntesis.
- Casas, A. (2003). *Desenvolupament de recursos humans*. Barcelona: Edicions de la Universitat de Barcelona.
- Mediavilla, G. (2010). *Comunicación corporativa en el deporte*. Madrid: Gymnos.
- Ginebra, G. (2010). *Gestión de incompetentes*. Barcelona: Libros de cabecera.
- Paris, F. (2005). *La planificación estratégica en las organizaciones deportivas*. Barcelona: Paidotribo.

### **Complementària**

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

## Planificació i Organització d'Activitats al Medi Natural

Tipologia: Optativa (OP)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Lluís Ferrer Ferrer

### OBJECTIUS:

---

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

#### Objectius

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

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

? Dissenya, planifica i avalua de forma correcta diferents activitats educatives i d'oci en el medi natural. (RA1)

? Vincula el turisme a l'activitat física i esportiva i explora diferents possibilitats de relació. (RA5)

? Es desenvolupa en situacions complexes o que requereixen el desenvolupament de noves solucions tant en l'àmbit acadèmic com laboral o professional dels esports i l'activitat física. (RA6)

? Dissenya intervencions que atenen a necessitats de l'àmbit de forma multidisciplinar. (RA7)

? Actua en les situacions habituals i les que són pròpies de la professió amb compromís i responsabilitat. (RA8)

### COMPETÈNCIES

---

## Generals

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

## Específiques

- Comunicar-se i expressar-se a través del cos com a recurs que cal desenvolupar en la pràctica professional.
- Conèixer l'organització i el funcionament de centres educatius, esportius, de salut i lleure vinculats a la pràctica o promoció de l'activitat física i l'esport.
- Detectar necessitats de pràctica esportiva en l'àmbit del lleure i elaborar programes que satisfacin la demanda a partir d'indicadors econòmics, socials i educatius.
- Gestionar i dirigir instal·lacions esportives i seleccionar els grups humans que hi participen.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes d'activitat física i esportiva adaptats a les característiques de la demanda.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes d'activitat física recreativa tant per als diferents tipus de població i nivells com per al mitjà en el qual es duen a terme.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes d'activitat física en l'àmbit del lleure.
- Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i destaquin els efectes formatius i saludables.

## Bàsiques

- Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.

## Transversals

- Actuar amb esperit i reflexió crítics davant el coneixement en totes les seves dimensions. Mostrar inquietud intel·lectual, cultural i científica i compromís cap al rigor i la qualitat en l'exigència professional.
- Mostrar habilitats per a l'exercici professional en entorns multidisciplinaris i complexos, en coordinació amb equips de treball en xarxa, ja sigui en entorns presencials o virtuals, mitjançant l'ús informàtic i informacional de les TIC.

## CONTINGUTS:

---

1. Activitats en el medi natural.
  - 1.1. Característiques generals.
2. Meteorologia.
  - 2.1. Atmosfera, radiacions, temperatura, vent, pressió, humitat i núvols.
  - 2.2. Circulació atmosfèrica, masses d'aire, anticiclons, depressions i precipitacions.
  - 2.3. Prediccions i situacions típiques.
3. Orientació: GPS.
  - 3.1. Concepte.
  - 3.2. Utilització del GPS.
  - 3.3. Interpretació i treball sobre mapes i ortofotos.
4. El Material i la seva importància.
  - 4.1 Característiques.

4.2 Funcions.

4.3 Elecció.

5. Anàlisi de riscos.

5.1. Conceptes bàsics.

5.2. La prevenció i la seguretat en les activitats en el medi natural.

5.3. Plans d'emergència.

5.4. Adaptacions a l'alçada.

6. El desenvolupament professional.

6.1. La legislació vigent.

6.2. Les titulacions actuals.

6.3. La gestió i la coordinació.

6.4. La planificació d'activitats.

7. Dinamització del territori.

8. Impacte ambiental.

## **AVALUACIÓ:**

---

Avaluació continuada:

Avaluació del procés:

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

Avaluació dels resultats:

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

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

## **BIBLIOGRAFIA:**

---

### **Bàsica:**

- Diversos Autors: *Certificado de Iniciación al Montañismo*. Huesca: Barrabes, 2001.
- Fleming, J. *Todo sobre el mapa y la brújula*. Madrid: Desnivel.
- López, Rafael. *Senderisme*. Tarragona: Arola Editors, 1999.
- Diputació de Barcelona. *Estudi sobre la pràctica sostenible de l'esport en el medi natural*. Barcelona: Diputació de Barcelona, 1998.
- Escuela Española de Técnicos de Orientación. *Manual de iniciación al deporte de orientación*. Madrid: Agrupación Española de Clubes de Orientación.
- Catalunya. *Llei 56/2003, de 4 de febrer, pel qual es regules les activitats fisicoesportives en el medi natural*. DOGC núm. 3838
- Carles Garcia Sellés. *La montaña, manual de meteorología*: Alpina, 2010.
- Joaquin Colorado. *Montañismo y trekking. Manual completo*. Desnivel ediciones, 2006.
- Gobierno de Aragón. *Gestión del riesgo (en montaña y en actividades al aire libre)*. Desnivel ediciones, 2008.



### 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.

## Primers Auxilis i Lesions Esportives

Tipologia: Optativa (OP)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Francesc Marin Serrano
- Xantal Borràs Boix

### OBJECTIUS:

---

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

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

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

#### Objectius:

1. Assolir les competències bàsiques en l'assistència sanitària immediata referides a la reanimació cardiopulmonar.
2. Conèixer les tècniques, actituds i habilitats més comuns en primers auxilis.
3. Conèixer els mecanismes de producció de les lesions esportives més freqüents.
4. Conèixer els mètodes de tractament, valoració i recuperació funcional en les lesions esportives més freqüents.
5. Conèixer, planificar i aplicar mètodes de prevenció i readaptació en les lesions esportives.

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

117. Explica de forma correcta els principis bàsics de la prevenció de les lesions esportives.

118. Coneix els principis bàsics de la readaptació a l'esport després d'una lesió.

119. Identifica i actua en situacions d'emergència.

Adquireix coneixements avançats demostrant una comprensió dels aspectes teòrics i pràctics i de la metodologia de treball en el camp dels esports i l'activitat física

### COMPETÈNCIES

---

#### Generals

- Capacitat d'iniciativa i esperit emprenedor.
- Capacitat d'organització i planificació.
- Capacitat de recerca i gestió de la informació.
- Capacitat per adaptar-se a situacions noves.
- Capacitat per al treball en equip.
- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.

### **Específiques**

- Adquirir coneixements anatòmics, fisiològics i fisiopatològics del cos humà en relació amb l'activitat física per entendre com s'emmalalteix, quines repercussions té i com es prevenen i es tracten les malalties.
- Identificar els factors biomecànics de risc de lesions en la pràctica de l'activitat física i programar continguts per a la prevenció de lesions i la readaptació esportiva.
- Planificar, avaluar i desenvolupar programes individualitzats d'activitat física per a la salut al llarg del cicle vital en la prevenció primària, secundària i terciària de nens i nenes, adolescents, adults, dones embarassades, discapacitats i gent gran.

### **Bàsiques**

- Demostrar posseir i comprendre coneixements en una àrea d'estudi que parteix de la base de l'educació secundària general, que se sol trobar en un nivell que, si bé recolza en llibres de text avançats, també inclou alguns aspectes que impliquen coneixements procedents de l'avantguarda del camp d'estudi propi.

## **CONTINGUTS:**

---

### **Primers auxilis**

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

### **Lesions esportives**

1. Lesions esportives. Introducció
2. Tipus de lesions i mecanismes de lesió
3. Valoració funcional: SEBT, FMS, valoració postural.
4. Prevenció i readaptació de les lesions.

## **AVALUACIÓ:**

---

### *Avaluació Primers auxilis (50 % de la nota final)*

- Examen:
  - Test de resposta múltiple (50 % de la nota de l'examen)

Les respostes correctes sumen 1 punt.

Les respostes errònies valen -0,33 punts.

- Dos temes (50 % de la nota de l'examen) L'alumne ha d'escollir un dels temes.

### *Avaluació Lesions Esportives (50 % de la nota final)*

- Activitats de classe individuals i de grup

Recuperacions al final del següent semestre.

L'alumne que hagi suspès un 50 % o més de l'assignatura, no podrà fer recuperació a finals del següent semestre, que vindrà determinat pel calendari que marqui la FECHT, un cop finalitzat el període de lectiu.

- Avaluacions contínues

L'alumne que hagi suspès alguna avaluació contínua podrà presentar-se a examen de recuperació de cada una de les parts que hagi suspès, si supera el 50 % del total de l'assignatura.

La recuperació contarà de:

- Examen tipus test de resposta múltiple (50 % de la nota de l'avaluació). Cada alumne s'examinarà de la part de les avaluacions que no hagi aprovat en l'avaluació contínua

Les respostes correctes sumen 1 punt.

Les respostes errònies valen -0,33 punts.

- Dos temes. L'alumne ha d'escollir un dels temes (50 % de la nota de l'avaluació)
- Treball de grup

Lliurament segons data fixada abans de la data de recuperació.

Exposició segons data fixada abans de la data de recuperació, si supera el 50 % del total de l'assignatura.

## **BIBLIOGRAFIA:**

---

### **Bàsica**

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

9. Prentice William E. *Técnicas de rehabilitación en la medicina deportiva*. Barcelona: Paidotribo, 2001.
10. Blandine Calais-Germain. *Anatomía para el movimiento*. Barcelona: Los Libros de La Liebre de Marzo, 1994.
11. Paredes, V; Gallardo, J; Porcel, D; de la Vega, R; Olmedilla, A; Lalin C. *La readaptación físico-deportiva de lesiones. Aplicación práctica metodológica*. MX Sport, 2012.

**Complementària:**

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

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

Tipologia: Optativa (OP)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Marta Solà Serrabou

### OBJECTIUS:

---

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

#### Objectius

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

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

Desenvolupa programes d'activitat física individualitzada a les necessitats dels diferents sectors poblacionals (RA 1)

Planifica i desenvolupa programes d'activitat física per persones amb malalties cròniques (RA 3)

Mostra actituds de respecte cap a la diversitat de les persones (RA 8)

Sap actuar en situacions complexes o que requereixen el desenvolupament de noves solucions tant en l'àmbit acadèmic com laboral o professional dins dels esports i l'activitat física (RA 6)

### COMPETÈNCIES

---

#### Generals

- Capacitat per adaptar-se a situacions noves.
- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.
- Coneixement de l'anglès.

## **Específiques**

- Adquirir coneixements i recursos inclusius i saber aplicar-los a poblacions amb cultures diferents i/o a persones amb alguna discapacitat o malaltia.
- Planificar, avaluar i desenvolupar programes de promoció d'activitat física que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular d'activitat física i la modificació d'estils de vida no saludables en diversos tipus de població.
- Planificar, avaluar i desenvolupar programes individualitzats d'activitat física per a la salut al llarg del cicle vital en la prevenció primària, secundària i terciària de nens i nenes, adolescents, adults, dones embarassades, discapacitats i gent gran.

## **Bàsiques**

- Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.

## **Transversals**

- Exercir la ciutadania activa i la responsabilitat individual amb compromís amb els valors democràtics, de sostenibilitat i de disseny universal, a partir de pràctiques basades en l'aprenentatge i servei i en la inclusió social.

## **CONTINGUTS:**

---

1. Activitat física i malalties cròniques
2. Activitat física i gent gran
3. Artrosi
4. Depressió ansietat i estrès
5. Malalties cardiovasculars
6. Malalties metabòliques
7. Malalties cerebro-vasculars
8. Obesitat

## **AVALUACIÓ:**

---

- Dues activitats dirigides als companys. 10%. No recuperable.
- Entrevista i buidatge del pacient adjudicat. 20%. Si es suspén s'ha de refer durant la setmana següent a la presentació.
- Presentació d'un treball escrit individual que recull el disseny, planificació i implementació durant 9 setmanes d'un programa d'exercici físic per a una persona real. 40%. Si es supén s'ha de refer durant el període de recuperació.
- Presentació d'un power als companys del treball escrit. 10%. No recuperable.
- Avaluació continuada: assistència i participació. 20%. No recuperable.

## **BIBLIOGRAFIA:**

---

### **Bàsica:**

- López Miñarro, P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física: detección y alternativas*. Madrid: Inde
- Guillén del Castillo, M. (2005). *El ejercicio físico como alternativa terapéutica para la salud*. Madrid: Inde
- Page P.; Ellenbecker, T.S. (2003). *The scientific and clinical application of elastic bands*. Leeds: Human Kinetics
- Goldenberg, L.; Twist, P. (2003). *Strength Ball Training*. Leeds: Human Kinetics.
- Blahnik, J. (2003). *Full-body flexibility*. Leeds: Human Kinetics
- ACSM (2006). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Baltimore: Lippincott William & Wilkins.
- ACSM (2006). *ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription*. Baltimore: William & Wilkins.
- McKenna, J.; Riddoch C. (2003). *Perspectives on health and exercise*. Hampshire: Palgrave Macmillan
- Marcus, B.H. Forsyth, L.H. (2003). *Motivating people to be physically active*. Champaign (IL): Human Kinetics.
- ACSM (2008): *Exercise management for persons with chronic diseases and disabilities*. Champaign (IL): Human Kinetics.

### **Revistes**

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



## Projectes Dramàtics en Educació Física

Tipologia: Optativa (OP)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Anglès

### PROFESSORAT

- Eva Marichalar Freixa

### OBJECTIUS:

---

#### Drama Projects in Physical Education

This subject focuses on how to plan, implement and evaluate drama projects in the physical education classroom. Combining education and art with sport offers a highly effective formative experience that can be led by anyone working in any form of education. The subject pursues a learn-by-doing methodology; do, reflect, apply.

#### Goals:

1. To explore, learn about and practice a range of performance-based projects and how to apply them in educational settings
2. To develop an understanding of different ways of integrating arts and the poetics of the body in the PE classroom
3. To gain experience in theater-based techniques
4. To build, develop and reflect on acquired knowledge

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

- Du a terme una sessió específica d'arts performàtiques de forma ajustada als objectius (RA3)
- Programa activitats específiques de l'àmbit pertinent, tenint com a marc el currículum de l'etapa (RA4)
- Integra en les seves propostes didàctiques el treball de les competències bàsiques de l'educació primària i secundària en els diferents mitjans, així com la seva correcta aplicació (RA5)
- Adquireix coneixements avançats i demostra un comprensió dels aspectes teòrics i pràctics i de la metodologia de treball en el camp de les arts dramàtiques i la performance (RA6)
- Mostra habilitats per a la reflexió crítica en els processos vinculats a l'exercici de la professió (RA7)
- Actua en les situacions habituals i les que són pròpies i de la professió amb compromís i responsabilitat (RA10)
- Utilitza l'aula d'educació física per promoure activitats d'art dramàtic i performance en mitjans i formes no habituals per al treball de les competències bàsiques en l'educació primària i secundària. (RA12)

## COMPETÈNCIES

---

### Generals

- Capacitat d'iniciativa i esperit emprenedor.
- Capacitat de lideratge.
- Capacitat de raonament reflexiu, crític i autocrític.
- Capacitat per actuar d'acord amb un compromís ètic.
- Capacitat per adaptar-se a situacions noves.
- Capacitat per al treball en equip.
- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.
- Creativitat.
- Reconeixement i atenció a la diversitat i interculturalitat.
- Sensibilitat davant qüestions mediambientals.

### Específiques

- Comunicar-se i expressar-se a través del cos com a recurs que cal desenvolupar en la pràctica professional.
- Conèixer i interpretar els fonaments i les manifestacions bàsiques que determinen el desenvolupament de la motricitat humana.
- Conèixer, pronosticar i avaluar els factors històrics, psicològics, socials i culturals que afavoreixen o dificulten la pràctica de l'activitat física i l'esport.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes d'educació física i esport durant tota l'etapa d'Educació Secundària Obligatoria (ESO) i postobligatòria que prescriu el sistema educatiu.
- Relacionar diferents àrees i continguts i aprendre a desenvolupar-los a través de diferents temes transversals.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes d'educació física i esport durant l'etapa d'Educació Secundària Obligatoria i postobligatòria que prescriu el sistema educatiu.
- Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i destaquin els efectes formatius i saludables.

### Bàsiques

- Demostrar posseir i comprendre coneixements en una àrea d'estudi que parteix de la base de l'educació secundària general, que se sol trobar en un nivell que, si bé recolza en llibres de text avançats, també inclou alguns aspectes que impliquen coneixements procedents de l'avantguarda del camp d'estudi propi.

### Transversals

- Actuar amb esperit i reflexió crítics davant el coneixement en totes les seves dimensions. Mostrar inquietud intel·lectual, cultural i científica i compromís cap al rigor i la qualitat en l'exigència professional.

## CONTINGUTS:

---

### 1. Pedagogy and the body

- a. Embodiment and performance
- b. Arts and PE
- c. Theater pedagogy

## 2. Drama projects in educational practices

- a. Senses and imagination: the poetics of drama
- b. Drama as a space for relation, expression and creation
- c. Developing drama projects in the PE classroom

### AVALUACIÓ:

---

#### Assessment:

- Challenges 20% (RA3, RA4)
- Test 30% (RA5)

*Retake is only possible within the two weeks after receiving the qualification*

- Final Project 30 % (RA7, RA12)
- Student follow-up 20% (RA10, RA6)

*Retake is not possible*

### BIBLIOGRAFIA:

---

- Lecoq, J.; Carasso, J-G.; Lallias, J-C. *Moving Body: Teaching Creative Theatre*. London: Tailor and Francis, Inc., 2002.
- Prendergast, M.; Saxton, J. (Ed.) *Applied Theater: International Case Studies and Challenges for Practice*. Bristol, UK; Chicago, USA: Intellect, 2009.

#### Websites:

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

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

Tipologia: Optativa (OP)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Anglès, Català

### PROFESSORAT

- Anna M. Puig Ribera

### OBJECTIUS:

---

Physical inactivity and sedentary behaviour are behavioural risk factors for chronic disease. In Western societies, the high percentage of sedentary and inactive people highlights the need to implement programmes to promote physical activity and reduce sedentary behaviour across all segments of the population. This course covers relevant topics for designing effective physical activity promotion programmes to prevent and treat chronic conditions such as obesity, cardiovascular disease and type 2 diabetes mellitus. At the end of the semester, students will develop and organize several physical activity promotion activities for students and university staff within the "Active Week at UVic".

#### Objectives

1. To understand the importance of promoting physical activity to improve the wellbeing of the population.
2. To learn the main psychological theories used to promote physical activity and behavioral change.
3. To identify barriers and facilitators that influence the adoption of physical activity.
4. To analyze physical activity promotion programs based in different settings: workplace, health centers, community and schools.
5. To design and develop a physical activity programme for a real setting.
6. To implement a physical activity promotion program at University of Vic.

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

Development of physical activity promotion programmes tailored to the different needs of the population (RA 1).

Use of behavioural strategies to promote the adherence to regular physical activity (RA 4).

Learning motivational techniques to promote the adoption of an active lifestyle in different settings: community, workplace, schools and health settings (RA 5).

Dealing with complex situations that require to search for new solutions within the academic and professional life of the physical activity and sports sector (RA 6).

## COMPETÈNCIES

---

### Generals

- Capacitat de raonament reflexiu, crític i autocrític.
- Capacitat per adaptar-se a situacions noves.
- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.
- Coneixement de l'anglès.
- Coneixement tecnològic relatiu a l'àmbit de l'estudi.

### Específiques

- Adquirir coneixements i recursos inclusius i saber aplicar-los a poblacions amb cultures diferents i/o a persones amb alguna discapacitat o malaltia.
- Planificar, avaluar i desenvolupar programes de promoció d'activitat física que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular d'activitat física i la modificació d'estils de vida no saludables en diversos tipus de població.

### Bàsiques

- Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.

### Transversals

- Exercir la ciutadania activa i la responsabilitat individual amb compromís amb els valors democràtics, de sostenibilitat i de disseny universal, a partir de pràctiques basades en l'aprenentatge i servei i en la inclusió social.

## CONTINGUTS:

---

- 1) Explaining the Working Plan of the subject
- 2) Introduction: Defining basic concepts
- 3) Framework Documents in Public Health
- 4) History of Health and Physical Activity Promotion
- 5) Physical Activity Promotion and Public Health in Catalonia and Spain
- 6) Factors and conditions that influence physical activity: Macro and Micro environment, Individual factors
- 7) Key settings to promote physical activity to the population: Community, health centres, workplace, active transport, schools.
- 8) Integrating psychological theories and models of behaviour change into physical activity promotion programmes (I): Stages of Change and processes of behaviour change.
- 9) Designing and Planning Programmes to promote physical activity: Initial needs assessment.
- 10) Integrating psychological theories and models of behaviour change into physical activity promotion programmes: Decisional-Making Theory.
- 11) Designing and Planning Programmes to promote physical activity (I): Initial needs assessment, selecting the target group and setting objectives.
- 12) Integrating psychological theories and models of behaviour change into physical activity promotion programmes: Social Cognitive Theory and Ecological Model.

- 13) Designing and Planning Programmes to promote physical activity (II): Strategies to promote physical activity.
- 14) Designing and Planning Programmes to promote physical activity (III): Strategies to promote physical activity.
- 15) Walking around Vic to analyse potential strategies to promote physical activity around the city.
- 16) Integrating psychological theories and models of behaviour change into physical activity promotion programmes: Relapse Prevention Model.
- 17) Developing messages to promote physical activity.
- 18) Evaluating physical activity promotion programmes

## AVALUACIÓ:

---

1. Assistance to 13 tutorial compulsory sessions (20% of the final mark). No extra activities are retaken.
2. Final assignment (in groups of two students): Design of a physical activity promotion programme for a real setting (50% of the final mark)
3. Evaluation of other students' final assignment (10% of the final mark).
4. PowerPoint presentation of the Physical activity promotion designed (20% of the final mark) (self-evaluation between groups).

## BIBLIOGRAFIA:

---

### Bàsica

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

### Complementària

- Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya (2010). *Pla de Salut de Catalunya 2010*. Barcelona: Departament de Salut.
- Cox, C. (2003). *ACSM's worksite health promotion manual: A guide to building and sustaining healthy worksites*. Champaign (IL): Human Kinetics.
- Humpel, N. (2002). "Environmental factors associated with adults' participation in physical activity". *American Journal of Preventive Medicine*, 22(3): 188-199.
- Seefeldts, V. (2002). "Factors affecting levels of physical activity in adults". *Sports Medicine*, 32 (3): 143-168.
- Dishman, R; Sallis, F; Orenstein, D. (1985). "The determinants of physical activity and exercise". *Public Health Reports*, 100(2): 158-171.

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

Tipologia: Optativa (OP)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Marcela Herrera Garín

### OBJECTIUS:

---

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

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

- Analitza i entén els factors psicològics que influeixen en l'entrenament i aplicar-los en un grup de treball.
- Utilitza adequadament el llenguatge oral (verbal i no verbal) en la interacció personal i professional en català, espanyol i anglès.
- Aplica els continguts treballats en situacions concretes del treball en esportistes d'alt rendiment.
- Assumeix diferents responsabilitats en el treball individual o col·laboratiu i avalua els resultats obtinguts.

### COMPETÈNCIES

---

#### Generals

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

#### Específiques

- Analitzar i optimitzar les capacitats i habilitats dels esportistes en els diferents moments evolutius.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes esportius per als diferents nivells.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes esportius.

#### Transversals

- Emprar diferents formes de comunicació, tant orals com escrites o audiovisuals, en la llengua pròpia i en llengües estrangeres, amb un alt grau de correcció en l'ús, la forma i el contingut.
- Interactuar en contextos globals i internacionals per identificar necessitats i noves realitats que permetin

transferir el coneixement cap a àmbits de desenvolupament professional actuals o emergents, amb capacitat d'adaptació i d'autodirecció en els processos professionals i de recerca.

## CONTINGUTS:

---

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

## AVALUACIÓ:

---

(RA = Resultat d'Aprenentatge)

### Avaluació de procés:

Tutoria individual del procés d'aprenentatge seguit a l'assignatura. (RA1,RA2)

Tutories de grup pel seguiment del pla de treball. (RA2, RA3)

### Avaluació de resultats:

Realització d'activitats de classe 20%(RA1, RA2, RA3)

Lliurament d' anotacions preses a classes 10%

Una prova escrita 10% (R1, R3)

Presentació oral del treball en grup relacionat amb el programa de l'assignatura 50%: Aquest treball consistirà en l'aplicació dels conceptes teòrics exposats a classe a un cas pràctic. Primer lliurament Marc teòric 20%. Fase final del treball 20% i Presentació oral 10% (R2,R3)

Resúmen de presentacions orals 10%

## BIBLIOGRAFIA:

---

### Bàsica:

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

### Complementària:

- Gordillo, A. *Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva*. Revista de Psicología del Deporte, 1, 27-36, 1992.
- Linaza, J. i Maldonado, A. *Los juegos y el deporte en el desarrollo psicológico del niño*. Barcelona: Anthropos, 1987.
- Riera, J. *Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas*. Barcelona: INDE, 1989.



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

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

Tipologia: Optativa (OP)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Marta Solà Serrabou

### OBJECTIUS:

---

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

#### Objectius:

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

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

Aplicar de forma correcta diferents tècniques d'exercici físic específics per problemes de salut múscul esquelètica (RA 2)

Dissenyar intervencions d'exercici físic que atenguin les necessitats individuals de cada persona (RA 7)

Desenvolupar programes d'activitat física individualitzada a les necessitats de diferents sectors poblacionals (RA 1)

### COMPETÈNCIES

---

#### Generals

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

## Específiques

- Adquirir coneixements i recursos inclusius i saber aplicar-los a poblacions amb cultures diferents i/o a persones amb alguna discapacitat o malaltia.
- Comunicar-se i expressar-se a través del cos com a recurs que cal desenvolupar en la pràctica professional.
- Seleccionar i aplicar els mètodes, estratègies, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes d'activitat física per a la salut en la prevenció primària, secundària i terciària de nens i nenes, adolescents, adults, dones embarassades, discapacitats i gent gran.

## Transversals

- Mostrar habilitats per a l'exercici professional en entorns multidisciplinaris i complexos, en coordinació amb equips de treball en xarxa, ja sigui en entorns presencials o virtuals, mitjançant l'ús informàtic i informacional de les TIC.

## CONTINGUTS:

---

1. Terminologia
2. Exercici físic: generalitats
3. Exercici físic: funcionament neuromuscular
4. Anàlisi i valoració de la postura
5. Tècniques d'exercici físic
  1. Relaxació
  2. Respiració
  3. Klap
  4. Cadenes musculars
  5. Pilates
  6. Sòl pèlvic
  7. Estiraments
  8. Altres

## AVALUACIÓ:

---

### *Avaluació de procés:*

- L'avaluació de la realització de les tècniques apreses val un 20%. Tot i que l'assistència a les classes pràctiques és obligatòria en un 80%, els alumnes que per diferents causes no assisteixin a una sessió s'hauran d'avaluar de forma pràctica dels continguts donats a la pràctica, durant la setmana de tancament.
- L'avaluació de la implementació de les sessions impartides a clients/pacients al CAP Vic Nord val un 15%
- Portar a terme una part d'una classe dirigida als companys val un 15%

Si es suspenen una o dues de les parts de sessions dirigides als companys o clients/pacients, es pot recuperar realitzant un examen teòric durant la setmana de recuperació de juny.

### *Avaluació de resultats:*

- 5 fitxes de les sessions pràctiques (50%). La nota de les fitxes practiques és la mitjana de totes (aprovades i suspeses). Les fitxes suspeses han de tenir una nota igual o superior a 4 per fer mitjana. Les fitxes que obtinguin una puntuació inferior a 4 s'han de repetir durant el període de recuperació, tot i que la nota màxima serà un 5. Les fitxes que no es presentin en el termini establert tindran una sanció d'1 punt de la nota obtinguda per cada dia de retràs.

Per accedir a la setmana de recuperació s'ha de tenir el 50% de l'assignatura aprovada al finalitzar el semestre. En cas contrari, l'assignatura queda suspesa.

## BIBLIOGRAFIA:

---

- Alter, M.J. *Los estiramientos :Bases científicas y desarrollo de ejercicios*. Barcelona: Paidotribo. 2004.
- Carrie, M.H.; Lory, T.B. *Ejercicio terapéutico*. Barcelona. Paidotribo. 1999.
- Casimiro, A.; Muyor, J.M. *Columna vertebral, ejercicio físico y salud*. Barcelona.INDE. 2010.
- *Encyclopédie médico-chirurgicale, ECM. Aparato locomotor*. (Español ed.). Paris: Éditions scientifiques et médicales Elsevier. 2000.
- Gardiner, D. *Manual de terapia por ejercicios*. Sao Paulo: Santos, 1995.
- Jiménez, A. *Fuerza y Salud. La aptitud músculo-esquelética, el entrenamiento de fuerza y la salud*. Barcelona: Ergo, 2003.
- Houareau, M.J. (1986). *Guía práctica de las Gimnasias Suaves*. Barcelona: Martínez Roca, 1986.
- Reinhardt, B. *La escuela de la espalda*. Barcelona: Paidotribo, 1999.
- Kempf, H.D.; Schmelcher, F.; Ziegler, C. *Libro de entrenamiento para la espalda. un programa garantizado para vencer el dolor de espalda*. Barcelona: Paidotribo, 2007.
- López Miñarro, P.A. *Ejercicios desaconsejados en la actividad física: detección y alternativas*. Barcelona: INDE, 2000.
- Neiger, H. *Estiramientos analíticos manuales*. Ed. Panamericana, (1999)
- Souchard, P.E. *Stretching global activo (I-II)*. Barcelona: Paidotribo, 1998.

## Treball en Equip a partir del Bàsquet

Tipologia: Optativa (OP)

Crèdits: 6,0

Llengua d'impartició: Català

### PROFESSORAT

- Dídac Herrero Ballart

### OBJECTIUS:

---

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

Els objectius són:

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

### RESULTATS D'APRENTATGE:

---

- Coneix i reflexiona sobre els elements que conformen la identitat docent del professor de secundària (RA3).

- Adquireix coneixements avançats demostrant una comprensió dels aspectes teòrics i pràctics i de la metodologia de treball en el camp dels esports i l'activitat física (RA5).

- Avalua de forma global els processos d'aprenentatge portats a terme d'acord a les planificacions i objectius plantejats i estableix mesures de treball individual (RA6).

- Avalua de forma global els processos d'aprenentatge portats a terme d'acord a les planificacions i objectius plantejats i estableix mesures de treball en equip a partir del bàsquet (RA6)

- Avalua pràctiques professionals en el context de l'àmbit de l'ensenyament de l'esport (RA7).

## COMPETÈNCIES

---

### Generals

- Capacitat de raonament reflexiu, crític i autocrític.
- Capacitat per actuar d'acord amb un compromís ètic.
- Capacitat per adaptar-se a situacions noves.
- Capacitat per resoldre problemes i prendre decisions.
- Creativitat.
- Reconeixement i atenció a la diversitat i interculturalitat.
- Sensibilitat davant qüestions mediambientals.

### Específiques

- Adquirir coneixements i recursos inclusius i saber aplicar-los a poblacions amb cultures diferents i/o a persones amb alguna discapacitat o malaltia.
- Conèixer i interpretar els fonaments i les manifestacions bàsiques que determinen el desenvolupament de la motricitat humana.
- Planificar, desenvolupar i avaluar programes d'educació física i esport durant tota l'etapa d'Educació Secundària Obligatòria (ESO) i postobligatòria que prescriu el sistema educatiu.
- Relacionar diferents àrees i continguts i aprendre a desenvolupar-los a través de diferents temes transversals.
- Seleccionar i aplicar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar els processos i programes d'educació física i esport durant l'etapa d'Educació Secundària Obligatòria i postobligatòria que prescriu el sistema educatiu.
- Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i destaquen els efectes formatius i saludables.

### Bàsiques

- Demostrar posseir i comprendre coneixements en una àrea d'estudi que parteix de la base de l'educació secundària general, que se sol trobar en un nivell que, si bé recolza en llibres de text avançats, també inclou alguns aspectes que impliquen coneixements procedents de l'avantguarda del camp d'estudi propi.

### Transversals

- Actuar amb esperit i reflexió crítics davant el coneixement en totes les seves dimensions. Mostrar inquietud intel·lectual, cultural i científica i compromís cap al rigor i la qualitat en l'exigència professional.

## CONTINGUTS:

---

### 1. L'Aprenentatge cooperatiu

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

### 1. El bàsquet

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

## 1. Organització i treball en equips

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

### 1. L'autoavaluació de l'equip

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

## AVALUACIÓ:

---

### Avaluació del resultat:

Per aprovar l'assignatura cal aprovar la part 1 i 2 que es concreten a continuació:

1. Es realitzaran dues proves teòriques amb un valor del 30% de la nota final: 1- Una primera prova teòrica de metodologia, de tècnica i de tàctica amb un valor del 20% de la nota final durant les 6 primeres setmanes de l'assignatura. 2- Una segona prova amb un valor del 10% de la nota final relacionada amb l'scouting dels partits d'avaluació. Per aprovar aquesta part cal aprovar la mitjana ponderada de les dues proves. En cas de suspendre les proves es repetiran a les setmanes de recuperació. Resultats d'aprenentatge 170 i 172.
2. Treball en equip (Recuperable). Cada equip haurà d'elaborar el seu portafolis de les sessions que portarà a terme. El treball en equip val un 40% de la nota final. El treball en equip es realitzarà lligat a sessions pràctiques d'entrenament de l'equip. Si un integrant de l'equip no ve a un 70% de les sessions d'entrenament de l'equip haurà de realitzar, de forma individual, tot el treball en equip i presentar-lo a les setmanes de recuperació. Resultats d'aprenentatge 173 i 173.1.
3. Prova pràctica (No recuperable). La prova pràctica consistirà en diversos partits de bàsquet. El seu valor serà un 30% de la nota final de l'assignatura. Aquesta prova estarà condicionada a aprovar el treball en equip. Qui no aprovi el treball en equip no podrà realitzar la prova pràctica. Es valorarà la capacitat d'entrenar i de jugar al bàsquet segons els continguts de l'assignatura. L'estudiant que no aprovi el treball en equip i que no pot realitzar la prova pràctica no la podrà recuperar. Resultats d'aprenentatge 174.1.

## BIBLIOGRAFIA:

---

### Bàsica

- Arumí, J. *Entrena'ls per cooperar. Repensant l'esport d'equip*. Vic: Eumo, 2016.
- Blázquez, D.; Sebastiani. E.M. *Enseñar por competencias en Educación Física*. Barcelona: Inde, 2009.
- Bosc, G. *Baloncesto. Iniciación y perfeccionamiento. Un enfoque innovador del aprendizaje de ejercicios y juegos*. Barcelona: Hispano Europea, 2000.
- Castejón Oliva, F.C. *Deporte y enseñanza comprensiva*. Sevilla: Wanceulen, 2010.
- Hernández, J. *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica*. Barcelona: Inde, 2001.
- Olivera, J. *1250 ejercicios y juegos en baloncesto* (3 vols). Barcelona: Paidotribo, 1996.
- Pujolàs, P. *El aprendizaje cooperativo: 9 ideas clave*. Barcelona: Graó, 2008.
- Sampedro, J. *Fundamentos de la táctica deportiva. Análisis de la estrategia de los deportes*. Madrid: Gymnos, 1999.
- Ticó, J. *1013 ejercicios y juegos polideportivos*. Barcelona: Paidotribo, 2000.

## Complementària

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

## Enllaços

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