

Guia de l'estudiant

2003 | 2004

Universitat de Vic

**Ciències de l'Activitat Física
i de l'Esport**

Facultat d'Educació

Primera edició: juliol de 2003

Edita: Servei de Publicacions de la Universitat de Vic

Carrer de Perot Rocaguinarda, 6. 08500 Vic. Tel. 93 889 48 77

Universitat de Vic. Carrer de la Sagrada Família, 7. 08500 Vic. Tel. 93 886 12 22. Fax 93 889 10 63

Impressió: Artyplan

Índex

Presentació	5
La Facultat d'Educació	7
Estructura	7
Òrgans de Govern	7
Departaments, professors i professionals de serveis	8
Calendari Acadèmic	11
Organització dels Ensenyaments	13
Pla d'Estudis	13
Ordenació temporal de l'ensenyament	13
Programes de les assignatures obligatòries	15
Assignatures obligatòries de 1r curs	15
Psicologia de l'Activitat Física i l'Esport	15
Bases Biològiques i Mecàniques de l'Activitat Física i l'Esport	18
Teoria i Història de l'Esport	22
Fonaments dels Esports I	24
1. Atletisme	24
2. Bàsquet	27
3. Gimnàstica	29
4. Voleibol	30
Fonaments i Manifestacions Bàsiques de la Motricitat Humana I	32
Llengua anglesa	34
Assignatures obligatòries de 2n curs	35
Fonaments dels Esports II	35
1. Natació	35
2. Handbol	37
3. Futbol	39
4. Rugbi	42
Fonaments i Manifestacions Bàsiques de la Motricitat Humana II	44
Sociologia de l'Esport	48
Fonaments de l'Educació	51
Rehabilitació Motriu	53
Assignatures obligatòries de 3r curs	55
Activitat Física i Salut	55
Ensenyament de l'Activitat Física i de l'Esport	57
Especialització Esportiva I	61
1. Bàsquet	61
2. Atletisme	63

3. Natació.....	66
4. Futbol	69
Entrenament Esportiu	72
Activitats en el medi natural	81
Pràctiques I	83

Presentació

Benvolgut / benvolguda estudiant,

En aquesta “Guia de l’estudiant” hi trobaràs els programes de les assignatures troncal i obligatòries dels estudis de Ciències de l’Activitat Física i l’Esport del curs 2003-2004, amb el nom del professorat que les imparteix, la metodologia emprada, el sistema d’avaluació i la bibliografia bàsica. També hi figuren algunes altres informacions d’interès, com ara l’estructura de la Facultat d’Educació, el calendari acadèmic i un resum del pla d’estudis. Per obtenir altres informacions, referides tant al teu centre com als altres i al conjunt de la universitat, també pots consultar la web de la universitat de Vic (www.uvic.es).

Pel que fa a les assignatures optatives i de lliure elecció, només hi ha el títol, i el programa detallat de cadascuna d’elles figura a la “Guia de les assignatures Optatives i de Lliure Elecció” del curs 2003-2004, editada a part, ja que es tracta d’assignatures que s’ofereixen als estudiants de tota la Facultat d’Educació.

És important que en començar el curs facis una bona lectura dels programes de cadascuna de les assignatures que cursaràs, per tal de fer-te una idea de la seva durada, dels continguts, dels enfocaments i de les tasques que hauràs de dur a terme. Així mateix, i al llarg del curs, serà bo que la tinguis a mà i que la consultis per tenir una referència del desenvolupament de les matèries.

En nom de les persones que formem l’equip de deganat, del conjunt de professors i professores i dels professionals de serveis, aprofito per donar-te la benvinguda a Facultat d’Educació de la Universitat de Vic i a la Llicenciatura de Ciències de l’Activitat Física i l’Esport i per desitjar-te un curs ben profitós, tot esperant que el contingut d’aquest llibret sigui realment això, una guia que t’orienti i t’acompanyi al llarg del curs.

Assumpta Fargas i Riera
Degana de la Facultat d’Educació

La Facultat d'Educació

Estructura

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

Diplomatura de Mestre. Especialitat d'Educació Infantil
Diplomatura de Mestre. Especialitat d'Educació Primària
Diplomatura de Mestre. Especialitat de Llengua Estrangera
Diplomatura de Mestre. Especialitat d'Educació Especial
Diplomatura de Mestre. Especialitat d'Educació Física
Diplomatura d'Educació Social

Llicenciatura de Psicopedagogia
Llicenciatura de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport

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

Departament de Ciències i Ciències Socials
Departament d'Expressions artístiques, motricitat humana i esport
Departament de Filologia
Departament de Pedagogia
Departament de Psicologia

Al capdavant de cada departament hi ha un professor o professora que exerceix de cap.

Òrgans de Govern

El Deganat

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

Assumpta Fargas i Riera, degana
Pere Pujolàs i Maset, cap d'estudis
Joan Soler i Mata, coordinador dels estudis de Mestre
Núria Simó i Gil, coordinadora dels estudis d'Educació Social
José Ramón Lago i Martínez, coordinador dels estudis de Psicopedagogia
Joan Arumí i Prat, coordinador dels estudis de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport

El Consell de Direcció

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

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

Departaments, professorat i professionals de serveis

Departament de Ciències i Ciències Socials

Director: Josep Casanovas i Prat
Pau Casañas i Xuriach
Miquel Casadevall i Ginestet
Agustí Comella i Cayuela
Elisenda Jaumira i Areñas
Marta Marimon i Martí
Jordi Martí i Feixas
Montserrat Martín i Horcajo
Francesc Marín i Serrano
Ramon Rial i Carbonell
Sebastià Riera i Cusí
Isabel Sellas i Ayats
Jacint Torrents i Buxó

Departament d'Expressions Artístiques, Motricitat Humana i Esport

Director: Miquel Pérez i Mas
Joan Arumí i Prat
Sebastià Bardolet i Mayola
Mercè Carrera i Peruga
Jordi Coma i Bau
Eduard Comerma i Torras
Providència Dauff i Moreso
Núria Franc i Batlle
Mario Keudell i Villacampa
José Luís López del Amo
Gil Pla i Campàs
Eduard Ramírez i Banzo
Carles Romagosa i Cirera
Dolors Rusiñol i Cirera
Marta Solà i Serrabou
Lluís Solé i Sala
Gemma Torres i Cladera
Josep Vernis i Burés
Arnau Vernis i Llambias

Departament de Filologia

Director: Francesc Codina i Valls
M. Carme Bernal i Creus
Jordina Coromina i Subirats
Marta Corominas i Salom
Assumpta Fargas i Riera
Josep Gallart i Bau

Núria Medina i Casanovas
Teresa Puntí i Jubany
Carme Rubio i Larramona
Josep Tió i Casacuberta
Ricard Torrents i Bertrana
Anna Vallbona i González

Departament de Pedagogia

Directora: Esther Fatsini i Matheu
Isabel Carrera i Blancafort
Jaume Carbonell i Sabarroja
Isabel Carrillo i Flores
Eulàlia Collelldemont i Pujadas
Josep Font i Rovira
Anna Gómez i Mundó
Rosa Guitart i Aced
Olga Pedragosa i Xuclà
Ramon Plandiura i Vilacís
Maite Pujol i Mongay
Pere Pujolàs i Maset
M. Rosa Roca i Tañà
Esther Sarquella i Casellas
Núria Simó i Gil
Ramon Sitjà i Domènech
Joan Soler i Mata
Antoni Tort i Bardolet
Joan Vera i Saucedo

Departament de Psicologia

Director: Àngel Alsina i Pastells
Irene Balaguer i Felip
Montse Benlloch i Burrull
Jaume Carbonés i López
Manel Dionís Comas i Mongay
Nilda Estrella i Sayag
M. Teresa Feu i Vidal
Julio César Figueroa
Assumpció Guillén i Font
José Ramón Lago i Martínez
Pilar Prat i Viñolas
Anna Pujol i Costa
Sònia Reig i Orta
Gemma Riera i Romero
Ramon Riera i Euras
Joan Sala i Baiget
Josep Santacreu i Tañà
Àngel Serra i Jubany
Jordi Verdaguer i Gorchs

Secretaria: Rosa M. Guix i Godayol
Dolors Muñoz i Vilaseca
Ester Muñoz i Tamargo
Dolors Ruiz i Zafra
Elisabet Vila i Sala

Calendari Acadèmic

1r i 2n curs (primer cicle)

Rebuda dels estudiants de 1r curs: 29 de setembre a les 10h del matí

Docència 1r quadrimestre: del 29 de setembre de 2003 al 23 de gener de 2004

(Segon curs.- Assignatures optatives, lliure elecció i complements de formació: del 29 de setembre al 12 de desembre de 2003)

Exàmens: 1^a convocatòria: del 26 de gener al 6 de febrer de 2004

2^a convocatòria: del 28 de juny al 3 de juliol de 2004

Docència 2n quadrimestre: del 16 de febrer al 4 de juny de 2004

(Segon curs.- Assignatures optatives, lliure elecció i complements de formació: del 8 de març al 4 de juny de 2004)

Exàmens: 1^a convocatòria: del 14 al 23 de juny de 2004

2^a convocatòria: de l'1 al 10 de setembre de 2004

3r curs

Docència 1r quadrimestre: del 22 de setembre de 2003 al 19 de desembre de 2003

(Assignatures optatives, lliure elecció i complements de formació: del 29 de setembre al 12 de desembre de 2003)

Exàmens: 1^a convocatòria: del 8 al 16 de gener de 2004

2^a convocatòria: del 28 de juny al 3 de juliol de 2004

Pràctiques I: del 19 de gener al 27 de febrer de 2004

Docència 2n quadrimestre: del 8 de març al 4 de juny de 2004

(Assignatures optatives, lliure elecció i complements de formació: del 8 de març al 4 de juny de 2004)

Exàmens: 1^a convocatòria: del 14 al 23 de juny de 2004

2^a convocatòria: de l'1 al 10 de setembre de 2004

Dies festius:

1 de novembre de 2003, dissabte, Tots Sants

6 de desembre de 2003, dissabte, festa estatal (Dia de la Constitució)

8 de desembre de 2003, dilluns, festa estatal (Puríssima)

23 d'abril de 2004, divendres, Sant Jordi, festa patronal de la UVic

1 de maig de 2004, dissabte, festa estatal (Festa del Treball)

31 de maig de 2004, dilluns, Segona Pasqua

24 de juny de 2004, dijous, Sant Joan

25 de juny de 2004, divendres, pont

5 de juliol de 2004, dilluns, Festa Major de Vic

11 de setembre de 2004, dissabte, Diada Nacional de Catalunya

Vacances:

Nadal: del 21 de desembre de 2003 al 7 de gener de 2004, ambdós inclosos.

Setmana Santa: del 3 al 12 d'abril de 2004, ambdós inclosos

Organització dels Ensenyaments

Pla d'Estudis

El Pla d'Estudis de la Llicenciatura de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport s'organitza en quatre cursos de dos quadrimestres cadascun, amb un total de 300 crèdits, entre els quals n'hi ha de teòrics i de pràctics. Cada quadrimestre té una durada de 15 setmanes lectives.

Els 30 crèdits estan distribuïts de la següent manera:

Matèries Troncals i Obligatòries:	240 crèdits
Matèries Optatives:	30 crèdits
Matèries de Lliure Elecció:	30 crèdits

Ordenació temporal de l'ensenyament

PRIMER CURS	Crèdits	Quadrimestre
Bases Biològiques i Mecàniques de l'Activitat Física i de l'Esport	18	Anual
Fonaments dels Esports I (Gimnàstica, Bàsquet, Voleibol i Atletisme)	18	Anual
Psicologia de l'Activitat Física i de l'Esport	12	Anual
Fonaments i Manifestacions Bàsiques de la Motricitat Humana I	9	Anual
Teoria i Història de l'Esport	9	Anual
Llengua anglesa	9	Anual

SEGON CURS	Crèdits	Quadrimestre
Fonaments dels Esports II (Futbol, Rugby, Natació i Handbol)	18	Anual
Fonaments i Manifestacions Bàsiques de la Motricitat Humana II	15	Anual
Sociologia de l'Esport	6	4t
Fonaments de l'Educació	9	Anual
Rehabilitació Motriu	9	Anual
Optatives / Lliure elecció*	18	Quadrimestral

TERCER CURS	Crèdits
Activitats en el Medi Natural	6
Ensenyament de l'Activitat Física i de l'Esport	12

Entrenament Esportiu	12
Activitat Física i Salut	9
Practicum	9
Especialització Esportiva I: Atletisme, natació, futbol i bàsquet.	9
Optatives / Lliure elecció*	18

QUART CURS	Crèdits
Esport i Recreació	6
Estructura i Organització de les Institucions Esportives	6
Planificació i Gestió de l'Activitat Física i de l'Esport	12
Practicum	12
Especialització Esportiva II: Atletisme, natació, futbol i bàsquet.	9
Tècniques d'Expressió i de Comunicació	6
Optatives / Lliure elecció*	24

Nota:

Amb negreta les assignatures troncal (BOE)

Amb rodona, les assignatures obligatòries de la UVic

* La llista completa i els programes de les assignatures optatives i de lliure elecció és a la «Guia d'assignatures optatives i de lliure elecció» de la Facultat d'Educació.

Assignatures obligatòries de primer curs

Psicologia de l'Activitat Física i l'Esport

PROFESSOR: Julio C. FIGUEROA

Assignatura anual: 12 crèdits

OBJECTIUS:

- Proporcionar als estudiants els conceptes psicològics bàsics que els permetin un primer acostament a la comprensió del comportament humà.
- Conèixer i comprendre els fonaments de la psicologia de l'activitat física i l'esport.
- Identificar els diferents àmbits d'aplicació de la psicologia de l'activitat física i l'esport.
- Integrar els coneixements generats per la psicologia 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.

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:
 - 4.1. La conducta en psicologia.
 - 4.2. Unitat i pluralitat fenomènica de la conducta.
 - 4.3. Situació i camp.
 - 4.4. Àmbit de la conducta.
 - 4.5. Finalitat de la conducta.
5. Introducció als processos cognitius:
 - 5.1. Què són els processos cognitius?.
 - 5.2. Percepció.
 - 5.3. Atenció.
 - 5.4. Pensament.
 - 5.5. Memòria.
 - 5.6. Llenguatge.

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:
 - 4.1. Aspectes teòrics.
 - 4.2. Aspectes metodològics.
 - 4.3. Aspectes aplicats
 - 4.4. Investigació i aplicació.

5. Personalitat i esport:

- 5.1. 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:
 - 15.1 Expectatives del professor i/o entrenador i rendiment de l'esportista.

Bloc 3 - APLICACIONS DE LA PSICOLOGIA EN LA INICIACIÓ ESPORTIVA I EN PROGRAMES D'EXERCICI FÍSIC.

1. Iniciació esportiva:

- 1.1. Els esports i l'atleta jove en desenvolupament.
- 1.2. Objectius i valors en els esports per a joves.
- 1.3. Desenvolupament psicològic dels nens a través de l'esport.
- 1.4. Relacions pares-professor i/o entrenador.
- 1.5. Directrius per a l'assessorament a professors i/o entrenadors d'esport infantil.
- 1.6. Directrius per a l'assessorament a pares.

2. Programes d'exercici físic:

- 2.1 Exercici físic i benestar psicològic.
- 2.2. Adhesió a l'exercici físic.
- 2.3. Esgotament i sobreentrenament.

METODOLOGIA:

Consistirà a treballar el programa a partir de les explicacions del professor, la participació dels estudiants mitjançant lectures obligatòries i l'aplicació dels coneixements adquirits en exercicis pràctics.

AVALUACIÓ:

Avaluació contínua mitjançant:

- Dues proves escrites.

- Dos treballs de grup relacionats amb el programa de l'assignatura:

En el primer quadrimestre es realitzarà un treball grupal que consistirà en una **presentació oral de conceptes teòrics** relacionats amb el programa. Aquesta nota farà mitjana amb la que s'obtingui de manera individual en la primera prova escrita del corresponent quadrimestre.

En el segon quadrimestre es realitzarà un treball de grup que consistirà en l'**aplicació dels conceptes teòrics** exposats en el primer i segon quadrimestres **a un cas pràctic**. Aquesta nota farà mitjana amb la que s'obtingui de manera individual en la segona prova escrita del corresponent quadrimestre.

BIBLIOGRAFIA:

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

- Bleger, J. *Psicología de la conducta*. Buenos Aires: Paidós, 1991.
- Crespo, M. i Balaguer, I. «Las relaciones entre el deportista y el entrenador». A Isabel Balaguer. *Entrenamiento psicológico en el deporte*. València: Albatros Educación, 1994.
- Cruz, J. (ed.). *Psicología del deporte*. Madrid: Síntesis Psicología, 1997.
- Cruz, J. i Riera, J. (eds.). *Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas*. Barcelona: Martínez Roca, 1991.
- Figuerola, J. «Aspectos psicológicos implicados en el aprendizaje de la técnica y la táctica del fútbol». A Julio Figuerola i J. Colomer. Vídeos, *Secretos del fútbol I y II*. Barcelona: PR Vídeo, 1999.
- Gordillo, A. «Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva». *Revista de psicología de l'esport*, 1, 27-36, 1992.
- Linaza, J. i 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. i 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. i Wendkos, S. *Psicología*. Madrid: McGraw-Hill, 1998.
- Perez, G.; Cruz, J. i Roca, J. *Psicología y deporte*. Madrid: Alianza Editorial, 1995.
- Smith, R. and 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.
- 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.

Bases Biològiques i Mecàniques de l'Activitat Física i de l'Esport

Assignatura Anual: 18 crèdits

PROFESSORS: Agustí COMELLA i CAYUELA

Francesc MARÍN i SERRANO

CRÈDITS: 18

Assignatura Anual

INTRODUCCIÓ: L'assignatura es desenvolupa en tres parts: Anatomia humana, Funció del cos humà i Biomecànica, de durada quadrimestral cadascuna.

OBJECTIUS:

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

Cal que l'estudiant conegui i domini el comportament normal de l'ésser humà i l'adaptació a l'exercici físic. A la part de Biomecànica l'estudiant haurà de conèixer i dominar els principis biomecànics que regeixen el moviment humà i, particularment, els moviments esportius.

CONTINGUTS:

PART I. ANATOMIA FUNCIONAL DE L'APARELL LOCOMOTOR

1. L'aparell locomotor

- Nomenclatura anatòmica
- Osteologia. Generalitats
- Artrologia. Generalitats.
- Mitologia. Generalitats.

2. Estudi anatomicofuncional del cap i del tronc

- Cap: ossos, articulacions i músculs
- Columna vertebral
- Caixa toràcica: ossos, articulacions i músculs. Diafragma
- Regió abdominal. Musculatura. Funcionalitat

3. Estudi anatomicofuncional de l'extremitat superior

- Complex articular de la cintura escapular
- Complex articular del colze. Articulació radicular distal
- Complex articular del canell
- La mà

4. Estudi anatòmic – funcional de l'extremitat inferior

- Complex articular de la cintura pèlvica i articulació coxofemoral. La cuixa.
- Complex articular del genoll. La cama
- Complex articular del turmell. El peu
- Estudi de la marxa i la carrera

Part II. ANATOMIA I FISIOLOGIA DELS APARELLS I SISTEMES EN RELACIÓ A L'EXERCICI FÍSIC.

En aquesta part s'estudia la funció del cos humà sa en repòs i la seva adaptació a l'activitat física.

1. Introducció a la fisiologia. Homeostasi.
 - Concepte i contingut de l'assignatura.
 - Mitjà intern. Homeostasi de l'organisme. Principis de la regulació.
2. La cèl·lula com a unitat funcional.
 - Definició del concepte de cèl·lula.
 - Tipus de cèl·lules. Cèl·lula eucariota i procariota.
 - La cèl·lula eucariota.
 - Tipus de cèl·lules eucariotes: animal i vegetal.
 - Citoplasma i orgànuls citoplasmàtics.
 - Membrana plasmàtica. Estructura i composició química.
 - Bioquímica de les membranes
 - Transferència d'informació a través de les membranes.
3. Histologia
 - Teixit epitelial
 - Teixit connectiu.
 - Teixit muscular
 - Teixit nerviós.
4. Sistema cardiovascular i activitat física
 - Estructura i funció del cor
 - Estructura i funció del sistema vascular
 - Estructura i funció del sistema Limfàtic
 - Estructura i funció la sang
 - Fisiologia del cor
 - Respostes i adaptacions cardiovasculars a l'activitat física
 - Utilitat dels paràmetres cardiovasculars a la valoració funcional de l'alumne d'Educació Primària
 - Importància de l'exercici físic en la prevenció de factors de risc cardiovascular
5. Sistema respiratori i activitat física
 - Funció respiratòria i aparell respiratori
 - Volums i capacitats pulmonars
 - Intercanvi i transport de gasos
 - Resposta a l'activitat física
6. Aparell digestiu i activitat física.
 - Estructura i funció de l'aparell digestiu.
 - Tub digestiu i òrgans auxiliars.
 - Estructura i funció del fetge.
 - Digestió i absorció dels nutrients.
7. Sistema renal
 - Estructura funcional del sistema renal. Nefrona. Filtració glomerular. Mecanismes de reabsorció i secreció tubulars.
 - Balanç hídric i electrolític.
 - Equilibri àcid/base.
8. Sistema nerviós i activitat física
 - Sistema nerviós: estructura i característiques
 - Transmissió de l'impuls nerviós
 - Sensació i percepció
 - L'acte motor
9. Sistema endocrí i activitat física
 - El sistema endocrí: concepte i organització

- Naturalesa de les hormones: estructura, emmagatzematge, secreció i mecanismes d'acció
- Glàndules de secreció interna
- Sistema endocrí i activitat física

Part III: BIOMECAÀNICA

1- INTRODUCCIÓ A LA BIOMECAÀNICA

- 1.1. Perspectives de la biomecànica esportiva
- 1.2. Magnituds i unitats
- 1.3. Mesura i errors
- 1.4. Trigonometria

2- CINEMÀTICA

- 2.1. Sistemes de referència
- 2.2. Velocitat i acceleració
- 2.3. Moviments particulars en 1 i 2 dimensions

3- DINÀMICA

- 3.1. Massa, inèrcia i força
- 3.2. Forces de fricció i forces de contacte
- 3.3. Lleis de Newton i aplicacions.

4- TREBALL I ENERGIA

- 4.1. Treball d'una força. Potència
- 4.2. Energia mecànica
- 4.3. Principi de conservació de l'energia

5- SÒLID RÍGID

- 5.1. Centre de masses i centre de gravetat
- 5.2. Moment d'una força. Rotació. Moment d'inèrcia
- 5.3. Moment angular. Conservació del moment angular
- 5.4. Equilibri estàtic. Articulacions

6- ELASTICITAT

- 6.1. Característiques mecàniques dels materials
- 6.2. Deformació i esforç

7- MECÀNICA DE FLUIDS

- 7.1. Pressió en gasos i en líquids.
- 7.2. Principi d'Arquimedes
- 7.3. Dinàmica de fluids

8- BIOMECAÀNICA MUSCULAR

- 8.1. Propietats mecàniques dels músculs.
- 8.2. Contracció muscular
- 8.3. Acció mecànica dels músculs

9- ANÀLISI BIOMECAÀNICA DELS MOVIMENTS DE L'ESPORTISTA

- 9.1. Dinàmica del recolzament
- 9.2. Marxa
- 9.3. Cursa de velocitat i de fons
- 9.4. Salts verticals i horitzontals
- 9.5. Llançaments i colpeig (esports amb implement)
- 9.6. Aixecament de pesos.
- 9.7. Natació: flotació i propulsió

AVALUACIÓ:

L'avaluació de l'assignatura comportarà haver de demostrar els coneixements adquirits tant a les classes teòriques com a les pràctiques.

L'avaluació es farà mitjançant un examen de preguntes obertes de cadascuna de les tres parts de què es compona. Cadascun d'aquests tres exàmens es realitzarà al final del quadrimestre en què s'hagi impartit docència d'aquella part.

Les preguntes de les dues primeres parts seran de tipus conceptual i no memorístic. A la tercera part, Biomecànica, es treballaran bàsicament problemes aplicats, amb la seva resolució numèrica.

Els coneixements que es consideren com a conceptes bàsics de cadascuna de les tres parts s'aniran remarquant al llarg de les explicacions a classe.

La nota final de l'assignatura serà la mitjana aritmètica de la nota de les tres parts, sempre que cada part s'hagi aprovat per separat.

BIBLIOGRAFIA:

Barbany, J.R. *Fisiología del ejercicio físico y del entrenamiento*. Ed. Paidotribo, 2002.

Baumler, G.; Schneider, K. *Biomecánica deportiva: Fundamentos para el estudio y la práctica*. Barcelona: Martínez Roca, 1989.

Berne, B.; Leby, M. *Fisiología*. Harcourt-Brace, 1998.

Calderón, E. *Deporte y límites*. Ed. Anaya, 1999.

Despopoulos, A. *Texto y atlas de Fisiología*. Mosby / Doyma Libros, 1994.

Fisiología del trabajo físico. 3a ed. Madrid: Médica Panamericana, 1992.

Córdova, A. *Compendio de Fisiología para ciencias de la salud*. Madrid: McGraw-Hill-Interamericana, 1995.

Escuredo, B. *Estructura y función del cuerpo humano*. Madrid: McGraw-Hill Interamericana, 1995.

Grabowski, T. *Principios de anatomía y fisiología*, 9ª ed. Oxford University Press, 2002.

Cromer, A.H. *Física para las ciencias de la vida*. Barcelona: Reverté, 1976.

Grosser, M.; Hermann, H.; Tusker, F.; Zintl, F. *El movimiento deportivo. Bases anatómicas y biomecánicas*. Barcelona: Martínez Roca, 1991.

Guyton, Arthur C. Hall; John E. *Tratado de fisiología médica*. 9a ed. Madrid: McGraw-Hill Interamericana, 1997.

Jacob-Francone. *Anatomía y Fisiología*. 2a ed. Mèxic: Nueva editorial Interamericana, 1990.

Kapandji, I.A. *Cuadernos de fisiología articular: tronco y raquis*. Barcelona: Masson, 1997.

Kapandji I.A. *Cuadernos de fisiología articular: Miembro inferior*. Barcelona: Masson, 1997.

Kapandji, I.A. *Cuadernos de fisiología articular: Miembro superior*. Barcelona: Masson, 1997.

Lozano, J.A.; Galindo, J.D. Garcia-Borrón, J.C.; Martínez-Liarte, J.H.; Peñafiel, R.; Solano, F. *Bioquímica para ciencias de la salud*. Madrid: McGraw-Hill. Interamericana de España, 1995.

M. Guillén del Castillo; D. Linares Girela. *Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano*. 2002.

Netter, F.H. *Sistema musculoesquelético: anatomía, fisiología y enfermedades metabólicas*. Barcelona: Ediciones Científicas y Técnicas, 1993.

Ninomiya, J.G. *Fisiología humana: neurofisiología*. Mèxic: El Manual Moderno, 1991.

Ortuño, M. *Física para biología, medicina, veterinaria y farmacia*. Barcelona: Crítica, 1996.

Stryer L. *Bioquímica*. 2a ed. Barcelona: Reverté, 1982. (L'edició original és del 1981).

Thibodeau, Gary; Patton, Kevin. *Anatomía y Fisiología. Estructura y función del cuerpo humano*. Madrid: Mosby/Doyma Libros, 1995.

Wilmore, J.H.; Costill, D.L. *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. 4a ed. Ed. Paidotribo, 2001.

Teoria i Història de l'Esport

PROFESSOR: Josep CASANOVAS I PRAT

Assignatura anual: 9 crèdits.

INTRODUCCIÓ:

L'esport és un dels fenòmens socials més importants de la societat contemporània, tot i això no ha estat objecte d'estudi i investigació a les universitats catalanes fins fa relativament pocs anys. Actualment, però, l'esport ja comença a ser estudiat d'acord amb la seva importància. Els continguts sobre la teoria de l'esport i la seva història són una base important en la formació dels llicenciats en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport, perquè tracten de l'essència mateixa de l'esport, el seu origen i evolució, cosa que ens permet entendre l'esport del nostre temps. Sovint, però, aquesta assignatura tracta de forma molt descriptiva només l'esport i l'activitat física en l'antiguitat, es fa una història cultural de l'esport, sense aprofundir gaire en l'esport modern. En aquest cas, però, d'acord amb el canvi de consideració que comença a tenir l'esport a nivell universitari, ens proposem treballar especialment l'esport modern, posant l'atenció en les múltiples relacions que estableix amb la societat, de tipus polític, econòmic, cultural, educatiu i altres. En definitiva farem història social de l'esport.

OBJECTIUS:

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

CONTINGUTS:

1. Què és l'esport?
 - 1.1. La definició problemàtica de l'esport.
 - 1.2. L'origen de l'esport modern.
2. La història cultural de l'esport.
 - 2.1. L'esport en l'antiguitat.
 - 2.2. L'esport en la cultura preindustrial.
3. La història social de l'esport.
 - 3.1. La instrumentalització de l'esport.
 - 3.2. L'esport com a reflex de la societat contemporània.
4. La història de l'educació física.
 - 4.1. Activitat física i educació.
 - 4.2. L'esport escolar.
5. La història dels jocs olímpics.
 - 5.1. L'olimpisme.
 - 5.2. Els jocs olímpics i la història mundial.
6. La història de l'esport a Catalunya.
 - 6.1. Introducció i difusió de l'esport.
 - 6.2. L'esport de masses.

6.3. L'esport durant el franquisme.

6.4. L'esport en democràcia.

METODOLOGIA:

A partir d'un pla de treball, l'assignatura combina la teoria i la pràctica a través de les explicacions del professor, les activitats proposades a l'aula i a fora, les lectures de textos, la investigació històrica i el treball personal de l'alumnat. S'haurà de fer un treball individual i un altre en grup. També s'exposaran a l'aula els resultats dels treballs. El professor tutoritzarà tot el treball de l'alumnat.

AVALUACIÓ:

Per a valorar l'assignatura es tindran en compte els següents aspectes:

1. Les activitats realitzades durant el curs.
2. El treball personal.
3. El treball en grup.
4. Dues proves parcials.

BIBLIOGRAFIA:

- 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*. Barcelona: PPU, 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: IS-CHE, 1992. (2 volums)
- Elias, N.; Dunning, E. *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. Mèxic D.F.: Fondo de Cultura Económica, 1992.
- González Aja, T. (ed.) *Sport y autoritarismos la utilización del deporte por el comunismo y el fascismo*. Madrid: Alianza Editorial, 2002.
- Holt, Richard. *Sport and the British. A modern history*. Oxford: Clarendon Press, 1989.
- Mandell, R.D. *Historia cultural del deporte*. Barcelona: Ediciones Bellaterra, 1989.
- Mandell, R.D. *Las primeras Olimpiadas modernas. Atenas, 1896.* Barcelona: Ediciones Bellaterra, 1990.
- 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.; Santacana, C. *Història il·lustrada de l'esport a Catalunya. (1870-1931)*. Barcelona: Columna, 1994.
- Pujadas, X.; Santacana, C. *Història il·lustrada de l'esport a Catalunya. (1931-1975)*. Barcelona: Columna, 1995.
- Rodríguez López, J. *Història del deporte*. Saragossa: INDE Publicaciones, 2000.
- Velázquez Buendía, R. "El deporte moderno. Consideraciones acerca de su génesis y de la evolución de su significado y funciones sociales". Dins *Efdeportes*, núm. 36, maig 2001. (www.efdeportes.com)

Fonaments dels Esports I

1. Atletisme

PROFESSOR: José Luis LOPEZ DEL AMO

Apartat d'atletisme de 4,5 crèdits dins l'assignatura anual de 18 crèdits

L'atletisme el conformen un conjunt d'habilitats i destreses bàsiques que provenen de gestos naturals en l'ésser humà com córrer, saltar i llançar. Des del punt de vista de la iniciació esportiva, l'atletisme és bàsic per a crear una sòlida base motriu en el nen. Igualment, pels alts valors formatius que comporta, és un esport molt interessant si es planteja des d'una perspectiva educativa.

OBJECTIUS DIDÀCTICS:

Generals:

- Conèixer com col·laborar, mitjançant l'atletisme, en la consecució dels objectius generals de l'Educació Física.
- Motivar a l'alumne per a la pràctica de l'atletisme.
- Conèixer i valorar els efectes de les aplicacions de les tècniques atlètiques a la pràctica de cada prova.
- Reconèixer l'atletisme com a mesura de la condició física, com a base de tots els altres esports i activitats, 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.
- 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, així com el vocabulari bàsic utilitzat.
- Aplicar les habilitats bàsiques desenvolupades amb la cursa, els salts i els llançaments en les habilitats motrius específiques.
- Conèixer com crear les bases físiques tècniques i psicològiques necessàries per a formar, en el futur, atletes d'alt nivell.

Específics:

- Conèixer, practicar, aprendre i millorar els fonaments tècnics dels diferents gestos o especialitats atlètiques: tècnica de cursa, sortida de tacs, curses de relleus, marxa atlètica, salts d'alçada, llargada, amb perxa i triple salt, i llançament de pes, javelina, martell i disc.
- Desenvolupar un repertori ampli de tècniques atlètiques i un nivell alt de capacitat de velocitat i coordinació amb una formació multidisciplinar.

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 als 100 m. Fonaments de les curses de tanques altes. Fonaments de la marxa atlètica. Activitats d'ensenyament-aprenentatge: progressions metodològiques i exercicis i jocs d'iniciació. Errors més freqüents. Activitats d'observació i avaluació. Organització pràctica amb els alumnes d'unes competicions de curses de velocitat i relleus, amb eliminatòries, semifinals i final.

Salts (teòric i pràctic)

Història de les tècniques en els salts. Fonaments del salt d'alçada estil *fosbury*. Fonaments del salt amb perxa. Fonaments del salt de llargada. Fonaments del triple salt. Activitats d'ensenyament-aprenentatge: progressions metodològiques i exercicis i jocs d'iniciació. Errors més freqüents. Activitats d'observació i avaluació. Organització pràctica amb els alumnes d'una competició de salts.

Llançaments (teòric i pràctic)

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

METODOLOGIA:

Les sessions constaran d'explicacions teòriques per part del professor, comentaris de vídeos i classes pràctiques a la pista d'atletisme.

AVALUACIÓ:

L'avaluació d'aquesta part de l'assignatura «Fonaments del esports» es farà a partir de l'assistència i participació a l'activitat d'aula i de pista, examen teòric, examen pràctic i comentari pràctic del vídeo d'una competició realitzat per l'estudiant.

BIBLIOGRAFIA BÀSICA:

- 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.
- Bravo, J. i altres *Atletismo (II) Saltos*. Madrid: Comité Olímpico Español, 1992.
- Bravo, I. i altres *Atletismo (III) Lanzamientos*. Madrid: Comité Olímpico Español, 1993.
- Bravo, J. i altres *Carreras*. Madrid: RFEA, 1997.
- Calzada, A. *Iniciación al atletismo*. Madrid: Gymnos, 1999.
- Fleuridas, C. i altres *Tratado de atletismo Lanzamientos*. Barcelona: Hispano Europea, 1986.
- Fortunyo, J.A.; Sabaté, *Córrer. Dels 100 metres llisos a la maratón*. Lleida: Dilagro, 1992.
- Fortunyo, J.A.; Sabaté, R. *Saltar i llançar: l'atletisme de concursos*. Lleida: Dilagro, 1995.
- García Manso, J.M. i altres *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos, 1996.
- García Manso, J.M. i altres *La velocidad*. Madrid: Gymnos, 1998.
- Gil, F. i altres *Manual básico de atletismo*. Madrid. Real Federación Española de Atletismo, 2000.
- Hornillos, I. *Atletismo*. Barcelona: INDE, 2000.
- Hubiche, J.L.; Pradet. M. *Comprender el atletismo*. Barcelona: INDE, 1999.
- 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.
- López, J.L. *Seréis campeones, Atletismo I*. Barcelona: La Vanguardia, 1991.
- López, J.L. *Seréis campeones. Atletismo II*. Barcelona: La Vanguardia, 1991.

- López, J.L. *Guía escolar Vox. Educación Física y deportes*. Barcelona: CREDSA, 2001.
- Luque, F.; Luque, S. *Guía de juegos con compañeros. Velocidad equilibrioritmo*. Madrid: Gymno, 1995.
- Mansilla, I. *Conocer el atletismo*. Barcelona: Gymnos, 1994.
- Méndez A.; Méndez, C. *Los juegos en el currículum de la educación física*. Barcelona: Paidotribo, 1996.
- Murer, K. *1000 ejercicios y juegos de atletismo*. Barcelona: Hispano Europea, 1992.
- Oliver, A. *Iniciación al atletismo*. Madrid: Alhambra, 1985.
- Olivera, I. *1169 ejercicios y juegos de atletismo* (2 vol.) Barcelona: Paidotribo, 1999.
- Pascual, J. *Reglamento oficial comentado de atletismo*. Barcelona: Flash Books, 1995.
- Piasenta, J. *Aprender a observar*. Barcelona. INDE, 2000.
- Polischuk, V. *Atletismo. Iniciación y perfeccionamiento*. Barcelona: Paidotribo, 1996.
- Quercetani, R.L. *Historia del atletismo mundial*. Madrid: Debate, 1992.
- Rius, J. *Metodología del atletismo*. Barcelona: Paidotribo, 1989.
- 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.

Fonaments dels Esports I

2. Bàsquet

PROFESSOR: Gemma TORRES i CLADERA

Apartat de bàsquet de 4,5 crèdits dins l'assignatura anual de 18 crèdits

OBJECTIUS:

Classificar el bàsquet com a esport i conèixer els seus valors educatius i socials.

Conèixer el reglament del bàsquet.

Conèixer i realitzar de forma pràctica les tècniques bàsiques del bàsquet.

Iniciar-se en el coneixement tàctic del bàsquet.

Conèixer recursos didàctics i estils metodològics per tal d'ensenyar el bàsquet.

Detectar errors en les tècniques dels companys i saber-los corregir.

Elaborar exercicis tècnics i tàctics

Cooperar amb els companys per millorar com a equip.

METODOLOGIA:

Les classes seran fonamentalment teoricopràctiques al pavelló d'esports. Determinats continguts són exclusivament teòrics.

Les classes pràctiques s'organitzaran en grups heterogenis i les activitats seran cooperatives intragrup amb competició intergrup.

CONTINGUTS:

1. Classificació del bàsquet en relació a altres esports:

1.1. Què és el bàsquet.

1.2. Valors educatius i socials del bàsquet.

2. Reglament del bàsquet.

3. Principis de l'ensenyament del bàsquet:

3.1. Progressió de l'aprenentatge. Etapes d'aprenentatge.

3.2. Propietats de l'aprenentatge.

4. Aprenentatge de la tècnica:

a) Posició bàsica

b) Desplaçaments en atac

c) Desplaçament en defensa

d) Presa de la pilota

e) El bot

f) La passada

g) El llançament

h) Entrades a cistella

i) Parades, pivots i arrancades

j) Fintes

k) Rebot

5. Progressió a partir del joc preesportiu, el joc reduït i el joc controlat cap a un sistema d'atac en bàsquet.

Iniciació a la tàctica individual i col·lectiva.

6. Altres sistemes de joc per a la iniciació al bàsquet.

7. Progressió per a la construcció d'una defensa en la iniciació.

AVALUACIÓ:

Es realitzarà una avaluació inicial teoricopràctica

Avaluació formativa (60%)

-Diferents treballs proposats a classe.

-Treballs sobre els exercicis realitzats a classe.

-Preparació i execució de forma pràctica d'exercicis.

-Assistència (90%), participació activa, esforç i actitud cooperativa per tal de millorar.

Avaluació final: Examen teòric (40%)

Per aprovar l'assignatura cal aprovar l'avaluació formativa i la final.

OBSERVACIONS:

Per a les classes pràctiques s'ha de portar xandall i calçat esportiu.

BIBLIOGRAFIA:

Costoya, R. *Baloncesto. Metodología del rendimiento*. Barcelona: Inde, 2002.

Knight, B. *El baloncesto*. Madrid: FRB, 1971.

Niedlich, D. *Baloncesto: Esquemas y ejercicios tácticos*. Barcelona: Hispano Europea, 1996.

Olivera, J. *1250 Ejercicios y juegos de baloncesto* (3 vols). Barcelona: Paidotribo, 1996.

Reglas oficiales de baloncesto. Federación Internacional de Baloncesto.

Vary, P. *1000 ejercicios y juegos de Baloncesto*. Barcelona: Hispano Europea, 1995.

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

Fonaments dels Esports I

3. Gimnàstica

PROFESSORA: Marta SOLÀ i SERRABOU

Apartat de gimnàstica de 4,5 crèdits dins l'assignatura anual de 18 crèdits

OBJECTIUS:

1. L'estudiant ha d'arribar a executar de manera elemental els diferents elements de cada modalitat.
2. Ha d'assolir uns coneixements bàsics de l'educació del ritme.
3. Ha d'adquirir uns coneixements teòrics de l'educació corporal relacionats amb l'anatomia.

CONTINGUTS:

1. Introducció històrica.
2. Vocabulari bàsic.
3. El moviment i el ritme
4. Principals elements: Salts
 - Desplaçaments
 - Girs
 - Equilibris
 - Balancejos i circumduccions
5. Aparells: pilota i corda
6. Gimnàstica i escalfament.
7. Errors més freqüents en l'execució dels exercicis.

AVALUACIÓ:

- Examen teòric (45%).
- Examen pràctic: execució de dos exercicis, un en grup i un d'individual (45%)
- Participació i interès durant les sessions (10%)

BIBLIOGRAFIA:

- Calais Germain, Blandine. *Anatomia para el movimiento I-II*. Madrid: Los Libros de la Liebre de Marzo, 1990.
- Bodo-Schmid. *Gimnasia rítmica deportiva*. Madrid: Hispano Europea, 1985.
- Mendizábal, S. *Iniciación a la gimnasia rítmica*. Madrid: Gymnos, 1985.
- Guillot-Prudhommeau. *Gramática de la danza clásica*. Buenos Aires: Hachette, 1974.
- Compagnon-Thomet. *Educación del sentido rítmico*. Buenos Aires: Kapelusz, 1975.

Fonaments dels Esports I

4. Voleibol

PROFESSOR: Eduard COMERMA i TORRAS

Apartat de voleibol de 4,5 crèdits dins l'assignatura anual de 18 crèdits

OBJECTIUS:

1. Adquirir i dominar els coneixements bàsics, tant teòrics com pràctics, de la tècnica del voleibol.
2. Aplicar les tàctiques fonamentals del voleibol.
3. Conèixer els principis bàsics del reglament.
4. Conèixer i aplicar les progressions adequades a la millora de cada tècnica.
5. Aplicar aquests coneixements en l'àmbit educatiu.

CONTINGUTS:

1. Introducció.
 - 1.1. Referència històrica.
 - 1.2. Característiques específiques del voleibol.
 - 1.3. Signes convencionals del voleibol.
2. Tècnica.
 - 2.1. Estructuració dels gestos tècnics.
 - 2.2. Moviments abans i després del contacte amb la pilota.
 - 2.3. La passada de dits.
 - 2.4. La passada d'avantbraços.
 - 2.5. El servei: Tipus, superfícies de contacte i moviments després el contacte.
 - 2.6. El servei de baix.
 - 2.7. El servei "lateral".
 - 2.8. Servei de tenis.
 - 2.9. La rematada.
 - 2.10. El bloqueig.
 - 2.11. Els jocs reduïts: objectius i aplicació en l'ensenyament de la tècnica.
3. Tàctica
 - 3.1. Característiques específiques del voleibol i sistemes a estudiar.
 - 3.2. La recepció o defensa del servei.
 - 3.2.1. Sistemes de recepció amb cinc jugadors.
 - 3.2.2. Sistema 1-3-2 o en W.
 - 3.2.3. Moviments de col.laboració o suport al company que rep.
 - 3.2.4. Sistema de rotacions i didàctica.
 - 3.3. L'atac i els seus sistemes.
 - 3.3.1. Col.locador a torn amb col.locador per zona tres.
 - 3.3.2. Sistema 2C-4R.
 - 3.3.3. Possibilitats de l'atac i maneres d'organitzar-lo.
 - 3.4. La defensa
 - 3.4.1. Defensa de xarxa.
 - 3.4.2. Defensa de camp.
 - 3.4.3. Sistema de defensa 3-1-2.

4. Reglament.

- 4.1. Instal·lacions i equipaments.
- 4.2. Participants.
- 4.3. Forma de joc.
- 4.4. Accions de joc.
- 4.5. Interrupcions i retards del joc.
- 4.6. El jugador "libero".
- 4.7. Actitud dels participants.
- 4.8. Els àrbitres.
- 4.9. Responsabilitats dels àrbitres.
- 4.10. Senyals oficials.

METODOLOGIA:

Les classes seran fonamentalment teoricopràctiques al pavelló d'esports.

AVALUACIÓ:

- 1- Assistència activa i interessada, i demostració pràctica de les activitats treballades. (20%)
- 2- Prova escrita al final de curs. (40%)
- 3- Treballs proposats a classe. (40%)

BIBLIOGRAFIA:

- Aragón, P. i Rodado, P. *Voleibol. Del aprendizaje a la competición*. Madrid: Pila Teleña, 1985.
- Lucas, J. *Voleibol. Iniciación y perfeccionamiento*. Barcelona: Paidotribo, 1997.
- Bonnefoy, G., Lahuppe, H. i Né, R. *Enseñar voleibol para jugar en equipo*. Barcelona: Inde, 2000.
- Moras, G. *Preparación integral en voleibol. 1000 Ejercicios y juegos*. Barcelona: Paidotribo, 2000.
- Walter, H. *Voleibol para principiantes*. Barcelona: Paidotribo, 1999.
- Bacmann, E. *1000 ejercicios y juegos de voleibol y minivoleibol*. Barcelona: Hispano Europea, 2001.

Fonaments i Manifestacions Bàsiques de la Motricitat Humana I

PROFESSORS: Dolors RUSIÑOL i CIRERA
Jordi COMA i BAU

Assignatura anual: 9 crèdits.

OBJECTIUS:

Presa de consciència del propi cos: espontaneïtat, creativitat, relacions amb l'entorn i amb els altres.
Intensificació de la capacitat d'atenció general.

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

Valorar la importància humanitzadora del desenvolupament emocional i perceptiu.

Donar al joc i a l'activitat física la importància que es mereix dins l'educació integral de les persones.

Proporcionar als estudiants els coneixements per tal d'adaptar el joc a les necessitats del grup i a les necessitats individuals.

Conèixer les teories i classificacions més importants del joc.

Executar de forma pràctica un joc i detectar-ne els elements importants per tal de variar-lo

METODOLOGIA:

Les classes seran fonamentalment pràctiques.

En cada sessió es donarà una explicació sobre els conceptes que es treballaran i, a partir d'aquí, l'estudiant experimentarà, buscarà i farà una proposta de treball.

Es faran exercicis individuals i en grup.

CONTINGUTS:

1- Expressió corporal:

Presa de consciència

Concentració

Respiració

Imaginació

Relaxació

La comunicació no verbal: Espai personal, mirada i postures

Expressió de sentiments

Interacció i relació amb l'entorn: espai i objectes

Relació i intercomunicació personals

Components del moviment

Zones i centres corporals

Possibilitats de moviment del cos sense desplaçament.

Possibilitats del cos en el desplaçament

Jocs d'expressió

Jocs de sensibilització

2- Teoria del joc:

2.1- Definició de joc, exercici, formes, jugades i esport

2.2- Elements constitutius del joc:

2.2.1- Elements quantitativus

2.2.2- Elements qualitativus

2.2.3- Jocs amb significació pràctica

- 2.3- Teories del joc
- 2.4- Classificacions del joc:
 - 2.4.1- Seqüenciació del joc
 - 2.4.2- El joc en les diferents etapes del desenvolupament
- 3- El joc educatiu:
 - 3.1- El joc i l'atenció a la diversitat
 - 3.2. El joc i el treball dels continguts actitudinals. El joc i la resolució de problemes
 - 3.3- Com presentar un joc, dirigir-lo i avaluar-lo
 - 3.4- Variar el joc, un recurs per variar resultats.
- 4- Pràctica de diferents tipus de joc

AVALUACIÓ:

Es valorarà l'assistència a classe, l'esforç, la participació i l'actitud.

Es realitzarà una memòria en forma de fitxes de tots els exercicis fets a classe.

La nota final sortirà del conjunt de notes dels exercicis que es fan a classe i de la memòria presentada.

En l'apartat de jocs:

Avaluació formativa: 60%

-Treballs a classe

-Assistència i participació activa

Avaluació final: 40%

Per aprovar l'apartat de jocs cal aprovar l'avaluació formativa i la final.

OBSERVACIONS:

Per a les classes de Joc Motriu s'ha de portar xandall i calçat esportiu, i per a les classes d'Expressió Corporal s'ha de portar roba còmoda i mitjons gruixuts per treballar descalços.

BIBLIOGRAFIA

- Aymerich, M.; Aymerich, C. *L'expressió, mitjà de desenvolupament*. Barcelona: Llar del Llibre, 1980.
- Blázquez, D. *Iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona. Martínez Roca, 1986.
- Blázquez, D. *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona. INDE, 1995.
- Castañer, M. i Camerino, O. *La educación física en la enseñanza primaria*. Barcelona. INDE, 1991.
- Coutier, D.; Camus, Y.; Sarkar, A. *Tercera edad, actividades físicas y recreación*. Madrid: Gymnos, 1990.
- Dobbeleare, G. *Pedagogia de l'expressió*. Barcelona: Nova Terra, 1964
- Guitart, R. *Jugar y divertirse sin excluir*. Barcelona: Graó, 1999.
- Mantovani, A.; Morales, R.I. *Juegos de expresión dramática*. Ciudad Real: Ñaque, 1999.
- Mosston, M. *La enseñanza de la educación física (la reforma de los estilos de enseñanza)*. Barcelona: Hispano Europea, 1993.
- Motos, T.; Tejero, F. *Prácticas de dramatización*. Barcelona: Humanitas, 1987.
- Motos, T.; Arana, L.G. *Práctica de expresión corporal*. Ciudad Real: Ñaque.
- Orlick, T. *Juegos y deportes cooperativos*. Madrid: Popular, 1986.
- Pieron, M. *Didáctica de las actividades físicas y deportivas*. Madrid. Gymnos, 1988.
- Pont, P. *Tercera edad, actividad física y salud*. Barcelona: Paidotribo, 1994.
- 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.
- Slade, P. *Expresión dramática infantil*. Madrid: Santillana, 1978

Webs recomanades: www.ctv.es/USERS/avicent www.xtec.es/~rbadia

Llengua Anglesa

PROFESSORES: Núria MEDINA i CASANOVAS
Anna VALLBONA i GONZALEZ

Assignatura anual: 9 Crèdits

OBJECTIUS:

Es tracta d'una assignatura pràctica que pretén ajudar els estudiants a millorar el seu nivell d'anglès i a desenvolupar la comprensió i l'expressió, oral i escrita, en aquesta llengua. Per tal d'assolir aquests objectius caldrà repassar i ampliar aquells aspectes gramaticals que siguin necessaris i es donarà especial importància a l'adquisició del vocabulari bàsic de les àrees d'interès dels estudiants d'aquesta llicenciatura.

CONTINGUTS:

Escoltar, parlar, llegir i escriure són les quatre habilitats bàsiques que els estudiants hauran de desenvolupar.

Escoltar (*Listening*) i parlar (*Speaking*):

A part de la pròpia situació comunicativa de la classe d'anglès (les classes es faran en anglès) es realitzaran altres activitats per tal de facilitar la comprensió de l'anglès i d'ampliar la competència comunicativa utilitzant tots els elements lingüístics adquirits tant abans com durant l'assignatura.

Llegir (*Reading*):

Es treballarà la comprensió de diferents textos i documents de temes relacionats amb l'activitat física i l'esport, bàsicament textos de llibres, diaris i revistes, anuncis, cartes i altres, originals o adaptats, publicats en anglès.

Escriure (*Writing*):

Es treballaran diferents tipus de text: *summaries, comparisons, opinions*.

Per determinar el nivell de llengua dels estudiants es farà una prova a principi de curs a partir de la qual es fixaran els objectius lingüístics que hauran d'assolir quan s'acabi el curs.

AVALUACIÓ:

Hi haurà diferents proves parcials. Una prova de *listening*, una prova de *speaking* (que consistirà en una presentació oral, individual o en grup a classe) i una prova de *reading* i una de gramàtica. La nota de *writing* serà la mitjana de les notes dels treballs presentats.

En totes les proves es valoraran els aspectes gramaticals i semàntics treballats durant el curs.

La nota final serà la mitjana de les notes de les diferents parts. Perquè aquesta mitjana es pugui fer cal que cadascuna de les parts tingui com a mínim un cinc.

BIBLIOGRAFIA:

Swan, M & Walter, C. *How English Works. A grammar Practice Book*. Oxford, 1997.

Murphy, R. *Essential Grammar in Use*. Cambridge University Press, 1996.

Swan, M. *Practical English Usage*. Oxford University Press, 1995.

Vince, M *Elementary Language Practice*. Macmillan Heinemann, 1999.

Vince, M. *Intermediate Language Practice*. Macmillan Heinemann, 1999.

- A principi de curs la professora facilitarà bibliografia específica adient segons les necessitats i el nivell de llengua dels estudiants.

Assignatures obligatòries de segon curs

Fonaments dels Esports II

1. Natació

PROFESSORAT: Eduard RAMIREZ i BANZO

Apartat de Natació de 4,5 crèdits dins l'assignatura anual de 18 crèdits.

OBJECTIUS DIDÀCTICS:

- Classificar la natació com a esport i conèixer-ne els valors educatius i socials segons els diferents tipus de pràctica possibles.
- Conèixer els diferents recursos i possibilitats que ens ofereix la natació en els diferents entorns socials i necessitats de la població.
- Conèixer la tècnica dels diferents estils de natació.
- Realitzar de forma correcta els gestos tècnics dels diferents estils de natació.
- Conèixer els recursos didàctics per ensenyar una progressió metodològica en l'àmbit de la natació utilitària.

CONTINGUTS:

1. Activitats aquàtiques. Tipus i classificació per objectius.
 - 1.1 Generalitats sobre el medi
 - 1.2 El medi aquàtic en el context social.
 - 1.3 Classificacions.
 - 1.3.1 Natació i salut. Plantejament higiènic-preventiu
 - 1.3.2 Natació i recreació. Plantejament recreatiu
 - 1.3.3 Natació utilitària. Plantejament educatiu
2. Principis hidrodinàmics
 - 2.1. Flotació. Principis de flotació i flotabilitat. Les seves variables.
 - 2.2 Resistència, lleis i principis. Tipus de resistència . Lliscaments.
 - 2.3 Propulsió : lleis i principis. Superfícies propulsores. Trajectòries.
 - 2.4 Respiració. Influència de la respiració en els principis anteriors.
3. Fonaments de la tècnica d'estils
4. Tècniques d'estils.
 - 4.1 Crol.
 - 4.1.2 Història i generalitats
 - 4.1.3 Característiques generals
 - 4.1.4 Acció de braços
 - 4.1.5 Acció de cames
 - 4.1.6 Respiració
 - 4.1.7 Coordinació
 - 4.1.8 Progressions a l'ensenyament
 - 4.1.9 Observació i correcció general
 - 4.2 Esquena
 - 4.2.2 Història i generalitats
 - 4.2.3 Característiques generals

- 4.2.4 Acció de braços
- 4.2.5 Acció de cames
- 4.2.6 Respiració
- 4.2.7 Coordinació
- 4.2.8 Progressions a l'ensenyament
- 4.2.9 Observació i correcció general
- 4.3 Braça
 - 4.3.2 Història i generalitats
 - 4.3.3 Característiques generals
 - 4.3.4 Acció de braços
 - 4.3.5 Acció de cames
 - 4.3.6 Respiració
 - 4.3.7 Coordinació
 - 4.3.8 Progressions a l'ensenyament
 - 4.3.9 Observació i correcció general
- 4.4 Papallona
 - 4.4.2 Història i generalitats
 - 4.4.3 Característiques generals
 - 4.4.4 Acció de braços
 - 4.4.5 Acció de cames
 - 4.4.6 Respiració
 - 4.4.7 Coordinació
 - 4.4.8 Progressions a l'ensenyament
 - 4.4.9 Observació i correcció general

METODOLOGIA:

Les sessions constaran de classes teòriques complementades amb classes pràctiques a la piscina.

AVALUACIÓ:

L'avaluació constarà de tres parts: assistència a les classes tant teòriques com pràctiques, i dos exàmens, un de teòric i un de pràctic.

BIBLIOGRAFIA:

- Counsilman, James *La natación*. Ed. Hispano Europea, 1971.
- Jiménez, J. *Columna vertebral y medio acuático*. Ed. Gymnos, 1998.
- Joven i Castellví *Apuntes de la enseñanza de la natación*. Ed. F.E de Natación.
- Lloret; Conde; Fagoaga; León; Tricas *Natación Terapéutica*. Barcelona: Paidotribo.
- Maglisho, D. *Nadar más rápido*. Ed. Hispano Europea, 1986.
- Navarro, Fernando *Pedagogía de la natación*. Ed. Miñón. Colecc., Kiné, 1978.
- Vivensang, Jean *Pedagogía moderne de la natation*. París: Chiron Sports, 1981.

Fonaments dels Esports II

2. Handbol

PROFESSOR: Jordi COMA BAU

OBJECTIUS:

- 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 l'entrenament de l'handbol.
- Experimentar amb les pràctiques diàries de l'handbol.

CONTINGUTS:

0. Introducció

- Presentació de l'assignatura
- Qüestionari
- L'entrenador

1. Aspectes metodològics de l'entrenament

- La sessió d'entrenament.
- Objectius i continguts.
- Les activitats: partits, jocs, exercicis.
- Recursos materials.
- Organització de la sessió.

2. Etapes i fases de l'aprenentatge de l'handbol

- Aspectes generals de la programa.
- Les etapes : 1-4 iniciació a l'handbol
5-6 handbol

3. Aspectes bàsics del reglament

- Minihandbol
- Handbol

4. Continguts de l'handbol (etapes)

- Desplaçament
- Passada
- Recepció
- Bot
- Prendre la pilota
- Llançament
- Posició base.
- Relació de continguts handbol

AVALUACIÓ:

- Elaboració d'una memòria del curs (apunts, exercicis classe, exercicis entregats). 20%
- Actitud i participació activa en el transcurs de les sessions realitzades. 10%.
- Avaluació formativa al llarg del quadrimestre (presentació al dia dels exercicis proposats). 20%
- Assistència a classe 10%. No fer més de 5 faltes. (2-3 = 0'5 // 4-5 = 0'25)
- Examen de continguts 40%. S 'ha d' aprovar amb un 5.

BIBLIOGRAFIA:

- Daza, G. i González, C. *Llançat al mini handbol*. Barcelona. Federació Catalana d'Handbol, 1997.
- Daza, G. i Gonzalez, C. *Passa i vine a jugar el mini handbol*. Barcelona. Fedreació 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.

Articles varis

Fonaments dels Esports II

3. Futbol

PROFESSORAT: Carles ROMAGOSA i VIDAL

Apartat de Futbol de 4,5 crèdits dins l'assignatura anual de 18 crèdits.

OBJECTIUS:

- Valorar l'esport d'equip com un dels eixos principals de la formació personal.
- Despertar un interès permanent pel coneixement del futbol i l'esport en general.
- Assumir els valors educatius del futbol per transmetre'ls (viure l'esport).
- Conèixer els diferents paradigmes d'anàlisi del futbol.
- Reconèixer la globalitat del futbol des d'una perspectiva holística.
- Dominar els continguts pràctics i teòrics de l'assignatura per poder respondre de forma òptima al repte que representa el procés d'ensenyament - aprenentatge.
- Participar activament en el procés d'ensenyament - aprenentatge del futbol en tots els nivells.
- Elaborar propostes teòric - pràctiques a partir dels criteris i pautes desenvolupats a classe.
- Analitzar crítica i exhaustivament la iniciació en el futbol a través de seguiments de partits i entrenaments i de la revisió documental.

CONTINGUTS:

A. TEMARI BÀSIC.

0. L'any vinent seràs l'entrenador de l'Aleví!
 - 0.1. Què esperen els alumnes de mi? Què els puc oferir?
 - 0.2. De la pràctica a la teoria o de la teoria a la pràctica?
1. El procés d'Ensenyament-Aprenentatge en el futbol.
 - 1.1. Els processos d'aprenentatge en el futbol.
 - 1.2. Els procediments d'ensenyament en el futbol.
2. La Dinàmica de Grup.
 - 2.1. Estudi sistèmic de les organitzacions: l'equip.
 - 2.2. Estratègies de gestió i dinàmica de grup.
 - 2.3. La direcció/orientació de l'equip.
 - 2.3.1. L'acció catalitzadora de l'entrenador.
3. La Dinàmica del Joc.
 - 3.1. Estructura i dinàmica del joc.
 - 3.1.1. Enfocament holístic del futbol.
 - 3.1.2. Estructuració de les etapes.
 - 3.2. Etapes de la formació del futbolista: la iniciació.
 - 3.2.1. La identificació de rols.
 - 3.2.2. La cooperació en el joc.
 - 3.2.3. La progressió en el joc.
 - 3.2.4. El joc amb intencions.
 - * Fonaments de la tàctica.
 - 3.2.5. El joc auto-organitzat.
 - * Les estructures del joc
 - 3.3. La programació de les etapes.
4. Organització i Planificació del futbol.

- 4.1. La filosofia del joc. L'estil de joc.
- 4.2. Àmbits del futbol:
 - 4.2.1. Educatiu.
 - 4.2.2. Recreatiu.
 - 4.2.3. Competitiu.
- 4.3. Estratègies i eines per la planificació.

B. TEMARI COMPLEMENTARI (ESCOLA ENTRENADORS)

1. Representació gràfica i terminologia.
2. Direcció d'equips.
3. El reglament del futbol.
4. Metodologia aplicada al futbol.
5. Fonaments tècnics del futbol.
6. Fonaments tàctics del futbol.
7. Desenvolupament professional.
8. Seguretat esportiva.
9. Preparació física específica.
10. Futbol sala. Estructura i dinàmica.

METODOLOGIA:

En el curs es valorarà la participació activa dels alumnes. Per això, els 2/3 de l'assignatura es desenvoluparà en sessions teoricopràctiques on la participació de l'alumne en el procés d'ensenyament-aprenentatge anirà augmentant progressivament. Es potenciarà especialment el treball de grup i l'esperit d'equip.

Les sessions teòriques ajudaran a consolidar els continguts desenvolupats a la pràctica.

Es preveu la col·laboració d'especialistes i d'entrenadors.

AVALUACIÓ:

L'assignatura es superarà si queden assolits satisfactòriament els objectius de la mateixa. Les següents activitats formaran part del procés d'avaluació contínua i final.

- Elaboració i exposició d'un treball teoricopràctic sobre la iniciació al futbol (30%)*
- Realització d'un examen teoricopràctic final (30%)*
- Activitats d'anàlisi documental (20%)
- Realització dels exàmens de l'escola d'entrenadors (10%) o si s'escau d'activitats complementàries.
- Elaboració d'una memòria de pràctiques (10%). Opcional.

L'assistència i participació a les classes teoricopràctiques és indispensable per al correcte seguiment del curs.

* Caldrà aprovar-los de forma independent per superar l'assignatura.

BIBLIOGRAFIA:

*** Llibres bàsics per l'assignatura ** Llibres complementaris * Llibres consultius

- Bangsbo, J. *Entrenamiento de la condición física en el fútbol*. Barcelona: Paidotribo, 1997.*
- Bayer, C. *La enseñanza en los juegos deportivos colectivos*. Barcelona: Hispano Europea, 1992.***
- Blázquez, D. *Iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona: Martínez Roca, 1986.**
- Capra, J. *La trama de la vida. Una nueva perspectiva de los sistemas vivos*. Barcelona: Anagrama, 1996.**
- Castelo, J. *Fútbol. Estructura y dinámica del juego*. Barcelona: Inde, 1999. **
- Cruz, A. *Análisis del juego. Terapia correctora*. Madrid: Gymnos, 1999.*
- D'Ottavio, S. *El rendimiento del joven futbolista*. Barcelona: Paidotribo, 2001.*
- Eklom, B. *Manual de las ciencias de entrenamiento. Fútbol*. Barcelona: Paidotribo, 1999.*
- Fradua, L. *La visión de juego en el futbolista*. Barcelona: Paidotribo, 1999.*

- Gayoso, F. *Iniciación al fútbol*. Madrid: Gymnos, 1988.*
- Godik, M. i Popov, V. *La preparación del futbolista*. Barcelona: Paidotribo, 1998.**
- Gréhaigne, J.F. *La organización del juego en el fútbol*. Barcelona: Inde 2001.*
- Hernández, J. *Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona: Inde, 1998.*
- Hernández, J. *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica*. Barcelona: Inde, 2000.**
- Lozano, J. *Fútbol sala: Experiencias tácticas*. Madrid: Gymnos, 1995.*
- Mahlo, F. *La acción táctica en el juego*. La Habana: Pueblo y Educación, 1981.**
- Manno, R. *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo, 1991.**
- Meinel, K. i Schabel, G. *Teoría del movimiento*. Buenos Aires: Stadium, 1988.**
- Né, R.; Bonnefoy, G. i Lahuppe, M. *Enseñar balonmano para jugar en equipo*. Barcelona: INDE, 2000.**
- Nitsch, J. R. *Entrenamiento de la técnica*. Barcelona: Paidotribo, 2002.*
- Pozo, J. I. *Aprendices y maestros*. Madrid: Alianza Editorial, 1996.**
- Ricart, F. *Aplicación práctica del entrenamiento integrado en el fútbol*. Madrid: Gymnos, 1998.*
- Riera, J. *Fundamentos del aprendizaje de la técnica y táctica deportivas*. Barcelona: Inde, 1989.**
- Sampedro, J. *Fútbol sala: Las acciones del juego*. Madrid: Gymnos, 1997.*
- Sans, A. i Frattarola, C. *Entrenamiento en el fútbol base*. Barcelona: Paidotribo, 1993.***
- Sans, A. i Frattarola, C. *Fútbol base. Programa de entrenamiento para la etapa de tecnificación*. Barcelona: Paidotribo, 1996.**
- Wein, H. Fútbol a la medida del adolescente. Sevilla: Federación Andaluza de Fútbol CEDIFA, 1999.***
- Weineck, J. *Entrenamiento óptimo. Como lograr el máximo rendimiento*. Barcelona: Hispano Europea, 1988.*
- Weineck, J. *Fútbol total. El entrenamiento físico del futbolista*. Barcelona: Paidotribo, 1994.*
- Werkhoshansky, Y. *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo, 2002.*

Llibres Escola d'Entrenadors

- IFAB *Reglas de juego*. Madrid: International Football Association Board, 1999.*
- RFEF *Área de organización y legislación del deporte y desarrollo profesional*. Madrid: Real Federación Española de Fútbol, 1999.*
- Buceta, J.M. *Psicología*. Madrid: Real Federación Española de Fútbol, 1999.*
- Casajus, J.A. i Naranjo, J. *Bases anatómicas y fisiológicas del deporte*. Madrid: Real Federación Española de Fútbol, 1999.*
- Coca, S. *Dirección de equipos*. Madrid: Real Federación Española de Fútbol, 1999.*
- Fraile, A. *Metodología de la enseñanza y entrenamiento deportivo aplicada al fútbol*. Madrid: Real Federación Española de Fútbol, 1999.*
- Moreno, M. *Técnica individual y colectiva*. Madrid: Real Federación Española de Fútbol, 1999.*
- Moreno, M. *Táctica, estrategia y sistemas de juego*. Madrid: Real Federación Española de Fútbol, 1999.*

Revistes

- Apunts Educació Física i Esports *
- El Entrenador Español. Fútbol.*
- Il Nuovo Calcio **
- Revista de Entrenamiento Deportivo. RED**
- Training Futbol ***

Adreces d'Internet

- www.efdeportes.com***
- www.futbolbase.com*
- www.futboltecnic.com**
- www.ilnuovocalcio.it*

Fonaments dels Esports II

4. Rugbi

PROFESSORAT: Gil PLA i CAMPÀS

Apartat de Rugbi de 4,5 crèdits dins l'assignatura anual de 18 crèdits.

OBJECTIUS:

1. Justificar la possibilitat d'integració del rugbi com a activitat de l'àrea d'Educació Física en els centres d'ensenyament.
2. Conèixer les característiques que converteixen el rugbi en un esport amb un vocació educativa.
3. Oferir a l'alumne els coneixements necessaris per poder analitzar l'esport en els seus estadis més bàsics.
4. Conèixer els elements tècnics i tàctics bàsics d'aquest esport per elaborar programes d'iniciació esportiva.
5. Conèixer i acceptar el contacte físic reglamentat com a part d'aquest esport i integrant d'altres modalitats esportives.
6. Promoure el coneixement i l'interès d'aquest esport poc arrelat a Catalunya envers els futurs professionals de l'esport i de l'educació.

PROGRAMA:

1. Introducció a l'esport.
 - 1.1. Origen, història i evolució del rugbi
 - 1.2. Filosofia de l'esport
2. Estructura formal del joc
 - 2.1. Com es juga
 - 2.2. Regles fonamentals
 - 2.3. Formes de puntuar
 - 2.4. Elements de l'esport: terreny de joc, jugadors, àrbitre.
3. Estructura funcional del joc
 - 3.1. Aspectes tècnics individuals
 - 3.1.1. La passada-recepció
 - 3.1.2. El contacte (placatge, rebug, percussió)
 - 3.1.3. Joc al peu
 - 3.2. Aspectes tècnics col·lectius
 - 3.2.1. Agrupaments (mol i melé oberta)
 - 3.2.2. Fases de conquesta (melé, servei de toc i sortides)
 - 3.2.3. Els cops (de càstig i franc)
4. Comprensió del joc
 - 4.1. Moviment general del joc
 - 4.2. Formes de joc (agrupat, desplegat i al peu)
 - 4.3. Els principis del joc
5. Els valors educatius d'aquest esport
 - 5.1. La col·lectivitat i rols
 - 5.2. La lluita i el combat en el contacte físic
6. Modalitats esportives afins
 - 6.1. Rugbi a XIII, futbol australià, futbol gaèlic...

METODOLOGIA:

Les sessions de l'assignatura seran de treball teòric a l'aula i, sobretot, de treball dels seus aspectes pràctics al camp. Les sessions pràctiques estaran al voltant del 70% de les sessions total de l'assignatura. És imprescindible la participació activa dels estudiants per obtenir una bona assimilació de tot allò que comporta el coneixement d'aquest esport.

OBSERVACIONS:

Per a la realització de les classes és imprescindible roba i calçat esportiu. Preferentment, roba resistent i botes de tacs.

AVALUACIÓ:

La nota final de l'assignatura sortirà dels següents aspectes:

- Prova escrita sobre continguts de l'assignatura: 70% de la nota final.
- Treball sobre l'esport: 30% de la nota final.
- Elaboració de petits treballs: 20% de la nota final.
- Participació activa en les classes teòriques i pràctiques: 10% de la nota final.

Per aprovar l'assignatura, és imprescindible assolir el 80% d'assistència activa i participativa en les classes pràctiques.

BIBLIOGRAFIA:

- Barrière, R. (1980). *Le Rugby et sa valeur éducative*. París: Librairie Philosophique J. Vrin.
- Corless, B. (1988). *El Rugby: técnica, táctica y entrenamiento*. Barcelona: Hispano Europea.
- Greenwood, J. (1994). *Rugby total*. Ediciones Tutor.
- Harty & Riff. *Le Rugby illustré de A à Z*. Tournei: La Sirène.
- Joven, A. & Etxebeste, J. (1989). *Rugby educativo*. Lleida: Paper kite.
- Marty, R. & Manzanara, P. (1998). *La USAP de Perpinyà, la força del rugbi català*. Barcelona: Thassàlia.
- Rea, C. (1977). *Rugby: a history of Rugby Union Football*. Londres: Hamlyn.
- Stott, B. (1988). *The crazy world of rugby*. Atford: Exley Publications.
- Termcat, Centre de Terminologia (1995). *Diccionari de rugbi*. Barcelona: Proa.
- Titley, V.A. (1970). *Centenary of the Rugby Football Union*. Londres: RFU.
- Usero, F. (1994). *Rugby: entrenamiento y juego*. Madrid: Campomanes Libros SL.
- Usero, F. & Rubio, A. (1996). *Rugby*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
- Usero, F. & Martín, L. (1988). *Manual de Rugby a 9 y a 12*. Madrid: FER.
- Williams, R. (1973). *Iniciación al rugby y al mini-rugby*. Buenos Aires: Stadium.

Fonaments i Manifestacions Bàsiques de la Motricitat Humana II

Assignatura troncal de 15 crèdits

L'assignatura està dividida en tres blocs.

OBJECTIUS:

1. Conèixer les bases fisiològiques que condicionen les activitats motrius.
2. Conèixer les capacitats físiques bàsiques.
3. Desenvolupar una visió àmplia del moviment entenent-lo com un fenomen complex de múltiples significacions.
4. Conèixer les funcions del moviment i la seva repercussió en el desenvolupament de la persona.
5. Valorar la funció comunicativa del moviment.
6. Conèixer els elements bàsics per a la construcció i desenvolupament d'activitats físiques i esportives en etapes inicials.
7. Reconèixer els factors i elements que ajuden a construir una tasca motriu, així com saber controlar-los per tal d'assolir els objectius educatius proposats.
8. Observar en quines condicions es produeix un aprenentatge motriu.

Bloc 1 (6 crèdits)

PROFESSORAT: Agustí COMELLA
Francesc MARÍN

1. Fisiologia del múscul
 - Tipus de teixit muscular
 - Múscul esquelètic. La fibra muscular.
 - L'element elàstic del múscul.
 - Mecanisme de la contracció muscular.
 - Placa motora i unitat motriu
 - Regulació de la contracció muscular.
 - Regulació de la força muscular.
 - Tipus de fibres musculars.
2. Adaptacions funcionals a l'exercici
 - Sistema cardiovascular
 - Sistema endocrí
 - Sistema respiratori
 - Canvis metabòlics.
 - Termorregulació.
3. Metabolisme i exercici
 - Energètica de la contracció muscular
 - Substrats energètics per a la contracció muscular
 - Metabolisme basal, de repòs i de treball
 - Determinació del metabolisme. Calorimetria.
 - Metabolisme aeròbic i metabolisme anaeròbic
 - Consum d'oxigen en l'exercici
 - Producció de CO₂ en l'exercici
 - Quocient respiratori

- Llindar anaeròbic
- La fatiga
- 4. Exercici en ambients extrems
 - Exercici en ambient calorós
 - Exercici en ambient fred
 - Exercici en ambient hipobàric
 - Exercici en ambient hiperbàric

BIBLIOGRAFIA. Bloc 1

- Barbany, J.R. *Fisiologia del exercicio fisico y del entrenamiento*. Ed. Paidotribo, 2002
- Calderón, E. *Deporte y límites*. Ed. Anaya, 1999.
- Grabowski, T. *Principios de anatomia y fisiologia*, 9a ed. Oxford University Press, 2002.
- Wilmore, J.H.; Costill, D.L. *Fisiologia del esfuerzo y del deporte*. 4a ed. Ed. Paidotribo, 2001.
- M. Guillén del Castillo; D. Linares Girela. *Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano*, 2002.

Bloc 2 (4'5 crèdits)

PROFESSORA: Núria FRANC i BATLLE

PRESENTACIÓ:

Podem entendre i estudiar el moviment desde diferents perspectives que condicionen la comprensió d'aquest fenomen i de la naturalesa humana. Per elaborar una concepció global de la persona cal entendre que aquesta disposa amb el moviment de la principal eina de comunicació i d'estructuració de si mateixa i del seu entorn.

La funció adaptativa del moviment contempla un conjunt d'accions que poden prendre direccions molt diverses però que tenen en comú ser una manifestació significant de la conducta humana.

CONTINGUTS:

Aspectes teòrics:

1. Concepció de moviment segons diferents paradigmes.
2. Naturalesa, funcions i dimensions del moviment.
3. La significació psicològica i social del moviment.
4. La funció tònica, la postura i l'equilibri des de la perspectiva emocionmal entre la biologia i la psicologia.
5. La comunicació no verbal mitjançant el to, la postura i el moviment.
6. Contingut formal i latent del moviment.
7. Etapes del desenvolupament motor.
8. Fases d'aprenentatge motor.
9. Factors que incideixen en l'aprenentatge.

Aspectes pràctics:

Realització de sessions de treball corporal que permetin explorar les diferents funcions i dimensions del moviment. Les sessions pràctiques seguiran el següent esquema:

1. Explicació inicial de l'activitat.
2. Realització de l'activitat.
3. Discussió en petit grup i posta en comú en gran grup.
4. Relacions entre les activitats proposades i els continguts conceptuals de l'assignatura.

METODOLOGIA:

A l'apartat tècnic, la metodologia combinarà les exposicions de la professora amb la participació dels estudiants. A l'apartat pràctic, la metodologia serà bàsicament participativa i demanarà el compromís i la implicació dels estudiants.

Bloc 3 (4'5 crèdits)

PROFESSOR: Gil PLA i CAMPÀS

CONTINGUTS:

1. Pantomotricitat.
 - 1.1. L'acció pedagògica.
 - 1.2. El moviment voluntari.
 - 1.3. La tasca motriu.
 - 1.3.1. Conceptualització.
 - 1.3.2. Construcció i anàlisi de la tasca.
 - 1.3.3. Dificultat de la tasca.
 - 1.4. Continguts.
 - 1.4.1. Control i consciència corporal.
 - 1.4.1.1. Esquema corporal.
 - 1.4.1.2. Lateralitat.
 - 1.4.1.3. Actitud, postura i equilibri.
 - 1.4.2. Organització de l'espai i del temps.
 - 1.4.3. Control tònic i respiració.
 - 1.4.3.1. Mètodes.
 - 1.4.3.2. Finalitat.
 - 1.4.4. Habilitats coordinatives.
 - 1.4.4.1. Coordinació dinàmica específica.
 - 1.4.4.2. Coordinació dinàmica general.
2. L'aprenentatge de la tasca.
 - 2.1. Característiques.
 - 2.2. Factors que influeixen.
 - 2.3. Models d'aprenentatge.

METODOLOGIA:

Les sessions de l'assignatura tindran una doble vessant. Per una banda hi haurà sessions de caràcter teòric on s'exposaran aquells continguts conceptuals. I per l'altra hi haurà una sèrie de sessions pràctiques en les que es treballaran els conceptes apresos a l'aula. L'assignatura intentarà fomentar l'anàlisi crític dels continguts i la participació activa de l'alumne com a motor del seu propi aprenentatge.

OBSERVACIONS:

Per a la realització de les classes pràctiques és imprescindible l'ús de roba i calçat esportiu.

AVALUACIÓ:

Avaluació bloc 1: La nota corresponent a aquest bloc sortirà d'un examen de tipus teòric.

Avaluació bloc 2: Es valorarà l'assistència i especialment el grau de participació de l'estudiant a les classes teòriques i a les sessions pràctiques, la seva capacitat crítica i actituds. (10%)

Realització d'un treball individual consistent en la lectura i resum crític de 3 articles proposats per la professora. (40%)

Realització d'una prova escrita de tipus conceptual a final de curs (50%).

Avaluació bloc 3: La nota final de l'assignatura sortirà d'un examen de tipus teòric.

Avaluació final: La nota final de l'assignatura sortirà de la mitja ponderada del resultat dels tres blocs.

Només es calcularà la nota mitja quan els tres blocs estiguin aprovats.

BIBLIOGRAFIA. Bloc 1:

Barbany, J.R. *Fisiología del ejercicio físico y del entrenamiento*. Ed. Paidotribo, 2002.

Calderón, E. *Deporte y límites*. Ed. Anaya, 1999.

Grabowski, T. *Principios de anatomía y fisiología*, 9a ed. Oxford University Press, 2002.

Wilmore, J. H.; Costill, D.L. *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. 4a ed. Ed. Paidotribo, 2001.

M. Guillén del Castillo; D. Linares Girela. *Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano*. 2002.

BIBLIOGRAFIA Bloc 2 i 3:

A.L.E.F.U.C. (1983-85) *Educación Física de Base*. Dossiers pedagògics n. 1, 2 i 3. Madrid: Gymnos.

Bach, E.; Darder, P. (2002) *Sedueix-te per seduir*. BCN: Edicions 62.

Ballesteros, S. (1982) *El esquema corporal*. Madrid: TEA Ediciones.

Corraze, J. (1988) *Las bases neuropsicológicas del movimiento*. Barcelona: Paidotribo.

Cratty, B. (1982) *Desarrollo perceptual i motor en los niños*. Barcelona: Paidós.

Diaz Lucea, J. 1999. *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Barcelona: Iude.

Diza, J. 1999 *La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas*. Barcelona: Inde.

Famose, J.P. (1992) *Aprendizaje motor y dificultad de la tarea*. Barcelona: Paidotribo.

Ferry, L; Vincent, J. (2001) *¿Qué es el hombre?* Madrid: Taurus.

Fonseca, V. Da (1984). *Filogénesis de la motricidad*. Madrid: García Núñez.

Fonseca, V. Da (1988) *Ontogénesis de la motricidad*. Madrid: García Núñez.

Fonseca, V. Da (1996) *Estudio y génesis de la Psicomotricidad*. Barcelona: Inde.

Guilmain, E. (1981) *Evolución psicomotriz desde el nacimiento hasta los 12 años*. Barcelona: Médica y Técnica.

Lapierre, A. Aucouturier, B. (1977) *Simbología del movimiento*. Barcelona: Científico-Médica,

Le Boulch, J. (1978) *Hacia una ciencia del movimiento humano*. Buenos Aires: Paidós.

Le Boulch, J. (1995) *El desarrollo psicomotor desde el nacimiento a los 6 años*, Buenos Aires: Paidós.

Massion, J. (2000). *Cerebro y motricidad. Funciones sensoriomotrices*. Barcelona: Inde.

Mora, F. (2000). *El cerebro sintiente*. Barcelona: Ariel.

Moral Sánchez, A. (1994) *Aprendizaje y desarrollo motor*. Alcalá de Henares: Universidad de Alcalá.

Oña, A. (Coord.) (1999) *Control y aprendizaje motor*. Madrid: Síntesis.

Parlebas, P. (2001) *Juegos, deportes y sociedades. Léxico de praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.

Pastor Pradillo, J.L. (1994) *Psicomotricidad escolar*. Alcalá de Henares: Universidad de Alcalá de Henares.

Riera, J. (1989) *Fundamentos en el aprendizaje de la técnica y táctica deportiva*. Barcelona: Inde.

Rigal, R. (1987) *Motricidad humana, fundamentos y aplicaciones pedagógicas*. Madrid: Pila Teleña.

Ruiz, L. M. (1987) *Desarrollo motor y actividades físicas*. Madrid: Gymnos.

Ruiz, L. M. (1995) *Competencia motriz*. Madrid: Gymnos.

Sánchez Bañuelos, F. (1992) *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: Gymnos.

Schnabel, G. (1987) *Teoría del movimiento. Síntesis de una teoría de la motricidad deportiva bajo el aspecto pedagógico*. Buenos Aires: Stadium.

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

Internet

- La página de la psicomotricidad: <http://www.terra.es/personal/psicomot>

- Revista iberoamericana de psicomotricidad y técnicas corporales: <http://www.iberopsicomot.net>

Sociologia de l'Esport

PROFESSORA: Montserrat MARTÍN i HORCAJO

Assignatura quadrimestral: 6 crèdits

INTRODUCCIÓ:

En molts sentits aquesta assignatura esta molt lligada a la Teoria i Historia de l'Esport. El que aquesta assignatura busca, però, es centrar-se sobretot en les categories socials (gènere, edat, classe social...) que ens proporcionen dades analítiques adequades per entendre el perquè, el com i el quan la població desenvolupa un comportament esportiu.

OBJECTIUS:

- Familiaritzar l'alumnat amb el pensament sociològic entès com a forma d'aproximació científica al coneixement de la realitat social.
- Iniciar en els instruments teòrics fonamentals per entendre el comportament esportiu de la població.
- Introduir en el coneixement i la utilització de les tècniques d'investigació social.
- Aplicar els coneixements obtinguts durant l'assignatura en la pràctica esportiva quotidiana.

CONTINGUTS:

1. La pràctica esportiva

- 1.1. Què s'entén per esport?: definicions operatives; carta europea de l'esport per a tothom, 1975; carta europea de l'esport, 1992; els problemes de mesurar.
- 1.2. Dades generals: interès per l'esport; participació esportiva; esports més practicats; freqüència... Índexs comparatius sobre la pràctica esportiva (el projecte COMPASS).
- 1.3. Pràctica esportiva i variables independents. L'edat: «efecte de generació». El sexe: diferències quantitatives i qualitatives. Categories socioprofessionals. Nivells d'instrucció.
- 1.4. La interdependència de variables. Esport i mode de vida. Temps, diners i pràctica esportiva. Esport i estils de vida. Teoria de les oportunitats

2. Cultura i procés de socialització

- 2.1. Cultura i socialització: creences, ideologia, valors, normes, símbols.
- 2.2. La cultura esportiva: valors tradicionals i nous valors.
- 2.3. El procés de socialització: la persona com a ésser social; els agents socialitzadors; el marc de la socialització; la importància del llenguatge en el procés de socialització; la socialització primària i la socialització secundària.
- 2.4. La influència del procés d'individualització en la socialització.

3. Procés de socialització i esport

3.1. Presocialització esportiva

1. Diferenciació social i esport: Hàbits i esquemes incorporats; l'espai de les posicions socials: capital econòmic i capital cultural; el sistema de pràctiques esportives; la distinció a través de l'esport.
2. Gènere i esport: sexe i gènere; el concepte de construcció social; estereotips; feminitat i masculinitat; socialització masculina i socialització femenina; dues cultures esportives; individualització del gènere - la diferència sexual.
3. Edat i esport: cicles de vida i rituals de transició; actituds davant de l'esport segons l'edat.

3.2. Socialització en l'esport: les capacitats socialitzadores de l'esport.

3.3. La transferència dels valors adquirits en l'esport a d'altres àmbits de la vida social.

3.4. Desocialitzar-se de l'esport i resocialitzar-se en altres àmbits de la vida: el cas de la pràctica esportiva d'alt nivell.

4. L'organització social de l'esport

- 4.1. Principals "arranjaments institucionals": club, mercat, Estat i «organització de la pràctica no organitzada».
- 4.2. Els clubs esportius: entre el grup social i l'organització formal; característiques constitutives del club esportiu
- 4.3. Les organitzacions públiques: burocràcia; models d'intervenció en l'esport (centralitzador, cooperatiu, subsidiari)
- 4.4. Les organitzacions comercials: característiques

5. El mercat de treball de l'esport

- 5.1. Conceptes generals: què és el mercat de treball de l'esport?; un mercat de treball ampli i poc acotable; processos de desenvolupament del mercat de treball; polarització del mercat de treball; estatus professional, processos d'inserció i determinació biogràfica; gènere i mercat de treball de l'esport.
- 5.2. Situació del mercat de treball de l'esport; lloc ocupat pels llicenciats i llicenciades en ciències de l'activitat física i l'esport en el mercat de treball de l'esport.
- 5.3. Prospectiva de futur: escenaris referencials per a l'estructura ocupacional de l'esport; conseqüències professionals, laborals i en la formació de tècnics; el repte europeu.

METODOLOGIA:

L'objectiu metodològic de l'assignatura es provocar una inquietud per a la investigació sociològica en l'alumnat.

L'assignatura busca que l'alumnat interrelacioni les explicacions teòriques de la professora amb la seva pròpia pràctica esportiva i la d'aquells que l'envolten. Les activitats proposades són variades: des d'escoltar les explicacions de classe, a llegir textos i adquirir un coneixement més ampli sobre temes sociològics i opinar amb coneixement de causa. Proposar debats sobre temes esportius actuals que interessin la sociologia i exposar arguments i treballs sòlids al respecte.

AVALUACIÓ:

- Examen final referit a tot el programa.
- Algunes activitats grupals o individuals, a escollir entre:
 1. Treball (estudi dels hàbits esportius en una població, anàlisi dels recursos d'un club, IEC i mercat de treball, immigració i esport...)
 2. Presentació oral d'un dels temes del programa
 3. Organització d'una taula rodona sobre algun tema d'actualitat que estigui relacionat amb algun dels 5 temes del programa.

BIBLIOGRAFIA:

Manual

García Ferrando, Manuel; Puig, Núria; Lagardera, Francisco (comp.) (1998): *Sociología del deporte*. Madrid: Alianza Editorial, (El libro universitario).

Textos de suport

Sociologia general

Berger, P.L. (1992), *Invitación a la Sociología*, Barcelona: Herder

Cardús, Salvador, (ed). (1999), *La mirada del sociòleg. Què és, què fa, què diu la sociologia?* Barcelona: Universitat Oberta de Catalunya-Proa.

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

Giddens, A. (1992), *Sociología*, Madrid: Alianza Editorial.

Sociologia de l'esport

- Barbero, J.I. (ed.). (1994) *Ciencias sociales y deporte*, Pamplona: Asociación Española de Investigación Social aplicada al Deporte.
- Defrance, J. (1995), *Sociologie du sport*, Paris: éditions la Decouverte.
- Enquesta sobre la pràctica d'activitats físico-esportives a Catalunya*, Barcelona, Generalitat de Catalunya, Secretaria General de l'Esport, 1995 i 1999 <http://cultura.gencat.es/esport>
- García, M. (ed.). (1991), *Dona i esport*, Barcelona: Ajuntament de Barcelona.
- García Ferrando, M. (1997), *Los españoles y el deporte, 1980-1995. (Un estudio sociológico sobre comportamientos, actitudes y valores)*, València: Consejo Superior de Deportes -Tirant lo Blanch, (Estudios de Economía).
- García Ferrando, M. (2001) *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, Consejo Superior de Deportes.
- Heinemann, K. (1998), *Introducción a la Economía del deporte*, Barcelona: Paidotribo, (Deporte y Humanismo).
- Heinemann, K. (1999), *Sociología de las organizaciones voluntarias. El ejemplo del club deportivo*, Valencia: Tirant lo Blanch, Asociación Española de Investigación Social aplicada al Deporte.
- Martínez del Castillo, J. (ed.). (1998) *Deporte y calidad de vida*, Madrid: Librerías Esteban Sanz.
- Puig Barata, N. (ed.). (1997), "Clubs esportius, monogràfic" a *Apunts*. Educació física i esports, (49).
- Puig Barata, N.; Zaragoza, A. (1995), *Lectures en sociologia de l'oci i de l'esport*, Barcelona: Universitat de Barcelona.
- Sánchez Martín, R. (ed.). (1996a), *Los retos de las Ciencias Sociales aplicadas al deporte*, Pamplona: Asociación Española de Investigación Social Aplicada al Deporte.
- Sánchez Martín, R. (ed.) (1996b) *La actividad física y el deporte en un contexto democrático (1976-1996)*, Pamplona: Asociación Española de Investigación Social aplicada al Deporte.
- VVAA, (1992), *El ejercicio físico y la práctica deportiva de las mujeres*, Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales - Instituto de la Mujer.
- Zaragoza, A.; Puig Barata, N. (1990) *Oci, esport i societat*. Barcelona: PPU.

Fonaments de l'Educació

PROFESSORAT: Antoni TORT i BARDOLET
Eulàlia COLLELDEMONT i PUJADAS

Assignatura anual. 9 crèdits.

OBJECTIUS:

L'assignatura presenta els elements bàsics del fet educatiu per tal que puguin servir de referència en l'exercici de l'acció pedagògica que les persones llicenciades en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport duran a terme en el camp de la docència, l'entrenament, el monitoratge o l'animació sociocultural.

CONTINGUTS:

1. Educació: Què?

El concepte d'educació al llarg del temps. L'educació al segle XXI.

2. Educació: On?

Educació formal, no formal i informal. Els contextos de l'educació. Contextos experiencials i contextos educatius. Agències i xarxes educatives. La ciutat i l'educació. Cultura local i cultura mundial, la «globalització».

3. Educació: Per què?

Les finalitats de l'educació. Educació i ciutadania. Educació i democràcia. Educació i desenvolupament humà. Educació i igualtat, educació i excel·lència. L'educació com a dret. L'educació com a inversió. Educació per a la competència.

4. Educació: Quan?

L'educació al llarg de la vida. Estructures educatives en les diferents etapes de la vida de les persones. Formació i ocupació. El temps escolar i el temps educatiu.

5. Educació: Qui?

Els protagonistes de l'educació. Qui educa, qui s'educa, qui és educat. L'individu, el grup, la societat. De l'autoformació als sistemes educatius. Educació i estat.

6. Educació: Com?

Mètodes, tècniques i formes d'educar. El procés d'ensenyament-aprenentatge: models i tendències. Canvi social i canvi educatiu. La pràctica educativa.

METODOLOGIA:

Les sessions constaran d'explicacions inicials per part del professor, comentaris de lectures recomanades, discussions en petit grup i exposicions públiques per part de l'alumnat.

AVALUACIÓ:

L'avaluació de l'assignatura es farà a partir de:

- dues proves escrites
- assistència i participació en l'activitat d'aula i en altres activitats que s'organitzin.
- redacció d'escrits i exposicions orals realitzades regularment a l'aula
- elaboració d'una memòria de l'assignatura que inclourà comentaris de diversos articles i d'un llibre.

BIBLIOGRAFIA BÀSICA:

Es donarà bibliografia específica al començament de cada apartat del programa.

Diversos Autors *La educació en el siglo XXI. Los retos del futuro inmediato*. Barcelona: Graó, 2000. Col. Biblioteca de Aula.

- Diversos Autors *Cròniques per a una educació democràtica*. Vic: Eumo Ed., 1998. Col. Interseccions, n. 22.
- Diversos Autors *Educar a la secundària*. Vic: Eumo Editorial, 2000. Col. Interseccions, n. 25.
- Diversos Autors *Volver a pensar la educación. Prácticas y discursos educativos*. (Vols. I i II). Madrid: Morata/Fundación Paideia, 1995
- Diversos Autors *Els grans autors i l'escola*. Vic: Eumo Editorial.
- Diversos Autors *La ciutat educadora*. 1r Congrés de Ciutats Educadores. Barcelona: Ajuntament de Barcelona, 1990.
- Bruner, J., *La educación, puerta de la cultura*. Madrid: Visor, 1.997.
- Cardús, S., *El desconcert de l'educació*. Barcelona: La Campana, 2000. Col. Obertures, 7.
- Delors, J., et. al. *Hi ha un tresor amagat a dins*. Barcelona : UNESCO, 1996.
- Freire, P., *A la sombra de este árbol*. Barcelona: Roure, 1997.
- Giddens, A. *Consecuencias de la modernidad*. Madrid: Alianza Ed., 1996.
- Kincheloe, J. L., Steinberg. Sh. R., *Cultura Infantil y multinacionales*. Madrid: Morata 2000.
- Mallart, Teixidor, Vilanou (eds.) *Repensar la pedagogia, avui*. Societat Catalana de Pedagogia (IEC). Eumo, Vic, 2001.
- Mayor Zaragoza, F., *Los nudos gordianos*. Barcelona: Galaxia Gutenberg/Círculo de Lectores, 1999.
- Meirieu, Ph., *Frankenstein educador*. Barcelona: Laertes, 1998.
- Morin, E., *Els 7 coneixements necessaris per a l'educació del futur*. Barcelona: Centre Unesco de Catalunya, 2.000.
- Postman, N., *Fi de l'educació. Una redefinició del valor de l'escola*. Vic : Eumo, 2000. Col. Interseccions, n. 24.
- Postman, N., *La desaparició de la infantesa*. Vic: Eumo, 1.994. Col. Interseccions, n. 12.
- Savater, F., *El valor d'educar*. Barcelona: Ariel, 1997
- Stenhouse, L., *Cultura y educación*. Morón: Publicaciones MCEP, 1997
- Tort, A. *Opinions públiques sobre l'educació*. Barcelona: CEAC, 1997.
- Trilla, J., *Otras educaciones*. Barcelona: Anthropos, 1993.

Rehabilitació Motriu

PROFESSORAT: Marta SOLÀ I SERRABOU

Assignatura anual: 9 crèdits

OBJECTIUS:

- Proporcionar als alumnes els conceptes teòrics i pràctics elementals en tècniques de rehabilitació.
- Aplicar aquests coneixements dins del camp de l'activitat física, com una eina que els proporcionarà més independència dins les seves tasques professionals.
- Conèixer el vocabulari més utilitzat dins del camp de la rehabilitació i la medicina que estan relacionats amb l'activitat física.
- Identificar els principals problemes físics que afecten la pràctica de l'exercici físic.

CONTINGUTS:

1- Introducció a la rehabilitació:

Què és la fisioteràpia?

Què és la rehabilitació?

Equip Multidisciplinar. Objectius.

2- Vocabulari més representatiu.

3- Principals tècniques de rehabilitació motriu

A. Electroteràpia

Termoteràpia

Crioteràpia

B. Mecanoteràpia

Poleoteràpia

Suspensoteràpia

C.1. Cinesiteràpia

C.2. Teràpia manual:

-Massoteràpia

-Mobilitzacions passives

-Manipulacions

-Teràpia manual específica:

P.N.F.

Bobath

R.P.G.

Cyriax

Terryer

Mayland

Kaltenborn

Maigne...

D- Tècniques específiques:

Sofrologia. Relaxació

Psicomotricitat

Schroth

Klpapp

Neederhofer

Taiping
Estiraments: analítics i globals
Ortesis.

E- Hidroteràpia

Balneoteràpia

Kineobalneoteràpia

Helioteràpia

Hidrologia mèdica.

4- Rehabilitació postural:

-Observació, anàlisi i avaluació de la postura

-Medició i avaluació dels escurçaments musculars

-Exercicis de reprogramació postural

5- Ergonomia:

- Introducció teòrica

-Principals postures de la vida diària.

TIPUS DE SESSIONS:

Teòriques aproximadament uns 2/3 i pràctiques aproximadament 1/3.

AVALUACIÓ:

Prova escrita de preguntes curtes o tipus test.

BIBLIOGRAFIA:

M. Esnault. *Estiramientos analíticos en fisioterapia activa*. Barcelona: Masson, 1994.

Thomas Eisingbach i altres *Fisioterapia y rehabilitación en el deporte*. Barcelona: Scriba, 1992.

Henri Neiger. *Estiramientos Analíticos Manuales*. Ed. Panamericana, 1992.

Thomas Eisingbach. *La recuperación muscular*. Barcelona: Paidotribo, 1994.

Ph. E. Souchard. *Stretching Global Activo*. Barcelona: Paidotribo, 2000.

I.A. Kapandji. *Cuadernos de fisiología articular*. Barcelona: Masson, 1990.

H. Neiger. *Los vendajes funcionales. Aplicaciones en traumatología del deporte y en reeducación*. 1990.
Barcelona: Masson.

A. Lapierre. *La reeducación física III*. 6a edició. Ed. Inversiones editoriales CIE Dossat, 2000.

Neiger, Leroy, Dufour i altres *Kinesioterapia*. 1997. Barcelona: Panamericana.

Assignatures obligatòries de tercer curs

Activitat Física i Salut

PROFESSORS: Agustí COMELLA

Troncal. 9 crèdits.

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 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 mitjà per a millorar la salut de la població en general i la condició física dels malalts.

OBJECTIUS ESPECÍFICS:

- Conèixer les bases bioquímiques i fisiològiques de l'activitat muscular.
- Conèixer els aspectes metabòlics de l'activitat física.
- Conèixer els mecanismes d'adaptació dels aparells respiratori, cardiovascular, digestiu i immunitari als diferents tipus d'activitat física.
- Conèixer les repercussions de les de l'activitat física sobre els diferents sistemes.
- Conèixer els beneficis i les aplicacions terapèutiques del exercici físic en les diferents patologies.

TEMARI:

1. Aspectes generals.
 - Conceptes.
 - Nivell d'activitat física a Catalunya.
 - Nous camps per a la intervenció del llicenciat en activitat física i esport. Patrons de salut i malaltia.
2. Fisiologia de l'exercici
 - Bases fisiològiques del condicionament físic de l'organisme a l'exercici físic.
 - Adaptacions del sistema cardiovascular en resposta a l'exercici.
 - Beneficis de l'exercici sobre la salut.
3. Recomanacions per a la prescripció de l'exercici físic en persones sanes.
 - Orientacions bàsiques per a programes d'exercici físic d'àmbit no competitiu orientats cap a la salut.
 - Creació d'hàbits posturals.
 - Classificació de l'activitat física i dels esports més comuns en funció del treball que requereixen.
 - Valoració i mesura de les qualitats físiques relacionades amb la salut.
 - Programes d'exercici físic per a la millora de: resistència cardiovascular, reducció del greix corporal, de la força i la resistència muscular, flexibilitat.
 - Programes d'exercici físic per a discapacitats.
 - Programes d'exercici físic durant l'embaràs.
 - Programes d'exercici físic per a infants.
 - Programes d'exercici físic per a gent gran.
4. Riscs i precaucions durant la pràctica esportiva.
 - Valoració funcional i cardiològica prèvia a l'activitat física.
 - Normes generals en la prevenció de lesions esportives.

- Contraindicació per fer exercici.
- Activitat física i mort sobtada.

5. Exercici i malaltia.

- Malalties cardiovasculars.
- Malalties respiratòries.
- Malalties metabòliques: obesitat, diabetis, dislipèmies.
- Malalties osteoarticulars i degeneratives.
- Malalties gastrointestinals.
- Malalties renals.
- Activitat física i salut mental.
- Trasplantament d'òrgans.
- Càncer.
- Sida.

6. Tallers pràctics.

AVALUACIÓ:

L'avaluació de l'assignatura comportarà haver de demostrar els coneixements adquirits tant a les classes teòriques com als tallers de pràctiques.

L'avaluació es farà mitjançant un examen que combina preguntes obertes i casos clínics.

A més es tindrà en compte la participació a les classes i tallers de pràctiques.

RECURSOS D'APRENENTATGE I METODOLOGIA DOCENT:

L'assignatura combina les classes teòriques i tallers de pràctiques a través de les explicacions del professor.

També s'exposaran casos pràctics que els alumnes hauran d'analitzar i resoldre els possibles problemes que poden presentar.

BIBLIOGRAFIA:

American College of Sports Medicine. *Guidelines for exercise testing and prescription*. 5a ed. Editorial Williams Wilkins, 1995.

Barbany, J.R. *Fisiología del ejercicio físico y del entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo, 2002.

Calderón, E. *Deporte y límites*. Madrid: Anaya, 1999.

Farreras 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.

Guillén del Castillo, M.; Linares Girela, D. *Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano*. 2002.

Serra Grima, J.R. *Prescripción de ejercicio físico para la salud*. Barcelona: Paidotribo. 1996.

Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio. American College of Sports Medicine. Barcelona: Paidotribo.

Tortora Grabowski, T. *Principios de anatomia y fisiologia*, 9a ed. Oxford University Press, 2002.

Wilmore, J. H.; Costill, D.L. *Fisiologia del esfuerzo y del deporte*. 4a ed. Barcelona: Paidotribo. 2001.

Ensenyament de l'Activitat Física i de l'Esport

PROFESSORS: Montserrat MARTIN i HORCAJO
Joan ARUMÍ i PRAT

Troncal. Annual. 12 crèdits.

OBJECTIUS:

L'assignatura es divideix en quatre blocs d'objectius:

Primer bloc:

- Familiaritzar-se amb el concepte de didàctica de l'Educació Física
- Conèixer el disseny curricular en Educació Física a l'ESO i a batxillerat.
- Comprendre el significat i la importància de l'Educació Física.
- Adquirir els mitjans per planificar l'àrea de l'Educació Física en un centre educatiu.

Segon Bloc:

- Adquirir tècniques per avaluar l'Educació Física.

Tercer bloc:

- Conèixer els aspectes bàsics per ensenyar l'Educació Física de forma eficaç.

Quart bloc:

- Definir metodologies d'ensenyança ajustades a l'educació secundària
- Elaborar una unitat didàctica i programar una sessió d'Educació Física.
- Prendre decisions didàctiques de forma dinàmica, tot interpretant les característiques dels destinataris.
- Conduir correctament una sessió d'Educació Física de forma pràctica.
- Gaudir amb la realització de les sessions d'Educació Física.

METODOLOGIA:

Les sessions es desenvoluparan combinant la part teòrica de l'Educació Física amb la part pràctica. És molt important la participació activa de tot l'alumnat per obtenir una bona assimilació de tot el que comporta l'educació per mitjà de l'activitat física. Tant en les sessions teòriques com pràctiques serà important la discussió i el debat per tal de reflexionar sobre els problemes de l'Educació Física.

CONTINGUTS:

Primer bloc:

1. Principis i conceptes generals
 - 1.1. El concepte de didàctica
 - 1.2. La didàctica escolar
 - 1.3. Didàctica de l'educació física
 - 1.4. Diferents models didàctica
 - 1.5. Model general de l'ensenyament sistemàtic aplicat a l'educació física
 - 1.6. Etapes de decisió
2. Objectius i continguts a l'educació física
 - 2.1. Introducció
 - 2.2. Tipus d'objectius
 - 2.3. Formulació d'objectius
 - 2.4. Els objectius de l'educació física
 - 2.5. Elecció de les activitats en educació física
3. Disseny curricular en educació física

- 3.1. Noció i concepte de currículum
- 3.2. El disseny curricular segons la LOGSE
 - Fonamentacions teòriques
- 3.3. Les etapes i les àrees del sistema educatiu
- 3.4. Els nivells de concreció
- 3.5. Propostes del Ministerio de Educación y Ciencia
- 3.6. Propostes del Departament d'Ensenyament
- 4. Criteris per elaborar el currículum d'educació física
 - 4.1. Els objectius
 - 4.2. Els continguts i la seva seqüenciació
 - 4.3. Les estratègies
 - 4.4. L'avaluació
- 5. La programació
 - 5.1. A llarg termini
 - 5.2. La unitat didàctica
 - 5.3. La sessió

Segon bloc:

- 1. L'avaluació de l'educació física
 - 1.1. Noció i models
 - 1.2. Maneres d'avaluar
 - 1.3. Continuada
 - 1.4. Normativa
 - 1.5. Participació de l'alumnat
 - 1.6. Com avaluar
 - 1.7. Procediments i instruments
 - 1.8. Qualitats exigibles als instruments de mesura
- 2. Avaluació de la motricitat - quantificació
 - 2.1. Condició física
 - 2.2. Habilitats motrius
 - 2.3. Habilitats esportives
- 3. La qualificació
 - 3.1. Mètodes
 - 3.2. Qualificació segons els nivells d'eficiència
- 4. Objectius de l'avaluació
 - 4.1. Alumnat
 - 4.2. Procés
 - 4.3. Professorat

Tercer bloc:

- 1. La sessió i l'ensenyament eficaç de l'Educació Física
 - 1.1. L'aprenentatge de l'alumne i l'ensenyament eficaç de l'Educació Física.
 - 1.2. Organització de la sessió: Parts de la sessió, el temps, la formació de grups i el material.
 - 1.3. El/La professor/a d'Educació Física: Actitud a la classe.
 - La interacció professor-alumne
 - L'ambient de la classe. La disciplina.
 - Transmissió de la informació
- 2. Les tasques i les activitats.

- 2.1. L'elaboració de tasques
- 2.2. Evolució de la tasca i l'activitat.
- 2.3. Motivació per la tasca.

Quart bloc:

1. Estratègies pedagògiques en Educació Física:
 - 1.1. Anàlisi pel què fa el grau de directivitat.
 - 1.2. Anàlisi pel què fa a la forma d'organització i control
2. Ensenyament per mitjà d'instrucció:
 - 2.1. Ensenyament massiu.
 - 2.1. Ensenyament individualitzat.
3. Ensenyament per mitjà de recerca:
 - Descobriments guiats.
 - Resolució de problemes.
4. Ensenyament de descobriment lliure:
 - Pedagogia de la situació.
 - Creativitat.
5. La utilització de les estratègies al llarg del procés educatiu.
6. Elaboració d'una unitat didàctica i d'una sessió.
7. Execució pràctica de la sessió.

AVALUACIÓ:

En cada un dels blocs hi haurà una avaluació inicial per veure els coneixements previs dels i de les alumnes i les motivacions pels continguts.

Avaluació formativa:

- Elaboració d'un treball sobre tots els continguts treballats
- Reflexions realitzades a classe sobre l'ensenyament de l'Activitat Física i l'esport.
- Participació activa a les classes.
- Portar al dia les lectures pertinents sobre els continguts treballats a les classes

Avaluació normativa:

- Examen a final de curs de tots els continguts
- Per aprovar l'assignatura s'ha d'aprovar el treball i l'examen independentment.

OBSERVACIONS:

Per a les classes pràctiques és obligatori portar xandall i calçat esportiu.

BIBLIOGRAFIA:

- Blández, J. *La utilización del material y del espacio en Educación Física*. Barcelona: Inde, 1995.
- Blázquez, D. Elección de un método en educación física: Las situaciones-problema. Barcelona. *Revista Apunts*: Vol XIX, n. 74, juny 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. *La Educación Física*. Barcelona: Inde, 2002.
- Contreras Jordán, O. *Didáctica de la Educación Física*. Barcelona: Inde, 1998.
- Delgado Noguera, M.A. *Los estilos de enseñanza en la Educación Física*. I.C.E., Granada, 1991.
- Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya. *Currículum. Educació Primària*. Barcelona. 1994.
- Florence, J. *Tareas significativas en Educación escolar*. Barcelona: Inde, 1991.

- Galera, A. *Manual de didáctica de la educación física I y II*. Barcelona: Paidós. 2001.
- González Herrero, M.E. *Educación Física en Primaria* (Vol.I-V). Barcelona: Paidotribo. 1996.
- Mosston, M. *La enseñanza de la educación física (la reforma de los estilos de enseñanza)*. Barcelona: Hispano Europea, 1993.
- Pieron, M. *Didáctica de las actividades físicas y deportivas*. Madrid: Gymnos, 1988.
- Prat, M. El perfil profesional del mestre especialista d'Educació Física. *Revista Apunts*, n. 61. 2000.
- Rico, L; Madrid, D. *Fundamentos didácticos de la áreas curriculares*. Madrid: Síntesis, 2000.
- 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.
- Seirul-lo, F. *Apunts d'educació física de base*. Barcelona: Inefc, 94-96.
- Sicilia, A; Delgado, M. *Educación Física y Estilos de Enseñanza*. Barcelona: Inde, 2002.
- Siedentop, D. *Aprender a enseñar la Educación Física*. Barcelona: Inde, 1998.
- Ureña, F. (coord.) *La educación física en secundaria. Elaboración de materiales curriculares. Fundamentación teórica*. Barcelona: Inde, 1997.
- Vázquez, B. *La educación física en la educación básica*. Madrid: Gymnos, 1989.

Webs recomanades:

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

Revistes:

- Apunts d'Educació Física.
- Tàndem. Educació Física.

Especialització Esportiva I

Bàsquet

PROFESSOR : Joan ARUMÍ PRAT

Troncal: 9 crèdits

OBJECTIUS:

- Perfeccionar el coneixement tècnic i tàctic del bàsquet
- Conèixer la tècnica de l'entrenament i la direcció d'equip.
- Iniciar-se en la lectura del bàsquet (tècnica de Scouting i muntatge de sistemes)
- Dissenyar entrenaments adients als objectius a assolir.
- Conèixer les bases principals de la preparació física en el bàsquet.

METODOLOGIA:

L'assignatura combinarà classes teòriques i classes pràctiques. Determinats continguts són exclusivament teòrics. Les classes s'organitzaran en grups heterogenis i les activitats seran cooperatives, procuran que els i les alumnes s'ajudin.

CONTINGUTS:

1. L'atac per conceptes:
 - 1.1. Posicions dels jugadors
 - 1.2. El joc lliure. Conceptes.
 - 1.3. El bloqueig indirecte i la seva defensa.
 - 1.4. El bloqueig directe i la seva defensa
 - 1.5. Schaffels
 - 1.6. L'entrenament dels bloqueigs.
 - 1.7. Situacions específiques
2. El contraatac:
 - 2.1. Anàlisi dels jugadors
 - 2.2. Sortida i finalització del contraatac.
 - 2.3. Transicions
3. La defensa:
 - 3.1. Filosofia i generalitats.
 - 3.2. Defensa individual.
 - 3.3. Defenses Zonals:
 - 3.3.1. Zona 1-2-2
 - 3.3.2. Zona 1-3-1
 - 3.4. Zones d'ajustament
 - 3.5. Defenses alternatives
 - 3.6. Defenses combinades
 - 3.7. Defenses agressives de mig camp i de tot el camp.
4. Atac contra la defensa en zona.
 - 4.1. Conceptes.
 - 4.2. Posicions i bloqueigs.

5. La preparació física en el bàsquet.
 - 5.1. Capacitats físiques.
 - 5.2. Exercicis específics, dirigits i generals.
 - 5.3. Sistema d'entrenament
6. Scouting. Observació de partits.

AVALUACIÓ:

- Es realitzarà una avaluació inicial teòrica i pràctica.
 - Avaluació formativa. (60%):
 - Realització de treballs proposats a classe.
 - Preparació i execució de forma pràctica d'exercicis
 - Assistència (90%), participació activa, esforç i actitud cooperativa per tal de millorar.
 - Avaluació final, examen teòric. 40%.
- * Per aprovar l'assignatura és necessari aprovar l'avaluació formativa i final.

OBSERVACIONS:

Per a les classes pràctiques s'ha de portar xandall i calçat esportiu.

BIBLIOGRAFIA

- Costoya, R. *Baloncesto. Metodología del rendimiento*. Barcelona: Inde, 2002.
- Knight, B. *El baloncesto*. Madrid: F.R.B., 1971.
- Niedlich, D. *Baloncesto: Esquemas i ejercicios tácticos*. Barcelona: Hispano Europea, 1996.
- Olivera, J. *1250 Ejercicios y juegos de Baloncesto (3 Vol)*. Barcelona: Paidotribo, 1996.
- Reglas oficiales de baloncesto*. Federación internacional de Baloncesto.
- Vary, P. *1000 ejercicios y juegos de baloncesto*. Barcelona: Hispano Europea, 1995.
- Wissel, H. *Baloncesto. Aprender y progresar*. Barcelona: Paidotribo, 1998.

Pàgines Web:

- <http://zonabasket.metropoliglobal.com/verRef.php>
<http://www.jes-soft.com/playbook/>

Especialització Esportiva I

Atletisme

PROFESSOR: José Luis LÓPEZ DEL AMO

Assignatura anual: 9 crèdits

Després de conèixer a primer curs els fonaments generals de l'atletisme, en què consisteix aquest esport, de forma teòrica i pràctica, el/la alumne/a s'endinsa aquest curs al món de l'entrenament d'alt nivell. És a dir, ja no pensa tant com un monitor o un professor d'educació física que utilitza l'atletisme a la seva assignatura o com a activitat extraescolar, des d'un punt de vista fonamentalment educatiu, sinó que ara ja pensa i actua com un entrenador que busca el rendiment dels seus atletes.

OBJECTIUS DIDÀCTICS:

- Adquirir coneixements tècnics de nivell superior a les principals proves de l'atletisme (curses, salts i llançaments).
- Aprendre a planificar i desenvolupar entrenaments per a les diferents especialitats atlètiques que s'estudiaran aquest curs.
- Conèixer l'entrenament d'alguns dels millors atletes internacionals i nacionals de diverses proves.
- Aplicar mètodes i sistemes de control i valoració de l'entrenament de l'atleta.
- Introduir-se de forma real i pràctica al món de l'atletisme (actualitat, entrenaments, competicions i organització).

CONTINGUTS:

1. Situació actual de l'atletisme.
2. De la selecció de talents a l'atletisme d'alt nivell.
3. Curses.
 - 3.1. Breu recordatori dels fonaments tècnics explicats a primer curs.
 - 3.2. Característiques tècniques de les curses.
 - 3.3. Continguts i planificació de l'entrenament dels atletes de curses d'alt nivell.
 - 3.4. Control i valoració del rendiment dels atletes de curses.
 - 3.5. Aprendre a observar a les curses.
 - 3.6. Així entrena...
4. Salts.
 - 4.1. Breu recordatori dels fonaments tècnics explicats a primer curs.
 - 4.2. Característiques tècniques dels salts.
 - 4.3. Continguts i planificació de l'entrenament dels atletes de salts d'alt nivell.
 - 4.4. Control i valoració del rendiment dels atletes de salts.
 - 4.5. Aprendre a observar als salts.
 - 4.6. Així entrena...
5. Llançaments.
 - 5.1. Breu recordatori dels fonaments tècnics explicats a primer curs.
 - 5.2. Característiques tècniques dels llançaments.
 - 5.3. Continguts i planificació de l'entrenament dels atletes de llançaments d'alt nivell.
 - 5.4. Control i valoració del rendiment dels atletes de llançaments.
 - 5.5. Aprendre a observar als llançaments.
 - 5.6. Així entrena...

METODOLOGIA:

Les sessions constaran d'explicacions teòriques per part del professor, comentaris de vídeos, realització de tests i proves de camp o laboratori, classes pràctiques a la pista d'atletisme (en menor nombre que les teòriques) més el complement d'alguna conferència a càrrec d'entrenadors d'atletisme de reconegut prestigi. Però a més, volem que un/a alumne/a veritablement especialista en atletisme s'endinsi en aquest món, que aprengui a estimar-lo, estigui en una pista, visqui el dia a dia d'atletes i entrenadors, vagi a competicions, etc.

AVALUACIÓ:

L'avaluació d'aquesta assignatura es farà a partir de l'assistència i participació a l'activitat d'aula i de pista, examen teòric i realització d'un treball de fi de curs.

Per aprovar l'assignatura, han d'estar aprovats els tres components de l'avaluació esmentats.

BIBLIOGRAFIA BÀSICA:

- Alford, J. i altres. *Complete guide to Running*. New York: Sterling Publishing Co. Inc., 1985.
- Alonso, D.; Hernández, J.L. (coords.) *Grandes momentos del maratón español*. Madrid: Alianza Editorial, 2002.
- Bohain, L.Y. *Initiation à la course du 100 mètres au 100 kilomètres*. París: Vigot, 1985.
- Bowerman, W.; Freeman, W. *High-performance training for track&field*. Champaign: Human Kinetics, 1991.
- Cometti, G. *El entrenamiento de la velocidad*. Barcelona: Paidotribo, 2002.
- Diversos Autors *Entraîneur 80*. París: AEFA, 1980.
- Diversos Autors *Atletismo (II) Saltos*. Madrid: Comité Olímpico Español, 1992.
- Diversos Autors *Atletismo I. Carreras y marcha*. Madrid: RFEA, 1998.
- Diversos Autors *Lanzamientos*. Madrid: RFEA, 2002.
- Diversos Autors *IAAF 90 years (1912-2002)*. Cuneo: IAAF, 2002.
- Durán Piqueras, J.P. *Manual básico de atletismo (II lanzamientos)*. Madrid: RFEA, 2002.
- Ferro, A. *La carrera de velocidad. Metodología de análisis biomecánico*. Madrid: Esteban Sanz, 2001.
- Fortunyo, J.A.; Sabaté, R. *Córrer. Dels 100 metres lllisos a la marató*. Lleida: Dilagro, 1992.
- Fortunyo, J.A.; Sabaté, R. *Saltar i llançar: l'atletisme de concursos*. Lleida: Dilagro, 1995.
- García Manso, J.M. i altres. *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos, 1996.
- García Manso, J.M. i altres. *La velocidad*. Madrid: Gymnos, 1998.
- García-Verdugo, M.; Leibar, X. *Entrenamiento de la resistencia de los corredores de mediofondo y fondo*. Madrid: Gymnos, 1997.
- García-Verdugo, M. *Principios del autoentrenamiento*. Manual del corredor. Madrid: Gymnos, 2000.
- Gil, C. *Velocidad y relevos*. Madrid: RFEA, 1977.
- Gil, F. i altres. *Manual básico de atletismo (I. Carreras y marcha)*. Madrid: RFEA, 2000.
- Green, P. *Sprint essentials*. Ottawa: OK Publishing, 1983.
- Hegedus, J. *Técnicas atléticas*. Buenos Aires: Stadium, 1988.
- Hubiche, J.L.; Pradet, M. *Comprender el atletismo*. Barcelona: Inde, 1999.
- Kenneth Doherty, J. *Tratado moderno de pista y campo*. Mèxic: Editores asociados, 1972.
- Kramer, K. *Atletismo. Lanzamientos*. Barcelona: Paidotribo, 1993.
- López, J.L. *La tecnología MuscleLab: de l'Agència Nord-americana de l'Espai (NASA) a l'esport*. Barcelona: Fundació Barcelona Olímpica, 2000.
- López, J.L. *Guía escolar Vox. Educación Física y deportes*. Barcelona: Credsa, 2001.
- López, J.L. *Manual de Educación Física*. Barcelona: Océano, 2002.
- Martin, D; Coe, P. *Entrenamiento para corredores de fondo y mediofondo*. Barcelona: Paidotribo, 1997.
- Martín Acero, R. *Velocidade*. Santiago: Lea, 1995.

Murer, K. *1000 ejercicios y juegos de atletismo*. Barcelona. Hispano Europea, 1992.
Olivera, J. *1169 ejercicios y juegos de atletismo* (2 vol.) Barcelona: Paidotribo, 1999.
Payne, H. i altres. *Athletes in action*. London: Pelham Books Ltd, 1985.
Piasenta, J. *Aprender a observar*. Barcelona: INDE, 2000.
Polischuk, V. *Atletismo. Iniciación y perfeccionamiento*. Barcelona: Paidotribo, 1996.
Quercetani, R.L. *Historia del atletismo mundial*. Madrid: Debate, 1992.
Rius, J. *Metodología del atletismo*. Barcelona: Paidotribo, 1989.
Schmolinski. *Atletismo*. Madrid: Pila Teleña, 1981.
Tous, J. *Nuevas tendencias en fuerza y musculación*. Barcelona: Ergo, 1999.
Zaporožhanov, V.A. i altres. *La carrera atlética*. Barcelona: Paidotribo, 1992.

Revistes:

AEFA. Association des Entraîneurs Français d’Athlétisme (París)
Apunts: Educació física i esports. INEF (Barcelona)
Atleticastudi (Roma)
Atletismo español (Madrid)
Cuadernos de atletismo (Madrid)
ICD. Investigación en Ciencias del Deporte (Madrid)
New Studies in Athletics (Montecarlo)
RED: Revista de Entrenamiento Deportivo (La Corunya)

Suport informàtic:

El rincón del entrenador. (CD). RFEA. Madrid.
www.lecturasef.com

Especialització Esportiva I

Natació

PROFESSOR: Eduard RAMÍREZ

Anual. 9 crèdits

OBJECTIUS DIDÀCTICS:

L'assignatura es divideix en tres blocs d'objectius:

Primer bloc:

- Identificar i analitzar els diferents paràmetres de la tècnica i l'entrenament de la natació.

Segon Bloc:

- Conèixer els els diferents paràmetres fisiològics i mètodes d'entrenament a l'aigua i en sec.

Tercer bloc:

- Saber planificar un cicle anual dins la natació competitiva.

METODOLOGIA:

Els objectius de l'assignatura s'assoliran mitjançant l'aplicació teòrica i pràctica dels continguts en un 50% en cada cas. Tant en les sessions teòriques com en les pràctiques serà important la participació activa dels estudiants per a una millor reflexió i assimilació dels continguts.

CONTINGUTS:

Primer bloc:

Anàlisi i entrenament de la tècnica

- 1.1. El rol de les capacitats coordinatives en la natació
- 1.2. Anàlisi tècnic de sortides i viratges dels estils de natació
 - 1.2.1. Estudi biomecànic de la sortida en els diferents estils
 - 1.2.2. Estudi biomecànic dels viratges en els diferents estils
- 1.3. Mètodes per a l'aprenentatge tècnic
- 1.4. Mètodes per a l'entrenament de la tècnica
- 1.5. L'errada tècnica
- 1.6. Planificació l'entrenament tècnic d'un nedador
- 1.7. Determinació i avaluació dels paràmetres quantitius de la tècnica
 - 1.7.1. Freqüència de braçada
 - 1.7.2. Longitud de braçada
 - 1.7.3. Temps de sortida, viratge i arribada
 - 1.7.4. Índex de nedada.
 - 1.7.5. Mètodes d'organització i avaluació
- 1.8. Cineantropometria de la natació
 - 1.8.1. Característiques cineantropomètriques dels estils de natació

Segon bloc:

Entrenament a l'aigua

1. Filosofia de l'entrenament
 - 1.1. Control de la càrrega en la natació competitiva
 - 1.2. Conceptes específics bàsics de l'organització d'un entrenament de natació
2. Entrenament de la resistència aeròbica

- 2.1. Importància de la resistència aeròbica dins el context de la natació competitiva
- 2.2. Mètodes d'entrenament
- 2.3. Control de la resistència aeròbica
- 3. La resistència mixta
 - 3.1. Importància del Vo2 max. dins el context de la natació competitiva
 - 3.2. Situació i característiques de l'esforç
 - 3.3. Mètodes d'entrenament
 - 3.4. Control de la potència aeròbica
- 4. La resistència anaeròbica alàctica
 - 4.1. Importància de la capacitat i la potència anaeròbica dins el context de la natació competitiva
 - 4.2. Situació i característiques de l'esforç
 - 4.3. Mètodes d'entrenament
 - 4.4. Control de la capacitat i potència anaeròbica alàctica
- 5. La resistència anaeròbica alàctica
 - 5.1. Importància de la capacitat i la potència anaeròbica alàctica dins el context de la natació competitiva
 - 5.2. Situació i característiques de l'esforç
 - 5.3. mètodes d'entrenament
 - 5.4. Control de la capacitat i potència anaeròbica alàctica
- 6. Entrenament del ritme
 - 6.1. importància del ritme dins el context de la natació competitiva
 - 6.2. Plantejament uniforme
 - 6.3. Plantejament negatiu
 - 6.4. Mètodes d'entrenament
- 7. Entrenament en sec
 - 7.1. Importància de les diferents manifestacions de la força i la flexibilitat en el rendiment de la natació
 - 7.1.2. Força màxima
 - 7.1.3. Força resistència
 - 7.1.4. Força ràpida
 - 7.1.5. La flexibilitat en la natació

Tercer bloc:

Planificació

- 1.- La planificació
 - 1.1. Evolució dels models de planificació dins la natació competitiva
 - 1.2. Planificació del cicle anual d'entrenament
 - 1.3. Macrocicles
 - 1.4-Microcicles
 - 1.5-La sessió
 - 1.6-Planificació a llarg termini

AVALUACIÓ:

L'avaluació de l'assignatura constarà de dues parts. La primera, un examen escrit en finalitzar el curs. La segona, la realització individual d'un treball de programació d'un entrenament per a un nedador. Serà obligatòria l'assistència a les classes pràctiques que es realitzaran a la piscina.

BIBLIOGRAFIA:

- Counsilman, James. *La natación*. Barcelona: Hispano Europea, 1971.
- Jiménez, J. *Columna vertebral y medio acuático*. Madrid: Gymnos, 1998.
- Joven i Castellví *Apuntes de la enseñanza de la natación* Ed. F.E. de Natación.
- Lloret, Conde, Fagoaga, León, Tricas. *Natación Terapéutica*. Barcelona: Paidotribo.
- Maglisho, D. *Nadar más rápido* Barcelona: Hispano Europea, 1986.
- Navarro, Fernando. *Pedagogía de la natación*. Ed. Miñón. Colecc. Kiné, 1978.
- Vivensang, Jean. *Pedagogia moderne de la natation*. París: Chiron Sports. 1981.

Especialització Esportiva I

Futbol

Professor: Carles ROMAGOSA I VIDAL

OBJECTIUS

- Reconèixer i desenvolupar els valors propis del joc col·lectiu.
- Valorar l'esport d'equip com un dels eixos principals de la formació personal.
- Assumir els valors educatius del futbol per transmetre'ls.
- Conèixer l'estructura i metodologia del futbol en les etapes de perfeccionament
- Dominar les àrees de continguts que componen les diferents etapes de formació.
- Aprendre a planificar i programar en el futbol.
- Participar activament en el procés d'ensenyament-aprenentatge del futbol en tots els nivells.
- Elaborar propostes teòricopràctiques a partir dels criteris i pautes desenvolupades a classe.
- Analitzar críticament i exhaustivament la iniciació en el futbol a través de seguiments de partits i entrenaments i de la revisió documental.

CONTINGUTS

1. Les etapes del procés d'ensenyament-aprenentatge.
 - 1.1. Característiques generals
 - 1.2. Objectius, metodologia i formes didàctiques.
2. Les àrees de formació
 - 2.1. L'entrenament tècnic
 - Els continguts tècnics i les seves característiques
 - Criteris metodològics
 - 2.2. L'entrenament tàctic
 - Fonaments de la formació tàctica
 - Les intencions tàctiques
 - Els mitjans de col·laboració
 - Els sistemes de joc
 - Les estratègies de competició
 - 2.3. L'entrenament condicional
 - Les capacitats preferents i l'entrenament
 - Les capacitats complementàries i l'entrenament
 - 2.4. L'entrenament psicològic
 - 2.5. L'entrenament coadjuvant
3. La planificació del futbol.
 - 3.1. Estratègies de planificació
 - 3.2. Models de planificació per les diferents àrees.
 - 3.3. Propostes per la programació i control de l'entrenament.
 - 3.4. Control i anàlisi de la competició

METODOLOGIA:

Es valorarà la participació activa dels estudiants. L'assignatura es desenvoluparà en sessions teòricopràctiques on la participació de l'estudiant en el procés d'ensenyament-aprenentatge augmentarà progressivament. Es potenciarà especialment el treball de grup i l'esperit d'equip.

Les sessions teòriques ajudaran a consolidar els continguts desenvolupats a la pràctica.
Es preveu la col·laboració d'especialistes i d'entrenadors de l'Escola Catalana d'Entrenadors en les sessions.

AVALUACIÓ:

L'assignatura es superarà si en quedem assolits satisfactòriament els objectius. Les següents activitats formaran part del procés d'avaluació contínua i final.

Els alumnes que realitzin l'especialitat en futbol hauran d'entrenar o col·laborar amb un equip de futbol durant la temporada.

- Elaboració i exposició de treballs teoricopràctics sobre futbol (30%)*
- Realització d'un examen teoricopràctic final (30%)*
- Activitats pràctiques, d'anàlisi videogràfica i documental (30%)
- Assistència a les classes pràctiques (10%)*

L'assistència i participació a les classes teoricopràctiques és indispensable per al correcte seguiment del curs.

* Caldrà aprovar-los de forma independent per superar l'assignatura.

REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES:

- Bangsbo, J. *Entrenamiento de la condición física en el fútbol*. Barcelona: Paidotribo, 1997.
- Bayer, C. *La enseñanza en los juegos deportivos colectivos*. Barcelona: Hispano Europea, 1992.
- Bayer, C. *Técnica del balonmano. La formación del jugador*. Barcelona: Hispano Europea, 1987.
- Blázquez, D. *Iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona: Martínez Roca, 1986.
- Capra, J. *La trama de la vida. Una nueva perspectiva de los sistemas vivos*. Barcelona: Anagrama, 1996.
- Castelo, J. *Fútbol. Estructura y dinámica del juego*. Barcelona: Inde, 1999.
- Cruz, A. *Análisis del juego. Terapia correctora*. Madrid: Gymnos, 1999.
- D'Ottavio, S. *El rendimiento del joven futbolista*. Barcelona: Paidotribo, 2001.
- Eklblom, B. *Manual de las ciencias de entrenamiento. Fútbol*. Barcelona: Paidotribo, 1999.
- Espar, F. *Curs de monitor d'handbol*. Barcelona: Federació Catalana d'Handbol, 1998.
- Fradua, L. *La visión de juego en el futbolista*. Barcelona: Paidotribo, 1999.
- Gayoso, F. *Iniciación al fútbol*. Madrid: Gymnos, 1988.
- Godik, M. i Popov, V. *La preparación del futbolista*. Barcelona: Paidotribo, 1998.
- Gréhaigne, J.F. *La organización del juego en el fútbol*. Barcelona: Inde 2001.
- Hernández, J. *Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona: Inde, 1998.
- Hernández, J. *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica*. Barcelona: Inde, 2000.
- Lozano, J. *Fútbol sala: Experiencias tácticas*. Madrid: Gymnos, 1995.
- Mahlo, F. *La acción táctica en el juego*. La Habana: Pueblo y educación, 1981.
- Manno, R. *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo, 1991.
- Mariot, J. *Balonmano*. Lleida: Agonos, 1993.
- Meinel, K. i Schabel, G. *Teoría del movimiento*. Buenos Aires: Stadium, 1988.
- Né, R.; Bonnefoy, G. i Lahuppe, M. *Enseñar balonmano para jugar en equipo*. Barcelona: Inde, 2000.
- Nitsch, J. R. *Entrenamiento de la técnica*. Barcelona: Paidotribo, 2002.
- Pozo, J. I. *Aprendices y maestros*. Madrid: Alianza Editorial, 1996.
- Ricart, F. *Aplicación práctica del entrenamiento integrado en el fútbol*. Madrid: Gymnos, 1998.
- Riera, J. *Fundamentos del aprendizaje de la técnica y táctica deportivas*. Barcelona: Inde, 1989.
- Sampedro, J. *Fútbol sala: Las acciones del juego*. Madrid: Gymnos, 1997.
- Sans, A. i Frattarola, C. *Entrenamiento en el fútbol base*. Barcelona: Paidotribo, 1993.
- Sans, A. i Frattarola, C. *Fútbol base. Programa de entrenamiento para la etapa de tecnificación*. Barcelona: Paidotribo, 1996.
- Wein, H. *Fútbol a la medida del adolescente*. Sevilla: Federación Andaluza de Fútbol CEDIFA, 1999.

Weineck, J. *Entrenamiento óptimo. Como lograr el máximo rendimiento*. Barcelona: Hispano Europea, 1988.

Weineck, J. *Fútbol total. El entrenamiento físico del futbolista*. Barcelona: Paidotribo, 1994.

Werkhoshansky, Y. *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo, 2002.

Llibres Escola d'entrenadors

IFAB *Reglas de juego*. Madrid: International Football Association Board, 1999.*

RFEF *Área de organización y legislación del deporte y desarrollo profesional*. Madrid: Real Federación Española de Fútbol, 1999.*

Buceta, J. M. *Psicología*. Madrid: Real Federación Española de Fútbol, 1999.*

Casajus, J. A. i Naranjo, J. *Bases anatómicas y fisiológicas del deporte*. Madrid: Real Federación Española de Fútbol, 1999.*

Coca, S. *Dirección de equipos*. Madrid: Real Federación Española de Fútbol, 1999.*

Fraile, A. *Metodología de la enseñanza y entrenamiento deportivo aplicada al fútbol*. Madrid: Real Federación Española de Fútbol, 1999.*

Moreno, M. *Técnica individual y colectiva*. Madrid: Real Federación Española de Fútbol, 1999.*

Moreno, M. *Táctica, estrategia y sistemas de juego*. Madrid: Real Federación Española de Fútbol, 1999.*

Revistes

*Apunts Educació Física i Esports**

*El Entrenador Español. Fútbol.**

*Il Nuovo Calcio***

*Revista de Entrenamiento Deportivo. RED***

*Training Futbol****

Adreces Internet

www.efdeportes.com***

www.futbolbase.com*

www.futboltecnic.com**

www.ilnuovocalcio.it*

Entrenament Esportiu

OBJECTIUS:

L'assignatura es divideix en tres blocs:

Un primer bloc en què l'estudiant haurà de conèixer els fonaments de l'entrenament esportiu, identificar les qualitats físiques bàsiques i diferenciar els tipus d'entrenaments per a cada una d'elles. En el segon bloc l'estudiant haurà de conèixer una aplicació de la teoria de l'entrenament en els esports col·lectius. I finalment, a l'últim bloc, conèixer i comprendre els factors psicològics que influeixen en l'entrenament i en el rendiment esportiu i saber desenvolupar i perfeccionar habilitats psicològiques destinades a millorar el rendiment.

BLOC A: FONAMENTS DE L'ENTRENAMENT ESPORTIU

PROFESSOR: José Luis LÓPEZ

6 crèdits

1. Introducció a l'entrenament esportiu
 - Concepte d'entrenament
 - Aproximació històrica a la teoria de l'entrenament
 - Noves tendències
2. L'adaptació a l'entrenament esportiu
 - Fonaments i teories
 - Tipus d'adaptacions
 - La forma esportiva
 - Fatiga i recuperació
3. La càrrega d'entrenament
 - Fonaments
 - Aspectes que determinen la càrrega
 - Continguts de la càrrega
 - Naturalesa de la càrrega (duració de l'estímul, volum, freqüència, magnitud, intensitat, descans, densitat)
 - Valoració de la intensitat
 - Organització de la càrrega
 - Càlcul de la càrrega
4. Principis de l'entrenament esportiu
 - Principis biològics i pedagògics
 - Principis de progressió, alternança, eficàcia, recuperació, continuïtat, periodització, individualització, especialització, participació activa, modelació.
5. L'escalfament i la tornada a la calma.
 - Definició
 - Tipus i estructura de l'escalfament
 - Característiques fisiològiques
 - Aplicacions pràctiques
6. Introducció a les qualitats físiques bàsiques, complementàries i derivades
7. Entrenament de la resistència

- Concepte i manifestacions de la resistència
 - Evolució de la resistència
 - Factors que determinen la resistència
 - Sistema d'aportament energètic a l'organisme
 - Fonaments de l'entrenament de la resistència
 - Indicadors de la càrrega a l'entrenament de la resistència
 - Entrenament de la capacitat aeròbica
 - Entrenament de la potència aeròbica
 - Entrenament de la capacitat anaeròbica làctica
 - Entrenament de la potència anaeròbica làctica
 - Valoració funcional de la resistència
 - Entrenament amb pulsòmetre
 - Planificació de l'entrenament de la resistència
 - Entrenament en altitud
 - Entrenament de la resistència en nens/es
 - Sessions pràctiques
8. Entrenament de la força
- Concepte de força
 - Evolució de la força
 - L'acció o activació muscular
 - Tipus de tensió muscular
 - Manifestacions de la força
 - Indicadors de la càrrega a l'entrenament de la força
 - Entrenament estructural de la força (hipertrofia muscular i hiperplàsia)
 - Entrenament funcional de la força (coordinació inter i intramuscular, processos reflexos)
 - Entrenament cognitiu de la força
 - Mètodes i sistemes a l'entrenament de les distintes manifestacions de la força
 - Valoració funcional de la força muscular
 - Planificació de l'entrenament de la força
 - Equipament per a l'entrenament de la força
 - Entrenament de la força en nens/es
 - Sessions pràctiques
9. Entrenament de la velocitat
- Concepte i manifestacions de la velocitat
 - Evolució de la velocitat
 - Fonaments de l'entrenament de la velocitat
 - Entrenament de la potència anaeròbica alàctica
 - Entrenament de la capacitat anaeròbica alàctica
 - Velocitat i temps de reacció: concepte i entrenament
 - Entrenament de la velocitat gestual
 - Entrenament de la velocitat de desplaçament
 - Anàlisi de la cursa de 100 m llisos en atletisme
 - Valoració funcional de la velocitat
 - Planificació de l'entrenament de la velocitat
 - Entrenament de la velocitat en nens/es
 - Sessions pràctiques
10. Entrenament de l'amplitud de moviment

- Definició i conceptes relacionats amb l'amplitud de moviment (flexibilitat, elasticitat, mobilitat articular, estirament)
 - Evolució de l'amplitud de moviment
 - Fonaments de l'amplitud de moviment
 - Mètodes i sistemes d'entrenament de l'amplitud de moviment (estàtics, dinàmics, mixtos i manifestacions complexes)
 - Valoració funcional de l'amplitud de moviment
 - Planificació de l'entrenament de l'amplitud de moviment
 - Entrenament de l'amplitud de moviment en nens/es
 - Sessions pràctiques
11. Entrenament de la coordinació
- Concepte
 - Manifestacions de la coordinació
 - Factors dels quals depèn la coordinació
 - Evolució de la coordinació
 - Activitats de coordinació
12. Entrenament de l'equilibri
- Concepte
 - Manifestacions d'equilibri
 - Factors dels quals depèn l'equilibri
 - Evolució de l'equilibri
 - Activitats d'equilibri
13. Entrenament de l'agilitat
- Concepte
 - Activitats d'agilitat
14. La planificació i periodització de l'entrenament esportiu
- Fonaments de la planificació de l'entrenament esportiu
 - Les macroestructures
 - Les mesoestructures
 - Les microestructures
 - La sessió d'entrenament
 - Models de planificació de l'entrenament
 - Aplicacions informàtiques en la planificació de l'entrenament esportiu
15. Els exercicis contraindicats
- Accions articulars desaconsellades per a la columna cervical
 - Accions articulars desaconsellades per a la columna dorsal
 - Accions articulars desaconsellades per a la columna lumbar
 - Aixecament de càrregues
 - Accions articulars desaconsellades per a la columna vertebral com a globalitat
 - Exercicis desaconsellats per a l'articulació del genoll
 - Combinació d'accions articulars desaconsellades
 - Exercicis desaconsellats mixtos
 - Exercicis desaconsellats per a abdominals
16. L'entrenament "invisible"
- Mitjans de recuperació, nutrició esportiva i ajuts ergogènics
17. Dona i esport
- Aspectes fisiològics i de rendiment

BLOC B: L'ENTRENAMENT DELS ESPORTS COL·LECTIUS

PROFESSOR: Carles ROMAGOSA

3 crèdits

1. Aproximació conceptual a l'entrenament en els esports col·lectius
 - Criteris per la diferenciació dels esports
 - Lògica interna dels jocs col·lectius
 - Anàlisi estructuralista de l'esport col·lectiu
2. Les àrees d'entrenament en els esports d'equip
 - La configuració del jugador i l'adaptació a l'espai d'acció
 - La metodologia centrada en el procés
 - L'entrenament estructurat de les capacitats
 - . Les capacitats cognitives i l'adaptació a l'espai de joc
 - . Les capacitats coordinatives i les habilitats tècniques
 - . Les capacitats condicionals
 - . Les capacitats psicològiques
 - . Les capacitats complementàries
3. Els mitjans d'entrenament i les formes didàctiques
4. Conceptes i estratègies de planificació
 - Les etapes de planificació
 - Models de planificació pels esports d'equip
 - La programació

BLOC C: PSICOLOGIA DE L'ENTRENAMENT I EL RENDIMENT

PROFESSOR: Julio C. FIGUEROA

Assignatura anual: 3 crèdits

OBJECTIUS:

- Conèixer i comprendre els factors psicològics que influeixen en l'entrenament i en el rendiment esportiu.
- 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.

CONTINGUTS:

1. Introducció: Aspectes diferencials de l'entrenament i el rendiment esportiu
2. Necessitats psicològiques de l'entrenament esportiu.
3. Aspectes psicològics que influeixen en el rendiment esportiu.
4. Adherència al entrenament esportiu
5. Procés d'ensenyament-aprenentatge d'habilitats psicològiques en l'esport.
6. Aspectes psicològics presents en la planificació de l'entrenament.
7. Aspectes psicològics presents en la planificació de la competició.

METODOLOGIA:

Consistirà en treballar el programa a partir de les explicacions del professor, la participació dels estudiants mitjançant lectures obligatòries i la aplicació dels coneixements adquirits a exercicis pràctics.

AVALUACIÓ DE PSICOLOGIA DE L'ENTRENAMENT I EL RENDIMENT:

Avaluació contínua mitjançant:

- Una prova escrita
- Es realitzarà un treball de grup que consistirà en l'aplicació dels conceptes teòrics a un cas pràctic. Aquesta nota farà mitjana amb l'obtinguda de manera individual en la prova escrita.

AVALUACIÓ:

Per tal d'aprovar l'assignatura s'han d'aprovar els tres blocs.

BIBLIOGRAFIA DE PSICOLOGIA:

- Balaguer, I. *Entrenamiento psicológico en el deporte*. Valencia: Albatros Educación, 1994.
- Buceta, J.M. *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson, 1998.
- Crespo, M. i Balaguer, I. Las relaciones entre el deportista y el entrenador. A: Isabel Balaguer. *Entrenamiento psicológico en el deporte*. Valencia: Albatros Educación, 1994.
- Cruz, J. i Riera, J. (Eds.). *Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas*. Barcelona: Martínez Roca, 1991.
- Csikszentmihalyi, M. i Jackson, S. *Fluir en el deporte*. Barcelona: Paidotribo, 2002.
- Figuroa, J. Aspectos psicológicos implicados en el aprendizaje de la técnica y la táctica del fútbol. A: Julio Figuroa i J. Colomer. Vídeos, *Secretos del fútbol I y II*. Barcelona: PR Vídeo, 1999.
- Garfield, Ch.A. *Rendimiento máximo*. Barcelona: Martínez Roca, 1987.
- Gordillo, A. Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva. *Revista de psicología del deporte*, 1, 27-36, 1992.
- Martens, R. *El entrenador de éxito*. Barcelona: Paidotribo, 2002.
- Meinel K. i 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*, pp. 49-72. Madrid: Biblioteca Nueva, 1991.
- Perez, G.; Cruz, J. i 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*, pp. 75-90. Madrid: Biblioteca Nueva, 1991.
- Weinberg, R.S.; Gould, D. Foundations of sport and exercise psychology. Champaign, ILL: Human Kinetics, 1995. Traducció castellana: *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología, 1996.
- Williams, J.M. *Applied sport psychology*. Palo Alto, CA: Mayfield, 1986. Traducció castellana: *Psicología aplicada al deporte*, Madrid: Biblioteca Nueva, 1991.

BIBLIOGRAFIA D'ENTRENAMENT:

- Abernethy, B., Kippers, V., Mackinnon, L.T., Neal, R.J. Hanrahan, S. *The biophysical foundations of human movement*. Champaign, IL.: Human Kinetics, 1997.
- Albert, M. *Entrenamiento muscular excéntrico en deportes y ortopedia*. Barcelona: Paidotribo, 1999.
- Alter, M.J. *Los estiramientos. Desarrollo de ejercicios*. Barcelona: Paidotribo, 1990.
- Baechle, R. *Essentials of strength training and conditioning*. 2nd ed. Champaign, IL.: Human Kinetics, 2000.
- Barbany, J.R. *Fisiología del ejercicio físico y del entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo, 2002.
- ***Bayer, C. *La enseñanza en los juegos deportivos colectivos*. Barcelona: Hispano Europea, 1992.
- Belotti, P. *Allenamento sportivo*. Roma: UMET, 2000.

- Blanco, A. *1000 ejercicios de preparación física*. (2 vol.) Barcelona: Paidotribo, 1998.
- ***Bompa, T.O. *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento*. Barcelona: Hispano Europea, 2003.
- Boschetti, G. *¿Qué es la electroestimulación?* Barcelona: Paidotribo, 2002.
- Bosco, C. *La valoración de la fuerza con el test de Bosco*. Barcelona: Paidotribo, 1984.
- ***Bosco, C. *La fuerza muscular. Aspectos metodológicos*. Barcelona: Inde, 2000.
- Campos, J., Ramón, V. *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo, 2001.
- Cometti, G. *Los métodos modernos de musculación*. Barcelona: Paidotribo, 1998.
- Cometti, G. *La pliometría*. Barcelona: Inde, 1998.
- Cometti, G. *El entrenamiento de la velocidad*. Barcelona: Paidotribo, 2002.
- Craig, N. *Preparación física con pulsómetro*. Bilbao: Dorleta, 1998.
- Delavier, F. *Guía de movimientos de musculación*. Barcelona: Paidotribo, 1999.
- Diversos Autores *Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte* (6 vol. + 1 CD). Barcelona: Paidotribo, 1998.
- Donskoi, D.; Zatsiorsky, V.M. *Biomecánica de los ejercicios físicos*. Moscú: Raduga, 1989.
- Drabik, J. *Children and sports training*. Island Pont, VT.: Stadion, 1996.
- Ehlenz, H., Grosser, M., Zimmermann, H. *El entrenamiento de la fuerza*. Barcelona: Martínez Roca, 1990.
- Elliot, B. (ed.) *Training in sport. Applying Sports Science*. London: Wiley Sons, 1998.
- Enoka, R.M. *Neuromechanical basis of kinesiology*. Champaign, IL.: Human Kinetics, 1994.
- Fleck, S.J.; Kraemer, W.J. *Periodization breakthrough*. New York: Adnaced Research Press, 1997.
- Fleck, S.J., Kraemer, W.J. *Designing resistance training programs*. Champaign, IL.: Human Kinetics, 1997.
- Forteza, A. *Entrenar para ganar*. Madrid: Pila Teleña, 1997.
- Fuentes, J.A. *Fundamentos biomecánicos de la musculación*. Madrid: Mega Fitness, 1994.
- ***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. *Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte*. Madrid: Gymnos, 1996.
- García Manso, J.M., Navarro, F., Ruiz, J.A. *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos, 1996.
- ***García Manso, J.M., Navarro, F., Ruiz, J.A., Martín Acero, R. *La velocidad*. Madrid: Gymnos, 1998.
- García Manso, J.M., Ruiz, L.M., Navarro, F., Seirul-Lo, F. *Entrenamiento deportivo en la infancia y adolescencia*. Las Palmas de G.C.: Dirección General de Deportes del Gobierno de Canarias, 1998.
- García Manso, J.M. *Alto rendimiento. La adaptación y la excelencia deportiva*. Madrid: Gymnos, 1999.
- García Manso, J.M. *La fuerza*. Madrid: Gymnos, 1999.
- García Manso, J.M., Campos, J., Lizaur, J. Pablo, C. *El talento deportivo. Formación de elites deportivas*. Madrid: Gymnos, 2003.
- Gardiner, P.F. *Neuromuscular aspects of physical activity*. Champaign, IL.: Human Kinetics, 2001.
- Garret, W.E., Kirkendall, D.T. *Exercise and Sport Science*. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins, 2000.
- ***González Badillo, J.J.; Gorostiaga, E. *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza*. Barcelona: Inde, 1995.
- González Badillo, J.J.; Ribas, J. *Bases de la programación del entrenamiento de fuerza*. Barcelona: Inde, 2002.
- González Gallego, J. *Fisiología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: Interamericana-McGraw-Hill, 1992.
- Gore, C. *Physiological tests for elite athletes*. Champaign, IL.: Human Kinetics, 2000.
- Gowitz, B.A.; Milner, M. *El cuerpo y sus movimientos. Bases científicas*. Barcelona: Paidotribo, 1999.
- Grosser, M., Starischka, S. *Principios de entrenamiento deportivo*. Barcelona: Martínez Roca, 1988.
- Grosser, M.; Neumaier, A. *Técnicas de Entrenamiento*. Barcelona: Martínez Roca, 1986.
- Grosor, M.; Bruggeman, P.; Zintl, F. *Alto Rendimiento Deportivo*. Barcelona: Martínez Roca, 1989.

- Grosser, M. *Entrenamiento de la velocidad*. Barcelona: Martínez Roca, 1992.
- Guillén, M. *El estrés fisiológico motivado por actividades físico-competitivas en la edad escolar*. Sevilla: Wanceulen, 1999.
- Hahn, E. *Entrenamiento con niños*. Barcelona: Martínez Roca, 1988.
- Harre, D. *Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Buenos Aires: Científico Técnica. Stadium, 1987.
- Hartman, J.; Tünnemann, H. *Entrenamiento moderno de la fuerza*. Barcelona: Paidotribo, 1996.
- Hawley, J.; Burke, L. *Rendimiento deportivo máximo*. Barcelona: Paidotribo, 2000.
- Hernández Corvo, R. *Talentos deportivos. Detección, selección y desarrollo*. Madrid: Comunidad de Madrid, 1998.
- Hernández Corvo, R. *Halterofilia y movimiento*. Madrid: Comunidad de Madrid, 2000.
- Kidman, L., Hanrahan, S. *Proceso de entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo, 2002.
- Komi, P.V. (ed.) *Strength and power in sport*. Oxford: Blackwell, 1992.
- Kreider, R.B.; Fry, A.C.; O'toole, M.L. *Overtraining in Sport*. Champaign, IL.: Human Kinetics, 1998.
- Kurz, T. *Science of Sports Training. How to plan and control training for peak performance*. Island Pond, VT.: Stadion, 1991.
- Kurz, T. *Stretching scientifically*. Island Pont, VT.: Stadion, 1994.
- López, J.L. (coord.) *Guía escolar Vox. Educación física y deportes*. Barcelona: Bibliograf, 2000.
- López, P.A. *Ejercicios desaconsejados en la actividad física*. Barcelona: Inde, 2000.
- López, P.A. *Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva*. Barcelona: Inde, 2002.
- Llucià, J. *Musculación*. Barcelona: Martínez Roca, 2001.
- Macdougall, J.D.; Wenger, H.A.; Green, H.J. *Evaluación fisiológica del deportista*. Barcelona: Paidotribo, 1996.
- ***Mahlo, F. *La acción táctica en el juego*. La Habana: Pueblo y educación, 1981.
- ***Manno, R. *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo, 1991.
- Manno, R. *El entrenamiento de la fuerza*. Barcelona: Inde, 1999.
- Martín Acero, R. *Velocidade*. Santiago de Compostela: Lea, 1995.
- Martin, D.; Carl, K.; Lehnertz, K. *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo, 2001.
- Matveyev, L.P. *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú: Raduga, 1977.
- Matveyev, L.P. *El proceso de entrenamiento deportivo*. Buenos Aires: Stadium, 1977.
- Matveyev, L.P. *Periodización del entrenamiento deportivo*. Madrid: INEF, 1977.
- Matveyev, L.P. *Teoría y metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo, 2001.
- Maud, P.J.; Foster, C. *Physiological assessment of human fitness*. Champaign, IL.: Human Kinetics, 1995.
- ***Meinel, K.; Schnabel, G. *Teoría del movimiento*. Buenos Aires: Stadium, 1987.
- Mirella, R. *Nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad*. Barcelona: Paidotribo, 2001.
- Morrow, J.R.; Jackson, A.W.; Disch, J.G.; Mood, D.P. *Measurement and Evaluation in Human Performance*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2000.
- ***Navarro, F. *La resistencia. Entrenamiento y planificación*. Madrid: Gymnos, 1998.
- Ortiz, V. *Entrenamiento de fuerza y explosividad para la actividad física y el deporte de competición*. Barcelona: Inde, 1996.
- Perrin, D.H. *Isocinética. Ejercicios y evaluación*. Barcelona: Bellaterra, 1993.
- Platonov, V.N. *El entrenamiento deportivo. Teoría y metodología*. Barcelona: Paidotribo, 1988.
- Platonov, V.N. *La adaptación en el deporte*. Barcelona: Paidotribo, 1991.
- Platonov, V.N.; Bulatova, M.M. *Entrenamiento en condiciones extremas (altura, frío y variaciones horarias)*. Barcelona: Paidotribo, 1998.
- Platonov, V.N. *Teoría general del entrenamiento olímpico*. Barcelona: Paidotribo, 2001.
- Platonov, V.N.; Bulatova, M.M. *La preparación física*. Barcelona: Paidotribo, 2001.

- Pozo, J.I. *Aprendizes y Maestros*. Madrid: Alianza Editorial, 1996.
- Pradet, M. *La preparación física*. Barcelona: Inde, 2000.
- Riera, J. *Fundamentos del aprendixaje de la técnica y táctica deportivas*. Barcelona: Inde, 1989.
- Rodríguez, F. *Entrenamiento de la capacidad de salto*. Buenos Aires: Stadium.
- Serrabona, M.; Andueza, J.A.; Sancho, R. *1001 ejercicios y juegos de calentamiento*. Barcelona: Paidotribo, 2000.
- ***Shepard, R.J., Astrand, P.O. (eds.) *La resistencia en el deporte*. Barcelona: Paidotribo, 1996.
- Siff, M.S. *Facts and fallacies of fitness*. Johannesburg, South Africa: University of the Witwatersrand, 1998.
- ***Siff, M.; Verkhoshansky, Y.V. *Super entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo, 2000.
- ***Solé, J. *Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. Libro de ejercicios*. Barcelona: Ergo, 2002.
- Tesch, P.A. *Target bodybuilding. Aislamiento muscular en culturismo*. Barcelona: Hispano Europea, 2001.
- ***Tous, J. *Nuevas tendencias en fuerza y musculación*. Barcelona: Ergo, 1999.
- Tous, J. (coord.) *Manual de educación física y deportes*. Barcelona: Océano, 2002.
- Thompson, C.W.; Floyd, R.T. *Manual de kinesiólogía estructural*. Barcelona: Paidotribo: 1999.
- Vasconcelos, A. *Planificación del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo, 2000.
- Verkhoshansky, Y.V. *Entrenamiento deportivo, planificación y programación*. Barcelona: Martínez Roca, 1990.
- Verkhoshansky, Y.V. *Todo sobre el método pliométrico*. Barcelona: Paidotribo, 1999.
- Viru, A. *Adaptations in Sports Training*. Boca Raton, F.L.: CRC Press, 1995.
- Ward, R., Ward, P. *Encyclopedia of weight training*. Laguna Hills, CA.: QPT Publications, 1997.
- Weineck, J. *Entrenamiento óptimo*. Barcelona: Hispano Europea, 1988.
- Wells, CH. *Mujeres, deporte y rendimiento*. (2 vol.) Barcelona: Paidotribo, 1992.
- ***Willmore, J.H.; Costill, D.L. *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Barcelona: Paidotribo, 2001.
- Zatsiorski, V.M. *Le qualità fisiche dello sportive*. Vigevano: Edizione di Atletica Leggera, 6a. Edició 1988 (original de 1966).
- Zatsiorsky, V.M. *Science and practice of strength training*. Champaign, IL.: Human Kinetics, 1995.
- Zhakarov, A. *Ciencia do treinamento desportivo*. Rio de Janeiro: Palestra, 1992.
- Zheliakov. *Bases generales del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo, 2001.
- Zintl, F. *Entrenamiento de la resistencia*. Barcelona: Martínez Roca, 1991.

***Llibres bàsics per l'assignatura

Revistes

- Acta Physiologica Scandinava* (Estocolm, Suècia) www.blackwell-science.com/aps
- AEFA* (París, França)
- American Journal of Sports Medicine* (EEUU) www.ajsm.com
- Apunts: Educació Física i esports* (Barcelona) www.inefc.es
- Apunts: Medicina de l'Esport* (Barcelona)
- Archivos de Medicina del Deporte* (Pamplona) www.femede.org
- Atleticastudi* (Roma, Itàlia) www.fidal.it
- Atletismo español* (Madrid) www.rfea.es
- Canadian Journal of Applied Physiology* (Ontario, Canadà) www.humankinetics.com
- Coaching and Sport Science Journal* (Roma, Itàlia) <http://members.xoom.it/sism/sism.htm>
- Cuadernos de atletismo* (Madrid) www.rfea.es
- European Journal of Applied Physiology* (Heidelberg, Berlín, Alemanya) <http://link.springer.de/link/servicel/journals/00421/>
- European Journal of Sports Sciences* (Colònia, Alemanya)
- Exercise and Sports Science Reviews* (EEUU) www.acsm-essr.org

International Journal of Sports Medicine (Colònia, Alemanya) www.thieme.com
ICD. Investigación en Ciencias del Deporte. (Madrid)
Journal of Applied Biomechanics (Cleveland, EEUU) www.humankinetics.com
Journal of Applied Physiology (Maryland, EEUU) www.jap.org
Journal of Science and Medicine in Sport (Austràlia)
Journal of Sports Medicine and Physical Fitness (Torí, Itàlia)
Journal of Sports Sciences (Austràlia)
Journal of Strength and Conditioning Research (Indiana, EEUU) www.nscs-lift.org
Kinesiology. International Journal of Fundamental and Applied Kinesiology (Zagreb, Croàcia)
Leistungsport (Frankfurt, Alemanya)
Medicine and Science in Sports and Exercise (EEUU) www.msse.org
New Studies in Athletics (Aachen, Alemanya) www.iaaf.org
RED. Revista de entrenamiento deportivo (A Coruña)
Rivista di Cultura Sportiva. Scuola dello Sport (Roma, Itàlia)
Selección (Madrid)
Sports Medicine (Auckland, Nova Zelanda)
Stadium (Buenos Aires, Argentina)
Treino Desportivo (Portugal)

Altres adreces d'Internet:
www.efdeportes.com

Activitats en el Medi Natural

PROFESSORS: Eduard COMERMA i TORRAS

Quadrimestral. 6 crèdits

OBJECTIUS:

- Conèixer la importància de les activitats físicoesportives en el medi natural, tant en el context educatiu, com en el del lleure, com en el de la competició.
- Adquirir els coneixements bàsics, que capacitin al futur llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, per organitzar, coordinar i responsabilitzar-se d'aquestes activitats.
- Practicar les activitats més bàsiques i proporcionar opcions per practicar activitats més complexes.
- Proporcionar unes experiències de pràctica personal i de vivència de grup per afavorir la cohesió, la cooperació i la interrelació entre els seus components.

CONTINGUTS:

1. El medi natural.
 - 1.1. Característiques generals.
 - 1.2. La geologia i l'ecologia.
 - 1.3. Tipus de paisatge i la seva protecció.
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 i cartografia.
 - 3.1. Concepte.
 - 3.2. El mapa, la brúixola, el gps i la seva utilització.
 - 3.3. L'orientació i la competició.
4. Activitats físicoesportives en el medi natural.
 - 4.1. Classificació i competències.
 - 4.2. Pràctica de diferents activitats físicoesportives en aquest medi.
 - 4.3. Estudi i pràctica de les tècniques bàsiques de diferents activitats.
 - 4.4. Metodologies per l'ensenyament d'aquestes activitats.
 - 4.5. Mètodes bàsics d'entrenament.
5. Risc i seguretat.
 - 5.1. Conceptes bàsics.
 - 5.2. La prevenció, la seguretat i el salvament en activitats en el medi natural.
6. El desenvolupament professional.
 - 6.1. La legislació vigent.
 - 6.2. Les titulacions actuals.
 - 6.3. La gestió.

METODOLOGIA:

Les sessions es desenvoluparan combinant una part teòrica de conceptes bàsics de l'assignatura, amb una part pràctica on es treballaran algunes d'aquestes activitats i les seves tècniques i tàctiques corresponents. A més hi haurà l'opció de participar en alguna activitat fora d'horari per vivenciar més aquestes activitats en el seu entorn natural.

AVALUACIÓ:

Assistència obligatòria a les sessions pràctiques.

Participar en alguna activitat físicoesportiva en el medi natural fora de la Universitat.

Examen pràctic.

Examen escrit a final de curs.

BIBLIOGRAFIA:

Diversos Autors *Juegos de escalada*. Barcelona: Inde.

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

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.

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

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

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

Núñez, 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.

Pràctiques I

PROFESSORS TUTORS: Tots els professors de la Facultat d'Educació.

Anual. 9 crèdits

OBJECTIUS:

Les pràctiques a tercer curs de la Llicenciatura de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport estan concebudes per aproximar l'estudiant a la realitat del món laboral. Aquesta primera experiència l'ha d'ajudar a adquirir noves competències i donar-li una visió crítica sobre l'àmbit en què ha escollit fer-les. L'estudiant haurà de conèixer el funcionament de la institució on es troba, analitzar la dinàmica del grup amb qui treballa i exercitar-se en la confecció de propostes de treball pel grup.

Temporalització: Els estudiants en funció de cada centre de pràctiques establiran un pla de treball conjuntament amb el professor tutor i el responsable tutor del centre.

ACTIVITATS:

Durant les pràctiques l'estudiant ha d'actuar com a ajudant o col·laborador del professional en la conducció d'un grup, i s'encarregarà de totes aquelles activitats que, d'acord amb el professional, pugui dur a terme. És important que l'estudiant es responsabilitzi d'alguns aspectes del treball de la institució per tal d'introduir-se de manera activa en tot el que suposa fer de professional en algun dels àmbits de l'Activitat Física i l'Esport. És imprescindible, 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 imprescindible per aprovar l'assignatura que assisteixi a les activitats que realitza la institució; des de reunions per al funcionament i organització, fins a sortides o festes, sempre que la institució hi estigui d'acord. És indispensable complir amb les normes de la institució així com, respectar i ser puntual en els horaris que s'hauran establert en el pla de treball.

A més de l'actuació com a practicant, una altra part fonamental de l'activitat és la memòria de pràctiques que l'estudiant haurà de redactar. És la reflexió escrita, l'aprofundiment formalitzat en un treball del que ha estat la pràctica en un àmbit de l'Activitat Física i l'Esport. La memòria ha d'incloure els següents apartats:

- Valoració de les pràctiques.
- Anàlisi institucional
- Estudi del grup i valoració global dels alumnes o usuaris amb qui ha treballat.
- Descripció i valoració d'una unitat de treball o activitat conduïda pel practicant.

Aquests apartats es concretaran en funció de cada àmbit escollit per l'estudiant.

La confecció de la memòria ha de seguir els criteris i normes habituals en la redacció de treballs.

INSTITUCIONS ON DURA TERME LES PRÀCTIQUES:

La Facultat d'Educació disposa d'una xarxa de centres i institucions col·laboradores. Des de la Coordinació de pràctiques es distribueixen els centres seguint el criteri de residència habitual de l'estudiant –sempre que sigui possible– i en relació a l'àmbit (Educació, Lleure, Rendiment, Salut i Gestió) que hagi escollit.

AVALUACIÓ:

Els estudiants disposen del seu propi tutor de pràctiques a la Facultat i en el centre de pràctiques. El tutor de la Facultat els ajuda, acompanya i assessora en tot moment sobre les pràctiques.

Per als estudiants les pràctiques de tercer curs comporten:

- Assistència al centre d'acord al pla de treball establert.

- Assistència a reunions sempre i quan el centre ho vulgui.
- Entrevistes i intercanvi d'informació amb el professor tutor de la Universitat.
- Assistència a les sessions de formació de pràctiques.
- Presentació de la memòria de pràctiques dins del termini acordat.

La nota final de la valoració de les pràctiques serà posada pel professor tutor de la Facultat d'Educació a partir de:

- Informe positiu del tutor del centre confirmat en l'entrevista i visita al centre.
- Intercanvi d'informació i entrevistes amb el propi estudiant.
- Qualitat de la memòria de pràctiques en tots els seus apartats.