

Guia de l'estudiant

2004 | 2005

Universitat de Vic

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

Facultat d'Educació

Primera edició: juliol de 2004

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 | 33 |
| Llengua anglesa | 36 |
| Assignatures obligatòries de 2n curs | 39 |
| Fonaments dels Esports II | 39 |
| 1. Natació | 39 |
| 2. Handbol | 41 |
| 3. Futbol | 43 |
| 4. Rugbi | 45 |
| Fonaments i Manifestacions Bàsiques de la Motricitat Humana II | 47 |
| Sociologia de l'Esport | 52 |
| Fonaments de l'Educació | 55 |
| Rehabilitació Motriu | 57 |
| Assignatures obligatòries de 3r curs | 59 |
| Activitat Física i Salut | 59 |
| Ensenyament de l'Activitat Física i de l'Esport | 63 |
| Especialització Esportiva I | 67 |
| 1. Bàsquet | 67 |
| 2. Atletisme | 69 |

| | |
|---|-----------|
| 3. Natació..... | 72 |
| 4. Futbol | 75 |
| 5. Voleibol | 77 |
| 6. Gimnàstica Artística | 80 |
| Entrenament Esportiu | 82 |
| Activitats en el medi natural | 89 |
| Pràctiques I | 91 |
| Assignatures obligatòries de 4t curs | 93 |
| Especialització Esportiva II..... | 93 |
| Esport i Recreació | 93 |
| Planificació i Gestió de l'Activitat Física i de l'Esport | 96 |
| Estructura i Organització de les Institucions Esportives | 97 |
| Tècniques d'Expressió i de Comunicació | 99 |
| Practiques II..... | 101 |

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 2004-2005, 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 2004-2005, 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 Diplomatura de Mestre d’Educació Primària 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
Xantal Borràs i Boix
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
Anna Puig i Ribera
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
Ernest Baiget Vidal
Sebastià Bardolet i Mayola
Gemma Boluda i Viñuales
Mercè Carrera i Peruga
Jordi Coma i Bau
Eduard Comerma i Torras
Providència Daufi i Moreso
Núria Franc i Batlle
Mario Keudell i Villacampa
José Luís López del Amo
Xavier Peña i López
Gil Pla i Campàs
Eduard Ramírez i Banzo
Carles Romagosa i Cirera
Dolors Rusiñol i Cirera
Oriol Sallent
Marta Solà i Serrabou
Lluís Solé i Sala
Mireia Tapiador i López
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 Sabarreja
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: 27 de setembre de 2004, a les 10h del matí

Docència 1r quadrimestre: del 27 de setembre de 2004 al 21 de gener de 2005

(Segon curs: Assignatures optatives, lliure elecció i complements de formació: del 27 de setembre al 10 de desembre de 2004)

Exàmens:

1^a convocatòria: del 24 de gener al 4 de febrer de 2005

(Exàmens de les assignatures optatives, lliure elecció i complements de formació: del 13 al 21 de desembre de 2004)

2^a convocatòria: del 27 de juny a l'1 de juliol de 2005

Docència 2n quadrimestre: del 14 de febrer al 3 de juny de 2005

(Assignatures optatives, lliure elecció i complements de formació: del 7 de març al 3 de juny de 2005)

Exàmens:

1^a convocatòria: del 13 al 23 de juny de 2005

2^a convocatòria: de l'1 al 9 de setembre de 2005

3r i 4t curs (segon cicle)

Docència 1r quadrimestre: del 20 de setembre de 2004 al 22 de desembre de 2004

(Assignatures optatives, lliure elecció i complements de formació: del 27 de setembre al 10 de desembre de 2003)

Exàmens:

1^a convocatòria: del 10 al 18 de gener de 2005

2^a convocatòria: del 27 de juny a l'1 de juliol de 2005

Pràctiques I i II: del 19 de gener al 25 de febrer de 2005

Docència 2n quadrimestre: del 7 de març al 3 de juny de 2005

(Assignatures optatives, lliure elecció i complements de formació: del 7 de març al 3 de juny de 2005)

Exàmens:

1^a convocatòria: del 13 al 23 de juny de 2005

2^a convocatòria: de l'1 al 9 de setembre de 2005

Dies festius:

11 d'octubre, dilluns, pont

12 d'octubre de 2004, dimarts, festa estatal (el Pilar)

1 de novembre de 2004, dilluns, Tots Sants

6 de desembre de 2004, dilluns, festa estatal (la Constitució)

7 de desembre, dimarts, pont

8 de desembre de 2004, dimecres, festa estatal (la Puríssima)

23 d'abril de 2005, dissabte, sant Jordi, festa de la UVic

16 de maig de 2005, dilluns, segona Pasqua

24 de juny de 2005, divendres, sant Joan

25 de juny, dissabte, pont

5 de juliol de 2005, dimarts, festa major de Vic

Vacances:

Nadal: del 23 de desembre de 2004 al 9 de gener de 2005, ambdós inclosos

Setmana Santa: del 19 de març de 2005 al 28 de març de 2005, 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.

Requisits d'assistència:

La Llicenciatura de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport consta d'assignatures amb continguts pràctics molt importants. Per tant, és imprescindible assistir a un mínim del setanta per cent (70%) de les classes pràctiques per aprovar l'assignatura en primera convocatòria.

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 BÀSICA:

- 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: Martinez Roca, 1994.

- Bleger, J. *Psicología de la conducta*. Buenos Aires: Paidós, 1991.
- Crespo, M. i Balaguer, I. «Las relaciones entre el deportista y el entrenador». A Isabel Balaguer. *Entrenamiento psicológico en el deporte*. València: Albatros Educación, 1994.
- Cruz, J. (ed.). *Psicología del deporte*. Madrid: Síntesis Psicología, 1997.
- Cruz, J. i Riera, J. (eds.). *Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas*. Barcelona: Martínez Roca, 1991.
- Figuerola, J. «Aspectos psicológicos implicados en el aprendizaje de la técnica y la táctica del fútbol». A Julio Figuerola i J. Colomer. Vídeos, *Secretos del fútbol I y II*. Barcelona: PR Vídeo, 1999.
- 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
Xantal BORRÀS i BOIX

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: BIOMECÀNICA

BLOC 1: FONAMENTS

1- INTRODUCCIÓ A LA BIOMECÀNICA

1.1. Definició, objectius i àrees d'aplicació

1.2. Història

1.4. Objecte de treball: la tècnica

2- FONAMENTS FÍSICO - MATEMÀTICS

2.1. Magnituds

2.2. Sistema de referència. Calibració de l'espai

BLOC 2: MECÀNICA APLICADA A L'ESTUDI DEL MOVIMENT HUMÀ

3- CINEMÀTICA

2.1. El moviment

2.2. Posició, trajectòria i distància

2.2. Velocitat i acceleració

2.3. Moviments de caiguda lliure, parabòlics i pendulars

2.4. Mètodes de registre d'anàlisi cinemàtic

4- DINÀMICA

4.1. Cinètica

4.1.1. Massa, inèrcia

4.1.2. Força i Moment de Força

4.1.2. Lleis de Newton

4.1.2.1. Inèrcia i moment d'inèrcia

4.1.2.2. Llei fonamental, quantitat de moviment, impuls mecànic i moment angular

4.1.2.3. Acció i reacció

4.2. Estàtica

4.2.1. Centre de Gravetat

4.2.2. Equilibri i estabilitat

4.3. Mètodes de registre d'anàlisi cinètic

5- BIOMECÀNICA DEL SISTEMA MÚSCULO-ESQUELÈTIC

5.1. Palanques anatòmiques

5.2. Politjes

6- BIOMECÀNICA MUSCULAR

6.1. Model mecànic del múscul

6.2. Tipus de contracció muscular

6.3. Elasticitat

6.4. Orientació de les fibres musculars

7- MECÀNICA DE FLUIDS

7.1. Densitat i flotació

7.2. Aerodinàmica

7.3. Propulsió en medi aquàtic

8- TREBALL I ENERGIA

4.1. Treball d'una força. Potència

4.2. Energia mecànica

4.3. Principi de conservació de l'energia

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 seran de tipus conceptual i no memorístic.

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 BÀSICA:

- Aguado, X. *Eficacia y técnica deportiva. Análisis del movimiento humano*. Barcelona: Inde, 1993.
- Astrand, Per-Olof *Fisiología del trabajo físico*. 3a ed. Madrid: Médica Panamericana, 1992.
- Barbany, J.R. *Fisiología del ejercicio físico y del entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo, 2002
- Baumler, G.; Schneider, K. *Biomecánica deportiva: Fundamentos para el estudio y la práctica*. Barcelona: Martínez Roca, 1989.
- Blandine Calais-Germain. *Anatomía para el movimiento*. Barcelona: La Liebre de Marzo, 1994.
- Fox Suart I. *Fisiología humana*. Madrid: McGraw-Hil, 2003.
- Gosling J.A. *Anatomía Humana*. Madrid: Mosby Doyma, 1994.
- Grosser, M.; Hermann, H.; Tusker, F.; Zintl, F. *El movimiento deportivo. Bases anatómicas y biomecánicas*. Barcelona.
- Guillén del Castillo, M.; Linares Girela, D. *Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano*. 2002.
- Guyton, Arthur C. Hall, John E. *Tratado de fisiología médica*. 9a ed. Madrid: McGraw-Hill Interamericana, 1997.
- Hainaut, K. *Introducción a la Biomecánica*. Jims, 1976.
- Hay, J.G. *The biomechanics of sport techniques*. Prentice Hall, 1993.
- Herrera, E. *Bioquímica aspectos estructurales y vías metabólicas*. Madrid: McGraw-Hill. Interamericana, 1991.
- Lehninger, A.L. *Principios de Bioquímica*. Barcelona: Omega, 1984. (L'edició original és del 1982).
- McGinnis, P.M. *Biomechanics of sport and exercise*. Human Kinetics, 1999
- Netter, F.H. *Sistema musculoesquelético: anatomía, fisiología y enfermedades metabólicas*. Barcelona: Ediciones Científicas y Técnicas, 1993.
- Sinnatamby Chummy S. *Anatomía de Last regional y aplicada*. Barcelona: Paidotribo, 2003.
- Stryer, L. *Bioquímica*. Barcelona: Reverté, 1995.
- Wilmore, J. H.; Costill, D.L. *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. 4a ed. Barcelona: 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 BÀSICA:

- Bantulà, J.; Bosom, N.; Carranza, M.; Monés, J. *Passat i present de l'educació física a Barcelona*. Barcelona: Ajuntament de Barcelona, 1997.
- Domingo, X. *Els Jocs Olímpics*. Barcelona: Barcanova, 1992.
- Mandell, R.D. *Historia cultural del deporte*. Barcelona: Ediciones Bellaterra, 1989.
- Pastor Pradillo, J.L. *El espacio profesional de la educación física en España. Génesis y formación 1883-1961*. Madrid: Universidad de Alcalá, 1997.
- Pastor Pradillo, J.L. *Definición y desarrollo del espacio profesional de la educación física en España 1961-1990*. Madrid: Universidad de Alcalá, 2000.
- Pujadas, X.; 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.
- 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)

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTÀRIA

- Barbero, J.L. (Comp.) *Materiales de sociología del deporte*. Madrid: La Piqueta, 1993.
- Betancor, M.A. *Història de la educación 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.
- 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: Fondo de Cultura Económica, 1992.
- González Aja, T. (ed.) *Sport y autoritarismos la utilización del deporte por el comunismo y el fascismo*. Madrid: Alianza Editorial, 2002.
- Holt, Richard. *Sport and the British. A modern history*. Oxford: Clarendon Press, 1989.
- Mandell, R.D. *Las primeras Olimpiadas modernas. Atenas, 1896.*. Barcelona: Ediciones Bellaterra, 1990.
- Millar, David. *Athens to Athens the official history of the Olympic Games and the IOC, 1894-2004*. Edimburg London: Mainstream Publishing, 2003.
- Rodríguez López, J. *Història del deporte*. Saragossa: INDE Publicaciones, 2000.

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/la nen/a. 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.
- Conèixer els fonaments, les descripcions tècniques, les errades més freqüents i les activitats d'ensenyament-aprenentatge de totes les proves de l'atletisme.
- Motivar a l'alumne per a la pràctica i el seguiment de l'atletisme.
- 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, curses de tanques, marxa atlètica, salts d'alçada, llargada, amb perxa i triple salt, i llançament de pes, javelina, martell i disc.

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.

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.

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.

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 final teòric i comentari pràctic del vídeo d'una competició realitzat per l'estudiant. És obligatori aprovar tant l'examen teòric com el treball de vídeo de la competició.

BIBLIOGRAFIA BÀSICA:

- Bravo, J. i altres *Atletismo (II) Saltos*. Madrid: Comité Olímpico Español, 1992.
Bravo, J. i altres *Atletismo (III) Lanzamientos*. Madrid: Comité Olímpico Español, 1993.
Bravo, J. i altres *Carreras*. Madrid: RFEA, 1997.
Calzada, A. *Iniciación al atletismo*. Madrid: Gymnos, 1999.
Fortunyo, J.A.; Sabaté, R. *Córrer: Dels 100 metres llisos a la marató*. Lleida: Dilagro, 1992.
Fortunyo, J.A.; Sabaté, R. *Saltar i llançar: l'atletisme de concursos*. Lleida: Dilagro, 1995.
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.
López, J.L. *Seréis campeones, Atletismo I i II*. Barcelona: La Vanguardia, 1991.
López, J.L. *Guía escolar Vox. Educación Física y deportes*. Barcelona: CREDSA, 2001.
Mansilla, I. *Conocer el atletismo*. Barcelona: Gymnos, 1994.
Oliver, A. *Iniciación al atletismo*. Madrid: Alhambra, 1985.
Polischuk, V. *Atletismo. Iniciación y perfeccionamiento*. Barcelona: Paidotribo, 1996.
Rius, J. *Metodología del atletismo*. Barcelona: Paidotribo, 1989.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTÀRIA:

- 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.
Fleuridas, C. i altres *Tratado de atletismo Lanzamientos*. Barcelona: Hispano Europea, 1986.
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

- Huguet, J. *Deporte 92. Atletismo I i II*. Barcelona: Editorial 92, 1989.
- Kramer, K. *Atletismo. Lanzamientos*. Barcelona: Paidotribo, 1993.
- Luque, F.; Luque, S. *Guía de juegos con compañeros. Velocidad equilibrorritmo*. 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.
- Polischuk, V. *Atletismo. Iniciación y perfeccionamiento*. Barcelona: Paidotribo, 1996.
- Quercetani, R.L. *Historia del atletismo mundial*. Madrid: Debate, 1992.
- Seirul-lo, F. i altres *Los lanzamientos en E.F. y atletismo en la escuela*. Barcelona: Publicaciones Deportivas SCL, 1989.
- Tous, I. *Nuevas tendencias en fuerza y musculación*. Barcelona: Ergo, 1999.
- Zaporozhanov, V.A. i altres *La carrera atlética*. Barcelona: Paidotribo, 1992.
- Zieschang, K. *Atletismo*. Bilbao: Cantábrica, 1982.

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 conèixe'n els 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 en el pavelló d'esports. Determinats continguts són exclusivament teòrics. Les classes pràctiques s'organitzaran en grups heterogenis i les activitats seran cooperatives intragrups 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 en bàsquet.

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

AVALUACIÓ:

- Es realitzarà una avaluació inicial teòrica i pràctica.
 - Avaluació formativa:
 - . Realització de treballs proposats a classe.
 - . Treball sobre els exercicis realitzats a classe.
 - . Preparació i execució de forma pràctica d'exercicis
 - . Assistència (80%), 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 final.

OBSERVACIONS:

Per a les classes pràctiques s'ha de portar roba i calçat esportius.

BIBLIOGRAFIA:

Bàsica:

- Costoya, R. *Baloncesto. Metodología del rendimiento*. Barcelona: Inde, 2002.
Olivera, J. *1250 ejercicios y juegos de baloncesto* (3 vols). Barcelona: Paidotribo, 1996
Federación internacional de Baloncesto *Reglas oficiales de baloncesto*.
Wissel, H. *Baloncesto. Aprender y progresar*. Barcelona: Paidotribo, 1998.

Complementària:

- Niedlich, D. *Baloncesto: Esquemas i ejercicios tácticos*. Barcelona: Hispano Europea, 1996.
Vary, P. *1000 ejercicios y juegos de Baloncesto*. Barcelona: Hispano Europea, 1995.
Knight, B. *El baloncesto*. Madrid: F.R.B., 1971.

Fonaments dels Esports I

3. Gimnàstica

PROFESSORA: Mireia TAPIADOR LÓPEZ

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 BÀSICA:

- Calais Germain, Blandine. *Anatomia para el movimiento I-II*. Barcelona: 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: Javier PEÑA LÓPEZ

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

A primer curs l'assignatura tindrà com a centre d'interès la metodologia de l'ensenyament de l'esport a la Iniciació, dotant a l'alumne dels coneixements i recursos necessaris per impartir el Voleibol tant a l'àmbit escolar com a les primeres etapes de l'entrenament

OBJECTIUS:

1. Conèixer i dominar els fonaments tècnics del nostre esport
2. Dominar la metodologia de l'ensenyament de la tècnica bàsica
3. Conèixer i aprendre a gestionar les estructures més simples de Joc i les seves diferències fonamentals. Els Jocs reduïts.
4. Utilitzar de forma correcta el Joc 3x3 i 4x4 (Minivoleibol) en les seves vessants tècniques, tàctiques, reglamentàries i metodològiques.
5. Aprendre les qüestions fonamentals del reglament del Voleibol i del Minivoleibol
6. Dominar els criteris per a la confecció de tasques de Voleibol
7. Conèixer la contextualització de l'ensenyament del Voleibol

CONTINGUTS:

1. El Voleibol: Introducció
 - 1.1 El Voleibol com a esport d'equip
 - 1.2 Característiques generals i anàlisi estructural
 - 1.3 Orígens i evolució
2. Metodologia de l'ensenyament del voleibol
 - 2.1 Els contextos d'ensenyament del voleibol
 - El voleibol a l'educació física escolar
 - El voleibol a l'esport extraescolar
 - 2.2 Les fases sensibles de l'aprenentatge
 - 2.3 Les etapes de l'aprenentatge del voleibol
 - Iniciació, perfeccionament i rendiment
 - Iniciació, tecnificació i alt rendiment
 - 2.4 La creació de tasques
 - Els tipus d'activitats
 - Els mètodes de treball
 - Les cadenes de treball
 - Els criteris de dificultat i complexitat
 - 2.5 Els signes convencionals
3. Iniciació al voleibol mitjançant els jocs reduïts
 - 3.1 L'1:0 o l'autosuperació (1x0)
 - 3.2 L'aparició dels companys, l' 1:1
 - L'1+1
 - L'1x1

- 3.3 L'aparició de la col·laboració
 - 2+1
- 3.4 L'evolució de la col·laboració
 - 2+2
 - 3+3
- 3.5 L'aparició de l'oposició
 - 1x1+1
 - 2x2
 - 3x3
- 4. El minivoleibol (4x4)
 - 4.1 L'Estructura del minivoleibol
 - 4.2 El reglament del minivoleibol
 - 4.3 Els sistemes de joc del minivoleibol
 - Els sistemes d'atac
 - Els sistemes de recepció
 - Els sistemes de defensa
 - Els sistemes de recolzament
- 5. Els fonaments tècnics
 - 5.1 Objectius tècnics a les primeres etapes del aprenentatge
 - Seguretat
 - Precisió
 - 5.2 Els desplaçaments al voleibol
 - 5.3 De les posicions fonamentals a les posicions bàsiques d'execució
 - 5.4 El toc de dits; aprenentatge i progressió
 - 5.5 El toc d'avantbraços; aprenentatge i progressió
 - 5.6 El servei baix frontal; aprenentatge i progressió
 - 5.7 El remat; aprenentatge i progressió
 - 5.8 El bloqueig; aprenentatge i progressió
 - 5.9 Altres fonaments tècnics
 - El servei baix lateral
 - El servei de tennis
- 6. El reglament. Una aproximació
 - 6.1 Instal·lacions i equipaments
 - 6.2 Participants
 - 6.3 Forma de joc
 - 6.4 Accions de joc
 - 6.5 Interrupcions i retards del joc
 - 6.6 El jugador lliure

METODOLOGIA:

Les sessions seran fonamentalment teoricopràctiques al pavelló d'esports, alternant amb algunes sessions de caràcter estrictament teòric que es dedicaran a aprofundir en els aspectes conceptuals de l'assignatura, a veure vídeos i a la realització d'algun exercici pràctic

AVALUACIÓ:

L'avaluació de l'assignatura s'obtindrà dels següents criteris:

Examen final teòric on s'avaluaran els coneixements de la tècnica, la tàctica, la metodologia de l'ensenyament i el reglament (40%).

Examen final pràctic en què s'avaluarà el domini de les tècniques bàsiques i el coneixement de les estructures de joc treballades a classe (25%).

Treballs proposats a classe i pràctiques de les sessions teòriques (20%).

Valoració de l'assistència i la participació a les sessions (15%).

Per a tenir dret a Qualificació Final, s'ha de complir un mínim d'un 70% d'assistència a les sessions.

BIBLIOGRAFIA BÀSICA:

Aragón, P. Rodado, P. *Voleibol. Del aprendizaje a la competición*. Madrid: Pila Teleña, 1985.

Bertante, N. Fantoti, G. *Manual de Voleibol*. Madrid: Susaeta, 2004.

Bonnefoy, G.; Lahuppe, H.; Né, R. *Enseñar Voleibol para jugar en equipo*. Barcelona: Inde, 2000.

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

Diversos autores *La enseñanza del Voleibol en las escuelas deportivas de iniciación*. Madrid: Gymnos, 2003.

Drauchke, K.; Kröger, C.; Schulz, A.; Utz, M. *El entrenador de Voleibol*. Barcelona: Paidotribo, 2002.

Hessing, W. *Voleibol para principiantes*. Barcelona: Paidotribo, 1999.

Lucas, J. *Voleibol: Iniciación y perfeccionamiento*. Barcelona: Paidotribo, 1998.

Martin, E. *1000 ejercicios y juegos de Voleibol y Minivolei*. Barcelona: Hispano Europea, 1995.

Marsenach J.; Druenne, F. *Iniciación al Voleibol*. Madrid: Gymnos, 1991.

Pimenov, M. *Voleibol: Aprender y progresar*. Barcelona: Paidotribo, 2001(2).

Salas, C. *La Iniciació als Esports Col·lectius: Voleibol*. Barcelona: INEFC, 1995.

Vargas, R. *1001 Ejercicios y juegos de Voleibol*. Madrid: Pila Teleña, 1991.

Volpicella, G. *Curso de Voleibol*. Barcelona: De Vecchi, 1992.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTÀRIA:

Díaz, J. *Voleibol en la escuela*. Sevilla: Wanceulen, 1984.

Diversos autores *Voleibol. La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Madrid: CSD 1996.

Diversos autores *Coaching Volleyball*. Indianapolis: Master Press, 1998.

Lucas, J. *Recepción, colocación y ataque en Voleibol*. Barcelona: Paidotribo, 2000 (9).

Neville, W. *Coaching Volleyball successfully*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1990.

McGown, C.; Fronske, H.; Moser, L. *Coaching Volleyball, Building a winning team*. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon, 2001.

Moras, G. *Preparación Integral en el voleibol. 1000 Ejercicios y juegos*. Barcelona: Paidotribo, 2000 (2).

VIDEOS:

Iniciación al Voleibol: Imagen y Deporte, 1989

Iniciación al Voleibol II: Imagen y Deporte, 1989

PÀGINES WEB:

Federación Italiana de Voleibol: www.federvolley.it

Lecturas de Educación física y deportes: www.efdeportes.com

Mundo entrenador: www.mundoentrenador.com

Real Federación española de Voleibol: www.rfevb.com

Sportec: www.sportec.com

Sitio oficial de la Liga italiana de voleibol: www.llegavolley.it

Volleyball.it: www.volleyball.it

Volleyball magazine: www.volleymag.com

Volleyball.org: www.volleyball.org

Voley Playa.com: www.voleyplaya.com

Volleyballseek: www.volleyballseek.com

Volleyball training: www.volleyball-training.com

Fonaments i Manifestacions Bàsiques de la Motricitat Humana I

PROFESSORS: Dolors RUSIÑOL i CIRERA
Jordi COMA i BAU

Assignatura anual: 9 crèdits.

OBJECTIUS:

L'assignatura està dividida en dos blocs:

Bloc 1. Expressió Corporal:

Presència 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.

Bloc 2. Joc Motriu:

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 BLOC 1:

1- Expressió corporal:

Presència 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

CONTINGUTS BLOC 2:

2- Teoria del joc:

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

2.2- Elements constitutius del joc:

2.2.1- Elements quantitius

2.2.2- Elements qualitius

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:

En l'apartat d'Expressió corporal 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 BÀSICA: (Expressió Corporal)

Barlow, W. *El principio de Maties Alexander. Técnicas y lenguajes corporales*. Barcelona: Paidós, 1986.

Castanyer Balcells, Marta. *Expresión corporal i danza*. Inde, 2000

Farreny, T. *Pedagogia de la expresión*. Ciudad Real: Ñaque

Fores, A; Vallvé, M. *El teatro de la mente y las metáforas educativas*. Ciudad Real : Ñaque

Hiltrud, Lodes. *Aprende a respirar*. Barcelona: Integral, 1990.

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

Motos, T.; Tejedó, E. *Prácticas de Dramatización*. Barcelona: Humanitas, 1987.

Peña Casano, J. *Manual del Logopeda*. Barcelona. Masson, 1991.

Poulter, C. *Jugar al juego*. Ciudad Real: Ñaque.

Schinca, M. *Manual de Psicomotricidad, ritmo i expresión corporal*. Barcelona. Ciss Praxis. 2003.

Slade, E. *Expresión dramática infantil*. Madrid: Santillana, 1978.

Stokoe, P. *La Expresión Corporal*. Paidós, 1999.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTÀRIA:

- Aymerich, M.; Aymerich, C. *L'expressió mitjà de desenvolupament*. Barcelona Llar del llibre, 1980.
- Blasco, V. *Manual de tècnica bucal*. Ciudad Real: Ñaque.
- Bustos, L. *Reeducación de problemas de voz*. Madrid: Ciencias de la Educación, 1981
- Correderas Sánchez, T. *Defectos en la dicción infantil*. Buenos Aires: Kapeluz, 1994.
- Le Huche, F.; Aliad, A. *La voz*. Barcelona: Masson, 1993.
- Perez Planet, C. *La dansa, ballem amb músiques ètniques i populars*. Barcelona: Viena DL. 1999.

Publicacions periòdiques.

Ñaque Teatro Expresión Educación

BIBLIOGRAFIA BÀSICA (JOCS):

- Bantulà, J.; Mora, J.M. *Juegos Multiculturales*. Barcelona: Paidotribo. 2002.
- Blázquez, D. *Iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona. Martínez Roca, 1986.
- Blázquez, D. *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona. INDE, 1995.
- Guitart, R. *Jugar y divertirse sin excluir*. Barcelona: Graó, 1999.
- Orlick, T. *Juegos y deportes cooperativos*. Madrid: Popular, 1986.
- Ríos, M.; Blanco, A; Bonany, T; Carol, N. *El juego y los alumnos con discapacidad*. Barcelona: Paidotribo, 1998.

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:

- . Aprendre vocabulari relacionat amb l'esport.
- . Assolir un nivell d'anglès que permeti llegir i entendre textos relacionats amb l'esport.
- . Saber exposar un tema d'esport en anglès.

CONTINGUTS:

Language:

Present Simple

Present Continuous

Past Simple

Past Continuous

Present Perfect

Can, Could, Be able

Comparative, Superlative

Must, Have to

Should

Both, every, each, neither and all

Imperative

Vocabulary:

Sports

Games

Describing people

Places

Winning, losing scoring

Injuries

Health

The human body

Distance, Size and dimension

Sport and leisure

Dates

METODOLOGIA:

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.

AVALUACIÓ:

Hi haurà dues proves parcials, una al febrer i l'altra al juny.

Cadascuna d'aquestes proves inclourà tres apartats: *listening, writing i reading*. En tots aquests apartats es

valoraran aspectes gramaticals i semàntics treballats durant el curs. Si un alumne suspèn el parcial de febrer no es podrà presentar al segon parcial, haurà de fer l'examen final.

Els alumnes també hauran de lliurar un treball sobre un esport.

Un cop les professores hauran corregit el treball es farà una exposició oral a classe. El treball pot ser individual o per parelles.

És obligatori assistir a un 80% de les presentacions orals. La falta d'assistència es penalitzarà amb l'elaboració d'un treball extra.

La nota de l'examen escrit representa el 80% de la nota final mentre que, la nota del treball i l'exposició oral representen el 20 %.

Per aprovar l'assignatura caldrà aprovar totes les parts.

BIBLIOGRAFIA BÀSICA:

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.

Assignatures obligatòries de segon curs

Fonaments dels Esports II

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. És obligatòria l'assistència al 70% de les classes pràctiques per assegurar el correcte seguiment i aprenentatge dels continguts treballats.

AVALUACIÓ:

Es podrà aprovar l'assignatura fent un bon seguiment dels continguts de la mateixa al dia a dia, i superant les dues parts següents d'avaluació final:

Prova escrita (80%)

Examen pràctic (20%)

BIBLIOGRAFIA BÀSICA:

Camarero, S. & Tella, V. *Natación. Aplicaciones teóricas y prácticas*. València: Promolibro, 1977.

Conde, P; Pérez, A; Peral, F. *Hacia una natación educativa*. Madrid: Gymnos.

Costill, D.L; Maglisho, E.W; Richardson, A.B. *Natación*. Barcelona: Hispano Europea, 1998.

Counsilman, J.E. *La natación*. Barcelona: Hispano Europea, 1978.

Counsilman, J.E. *Natación competitiva*. Barcelona: Hispano Europea, 1980.

Maglisho, E.W. *Nadar más rápido*. Barcelona: Hispano Europea, 1985.

Maglisho, E.W. *Swimming even faster*. London: Human Kynetics, 1993.

Navarro, F. *Natación II. La natación y su entrenamiento*. Madrid: Gymnos, 2001.

Navarro, F. *Pedagogía de la natación*. Ed. Miñón. Colecc. Kiné, 1978.

Vivensang, J. *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 BÀSICA:

- Daza, G. i González, C. *Llançat al mini handbol*. Barcelona. Federació Catalana d'Handbol, 1997.
- Daza, G. i González, C. *Passa i vine a jugar el mini handbol*. Barcelona. Federació Catalana d'Handbol. 1998.
- Daza, G. i González, C. *Handbol? Quina passada!* Barcelona. Federació Catalana d'Handbol, 1997.
- Diversos Autors *Balonmano*. Comité Olímpico Español i Real Federación Española de Balonmano, 1991.
- Diversos Autors *Text del curs de monitor català d'handbol*. Barcelona. Federació Catalana d'Handbol, 1998.
- Espar, X. *Balonmano*. Barcelona: Martínez Roca, 2001.

Articles varis

Fonaments dels Esports II

3. Futbol

PROFESSOR: David HERNÁNDEZ LIGERO

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

INTRODUCCIÓ:

En aquesta assignatura es pretén oferir una proposta curricular on s'explicitin els continguts de la iniciació als esports d'equip, amb especial atenció al seu desenvolupament a l'ensenyament en les etapes de cicle superior i secundària.

Per tal d'assolir aquest objectiu caldrà determinar primer una taxonomia i aprofundir sobre el significat de conceptes cabdals en l'àmbit educatiu com ara els d'aptitud, capacitat, habilitat o aprenentatge. També farem una anàlisi de l'esport que ens permeti tenir criteris per dur a terme la priorització dels continguts. En aquests recorreguts ens recolzarem fonamentalment en autors com J. Riera, C. Bayer o J. Gréhaigne.

OBJECTIUS:

- Presentar un model complex d'ensenyament dels esports d'equip
- Revisar la terminologia emprada en el àmbit de l'entrenament dels esports d'equip
- Oferir eines per a l'anàlisi conductual de mestres
- Oferir eines per a l'anàlisi conductual d'alumnes
- Proporcionar criteris per la construcció d'eines d'anàlisi de la conducta esportiva (alumnes, mestres, pares, àrbitres)
- Presentar els factors determinants del joc
- Fer una proposta curricular on s'explicitin els continguts de la iniciació en esports d'equip

CONTINGUTS:

- Introducció als models complexos d'ensenyament dels esports d'equip
- Diferències entre les aptituds i les actituds dels alumnes
- Les capacitats i les habilitats dels alumnes pel joc d'equip
- Modificació de les estructures i els sistemes dels alumnes
- Confeció de plantilles d'anàlisi de la conducta de mestres, alumnes, pares i altres subjectes participants en els processos d'ensenyament
- Pràctiques d'anàlisi dels factors determinants del joc en funció de les etapes d'ensenyament
- Proposta curricular dels continguts de la iniciació en esports d'equip

METODOLOGIA :

L'assignatura es desenvoluparà en classes teòriques i pràctiques on s'aprofundirà en l'anàlisi de factors determinants en el futbol. Es pretén que l'alumne adquireixi les bases conceptuals per analitzar l'esport des d'una perspectiva holística, mitjançant l'estudi del futbol.

Els alumnes hauran d'utilitzar els recursos adquirits per desenvolupar propostes curriculars d'iniciació esportiva.

Les lectures addicionals complementaran la seva formació.

Estructura teoricopràctica

- Desenvolupament teòric dels continguts (60% de les sessions)
- Propostes pràctiques de processos d'aprenentatge-ensenyament per l'anàlisi (40% de les sessions)

SISTEMES D' AVALUACIÓ:

- Prova final: test i desenvolupament de preguntes-problema (8 punts)
- Treball opcional: anàlisi conductual segons el programa CBAS (2 punts) o elaboració d'una proposta curricular.

BIBLIOGRAFIA:

Bàsica:

- Bayer, C. *Técnica del balonmano*. Barcelona: Hispano Europea, 1987.
- Bayer, C. *La enseñanza de los deportes colectivos*. Barcelona: Hispano Europea, 1992.
- Brüggemann, D.; Albercht, D. *Entrenamiento moderno del futbol*. Barcelona: Hispano Europea, 1993.
- García, J. *Deportes de equipo*. Saragossa: Inde, 2000.
- Gréhaigne, J. *La organización del juego en el fútbol*. Saragossa: Inde, 2001.
- Mahlo, F. *La acción táctica en el juego*. La Habana: Pueblo y educación, 1981.
- Riera, J. *Habilitats esportives, habilitats humanes*. Rev. Apunts, 64. INEFC, 2001.
- Seirul-lo, F. *Sistemas dinámicos y rendimiento en deportes de equipo*. 1st Meeting of Complex Systems and Sport. INEFC-Barcelona, 2003.

Complementària:

- Bauer, G.; Ueberle, H. *Futbol. Factores de rendimiento*. Barcelona: Martínez Roca, 1988.
- Cruz, J. *Psicología del deporte*. Madrid: Síntesis, 2001.
- Konzag, I.; Döbler, H.; Herzog, H. *Entrenarse jugando*. Barcelona: Paidotribo, 1995.
- Pozo, I.J. *Teorías cognitivas del aprendizaje*. Madrid: Morata, 1989.
- Weinberg, R.; Gould, D. *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel, 1995.

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 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 vocació educativa.
3. Adquirir els coneixements i les actituds necessaris per analitzar l'esport en els seus estadis més bàsics.
4. Conèixer els elements 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 entre 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 i regles fonamentals
 - 2.2. Formes de puntuar
 - 2.3. 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. Els principis del joc
 - 4.2. Moviment general del joc
 - 4.3. Formes de joc (agrupat, desplegat i al peu)
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

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 totals 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:

- Treball sobre l'esport: 30% de la nota final.
- Prova escrita sobre continguts de l'assignatura: 70% de la nota final.

Per aprovar l'assignatura en primera convocatòria és imprescindible l'assistència a un mínim del 70% de les sessions pràctiques realitzades.

BIBLIOGRAFIA BÀSICA:

Biscombe, T. *Steps to succes*. Champaign: Human Kinetics, 1998.

Corless, B. *El Rugby: técnica, táctica y entrenamiento*. Barcelona: Hispano Europea, 1988.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTÀRIA:

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

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

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

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

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.

Avaluació final: La nota final de l'assignatura sortirà de la mitjana ponderada del resultat dels tres blocs. Només es calcularà la nota mitjana quan els tres blocs estiguin aprovats.

Bloc 1 (6 crèdits)

PROFESSORAT: Agustí COMELLA i CAYUELA
Francesc MARÍN i SERRANO

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 BÀSICA. Bloc 1:

- Astrand Per-Olof. *Fisiología del trabajo físico*. 3a ed. Madrid: Médica Panamericana, 1992.
- Barbany, J.R. *Fisiología del ejercicio físico y del entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo, 2002.
- Calderón, E. *Deporte y límites*. Madrid: Anaya, 1999.
- Fox Suart I. *Fisiología humana*. Madrid: McGraw-Hill cop. 2003.
- Grabowski, T. *Principios de anatomía y fisiología*, 9a ed. Oxford University Press, 2002.
- Guillén del Castillo, M.; Linares Girela, D. *Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano*, 2002.
- Herrera, E. *Bioquímica aspectos estructurales y vías metabólicas*. Madrid: McGraw-Hill. Interamericana, 1991.
- Lehninger, Albert L. *Principios de bioquímica*. Barcelona: Omega, 1995.
- Stryer, L. *Bioquímica*. Barcelona: Reverté, 1995.
- Wilmore, J.H.; Costill, D.L. *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. 4a ed. Barcelona: Paidotribo, 2001.

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 amb el moviment disposa de la principal eina de comunicació i d'estructuració de si mateixa i de l'entorn. Les funcions del moviment contempen un conjunt d'accions que poden prendre direccions molt diverses, però que tenen en comú el fet de ser una manifestació significant de la conducta humana.

OBJECTIUS:

- Desenvolupar una visió àmplia del moviment entès com un fenomen complex de múltiples significacions.
- Conèixer les funcions del moviment i la seva repercussió en el desenvolupament de la persona.
- Valorar la funció comunicativa del moviment.

CONTINGUTS:

Aspectes teòrics:

1. Concepció de moviment segons diferents paradigmes:
 - Moviment i motricitat
 - Cos i corporalitat.
2. Naturalesa del moviment des d'una perspectiva integradora:

- Funcions del moviment.
- El moviment com a forma d'expressió i comunicació.
- Dimensions del moviment.
- 3. Fonaments emocionals del moviment:
 - Sensacions, emocions i sentiments.
 - Naturalesa i funcions de les emocions.
- To i emocions.
 - Perspectives d'estudi del to.
 - Contingut formal i latent del moviment: el llenguatge no verbal.

Aspectes pràctics:

Realització de sessions de treball corporal que permetin explorar la complexitat del moviment com a forma d'expressió i comunicació.

Aquestes sessions pràctiques seguiran el següent esquema:

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

METODOLOGIA:

A l'apartat teòric la metodologia combinarà les exposicions de la professora i les aportacions dels estudiants amb discussions en petit grup i realització d'activitats escrites.

A l'apartat pràctic, la metodologia serà bàsicament participativa i demanarà el compromís i la implicació dels estudiants.

Avaluació bloc 2: Es valorarà:

- L'assistència a classe, especialment l'actitud de l'estudiant i la seva capacitat reflexiva i crítica. (10%)
- El grau de participació i la qualitat de les activitats realitzades a classe. (40%)
- Realització d'un treball individual consistent en la lectura i resum crític de 2 articles proposats per la professora. (50%)

Cal tenir aprovats tots els treballs per fer mitjana.

BIBLIOGRAFIA BÀSICA Bloc 2:

- Bach, E.; Darder, P. *Sedueix-te per seduir*. Barcelona: Edicions 62, 2002.
- Bernard, M. *El cuerpo*. Barcelona: Paidós Ibérica, 1985.
- Ferry, L; Vincent, J. *¿Qué es el hombre?* Madrid: Taurus, 2001
- Fonseca, V. Da *Ontogénesis de la motricidad*. Madrid: García Núñez, 1988.
- Láin Entralgo, P. *Cuerpo y alma*. Madrid: Espasa Calpe, 1991.
- Le Boulch, J. *Hacia una ciencia del movimiento humano*. Buenos Aires: Paidós, 1978.
- Le Doux. *El cerebro emocional*. Barcelona: Ariel Planeta, 1999.
- Lúria, A. *Sensación y percepción*. Barcelona: Fontanella, 1978.
- Mora, F. *El cerebro sintiente*. Barcelona: Ariel, 2000.
- Trigo, E. *Creatividad y motricidad*. Barcelona: Inde, 1999.
- Trigo, E. *Fundamentos de la motricidad, aspectos teóricos, prácticos y didácticos*. Madrid: Gynmos, 2000.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTÀRIA:

- Ballesteros, S. *El esquema corporal*. Madrid: TEA Ediciones, 1982.
- Corraze, J. *Las bases neuropsicológicas del movimiento*. Barcelona: Paidotribo, 1988.

- Damasio, A. *El error de Descartes*. Barcelona: Crítica, 1996.
- Damasio, A. *La sensación de lo que ocurre. Cuerpo y emoción en la construcción de la conciencia*. Madrid: Debate, 2001.
- Fonseca, V. Da . *Filogénesis de la motricidad*. Madrid: García Núñez, 1984.
- Massion, J. *Cerebro y motricidad. Funciones sensoriomotrices*. Barcelona: Inde, 2000.
- Merleau-Ponty, M. *Fenomenología de la percepción*. Barcelona: Península, 2000.
- Pastor Pradillo, J.L. *Psicomotricidad escolar*. Alcalá de Henares: Universidad de Alcalá de Henares, 1994.

Bloc 3 (4'5 crèdits)

PROFESSOR: Gil PLA i CAMPÀS

OBJECTIUS:

1. Conèixer els elements bàsics per a la construcció d'activitats físiques i esportives en etapes de formació.
2. Conèixer què és el desenvolupament psicomotriu de l'individu i saber com intervenir-hi de manera positiva.
3. Prendre una actitud envers l'educació física i la formació esportiva que potencii el valor del procés per sobre del resultat.

CONTINGUTS

1. Paidomotricitat
 - 1.1. De l'EF de base a la paidomotricitat
 - 1.2. El moviment voluntari com a eix de desenvolupament
 - 1.3. L'acció pedagògica com a perspectiva educativa
 - 1.3.1. Sobre l'aprenentatge motriu
 - 1.3.2. Sobre l'estructura de l'activitat
 - 1.3.3. Des de l'actitud del professor
2. El desenvolupament psicomotriu (SPMH de V. da Fonseca)
 - 2.1. Fonaments psiconeurològics
 - 2.2. Els continguts de desenvolupament psicomotriu
 - 2.2.1. Primera unitat funcional
 - 2.2.1.1. Tonicitat
 - 2.2.1.2. Equilibri
 - 2.2.2. Segona unitat funcional
 - 2.2.2.1. Lateralitat
 - 2.2.2.2. Noció de cos
 - 2.2.2.3. Estructuració espaciotemporal
 - 2.2.3. Tercera unitat funcional
 - 2.2.3.1. Pràxia global
 - 2.2.3.2. Pràxia fina

METODOLOGIA:

Les sessions de l'assignatura tindran una doble vessant. Per una banda hi haurà sessions de caràcter teòric on s'exposaran aquells continguts de caràcter conceptual. I per l'altra hi haurà una sèrie de sessions pràctiques en què es treballaran els conceptes estudiats a l'aula. L'assignatura, juntament amb l'actitud del professor, intentarà fomentar l'anàlisi crítica dels continguts i la participació activa, tant en les sessions de caire teòric com en la pràctica, 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 esportius.

AVALUACIÓ:

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

- Prova escrita sobre continguts de l'assignatura: 80% de la nota final.
- Activitats de l'assignatura: 20% de la nota final.

BIBLIOGRAFIA BÀSICA Bloc 3:

- Corraze, J. *Las bases neuropsicológicas del movimiento*. Barcelona: Paidotribo, 1988.
- Cratty, B. *Desarrollo perceptual i motor en los niños*. Barcelona: Paidós, 1982.
- Delors, J. (pres.). *Educació: hi ha un tresor amagat a dins*. Barcelona: Centre UNESCO Catalunya, 1996.
- Fonseca, V. da. *Filogénesis de la motricidad*. Madrid: García Núñez, 1984.
- Fonseca, V. da. *Ontogénesis de la motricidad*. Madrid: García Núñez, 1988.
- Fonseca, V. Da. *Manual de observación psicomotriz*. Barcelona: Inde, 1998.
- Le Boulch, J. *Hacia una ciencia del movimiento humano*. Buenos Aires: Paidós, 1978.
- Luria, A.R. *El cerebro en acción*. Barcelona: Fontanella, col·lecció Conducta Humana, núm. 21, 1979.
- Luria, A.R. *Sensación y percepción*. Barcelona: Fontanella, Breviarios de Conducta Humana, núm. 6, 1981.
- Moral Sánchez, A. *Aprendizaje y desarrollo motor*. Alcalá de Henares: Universidad de Alcalá, 1994.
- Oña, A. (Coord.) *Control y aprendizaje motor*. Madrid: Síntesis, 1999.
- Ruiz, L. M. *Desarrollo motor y actividades físicas*. Madrid: Gymnos, 1987.
- Ruiz, L. M. (1995). *Competencia motriz*. Madrid: Gymnos, 1995.
- Schmidt, R.A. i Lee, T.D. *Motor control and learning. A behavioral enfasis*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1999.
- Wickstrom, R. *Patrones motores básicos*. Madrid: Alianza, 1990.

Sociologia de l'Esport

PROFESSORA: Montserrat MARTÍN i HORCAJO
Mireia TAPIADOR LÓPEZ

Assignatura quadrimestral: 6 crèdits

INTRODUCCIÓ:

Aquesta assignatura pretén dotar l'alumnat amb eines bàsiques per desenvolupar el pensament crític i reflexiu sobre l'activitat física i l'esport en la societat actual.

Les experiències personals en l'esport són el punt de partida per a estimular en l'alumnat el dubte sistemàtic i la curiositat sociològica; per així poder entendre i explicar el perquè d'aquestes experiències i la relació amb tots els elements socials que les envolten.

OBJECTIUS:

- Familiaritzar l'alumnat amb el pensament sociològic entès com a forma d'aproximació rigorosa al coneixement de la realitat social.
- Aprofundir en alguna experiència personal en relació amb l'esport per a buscar la seva explicació sociològica.
- Iniciar en els instruments teòrics fonamentals per entendre l'anàlisi sociològica del comportament esportiu d'una població.
- Introduir en el coneixement i la utilització de les tècniques d'investigació social.
- Buscar vies d'aplicació dels coneixements obtinguts a través de la sociologia per entendre l'actitud social envers la pràctica esportiva quotidiana del context on cada alumne/a la desenvolupa.

CONTINGUTS:

1. La sociologia com a nova mirada
 - 1.1. El per què de la necessitat d'una sociologia aplicada a l'esport.
 - 1.2. La sociologia com a pràctica desenmascadora i relativitzadora de les "veritats".
 - 1.3. Plantejar problemàtiques sociològiques en l'àmbit de l'esport:
 - 1.3.1. Una crítica rigorosa i fonamentada a la nostra pràctica de l'activitat física i l'esport.
 - 1.3.2. La necessitat de verbalitzar les nostres experiències personals en l'esport per a poder desenvolupar aquest pensament crític i reflexiu.
2. La pràctica esportiva a través d'estudis quantitius.
 - 2.1. 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.
 - 2.2. Dades generals: interès per l'esport; participació esportiva; esports més practicats; freqüència... Índexs comparatius sobre la pràctica esportiva (el projecte COMPASS).
 - 2.3. Pràctica esportiva i variables independents. L'edat: «efecte de generació». El sexe: diferències quantitatives i qualitatives. Categories socioprofessionals. Nivells d'instrucció.
 - 2.4. La interdependència de variables. Esport i mode de vida. Temps, diners i pràctica esportiva. Esport i estils de vida. Teoria de les oportunitats
3. Cultura i procés de socialització
 - 3.1. Cultura i socialització: creences, ideologia, valors, normes, símbols.
 - 3.2. La cultura esportiva: valors tradicionals i nous valors.
 - 3.3. 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.

- 3.4. La influència del procés d'individualització en la socialització.
4. Procés de socialització i esport
 - 4.1. 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; la diferència sexual.
 3. Edat i esport: cicles de vida i rituals de transició; actituds davant de l'esport segons l'edat.
 - 4.2. Socialització en l'esport: les capacitats socialitzadores de l'esport.
 - 4.3. La transferència dels valors adquirits en l'esport a d'altres àmbits de la vida social.
 - 4.4. Desocialitzar-se de l'esport i resocialitzar-se en altres àmbits de la vida: el cas de la pràctica esportiva d'alt nivell.
5. L'organització social de l'esport
 - 5.1. Principals "arranjaments institucionals": club, mercat, Estat i «organització de la pràctica no organitzada».
 - 5.2. Els clubs esportius: entre el grup social i l'organització formal; característiques constitutives del club esportiu
 - 5.3. Les organitzacions públiques: burocràcia; models d'intervenció en l'esport (centralitzador, cooperatiu, subsidiari)
 - 5.4. Les organitzacions comercials: característiques
6. El mercat de treball de l'esport
 - 6.1. 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.
 - 6.2. 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.
 - 6.3. 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 crítica i reflexió sociològica en l'alumnat.

L'assignatura busca que l'alumnat interrelacioni les explicacions teòriques de la professora i les lectures proposades amb les seves pròpies experiències. 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. També es realitzaran seminaris sobre temes esportius actuals que interessin des del punt de vista sociològic i s'hauran d'exposar arguments sòlids i documentats al respecte.

AVALUACIÓ:

- Participació activa en seminaris mostrant clarament que s'han llegit i treballat les lectures proposades.
- Examen final referit a tot el programa.
- Treball en parella o individual sobre una problemàtica sociològica argumentada amb rigor i contrastada amb altres autors que a més estigui relacionada amb alguna experiència personal d'algun/a dels components del grup.

BIBLIOGRAFIA BÀSICA

Barbero. J.I. (coord.) *Ciencias sociales y deporte*, Pamplona: Asociación Española de Investigación Social aplicada al Deporte, 1994.

- Cardús, Salvador, (coord.). *La mirada del sociòleg. Què és, què fa, què diu la sociologia?* Barcelona: Universitat Oberta de Catalunya-Proa, 1999.
- Corcuff, P. *Las nuevas sociologías*. Madrid: Alianza Editorial, 1998.
- 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 Ferrando, M.; Puig, N. & Lagardera, F. (coord). *Sociología del deporte*. Madrid: Alianza Editorial, 1998.
- García Ferrando, M. *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, 2001.
- Martínez del Castillo, J. (coord.). *Deporte y calidad de vida*, Madrid: Librerías Esteban Sanz, 1998.
- Mills, W. *La imaginació sociològica*. Barcelona: Herder, 1987.
- Puig Barata, N. (coord.). "Clubs esportius, monogràfic". Dins *Apunts*. Educació física i esports, n. 49, 1997.
- Puig Barata, N.; Zaragoza, A. *Lectures en sociologia de l'oci i de l'esport*, Barcelona: Universitat de Barcelona, 1995.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTÀRIA:

- Berger, P.L. *Invitació a la Sociologia*, Barcelona: Herder, 1992
- Diversos autors. *El ejercicio físico y la práctica deportiva de las mujeres*, Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales - Instituto de la Mujer, 1992.
- García Ferrando, M. (ed.). *Pensar nuestra sociedad. Fundamentos de Sociología*. València: Tirant lo Blanch. Hi ha dió catalana, 1991
- Giddens, A. *Sociología*, Madrid: Alianza Editorial, 1992.
- Defrance, J. *Sociologie du sport*, Paris: éditions la Decouverte, 1995
- García, M. (Coord.). *Dona i esport*, Barcelona: Ajuntament de Barcelona, 1991.
- García Ferrando, M. *Los españoles y el deporte, 1980-1995. (Un estudio sociológico sobre comportamientos, actitudes y valores)*, València: Consejo Superior de Deportes - Tirant lo Blanch, 1997.
- Heinemann, K. *Introducción a la Economía del deporte*, Barcelona: Paidotribo, 1998.
- Heinemann, K. *Sociología de las organizaciones voluntarias. El ejemplo del club deportivo*, Valencia: Tirant lo Blanch, Asociación Española de Investigación Social aplicada al Deporte, 1999.
- Sánchez Martín, R. (coord.). *Los retos de las Ciencias Sociales aplicadas al deporte*, Pamplona: Asociación Española de Investigación Social Aplicada al Deporte, 1996a.
- Sánchez Martín, R. (coord.). *La actividad física y el deporte en un contexto democrático (1976-1996)*, Pamplona: Asociación Española de Investigación Social aplicada al Deporte, 1996b.
- Zaragoza, A.; Puig Barata, N. *Oci, esport i societat*. Barcelona: PPU, 1990.

Fonaments de l'Educació

PROFESSOR: Antoni TORT i BARDOLET

Assignatura Anual. 9 crèdits.

OBJECTIUS:

L'assignatura presenta els elements bàsics del fet educatiu per tal que puguin servir de referència per al desenvolupament 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 i la formació.

CONTINGUTS:

1. Concepte d'educació.
 - Elements que hi intervenen.
 - Funcions de l'educació
 - Àmbits de l'educació
2. L'educació al llarg del temps
 - Breu anàlisi històrica
 - La modernitat
 - El món actual
3. El sistema educatiu.
 - L'ensenyament a Catalunya i Espanya en el marc europeu
 - Legislació i estructuració bàsica del sistema educatiu
 - Tipologies escolars i etapes educatives
4. El procés d'ensenyament-aprenentatge
 - Principals models didàctics
 - L'activitat escolar
 - Desplegament i concreció del currículum
5. L'alumne i el grup-classe.
 - Escolarització i socialització
 - Dinamismes bàsics del grup
 - L'aula com a espai social
6. La professió docent
 - La pràctica d'ensenyar.
 - Les institucions educatives. Organització i micropolítica.
 - La comunitat 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.
- recull escrit dels comentaris sobre diversos articles i un llibre

BIBLIOGRAFIA BÀSICA:

(Es facilitarà una bibliografia específica a l'inici de cada apartat del programa)

- Alumnes de Barbiana, *Carta a una mestra*. Vic: Eumo Editorial, 1998. Col. Textos Pedagògics, n. 36.
- Bosch, E., *Educació i vida quotidiana*. Vic: Eumo Editorial, 2003. Col. Interseccions, n. 29.
- Delors, J.; et al., *Hi ha un tresor amagat a dins*. Barcelona : UNESCO, 1996.
- Dewey, J., *Democràcia i escola*. Vic: Eumo Editorial, 1985. Col. Textos Pedagògics, n. 3.
- Diversos autors, *Els grans autors i l'escola*. Vic: Eumo Editorial, 1987. Col. Interseccions., n. 5
- Diversos autors, *Aprendiendo de las innovaciones en los centros. La perspectiva interpretativa de investigación aplicada a tres estudios de caso*. Barcelona: Octaedro, 1998.
- Franch, J., *El grup classe: un potencial educatiu fonamental*. Vic: Eumo Editorial, 1998. Col. Interseccions.
- Gimeno Sacristán, J., *El alumno como invención*. Madrid: Morata, 2003.
- Meirieu, Ph., *Frankenstein educador*. Barcelona: Laertes, 1998.
- Neil, A.S., *Summerhill*. Vic: Eumo Editorial, 1986. Col. Textos Pedagògics, n. 6.
- Perrenoud, Ph., *Diez nuevas competencias para enseñar*. Barcelona: Graó, 2004. Col. Biblioteca de Aula, n. 196.
- Prats, J., (ed.) *La secundària a examen*. Barcelona: Proa, 2002. Col. Debat, n. 11.
- Postman, N., *La desaparició de la infantesa*. Vic: Eumo Editorial, 1994. Col. Interseccions, n. 12.
- Suchodolski, B., *Pedagogia de l'essència, pedagogia de l'existència*. Vic: Eumo Editorial, 1986. Col. Interseccions, n. 9.
- Zabala, A., *La pràctica educativa: com ensenyar*. Barcelona: Graó, 1995. Col. Guix, n. 11.

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 BÀSICA:

Einsingbach, Thomas i altres *Fisioteràpia y rehabilitación en el deporte*. Barcelona: Scriba, 1992.

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

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

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

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

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

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

Neiger, Henri *Estiramientos Analíticos Manuales*. Barcelona: Panamericana, 1992.

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

Assignatures obligatòries de tercer curs

Activitat Física i Salut

PROFESSORS: Agustí COMELLA i CAYUELA
Anna PUIG i RIBERA

Troncal: 9 crèdits

L'assignatura està dividida en dues parts:

Part I

OBJECTIUS GENERALS:

- Posar de manifest la relació que hi ha entre l'activitat física de l'organisme en conjunt i l'estat funcional dels diversos òrgans i sistemes.
- Fer prendre consciència de la importància de l'exercici com a mitjà per mantenir la salut i per prevenir o retardar l'aparició de la malaltia.
- Il·lustrar el paper que els diversos tipus d'exercici poden tenir en la pràctica clínica com a 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 l'activitat física sobre els diferents sistemes.
- Conèixer els beneficis i les aplicacions terapèutiques del exercici físic en les diferents patologies.

RECURSOS D'APRENTATGE 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.

TEMARI:

1. Aspectes generals.
 - Conceptes.
 - Nivell d'activitat física a Catalunya.
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. Rics 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.
4. 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.

5. 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.

BIBLIOGRAFIA BÀSICA (Part I):

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

Barbany, JR. *Alimentación para el deporte y la salud*. Barcelona: Martínez Roca, 2002.

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.

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

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

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

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

Wilmore, J. H.; Costill, D.L. *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. 5a ed. Barcelona Paidotribo, 2004.

Part II

Professora: Anna PUIG i RIBERA

OBJECTIUS GENERALS:

1. Posar de manifest el valor preventiu i terapèutic de la pràctica regular d'activitat física.
2. Reflexionar sobre els beneficis de promoure l'activitat física per a la salut pública.
3. Adquirir conceptes i coneixements que reforcin el paper del llicenciat en CAFE en la prescripció individualitzada d'activitat física a població sana i no sana amb l'objectiu de facilitar la integració professional dins l'àmbit sanitari.

OBJECTIUS ESPECÍFICS:

4. Conèixer la relació que hi ha entre l'activitat física i la salut.
5. Conèixer els rols dels llicenciats en CAFE dins l'àrea de la salut en base a experiències internacionals.
6. Conèixer les diferències entre programes d'exercici físic per salut i per rendiment.
7. Conèixer les recomanacions actuals d'activitat física i exercici físic en gent sana i algunes poblacions especials.
8. Aprendre a confeccionar programes d'activitat física i exercici físic per salut.

CONTINGUTS:

1. Definició de conceptes bàsics:

- Salut
- Activitat física
- Exercici físic
- Fitness - condició física
- Components del fitness
- Determinants de la salut

2. Relació entre activitat física i salut:

- El sedentarisme en la nostra societat
- Activitat física i índexs de mortalitat
- Efectes de l'activitat física sobre diverses malalties:
 - . Malalties cardiovasculars
 - . Malalties metabòliques
 - . Malalties osteoarticulars i degeneratives
 - . Malalties respiratòries
 - . Salut mental i qualitat de vida
 - . Càncer
 - . Beneficis de l'activitat física sobre la salut

3. Nivells de salut a Catalunya

4. Nivells d'activitat física a Catalunya

5. Funció dels llicenciats en CAFE dins l'àrea de la salut

6. Dosi recomanada d'activitat física per obtenir beneficis saludables.

7. Diferència entre la prescripció d'exercici físic per a rendiment i la prescripció d'exercici físic per a salut

8. Prescripció d'exercici físic en persones sanes: Recomanacions actuals

- Models de prescripció d'exercici físic per a salut:
- Estil de vida actiu.
- Programa estructurat d'exercici:
 - . Resistència cardiovascular
 - . Força i resistència muscular
 - Flexibilitat
- Tests de fitness, mesura dels nivells d'activitat física i paràmetres de salut

9. Prescripció d'exercici físic en poblacions especials: Recomanacions actuals

- Gent gran
- Dones embarassades
- Nens i adolescents
- Sobrepès i obesitat: aspectes generals
- Diabetes
- Hipertensió
- Osteoporosi
- Asma

10. Disseny de programes d'activitat física i exercici físic: Metodologia i consells pràctics

METODOLOGIA:

L'assignatura combina les classes teòriques i activitats pràctiques per tal d'assimilar, relacionar i transferir els coneixements teòrics a situacions reals. Algunes de les activitats pràctiques són: discussions de grup en base a articles publicats a la premsa, exposició de casos pràctics, confecció d'un programa d'activitat física a partir de casos reals, veure vídeos de programes d'exercici físic.

SISTEMA D' AVALUACIÓ:

L'avaluació es farà mitjançant exàmens tipus test i la presentació d'un treball escrit a final de curs, el qual haurà d'exposar-se a classe.

BIBLIOGRAFIA BÀSICA:

- American College of Sports Medicine *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio*. Barcelona: Paidotribo, 1998.
- American College of Sports Medicine *Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio*. Barcelona: Paidotribo, 2000.
- ACSM *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Baltimore: Lippincott William & Wilkins, 2000.
- ACSM *ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription*. Baltimore: William & Wilkins, 1998.
- ACSM Position stand: progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine and Science in Sports Medicine*, 34 (2): 364-380, 2002.
- ACSM Dose-response issues concerning physical activity and health: an evidence-based symposium. *Medicine and Science in Sports Medicine*, 33 (6 suppl.): S345-S641, 2001.
- ACSM International life sciences institute measurement of physical activity: advances in assessment techniques; 32 (9 suppl.): S439-S516, 2000.
- Riddoch C., Puig-Ribera A., Cooper A. *Effectiveness of physical activity promotion schemes in primary care: a review*. London: Health Education Authority, 1998.
- Departament de Sanitat i Seguretat Social *Guia per a la promoció de la salut per mitjà de l'activitat física*. Barcelona: Generalitat de Catalunya, 1994.
- Heyward VH. *Advanced fitness assessment and exercise prescription*. Champaign (IL): Human Kinetics, 2002.
- McKenna J., Riddoch C. *Perspectives on health and exercise*. Hampshire: Palgrave Macmillan, 2003.
- Marcus B.H., Forsyth L.H. *Motivating people to be physically active*. Champaign (IL): Human Kinetics, 2003.
- Pollock ML., Gaesser GA, Butcher JD, The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Medicine and Science in Sports Medicine*, 30: 975-991, 1998.
- US. Department of Health and Human Services *Physical activity and health: a report of the surgeon general*. Atlanta, (GA): US. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTÀRIA:

- ACSM's Health and Fitness Journal: Bringing the gap between science and practice* (és a la biblioteca)
- Departament de Sanitat i Seguretat Social *Pla de Salut de Catalunya: 2002-2005*. Barcelona: Generalitat de Catalunya, 2003.
- Buckley J., Holmes J., Mapp G., *Exercise on prescription: cardiovascular activity for health*. Oxford: Butterworth Heineman, 1999.
- Brooks D., *Effective strength training: Analysis and techniques for upper-body, lower-body, and trunk exercises*. Champaign (IL): Human Kinetics, 2001.
- Griffin JC. *Client-centered exercise prescription*. Champaign (IL): Human Kinetics, 1998.

Ensenyament de l'Activitat Física i l'Esport

PROFESSORS: Montserrat MARTIN i HORCAJO
Joan ARUMÍ i PRAT

Troncal. Anual. 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:

- Reflexionar sobre els mètodes existents d'avaluació en EF
- Comprendre la necessitat d'explorar i buscar noves maneres d'avaluar l'EF a secundària d'acord amb la llei vigent d'educació.
- Analitzar tècniques d'avaluació relacionades més amb el procés que amb el resultat de l'aprenentatge.

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 que l'ensenyament i l'aprenentatge de l'Educació Física planteja al professorat.

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 didàctics
 - 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
- 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
 - 3.7. Les variacions proposades per la LOCE.
 - 3.8. Les variacions que proposa el nou govern central
- 4. Criteris per elaborar el currículum d'educació física
 - 4.1. Els objectius
 - 4.2. Els continguts
 - . La seva seqüenciació
 - . La seva temporalització
 - 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. Un model d'avaluació de l'educació física basat en la mesura i el rendiment
 - 1.1. L'objectiu
 - 1.2. Avaluació normativa
 - 1.3. Avaluació criterial
 - 1.4. Participació de l'alumnat
 - 1.5. Instruments de mesura
 - 1.6. Crítiques a aquest model
- 2. El model d'avaluació que prescriu la LOGSE
 - 2.1. L'objectiu
 - 2.2. Alumnat
 - 2.3. Procés
 - 2.4. Professorat
 - 2.5. Resultats de la posta en pràctica
- 3. L'autoavaluació i l'avaluació compartida
 - 3.1. La seva coherència teòrica amb el model educatiu vigent
 - 3.2. Proposta d'instruments d'avaluació.
 - 3.3. Possibles problemes en la seva aplicació.

Tercer bloc:

- 1. L'ensenyament eficaç de l'Educació Física
 - 1.1. El professor i l'organització eficaç
- 2. L'ensenyament eficaç i l'estructura d'aprenentatge
- 3. Estructura de l'activitat:

- 3.1. La sessió
- 3.2. Formació de grups
- 3.3. L'espai i els materials
- 3.4. Els ambients d'aprenentatge
- 4. Estructura de l'autoritat
 - 4.1. Rutines i regles
 - 4.2. La disciplina
 - 4.3. Les relacions a la classe d'Educació Física
 - 4.4. Les tècniques d'ensenyament

Quart bloc:

- 1. La teoria dels estils d'ensenyament
 - 1.1. Concepte d'estil d'ensenyament
 - 1.2. Origen i evolució històrica dels estils d'ensenyament
- 2. Anàlisi de les propostes d'estils de diferents autors.
 - 2.1. Estils de Mosston i Ashworth (1986)
 - 2.2. Estils de Delgado (1991)
- 3. Els estils d'ensenyament cooperatiu en l'Educació Física
 - 3.1. Estructura de l'aprenentatge
 - 3.1.1. Concepte de l'aprenentatge cooperatiu, competitiu i individualista
 - 3.1.2. Condicions de l'aprenentatge cooperatiu
 - 3.1.3. L'estructura d'aprenentatge cooperativa
- 4. Pràctica dels diversos estils d'ensenyament

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 en grup sobre tots els continguts treballats a l'assignatura.
- Reflexions realitzades a classe sobre l'ensenyament de l'Activitat Física i l'esport en base a lectures i idees de diferents autors.
- Participació activa a les classes mitjançant intervencions pertinents i fonamentades acadèmicament.

Avaluació normativa:

- Examen final de cada un dels blocs de continguts.
- Per aprovar l'assignatura s'ha d'aprovar el treball i els examens independentment.

OBSERVACIONS:

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

BIBLIOGRAFIA BÀSICA:

- Blázquez, D. *La Educación Física*. Barcelona: Inde, 2002.
- Blázquez, D. *Evaluar en Educación Física*. Barcelona: Inde, 1990.
- Delgado Noguera, M.A. *Los estilos de enseñanza en la Educación Física*. I.C.E., Granada, 1991.
- Galera, A. *Manual de didáctica de la educación física I i II*. Barcelona: Paidós. 2001.
- López Pastor, V. *Evaluación compartida. Descripción y análisis de experiencias en Educación Física*. Sevilla: Publicaciones M.C.E.P., 2000.
- López Pastor, V. (Coord.). *Educación Física, Evaluación y Reforma*. Segovia: Librería Diagonal, 1999.

- Mosston, M.; Ashworth, S. *La enseñanza de la educación física (la reforma de los estilos de enseñanza)*. Barcelona: Hispano Europea, 1993.
- Rico, L; Madrid, D. *Fundamentos didácticos de la áreas curriculares*. Madrid: Síntesis, 2000.
- Sánchez Bañuelos, F. *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: Gymnos, 1992.
- Sicilia, A; Delgado, M. *Educación Física y Estilos de Enseñanza*. Barcelona: Inde, 2002.
- Siedentop, D. *Aprender a enseñar la Educación Física*. Barcelona: Inde, 1998.
- Ureña, F. (coord.) *La educación física en secundaria. Elaboración de materiales curriculares. Fundamentación teórica*. Barcelona: Inde, 1997.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTÀRIA:

- Blández, J. *La utilización del material y del espacio en Educación Física*. Barcelona: Inde, 1995.
- Blázquez, D. Elección de un método en educación física: Las situaciones-problema. 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.
- Contreras Jordán, O. *Didáctica de la Educación Física*. Barcelona: Inde, 1998.
- Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya. *Currículum. Educació Primària*. Barcelona. 1994.
- Florence, J. *Tareas significativas en Educación escolar*. Barcelona: Inde, 1991.
- Fraile, A. *El maestro de educación física y su cambio profesional*. Salamanca: Amarú ediciones, 1995.
- González Herrero, M.E. *Educación Física en Primaria* (Vol.I-V). Barcelona: Paidotribo. 1996.
- Pieron, M. *Didáctica de las actividades físicas y deportivas*. Madrid: Gymnos, 1988.
- Prat, M. El perfil profesional del mestre especialista d'Educació Física. *Revista Apunts*, n. 61. 2000.
- Pujolàs, P. *Atención a la diversidad y aprendizaje cooperativo en la educación obligatoria*. Málaga: Aljibe, 2001.
- Pujolàs, P. *Aprender juntos alumnos diferentes*. Vic: Eumo Editorial, 2003.
- Ríos, M; Blanco, A; Bonany, T; Carol, N. *El juego y los alumnos con discapacidad*. Barcelona: Paidotribo. 1998.
- 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 i 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. En les classes teòriques es presentaran sistemes ofensius i defensius que es practicaran a través d'exercicis analítics, joc reduït, joc dirigit i joc real. Les classes s'organitzaran en grups heterogenis i les activitats seran cooperatives, procuran que els i les alumnes s'ajudin.

CONTINGUTS:

1. Metodologia d'entrenament
2. L'atac per conceptes:
 - 2.1. Posicions dels jugadors: 5 oberts
Passar – tallar, marxar i reemplaçar
 - 2.2. El bloc indirecte
Concepte de passar i anar a blocar
 - 2.3. Posicions: 4 oberts i un jugador interior
 - 2.4. Atac universal: 3 jugadors exteriors i dos interiors
 - 2.5. Concepte de Flex.
 - 2.6. Schaffels
 - 2.7. L'entrenament dels bloqueigs (defensa i atac).
 - 2.8. Situacions específiques (inícis amb caixa, el bloqueig directa, finals de possessió i finals de partit, sacades de banda i de fons)
3. El contraatac:
 - 3.1. Anàlisi dels jugadors
 - 3.2. Sortida i finalització del contraatac.
 - 3.3. Transicions
4. La defensa:
 - 4.1. Filosofia i generalitats.
 - 4.2. Defensa individual.
 - 4.3. Defenses zonals:
 - 4.3.1. Zones parells
 - 4.3.2. Zones imparells
 - 4.4. Zones d'ajustament
 - 4.5. Defenses alternatives
 - 4.6. Defenses combinades

- 4.7. Defenses agressives de mig camp i de tot el camp.
- 5. Atac contra la defensa en zona.
 - 5.1. Conceptes.
 - 5.2. Posicions i bloqueigs.
- 6. La preparació física en el bàsquet.
 - 6.1. Capacitats físiques.
 - 6.2. Exercicis específics, dirigits i generals.
 - 6.3. Sistema d'entrenament
- 7. Scouting. Observació de partits.

AVALUACIÓ:

- Es realitzarà una avaluació inicial teòrica i pràctica.
- Avaluació formativa. (80%):
 - Realització de treballs proposats a classe.
 - Realització d'un treball de planificació d'una temporada
 - Preparació i execució de forma pràctica d'exercicis
 - Assistència (90%), participació activa, esforç i actitud cooperativa per tal de millorar.
- Avaluació final, examen teòric. 20%.
- * 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 BÀSICA:

- Calleja González, J. *I Curso de preparación física en baloncesto de formación y alto nivel* Madrid Gymnos. 2001
- Comas, M. *Baloncesto, más que un juego* (col·lecció). Madrid Gymnos, 1991.
- Cometti, G. *La Preparación física en el baloncesto*. Barcelona: Paidotribo, 2002.
- Costoya, R. *Baloncesto. Metodología del rendimiento*. Barcelona: Inde, 2002.
- Karl, G. *101 jugadas para sacar de fondo y banda en baloncesto*. Barcelona: Paidotribo, 2001.
- 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.

Revista

Clínica. Asociación Española de Entrenadores de Baloncesto. Madrid.

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, l'estudiant 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 dels 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, alguna classe pràctica 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 (memòria d'entrenament d'un atleta).

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

BIBLIOGRAFIA BÀSICA:

- Cometti, G. *El entrenamiento de la velocidad*. Barcelona: Paidotribo, 2002.
- Diversos Autors *Atletismo II Saltos*. Madrid: Comité Olímpico Español, 1992.
- Diversos Autors *Atletismo 1. Carreras y marcha*. Madrid: RFEA, 1998.
- Diversos Autors *Lanzamientos*. Madrid: RFEA, 2002.
- Durán Piqueras, J.P. *Manual básico de atletismo (II lanzamientos)*. Madrid: RFEA, 2002.
- 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. *Principios del autoentrenamiento*. Manual del corredor. Madrid: Gymnos, 2000.
- Gil, F. i altres. *Manual básico de atletismo (I. Carreras y marcha)*. Madrid: RFEA, 2000.
- Hubiche, J.L.; Pradet, M. *Comprender el atletismo*. Barcelona: Inde, 1999.
- López, J.L. *La tecnología MuscleLab: de l'Agència Nord-americana de l'Espai (NASA) a l'esport*. Barcelona: Fundació Barcelona Olímpica, 2000.
- Piasenta, J. *Aprender a observar*. Barcelona: INDE, 2000.
- Quercetani, R.L. *Historia del atletismo mundial*. Madrid: Debate, 1992.
- Rius, J. *Metodología del atletismo*. Barcelona: Paidotribo, 1989.
- Ruf, A., Vélez, M. *Saltos verticales*. Madrid: RFEA, 2003.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTÀRIA:

- Alonso, D.; Hernández, J.L. (coords.) *Grandes momentos del maratón español*. Madrid: Alianza Editorial, 2002.
- Bowerman, W.; Freeman, W. *High-performance training for track&field*. Champaign: Human Kinetics, 1991.
- Diversos Autors *Lanzamientos*. Madrid: RFEA, 2002.
- Diversos Autors *IAAF 90 years (1912-2002)*. Cuneo: IAAF, 2002.
- Ferro, A. *La carrera de velocidad. Metodología de análisis biomecánico*. Madrid: Esteban Sanz, 2001.
- Fortunyo, J.A.; Sabaté, R. *Córrer. Dels 100 metres llisos a la marató*. Lleida: Dilagro, 1992.
- Fortunyo, J.A.; Sabaté, R. *Saltar i llançar: l'atletisme de concursos*. Lleida: Dilagro, 1995.
- García-Verdugo, M.; Leibar, X. *Entrenamiento de la resistencia de los corredores de mediofondo y fondo*. Madrid: Gymnos, 1997.
- Gil, C. *Velocidad y relevos*. Madrid: RFEA, 1977.
- Hegedus, J. *Técnicas atléticas*. Buenos Aires: Stadium, 1988.
- López, J.L. *Guía escolar Vox. Educación Física y deportes*. Barcelona: Credsà, 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.
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.
Polischuk, V. *Atletismo. Iniciación y perfeccionamiento*. Barcelona: Paidotribo, 1996.
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. INEFEC (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 BANZO

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.

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 làctica
 - 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 làctica
- 5. La resistència anaeròbica làctica
 - 5.1. Importància de la capacitat i la potència anaeròbica làctica 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 làctica
- 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

METODOLOGIA:

Els objectius de l'assignatura s'assoliran mitjançant l'aplicació teòrica i pràctica dels continguts en un 50% aproximadament 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. En el cas de la pràctica, serà obligatòria l'assistència al 70% de les sessions per assegurar un bon seguiment i aprenentatge dels continguts.

AVALUACIÓ:

L'avaluació de l'assignatura constarà de dues parts. La primera, un examen escrit en finalitzar el curs. S'aprovarà a partir de 6.5, assegurant així un bon coneixement dels continguts treballats a l'assignatura. La segona, la realització individual d'un treball de planificació d'una temporada per a un nedador.

BIBLIOGRAFIA BÀSICA:

- Bompa, T.O. *Periodización del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo, 2000.
- Camarero, S & Tella, V. *Natación. Aplicaciones teóricas y prácticas*. Valencia: Promolibro, 1977.
- Counsilman, J.E. *La natación*. Barcelona: Hispano Europea, 1978.
- Counsilman, J.E. *Natación competitiva*. Barcelona: Hispano Europea, 1980.
- Costill, D.L; Maglisho, E.W; Richardson, A.B. *Natación*. Barcelona: Hispano Europea, 1998.
- Wilke-Madsen. *El entrenamiento del nadador juvenil*. Buenos Aires: Stadium, 1990.
- Maglisho, E.W. *Swimming even faster*. London: Human Kynetics, 1993.
- Maglisho, E.W. *Nadar más rápido*. Barcelona: Hispano Europea, 1985.
- Navarro, F. *Natación II. La natación y su entrenamiento*. Madrid:Gymnos, 2001.
- Navarro, F. *Pedagogía de la natación*. Ed. Miñón. Colecc, Kiné, 1978.
- Navarro, F. *Planificación y control del entrenamiento de natación*. Gymnos, 2001.
- Platonov, V.N & Fessenko, S.L. *Los sistemas de entrenamiento de los mejores nadadores del mundo*. Barcelona: Paidotribo, 1994.
- Verjoshansky, I.V. *Entrenamiento deportivo. Planificación y programación*. Barcelona: Martínez Roca, 1990.
- Vivensang, J. *Pedagogia moderne de la natation*. París: Chiron Sports, 1981.

Especialització Esportiva I

Futbol

PROFESSOR: Carles ROMAGOSA i CIRERA

Anual. 9 crèdits

INTRODUCCIÓ:

En el temari de fonaments dels esports vam veure les bases de les propostes educatives i l'aplicació al procés d'ensenyament-aprenentatge en la iniciació. Per continuar aprofundint en l'esport i en el procés de formació, cal fer un pas endavant i estudiar les actuals propostes de l'entrenament en els esports d'equip.

En aquesta assignatura presentarem les possibilitats de l'entrenament estructurat i com s'estimulen de forma preferent cadascuna de les capacitats (coordinatives, condicionals i cognitives) i donarem eines i criteris per a la planificació i programació en la resta d'etapes de formació i rendiment.

Tot i que l'entrenament estructurat és una proposta en consolidació, les aportacions dels models complexos en obren noves vies de formació en esports. En la darrera part del temari apuntarem algunes de les possibilitats que ens ofereixen.

OBJECTIUS:

- Presentar un model complex d'entrenament dels esports d'equip.
- Aprofundir en les bases conceptuals del procés d'entrenament estructurat.
- Desenvolupar les diferents àrees d'entrenament de les capacitats en el futbol (coordinatives, condicionals, cognitives i socioafectives).
- Iniciar-se en l'estudi complex de l'esport.
- Apuntar àrees de d'anàlisi del futbol des d'una perspectiva complexa.
- Introduir-se en les propostes metodològiques d'entrenament que ens aporta l'anàlisi complex del futbol.

CONTINGUTS:

1. Introducció als models complexos d'entrenament dels esports d'equip
2. Bases teòriques estructuralistes del procés d'entrenament.
 - Interaccions dinàmiques entre les estructures
3. Les àrees d'entrenament en el futbol
 - L'àrea coordinativa en el futbol
 - . Els processos coordinatius i l'optimització de la tècnica
 - L'àrea cognitiva en el futbol
 - . Els processos cognitius i l'optimització de la tàctica
 - L'àrea condicional en el futbol
 - . Aplicacions específiques
 - L'àrea socioafectiva
4. Bases teòriques dels models complexos en l'esport
5. Aplicacions dels models complexos en l'esport
 - L'organització sistèmica del joc
 - Optimització de la gestió espacial
6. Propostes metodològiques complexes

METODOLOGIA:

L'assignatura es desenvoluparà en sessions teòricopràctiques 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 de l'Escola Catalana d'Entrenadors en les sessions.

Estructura teoricopràctica

- Desenvolupament teòric dels continguts (66% de les sessions)

- Propostes pràctiques de processos d'aprenentatge-ensenyament per a l'anàlisi (33% de les sessions)

SISTEMES D'AVUACIÓ:

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

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

- Elaboració i exposició de treballs teoricopràctics sobre futbol (40%)*

- Realització d'un examen teoricopràctic final (60%)*

La formació de l'alumne es complementarà amb activitats pràctiques, d'anàlisi videogràfic i documental.

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

BIBLIOGRAFIA

Bibliografia bàsica

Bayer, C. *Técnica del balonmano*. Barcelona: Hispano Europea, 1987.

Bayer, C. *La enseñanza de los deportes colectivos*. Barcelona: Hispano Europea, 1992.

Brüggemann, D. i Albercht, D. *Entrenamiento moderno del futbol*. Barcelona: Hispano Europea, 1993.

Capra, F. *Las conexiones ocultas, implicaciones sociales, medioambientales y biológicas*. Barcelona: Anagrama cop, 2003.

Frattarola, C. i Sans, A. *Programa de entrenamiento fútbol base para la etapa de tecnificación*. Barcelona: Paidotribo, 1998.

García, J. *Deportes de equipo*. Saragossa: Inde, 2000.

Gréhaigne, J. *La organización del juego en el fútbol*. Saragossa: Inde, 2001.

Konzag, I., Döbler, H., Herzog, H. *Entrenarse jugando*. Barcelona: Paidotribo, 1995.

Mahlo, F. *La acción táctica en el juego*. La Habana: Pueblo y educación, 1981.

Meinel, K. i Schanabel, G. *Teoría del movimiento*. Buenos Aires: Stadium, 1988.

Riera, J. *Fundamentos del aprendizaje de la técnica y la táctica deportivas*. Barcelona: Inde, 1989.

Bibliografia complementària

Bangsbo, J. *Fútbol: jugar en ataque*. Barcelona: Paidotribo, 2003.

Bangsbo, J. *Fútbol: jugar en defensa*. Barcelona: Paidotribo, 2003.

Blázquez, D. *Iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona: Martínez Roca, 1986.

Castelo, J. *Fútbol. Estructura y dinámica del juego*. Barcelona: Inde, 1999.

Frattarola, C. i Sans, A. *Entrenamiento en el fútbol base*. Barcelona: Paidotribo, 1996.

Hernández, J. *La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica*. Barcelona: Inde, 2000.

Né, R.; Bonnefoy, G. i Lahuppe, M. *Enseñar balonmano para jugar en equipo*. Barcelona: INDE, 2000.

Tamorri, S. *Neurociencias y deporte. Psicología deportiva. Procesos mentales del atleta*. Barcelona: Paidotribo, 2004

Wein, H. *Fútbol a la medida del adolescente*. Sevilla: Federación Andaluza de Fútbol CEDIFA, 1999.

Especialització Esportiva I

Voleibol

PROFESSOR: Javier PEÑA LÓPEZ

Assignatura anual: 9 crèdits

L'assignatura aprofundirà en els coneixements de la tècnica, la tàctica individual, la tàctica col·lectiva, la preparació física específica del Voleibol, l'observació de rivals i la direcció d'equip del nostre esport.

L'alumne obtindrà recursos per endinsar-se en l'entrenament del Voleibol a les etapes de Perfeccionament i Tecnificació.

Els alumnes també s'iniciaran en el coneixement del Volei-Platja, una modalitat que en aquests moments gaudeix de molta importància en el context esportiu internacional.

OBJECTIUS:

1. Perfeccionar el coneixement teòric i pràctic de la tècnica bàsica i avançada del Voleibol mitjançant un estudi sistematitzat
2. Conèixer i dominar les estructures bàsiques del joc 6x6 (Sistema de joc, Sistema d'atac, Sistema de recepció, Sistema de defensa i Sistema de recolzament)
3. Dominar els Sistemes de joc més elementals per al 6x6
4. Entendre els paràmetres de Tàctica individual a cada acció de joc i saber integrar-los al context d'entrenament
5. Dominar aspectes fonamentals de la Preparació física específica del Voleibol
6. Aprofundir en l'observació de rivals al Voleibol
7. Conèixer les característiques i aspectes importants de la direcció d'equips de Voleibol
8. Iniciar-se en el coneixement del Volei-Platja

CONTINGUTS:

1. Les etapes de Perfeccionament i Tecnificació al Voleibol
 - 1.1 Característiques generals
 - 1.2 El Perfeccionament
 - 1.3 La Tecnificació
2. Tècnica bàsica i avançada al Voleibol
 - 2.1 El Toc de dits i els seus desenvolupaments específics
 - 2.2 El Toc d'avantbraços i els seus desenvolupaments específics
 - 2.2 El Servei de tennis
 - 2.3 El Remat
 - 2.4 El Bloqueig
 - 2.5 La Defensa acrobàtica
 - 2.6 Las Defenses de compromís
3. Estructura del joc
 - 3.1 Dinàmica i flux de joc
 - 3.2 Els Sistemes de joc 6x6
 - Els Sistemes d'atac
 - Els Sistemes de recepció
 - Els Sistemes de defensa

- Els Sistemes de recolzament
- 4. La Tàctica individual al Voleibol
 - 4.1 Concepte de Tàctica individual al Voleibol
 - 4.2 Tàctica individual dels diferents gests tècnics del Voleibol
 - 4.3 Creació de tasques de tàctica individual per l'entrenament
 - 4.4 Integració dels aspectes de tàctica individual al context de joc
- 5. La Preparació física específica del Voleibol
 - 5.1 L'ergogènesi del Voleibol
 - 5.2 Mètodes de treball de la Preparació física al Voleibol
 - 5.3 Mitjans i activitats per treballar la Preparació física al Voleibol
 - 5.4 Continguts de la Preparació física a les diferents etapes d'entrenament del Voleibol
- 6. La observació de rivals al Voleibol
 - 6.1 Els mitjans estadístics al Voleibol
 - 6.2 Instruments d'anàlisi de partits al Voleibol
 - Observació tècnica
 - Observació tàctica
- 7. La Direcció d'equip al Voleibol
 - 7.1 Disseny d'una filosofia d'entrenament
 - 7.2 Definició dels objectius del equip
 - 7.3 Actuació del entrenador abans, durant i després de la competició
 - 7.3 Dinàmica de grups aplicada al Voleibol
- 8. El Volei-Platja
 - 8.1 El Reglament del Volei-Platja
 - 8.2 La Tècnica del Volei-Platja
 - 8.3 La Tàctica del Volei-Platja

METODOLOGIA:

La metodologia de treball serà variada, alternant sessions teoricopràctiques al pavelló d'esports amb sessions de caràcter estrictament teòric que es dedicaran a aprofundir en els aspectes conceptuals de l'assignatura, a veure vídeos i a la realització d'exercicis pràctics.

AVALUACIÓ:

L'Avaluació de l'assignatura s'obtindrà dels següents criteris:

Examen final teòric on s'avaluaran els coneixements de la tècnica, la tàctica individual, la tàctica col·lectiva, la preparació física específica del Voleibol, la observació de rivals i la direcció d'equip (50%).

Treballs finals dels eixos conceptuals de l'assignatura, l'alumne triarà 4 eixos temàtics dels 6 possibles (tècnica, tàctica individual, tàctica col·lectiva, preparació física específica del Voleibol, observació de rivals i direcció d'equip) i desenvoluparà un treball final de cadascun d'ells que acordarà amb el professor de l'assignatura (50%).

Per a tenir dret a Qualificació final, s'ha de complir un mínim d'un 70% d'assistència a les sessions.

BIBLIOGRAFIA BÀSICA:

Barros de Araujo, J. *Il sistema difensivo nella pallavolo moderna*. Perugia: Calzetti Mariucci, 1996.

De la Encarnación, G.; Mata, D. Rodríguez, F.; *Voley Playa, aprendizaje, entrenamiento y planificación*. Madrid: Alianza Deporte, 1994.

Díaz, J. *Voleibol: La dirección de equipo*. Sevilla: Wanceulen, 1997(3).

Diversos Autors *Guía de Voleibol de la AEAV*. Barcelona: Paidotribo, 1993.

Moras, G. *La Preparación Integral en el Voleibol*. Barcelona: Paidotribo, 2000(2).

Paolini, M. *Il nuovo sistema Pallavolo*. Perugia: Calzetti Mariucci, 2001.
Selinger, A.; Ackerman-Blount, J. *Arie's Selinger Power Volleyball*. New York: St. Martin Press, 1986.
Vargas, R. *La Preparación Física en el Voleibol*. Madrid: Augusto Pila Teleña, 1982.
Vargas, R. *La Táctica en el Voleibol de Competición*. Madrid: INEF, 1976.
Volpicella, G. *Curso de Voleibol*. Barcelona: De Vecchi, 1992.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTÀRIA:

Blume, G. *Voleibol*. Barcelona: Martínez Roca, 1989.
Diversos Autors *Best of coaching Volleyball Book I*. Indianapolis: Master Press, 1995.
Diversos Autors *Best of coaching Volleyball Book II*. Indianapolis: Master Press, 1996.
Diversos Autors *Best of coaching Volleyball Book III*. Indianapolis: Master Press, 1996.
Diversos Autors *Coaching Volleyball*. Indianapolis: Master Press, 1998.
Diversos Autors *The Volleyball Coaching Bible*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2002.
Lucas, J. *Recepción, colocación y ataque en Voleibol*. Barcelona: Paidotribo, 2000 (9).
Martin, E. *1000 ejercicios y juegos de Voleibol y Minivolei*. Barcelona: Hispano Europea, 1995.
McGown, C. Fronske, H. Moser, L. *Coaching Volleyball, Building a winning team*. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon, 2001.
Pimenov, M. *Voleibol: Aprender y progresar*. Barcelona: Paidotribo, 2001 (2).
Vargas, R. *1001 Ejercicios y juegos de Voleibol*. Madrid: Pila Teleña, 1991.

VÍDEOS:

Olimpic Masters of Volleyball: FIVB, 1993
Top Volley: FIVB, 2001

PÀGINES WEB:

Byomedic: www.byomedic.es
Confederació Europea de Voleibol: www.cev.lu
Federació Internacional de Voleibol: www.fivb.com
Federación Italiana de Voleibol: www.federvolley.it
Lecturas de Educación física y deportes: www.efdeportes.com
Mundo entrenador: www.mundoentrenador.com
Real Federación española de Voleibol: www.rfevb.com
Sitio oficial de la Liga italiana de voleibol: www.ligavolley.it
Volleyball.it: www.volleyball.it
Volleyball magazine: www.volleymag.com
Volleyball.org: www.volleyball.org
Voley Playa.com: www.voleyplaya.com
Volleyballseek: www.volleyballseek.com
Volleyball training: www.volleyball-training.com

Especialització Esportiva I-II

Gimnàstica Artística

PROFESSORA: Mireia TAPIADOR LÓPEZ

Anual. 9 crèdits.

OBJECTIUS:

Consolidar els coneixements de l'alumnat per impartir una gimnàstica artística per a tothom dins d'un àmbit escolar o d'iniciació.

Conèixer els conceptes teòrics i pràctics fonamentals de la gimnàstica artística d'alt rendiment.

Facilitar els mètodes científics adequats i aplicables a aquesta modalitat esportiva amb l'objectiu d'assolir un autoaprenentatge per part de l'alumnat.

CONTINGUTS:

TEMA 1. GIMNÀSTICA ARTÍSTICA: DE L'ADMIRACIÓ AL DESCONEIXEMENT.

- 1.1 Breu referència històrica i evolutiva.
- 1.2 Per què la gimnàstica artística és un esport minoritari?
- 1.3 La gimnàstica artística catalana en el context escolar, de club i d'alta competició.
- 1.4 La relació entre mitjans de comunicació i gimnàstica artística.
- 1.5 La gimnàstica artística espanyola versus la gimnàstica artística a França, Alemanya i Rússia.

TEMA 2. DIFERENTS ETAPES EN LA FORMACIÓ DELS GIMNASTES.

- 2.1 Les diferents etapes d'aprenentatge en funció de l'edat i el nivell tècnic.
- 2.2 Les qualitats físiques i el seu entrenament en cadascuna de les diferents etapes de la carrera gimnàstica.
- 2.3 Com planificar una temporada en funció de les diferents etapes d'entrenament.

TEMA 3. ESTUDI I ANÀLISI DELS PRINCIPALS ELEMENTS A TERRA.

- 3.1 Consideracions prèvies.
- 3.2 Estudi i anàlisi dels principals elements acrobàtics sense fase de vol.
- 3.3 Estudi i anàlisi dels principals elements acrobàtics amb fase de vol.
- 3.4 Estudi i anàlisi dels principals elements gimnàstics.
- 3.5 Estructuració de la música i treball coreogràfic.
- 3.6 Ajudes i material auxiliar per a l'aprenentatge d'elements a terra.

TEMA 4. ESTUDI I ANÀLISI DELS PRINCIPALS ELEMENTS A BARRA D'EQUILIBRI.

- 4.1 Consideracions prèvies.
- 4.2 Estudi i anàlisi dels principals elements acrobàtics sense fase de vol.
- 4.3 Estudi i anàlisi dels principals elements acrobàtics amb fase de vol.
- 4.4 Estudi i anàlisi dels principals elements gimnàstics.
- 4.5 Estudi i anàlisi dels principals elements d'entrada a l'aparell.
- 4.6 Estudi i anàlisi dels principals elements de sortida de l'aparell.
- 4.7 Ajudes i material auxiliar per a l'aprenentatge d'elements a la barra d'equilibris.

TEMA 5. ESTUDI I ANÀLISI DELS PRINCIPALS ELEMENTS A ASIMÈTRIQUES.

- 5.1 Consideracions prèvies.
- 5.2 Estudi i anàlisi dels principals elements sense canvi de direcció.
- 5.3 Estudi i anàlisi dels principals elements amb canvi de direcció.
- 5.4 Estudi i anàlisi dels principals elements d'entrada a l'aparell.
- 5.5 Estudi i anàlisi dels principals elements de sortida de l'aparell.
- 5.6 Ajudes i material auxiliar per a l'aprenentatge d'elements a asimètrics.

TEMA 6. ESTUDI I ANÀLISI DELS PRINCIPALS ELEMENTS DEL SALT.

- 6.1 Consideracions prèvies.
- 6.2 Estudi i anàlisi dels principals salts per a la iniciació a l'aparell.
- 6.3 Estudi i anàlisi dels principals salts per al perfeccionament de l'aparell.
- 6.4 Ajudes i material auxiliar per a l'aprenentatge.

AVALUACIÓ:

1. Examen final referit a tot el programa de l'assignatura (50% de la nota final).
2. Elaboració de fitxes amb els elements acrobàtics i gimnàstics treballats a l'assignatura (20% de la nota final).
3. Exposició a classe sobre un dels punts del temari (20% de la nota final).

BIBLIOGRAFIA BÀSICA:

- Araújo, C. *Manual de ayudas en gimnasia*. Barcelona: Paidotribo, 2003.
- Carrasco, R. *Gymnastique pédagogie des agrès*. Paris: Vigot, 1977.
- Carrasco, R. *Gymnastique pédagogie des agrès*. Paris: Vigot, 1977.
- Carrasco, R. *Essai de systématique d'enseignement de la Gymnastique aux agrès*. Paris: Vigot, 1979.
- Carrasco, R. *Gymnastique aux agrès. Préparation physique*. Paris: Vigot, 1980.
- Carrasco, R. *Gymnastique pédagogie des agrès*. Paris: Vigot, 1984.
- Carrasco, Roland *Gymnastique aux agrès. L'activité du débutant. Programmes pédagogiques*, Paris: Vigot, 1984.
- Etapé, E. *La acrobacia en gimnasia artística. Su técnica y su didáctica*. Saragossa: Inde, 2002.
- Etapé, E.; Grande, I.; López, M. *Las habilidades gimnásticas en el ámbito educativo: el placer de aprender*. Saragossa: Inde, 1999.
- García San Emeterio, T. (coord.) *Actas del V Simposio Nacional de Actividades Gimnásticas*. Cáceres: Universidad de Extremadura, 2002.
- Leguet, J. *Actions motrices en gymnastique sportive*, Paris: Vigot, 1985.
- Tapiador, M. *Gimnástica Artística: de l'admiració al desconeixement*. Barcelona: Diputació de Barcelona, 2004.
- Tapiador, M. «Recordant els valors de la gimnàstica artística femenina». *Apunts. Educació Física i Esport*, n. 64, pp. 101-105, 2001.
- Thomas, L; Fiard, J.; Soulard, C. i Chautemps, G. *Gimnasia deportiva: De la escuela... a las asociaciones deportivas*. Lérida: Agonos, 1997.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTÀRIA:

- Brikina, A.T. *Gimnasia*. Saragossa: Acribia, 1978.
- Sands, B. *Coaching women's gymnastics*. Champaign: Human Kinetics Publishers, 1984.
- Smoleuskiy, V. i Gaverdouskiy, I. *Tratado general de gimnasia artística deportiva*. Barcelona: Paidotribo, 1996.
- Tapiador, M. *Impacte de l'exigència de l'entrenador-a sobre el rendiment de l'esportista: un exemple en gimnàstica artística femenina*. Convocatòria d'Ajuts a la Recerca 2001-2002 del Centre de Barcelona de l'INEF de Catalunya.

La gimnàstica artística a Internet:

Federació Catalana de Gimnàstica: www.gimcat.com

Real Federación Española de Gimnasia: www.migimnasia.com

Unió Europea de Gimnàstica: www.gymnastics-ueg.org

Federació Internacional de Gimnàstica: www.fig-gymnastics.com

NOTA IMPORTANT: Aquest programa pot ser modificat amb l'objectiu d'atendre les necessitats d'aprenentatge de l'alumnat que cursa l'assignatura optativa *Gimnàstica* durant el curs acadèmic 2003-04.

Entrenament Esportiu

Anual.12 crèdits

PROFESSORS: José Luis LÓPEZ DEL AMO
Carles ROMAGOSA i CIRERA
Julio FIGUEROA

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 complementàries, diferenciar els mètodes d'entrenaments per a cada una d'elles i saber com realitzar una planificació de l'entrenament. En el segon bloc l'estudiant haurà de conèixer la metodologia específica 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.

AVALUACIÓ GLOBAL DE L'ASSIGNATURA:

Per tal d'aprovar l'assignatura s'han d'aprovar els tres blocs de forma independent. La nota final sortirà de la següent valoració: Bloc A (50%), bloc B (25%) i bloc C (25%).

BLOC A: FONAMENTS DE L'ENTRENAMENT ESPORTIU

PROFESSOR: José Luis LÓPEZ

6 crèdits

1. Introducció a l'entrenament esportiu

- La teoria de l'entrenament esportiu
- Concepte d'entrenament
- Objectius de l'entrenament esportiu
- Tendències ideològiques de l'entrenament esportiu
- Aproximació històrica a la teoria de l'entrenament
- Metodologia de l'entrenament esportiu
- Introducció al procés de l'entrenament esportiu

2. L'adaptació a l'entrenament esportiu

- Conceptualització d'adaptació
- Conceptes que es relacionen amb l'adaptació
- Tipus d'adaptacions
- Teories sobre l'adaptació
- Factors que afecten l'adaptació
- La fatiga. Tipus i detecció. La recuperació.
- El sobreentrenament. Causes.

3. La càrrega d'entrenament

- Conceptualització de càrrega
- Continguts de la càrrega (Nivell d'especificat dels exercicis, potencial d'entrenament)
Naturalesa de la càrrega (duració de l'estímul, volum, freqüència, intensitat, descans, densitat)
- Organització de la càrrega (interconnexió i distribució en el temps)

- Càlcul de la càrrega d'entrenament
- 4. Principis de l'entrenament esportiu
 - Principis que inicien els processos d'adaptació
 - Principis que garanteixen o assegurin l'adaptació
 - Principis que exerceixen un control específic de l'adaptació, i permeten l'especialització de l'esportista
 - Altres principis
- 5. Entrenament de la resistència
 - Concepte i manifestacions de la resistència
 - Evolució de la resistència
 - Importància de la resistència en l'activitat esportiva
 - Objectius de l'entrenament de la resistència
 - Factors que determinen la resistència
 - Sistema d'aportament energètic a l'organisme
 - Classificacions de la resistència
 - Fonaments de l'entrenament de la resistència
 - Indicadors de la càrrega a l'entrenament de la resistència
 - Estructura de la resistència de base, específica i dirigida
 - Mètodes per 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
 - Planificació de l'entrenament de la resistència
- 6. 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 de la tècnica
 - Entrenament estructural de la força (hipertròfia 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
 - Planificació de l'entrenament de la força
 - Equipament per a l'entrenament de la força
- 7. 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
 - Planificació de l'entrenament de la velocitat

8. Les qualitats complementàries: amplitud de moviment (ADM), equilibri i coordinació.

- Definició i conceptes relacionats amb l'ADM (flexibilitat, elasticitat, mobilitat articular, estirament)
- Evolució de l'ADM
- Objectius de l'entrenament de l'ADM
- Fonaments de l'ADM (aspectes fisiològics i anatòmics i factors condicionats)
- Tipus i varietats d'estiraments
- Mètodes i sistemes d'entrenament de l'ADM (estàtics, dinàmics, mixtos i manifestacions complexes)
- Principis metodològics de l'entrenament de l'ADM
- Planificació de l'entrenament de l'ADM
- Conceptualització d'equilibri
- Classificació de l'equilibri
- Factors que intervien a l'equilibri
- Principis metodològics
- Evolució de l'equilibri
- Conceptualització de coordinació
- Manifestacions de la coordinació
- Factors dels que depèn la coordinació
- Àrees de capacitats coordinatives
- Criteris per la construcció de tasques
- Estructuració de l'entrenament de la coordinació
- Evolució de la coordinació

9. La planificació de l'entrenament esportiu

Concepte

- Fonaments de la planificació de l'entrenament esportiu
- Antecedent històric
- Models de planificació (periodització simple, doble i triple), blocs concentrats, estructura individualitzada, microestructura per a esports d'equip
- Aspectes metodològics de la planificació de l'entrenament esportiu
- Estructures bàsiques de planificació (sessió, microcicle, mesocicle, macrocicle, estructura plurianual)

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:

Per tal d'aprovar l'assignatura s'han d'aprovar els tres blocs de forma independent. La nota final sortirà de la següent valoració: Bloc A (50 %), bloc B (25 %) i bloc C (25 %).

BIBLIOGRAFIA BÀSICA:

Bompa, T.O. *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento*. Barcelona: Hispano Europea, 2003.

Bosco, C. *La fuerza muscular. Aspectos metodológicos*. Barcelona: Inde, 2000.

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

García Manso, J.M., Navarro, F., Ruiz, J.A. *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos, 1996.

García Manso, J.M., Navarro, F., Ruiz, J.A. Martín Acero, R. *La velocidad*. Madrid: Gymnos, 1998.

García Verdugo, M. *Principios del autoentrenamiento*. Madrid: Gymnos, 2000.

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

Navarro, F. *La resistencia. Entrenamiento y planificación*. Madrid: Gymnos, 1998.
Tous, J. *Nuevas tendencias en fuerza y musculación*. Barcelona: Ergo, 1999.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTÀRIA:

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

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/service/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)
Leistungssport (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

BLOC B: L'ENTRENAMENT DELS ESPORTS COL·LECTIUS

PROFESSOR: Carles ROMAGOSA

3 crèdits

INTRODUCCIÓ:

Tradicionalment la preparació física ha estat considerada com una de les assignatures bàsiques pels llicenciats en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport.

Els fonaments de la teoria de l'entrenament han estat desenvolupats al voltant dels esports amb entorn estable i de preferència en una qualitat: la força en l'halterofília, la resistència en la natació, la velocitat en l'atletisme, entre altres.

En aquesta assignatura presentarem una de les propostes més actuals per a l'entrenament de les capacitats condicionals en els esports d'equip, que integra la totalitat d'estructures del jugador. Tot i que la perspectiva serà de preferència condicional, l'objectiu és desenvolupar una metodologia d'entrenament específica dels esports d'equip (Seirul-lo, 2002).

Les darreres aportacions dels models complexos obren una nova via d'entendre l'entrenament fonamentat en teories sistèmiques complexes i en models ecològics que ens ajudaran a elaborar una proposta innovadora d'entrenament i planificació.

OBJECTIUS:

- Presentar un model complex d'entrenament dels esports d'equip.
- Exposar les bases conceptuals de l'entrenament estructurat.
- Mostrar les principals propostes d'entrenament i desenvolupament de l'estructura condicional en esports d'equip.
- Oferir criteris per desenvolupar la planificació i la programació de continguts d'entrenament d'una temporada, des de una perspectiva de preferència condicional.
- Proporcionar eines per construir tasques d'entrenament en funció de l'esport i els jugadors.
- Mostrar les possibles aportacions dels models complexos a l'entrenament esportiu.

CONTINGUTS:

1. Introducció als models complexos d'entrenament dels esports d'equip
2. Principis bàsics de l'entrenament de l'estructura condicional en esports d'equip
 - Proposta de l'entrenament estructurat
 - Interacció de l'estructura condicional amb la resta d'estructures
 - Organització de l'estructura condicional
 - Entrenament de l'actitud dinàmica
 - Entrenament del flux enèrgic en sistemes
3. Principis bàsics de la planificació específica dels esports d'equip
 - Criteris i propostes de planificació. La microestructuració.
 - Selecció i organització dels continguts
 - Seqüència i quantificació de la càrrega i recuperació
4. Propostes d'entrenament i planificació en base als models complexos

METODOLOGIA:

L'assignatura es desenvoluparà en classes teòriques i pràctiques on es desenvolupen les bases de l'entrenament dels esports d'equip.

La formació en aquests continguts no quedarà restringida a les sessions presencials i l'alumne haurà de participar activament en la recerca documental i en la revisió bibliogràfica.

Les classes es complementaran amb conferències de professors especialistes

Estructura teoricopràctica

- Desenvolupament teòric dels continguts (66% de les sessions)

- Propostes pràctiques de processos d'aprenentatge-ensenyament per a l'anàlisi (33% de les sessions)

SISTEMES D'AVUACIÓ:

Prova final: Desenvolupament de preguntes-problema. (10 punts)

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTÀRIA:

Cometti, G. *El entrenamiento de la velocidad*. Barcelona: Paidotribo, 2002.

Cometti, G. *La preparación física en el fútbol*. Barcelona: Paidotribo, 2002.

Lago, C. *La preparación física en el fútbol*. Biblioteca nueva, 2002.

Weineck, J. *Fútbol Total. El entrenamiento del futbolista*. Barcelona: Paidotribo, 1999.

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.

AVUACIÓ 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.

BIBLIOGRAFIA BÀSICA 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. Dins: 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. *Fluír en el deporte*. Barcelona: Paidotribo, 2002.
- 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.
- 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. Dins: 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 Valle, California: Warde Publishers, Inc., 1996.
- Smith, R. Principios de reforzamiento positivo y feedback de la ejecución. Dins: J.M. Williams. *Psicología aplicada al deporte*, pp. 75-90. Madrid: Biblioteca Nueva, 1991.
- Weinberg, R.S.; 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.

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 BÀSICA:

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.

Nuñez, T. *Cuerdas y nudos de alta resistencia*. Madrid: Desnivel.

Rander, J. *Una escalada segura en roca*. Barcelona: Paidotribo.

Sicilia Camacho, A.; Rivadeneyra Sicilia, M. *Unidades didàcticas para secundaria VIII: Orientación*. Barcelona: Inde.

Canals, J.; Hernández, M.; Soulié, J. *Entrenamiento para deportes de Montaña*. Madrid: Desnivel, 2004.

Puch, C. *Introducción al sistema global de posición*. Madrid: Desnivel, 2003.

Pràctiques I

PROFESSORS TUTORS: Tot el professorat de la Facultat d'Educació.

Coordinació: Joan Arumí Prat

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 DUR A 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.

Assignatures obligatòries de quart curs

Els programes de l'especialització esportiva II són els mateixos que l'especialització esportiva I.
(Pàg. 67)

Esport i Recreació

PROFESSORS: Oriol Sallent i Bonaventura

Quadrimestral. 6 crèdits

OBJECTIUS:

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

L'objectiu general de l'assignatura és que els estudiants estiguin capacitats per planificar, crear, gestionar i realitzar iniciatives esportives en l'àmbit del lleure i la recreació.

Com a objectius més específics entenem que en acabar l'assignatura,

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

CONTINGUTS:

El programa el conformen 15 temes dividits en 4 blocs temàtics:

Programa sintètic

Bloc I: Bases teòriques de l'activitat física recreativa

Tema 1. Concepte de lleure

Tema 2. Importància i actualitat de l'oci. Percepció i funcions. Noves concepcions de l'oci. L'oci humanista

Tema 3. Dimensions de l'experiència de l'oci.

Bloc II: Àmbits d'aplicació de les activitats físiques recreatives

Tema 4. L'àmbit escolar, municipal i supramunicipal

Tema 5. L'àmbit de l'esport espectacle

Tema 6. L'àmbit turístic

Tema 7. Poblacions específiques: Tercera edat, minusvalies, programes de desenvolupament.

Bloc III: La gestió d'iniciatives d'esport i recreació

Tema 8. La gestió en l'àmbit del lleure

Tema 9. Planificació de programes d'esport recreatiu a nivell institucional

Tema 10. Iniciatives privades empresarials i iniciatives públiques

Tema 11. L'organització i execució de les activitats, tècniques i recursos. Animació i dinamització de grups. Organització d'esdeveniments

Tema 12. Oci, esport i territori. Gestió sostenible de l'esport recreatiu

Bloc IV: Activitats pràctiques

Tema 13. Activitats pràctiques en el medi natural

Tema 14. Activitats pràctiques en el medi aquàtic

Tema 15. Activitats pràctiques en el medi urbà

TREBALLS PRÀCTICS:

A l'aula es discutiran articles, es compartiran experiències i exercicis de resolució de casos.

Independentment o en grups els alumnes hauran de realitzar el següent treball que seran comentats en tutoria.

a) Projecte d'investigació sobre l'àmbit del lleure. En grups de tres, realització d'un estudi sobre un àmbit de l'esport i el lleure on els hi podria interessar estar involucrats i presentació a la resta dels estudiants.

En aquest treball serà imprescindible la reunió tutorial

METODOLOGIA:

Els continguts es transmetran a partir de les explicacions del professor i de conferenciants convidats. Per al desenvolupament de continguts pràctics s'utilitzarà el debat i la dinàmica de grups i en el cas de realitzar treballs, la tasca tutorial.

Els estudiants hauran de completar els continguts amb la bibliografia donada així com altre material de consulta (pàgines web, entrevistes, etc.)

AVALUACIÓ:

En existir continguts teòrics i pràctics es proposa un sistema que permeti l'avaluació i control de l'aprenentatge de tots dos.

a) Continguts teòrics: Examen final en acabar el quadrimestre. La importància d'aquest examen serà de 50% de la nota final.

b) Continguts pràctics. Es desenvoluparan al llarg de tot el curs amb un sistema d'avaluació contínua basat en la resolució individual o en grup d'exercicis plantejats a classe (amb un percentatge del 15% de la nota) i amb la redacció de l'estudi d'investigació (35 % de la nota)

Esquemàticament, i sobre un total de 10 punts

Examen teòric: 5 punts

Avaluació pràctica: Lectures i exercicis 1.5 punts

Estudi d'investigació 3.5 punts

L'assistència a classe és lliure, exceptuant els dies que vinguin conferenciants convidats, en què serà obligatòria. Qui no pugui assistir-hi aquell dia haurà de presentar un resum del que s'ha comentat a la xerrada

BIBLIOGRAFIA BÀSICA:

Dumazedier, J. *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona: Estela, 1964.

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

Racionero, L. *Del paro al ocio*. Barcelona: Anagrama, 1983.

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

Standeven, J. De Knop, P. *Sport Tourism*. Champaign, IL.: Human Kinetics, 1999.

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

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTÀRIA:

Dumazedier, J. *Ocio y sociedad de clases*. Barcelona: Fontanella, 1971.

Miranda, J.; Camerino, O. *La recreación y la animación deportiva*. Salamanca: Amarú Ediciones, 1993.

Inglehart, R. *Modernización y posmodernización*. Madrid: CIS - Siglo XXI, 1998.

Zaragoza, A. *Lectures en sociologia de l'oci i l'esport*. Barcelona: Universitat de Barcelona, 1994.

Planificació i Gestió de l'Activitat Física i de l'Esport

PROFESSORA: Agnès RIERA i FERRAN

Anual. 12 crèdits

OBJECTIUS:

- Conèixer el marc teòric i els diferents elements que componen la planificació i la gestió d'un sistema esportiu
- Conèixer els diferents models de planificació i de gestió dels sistemes de l'esport
- Capacitar per analitzar i diagnosticar dades sobre un sistema esportiu
- Conèixer un cas pràctic de planificació i gestió d'un sistema esportiu públic, privat associatiu o privat comercial.

CONTINGUTS:

- 1- Equipaments i instal·lacions esportives
 - 1.1- Conceptes d'espai, equipament i instal·lació
 - 1.2- Tipologia d'instal·lacions
 - 1.3- Tipologia d'espais:
 - 1.3.1- Elements a cada espai.
 - 1.3.2- Parametres verticals, horitzontals i funcionals.
 - 1.4- Materials i màquines
 - 1.5- Barreres arquitectòniques
 - 1.6- Sostenibilitat
 - 1.7- Altres espais: Espais de joc. Instal·lacions singulars
- 2- Elements de gestió d'un equipament esportiu:
 - 2.1- Estudi de mercat
 - 2.2- Anàlisi de la demanda
 - 2.3- Pla d'ús
 - 2.4- Anàlisi de costos.
 - 2.5- Models de gestió
 - 2.6- Organització d'un equipament esportiu
 - 2.7- Avaluació
 - 2.8- Retroalimentació
- 3- Organització d'esdeveniments esportius
 - 3.1- Formulació de l'idea: Concreció d'objectius i activitat.
 - 3.2- Etapa de preparació: Presentació avantprojecte
 - 3.3- Inici etapa de definició:
 - 3.3.1- Definició del pla director
 - 3.3.2- Establiment d'àrees o de programes
 - 3.3.3.- Establiment de projectes
 - 3.3.4- Definició paràmetres generals dels projectes
 - 3.3.5- Priorització dels projectes
 - 3.3.6- Etablrir interrelacions projectes.
 - 3.4- Inici etapa de realització: Desenvolupament dels projectes
 - 3.5- Desmantallament
 - 3.6- Memòria

AVALUACIÓ i BIBLIOGRAFIA:

Es concretarà a l'inici de l'assignatura.

Estructura i organització de les institucions esportives

PROFESSORA: Mireia TAPIADOR LÓPEZ

Quadrimestral. 6 crèdits.

OBJECTIUS:

Conèixer el conjunt de denominacions pròpies de la legislació esportiva.

Analitzar els elements fonamentals que permetin la discussió i l'anàlisi crítica de la legislació esportiva.

Analitzar els organismes de l'administració local, autonòmica, estatal i internacional relacionats amb l'activitat física i l'esport.

Conèixer i reconèixer la tipologia i l'estructura organitzativa de les entitats esportives.

Facilitar els mètodes científics adequats i aplicables a les entitats esportives amb l'objectiu d'assolir un autoaprenentatge per part de l'alumnat.

CONTINGUTS:

Tema 1. El marc jurídic de l'esport.

- 1.1 El sistema esportiu com un sistema obert.
- 1.2 Ordenament jurídic esportiu d'àmbit local, autonòmic, estatal i internacional.
- 1.3 Procés de constitucionalització de l'esport.
- 1.4 Legislació esportiva bàsica.

Tema 2. Estudi i anàlisi de les tipologies organitzatives de l'esport.

- 2.1 Estudi i anàlisi de les organitzacions públiques.
- 2.2 Estudi i anàlisi de les organitzacions privades.
- 2.3 Estudi i anàlisi de les organitzacions voluntàries.
- 2.4 Relació entre sectors: públic-comercial-voluntari.

Tema 3. L'administració pública de l'esport.

- 3.1 Anàlisi de l'administració pública local en matèria esportiva.
- 3.2 Anàlisi de l'administració pública autonòmica en matèria esportiva.
- 3.3 Anàlisi de l'administració pública estatal en matèria esportiva.
- 3.4 Anàlisi de l'administració pública internacional en matèria esportiva.

Tema 4. L'estructura administrativa de l'esport.

- 4.1 Organització administrativa de l'esport d'àmbit local.
- 4.2 Organització administrativa de l'esport d'àmbit autonòmic.
- 4.3 Organització administrativa de l'esport d'àmbit estatal.
- 4.4 Organització administrativa de l'esport d'àmbit internacional.

Tema 5. L'estructura de l'esport professional.

- 5.1 Societats anònimes esportives.
- 5.2 Les lligues professionals.
- 5.3 Relació laboral dels esportistes professionals

Tema 6. Les activitats físicoesportives i el sistema educatiu.

AVALUACIÓ:

Examen final referit a tot el programa de l'assignatura (50% de la nota final)

Activitat addicional (escollir 1): (50% de la nota final)

Desenvolupar un treball teoricopràctic sobre un punt del programa.

Exposició a classe sobre un punt del temari.

Organitzar una taula rodona sobre un tema de l'assignatura.

BIBLIOGRAFIA BÀSICA:

- Aguilera, A. *Estado y deporte. Legislación, Organización y Administración del Deporte*. Granada: Comares, 1992.
- Blanco, E.; Burriel, J.C.; Camps, A.; et al. *Manual de la organización Institucional del Deporte*. Barcelona. Barcelona: Paidotribo, 1999.
- Bertomeu, J.; et al. *Transformación de clubes de fútbol y baloncesto en sociedades anónimas deportivas*. Madrid: Civitas-Ernest Young, 1992.
- Burriel, J. C. *Polítiques esportives municipals a la província de Barcelona*. Barcelona: Diputación de Barcelona, 1990.
- Camps, A. *Las federaciones deportivas. Régimen jurídico*. Madrid: Civitas, 1996.
- Cardenal, M. *Deporte y Derecho. Las relaciones laborales en el deporte profesional*. Bilbao: Universidad de Murcia - Gobierno Vasco, 1996.
- Carretero, S.L. et al. *El derecho deportivo*, 1986.
- Carretero, S.L. et al. *Derecho del Deporte. El nuevo marco legal*. Málaga: Unisport, 1992.
- Cazorla, L.M. *Deporte y Estado*. Barcelona: Labor, 1979
- Cazola, L.M. et al. *Derecho del deporte*. Madrid: Tecnos, 1992.
- Cazorla, L.M. *Las sociedades anónimas deportivas*. Madrid: Ciencias Sociales, 1990.
- Chavarría, X. *La educación física en la enseñanza primaria: Del diseño curricular base a la programación de las sesiones*. Barcelona: Paidotribo, 1993.
- Díaz, S. *El currículum de la educación física en la reforma educativa*. Barcelona: INDE, 1994.
- Fernández Nares, S. *La Educación Física en el sistema educativo español Curriculum y Formación*. Granada: Universidad de Granada, 1993.
- Fuertes, M. *Asociaciones y sociedades deportivas*. Madrid: Marcial Pons, 1992.
- García Ferrando, M. *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica*. Madrid: Alianza Editorial, 1990.
- Gómez-Ferrer, R. *Sociedades anónimas deportivas*. Granada: Comares, 1992.
- González Grimaldo, M.C. *Legislación deportiva*. Madrid: Tecnos, 1994.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTÀRIA:

- Boletín Oficial del Estado *Legislación deportiva*. Madrid: BOE, 1993.
- Cazorla, L.M. *Impuesto sobre actividades económicas y deporte*. Pamplona: Aranzadi, 1996.
- Husting, A. *L'union européenne et le sport*. Lyon: Suris Service, 1998.
- Landaberea, L.A. *El contrato de sponsorización deportiva*. Pamplona: Aranzadi, 1992.
- Monge, A.L. *Aspectos básicos del ordenamiento jurídico-deportivo*. Diputación General de Zaragoza: Aragón, 1987.
- París, E. *El deporte en las Universidades Españolas. Análisis de la encuesta realizada por el Consejo Superior de Deportes sobre el deporte y su organización, práctica y equipamientos en las Universidades*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura. Consejo Superior de Deportes, 1996.

Tècniques d'expressió i comunicació

PROFESSORES: Maria Cinta GONZÀLEZ i GARCIA
M. Àngels VERDAGUER PAJEROLS

OBJECTIU:

L'assignatura pretén consolidar els coneixements de llengua catalana pel que fa a aspectes de comunicació i millorar la capacitat d'expressió oral i escrita, tenint en compte les aplicacions pràctiques actuals i futures dels alumnes.

CONTINGUT:

1. La comunicació oral i escrita:

- Situacions comunicatives.
- Procés d'elaboració del text.
- Tipologia textual.
- Coherència, cohesió i adequació.
- Correcció lingüística, entonativa i tipogràfica.

2. Pràctiques d'expressió oral i escrita:

- Text descriptiu.
- Text narratiu.
- Text expositiu.
- Text argumentatiu.
- Text instructiu.

METODOLOGIA I AVALUACIÓ:

A les classes s'alternaran explicacions teòriques sobre els continguts i exercicis pràctics. S'observaran i s'anàlitzaran a classe diferents tipus de text, i es realitzaran exercicis i activitats d'expressió oral (exposicions, lectures) i escrita (redacció de textos breus). L'observació i l'anàlisi es faran mitjançant recursos audiovisuals i escrits. S'avaluarà l'assignatura de manera continuada a partir d'activitats fetes a classe al llarg del curs i es valorarà la participació de l'alumnat. Serà indispensable la realització de totes les pràctiques programades. En cas contrari caldrà examinar-se dels continguts teòrics i pràctics treballats a classe.

BIBLIOGRAFIA:

Bibliografia bàsica

- Badia, D. i Vila, M. *Jocs d'expressió oral i escrita*. Vic: Eumo Editorial, 1984.
- Camps, Anna; *et al.* *Text i ensenyament*. Barcelona: Barcanova, 1990.
- Cassany, D. *La cuina de l'escriptura*. Barcelona: Empúries, 1993.
- Codina, F.; *et al.* *Llengua i comunicació 4*. Vic: Eumo Editorial, 1997.
- Coromina, E. *Pràctiques d'expressió i comunicació*. Vic: Eumo Editorial, 1987.
- Universitat Oberta de Catalunya. *Composició 1: fonaments de l'expressió oral i escrita*. Barcelona: Universitat Oberta de Catalunya, 1997.

Bibliografia Complementària

- Abril, J. *Diccionari pràctic de qüestions gramaticals*. Barcelona: Edicions 62, 1997.
- Castellanos i Vila, J. A. *Quadern: normativa bàsica de la llengua catalana*. Barcelona: Institut de Ciències de l'Educació de la Universitat Autònoma de Barcelona, 1998.
- Diccionari castellà-català*. Barcelona: Enciclopèdia Catalana, 1999.

Paloma, D. i Rico, A. *Diccionari de dubtes del català*. Barcelona: Edicions 62, 1998.
Ruaix i Vinyet, J. *Català progressiu 1. Morfologia i sintaxi*. Moià: Josep Ruaix, 1997.
Ruaix i Vinyet, J. *Català complet 2. Morfologia i sintaxi*. Moià: Josep Ruaix, 1998.
Xuriguera, J. B. *Els verbs catalans conjugats*. Barcelona: Editorial Claret, última edició.

Pràctiques II

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

Coordinació: Joan ARUMÍ PRAT

Anual. 12 crèdits

OBJECTIUS:

Les pràctiques a quart curs de la Llicenciatura de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport estan concebudes fonamentalment per què l'estudiant aprofundeixi en l'àmbit de l'Activitat Física i de l'esport que ha escollit. Aquestes segones pràctiques de la carrera l'ha d'ajudar a analitzar més detalladament i donar-li una visió més crítica sobre el seu futur món laboral. 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:

La dinàmica de les pràctiques II és semblant al de les pràctiques I. En aquestes pràctiques es demanarà més aprofundiment en el treball portat per l'alumne. 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 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.

Una de les parts fonamentals de l'activitat, a part de l'actuació com a practicant, 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.

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 quart 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.