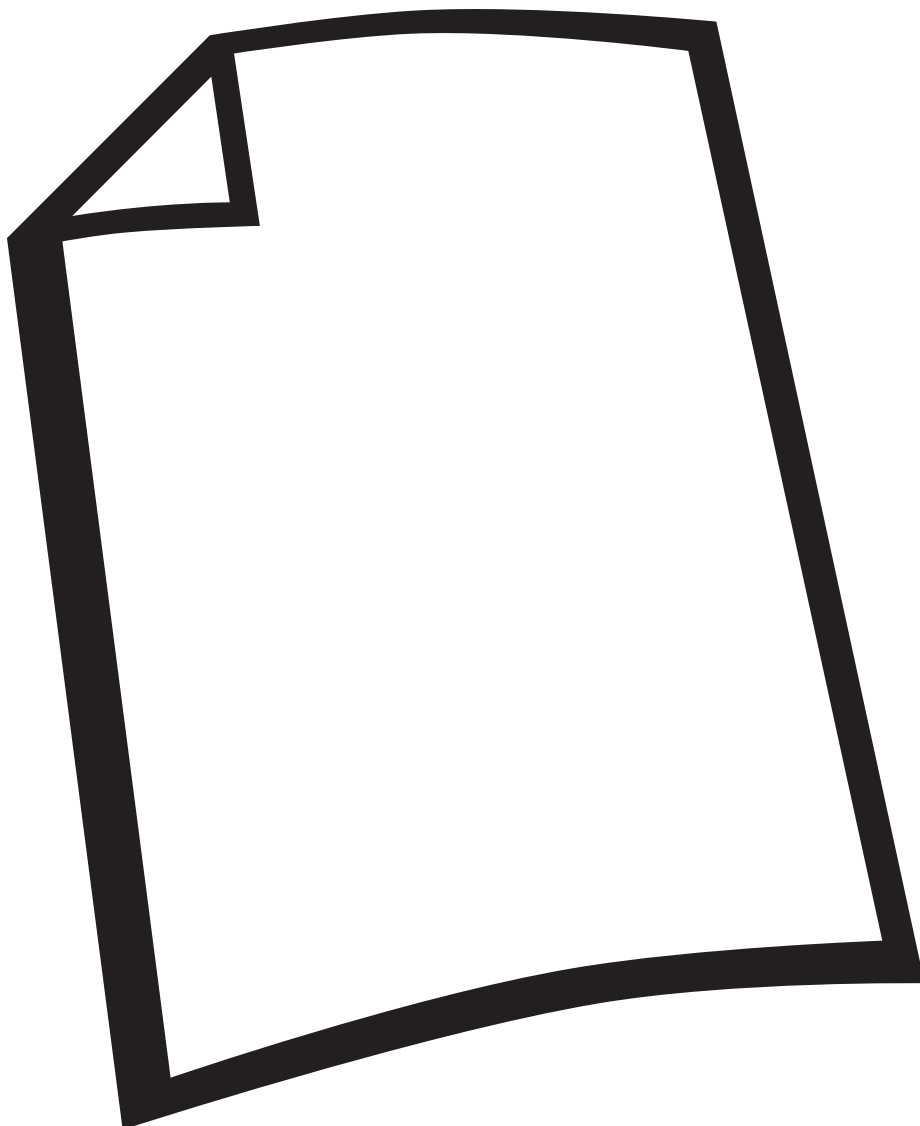


UVIC
GUIA DE
L'ESTUDIANT
2005-2006

FACULTAT D'EDUCACIÓ

**LLICENCIATURA DE
CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA
I DE L'ESPORT**



Primera edició: juliol de 2005

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, professorat i professionals de serveis	8
Calendari Acadèmic	11
Organització dels Ensenyaments	13
Pla d'Estudis	13
Ordenació temporal de l'ensenyament	13
Requisits d'assistència	14
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	25
2. Bàsquet	28
3. Gimnàstica	30
4. Voleibol	31
Fonaments i Manifestacions Bàsiques de la Motricitat Humana I	34
Llengua anglesa	37
Assignatures obligatòries de 2n curs	39
Fonaments dels Esports II	39
1. Natació	40
2. Handbol	42
3. Futbol	44
4. Rugbi	46
Fonaments i Manifestacions Bàsiques de la Motricitat Humana II	48
Sociologia de l'Esport	53
Fonaments de l'Educació	56
Rehabilitació Motriu	58
Assignatures obligatòries de 3r curs	61
Activitat Física i Salut	61
Ensenyament de l'Activitat Física i de l'Esport	66
Especialització Esportiva I-II	70
1. Bàsquet	70
2. Atletisme	72
3. Natació	75

4. Futbol	78
5. Voleibol	80
6. Gimnàstica	83
Entrenament Esportiu	85
Activitats en el medi natural	92
Pràctiques I	94
Assignatures obligatòries de 4rt curs	97
Especialització Esportiva II	97
Esport i Recreació	97
Planificació i Gestió de l'Activitat Física i de l'Esport	99
Estructura i Organització de les Institucions Esportives	101
Tècniques d'Expressió i de Comunicació	103
Pràctiques II	105

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 2005-2006, 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 el web de la Universitat de Vic (www.uvic.es).

Pel que fa a les assignatures optatives, de lliure elecció i els complements de formació el programa detallat de cadascuna d’elles figura a la “Guia de les assignatures Optatives, de Lliure elecció i Complementes de formació” del curs 2005-2006, editada a part, ja que es tracta d’assignatures que s’ofereixen als estudiants de tota la Facultat d’Educació.

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

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

Assumpta Fargas i Riera
Degana de la Facultat d’Educació

LA FACULTAT D'EDUCACIÓ

Estructura

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

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

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

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

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

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

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
Jordi Martí i Feixas, 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	josep.casanovas@vic.es
Xantal Borràs i Boix	xantal.borras@uvic.es
Joan Callarisa i Mas	joan.callarisa@uvic.es
Pau Casañas i Xuriach	pau.casanyas@uvic.es
Miquel Casadevall i Ginestet	miquel.casadevall@uvic.es
Agustí Comella i Cayuela	agusti.comella@uvic.es
Joan Culí i Ribas	
M. Teresa Feu i Vidal	mteresa.feui@uvic.es
Gemma Gaset i Molas	
Elisenda Jaumira i Areñas	elisenda.jaumira@uvic.es
Albert Juncà i Pujol	albert.junca@uvic.es
Marta Marimon i Martí	marta.marimon@uvic.es
Francesc Marín i Serrano	francesc.marin@uvic.es
Jordi Martí i Feixas	jordi.marti@uvic.es
Montserrat Martín i Horcajo	m.martin@uvic.es
Anna Puig i Ribera	annam.puig@uvic.es
Ramon Rial i Carbonell	ramon.rial@uvic.es
Carme Santmartí i Roset	mcarme.sanmarti@uvic.es
Lluís Pagespetit i Blancafort	
Sebastià Riera i Cusí	sebastia.riera@uvic.es
Agnès Riera i Ferran	agnes.riera@uvic.es
Isabel Sellas i Ayats	isabel.sellas@uvic.es
Jacint Torrents i Buxó	jacint.torrents@uvic.es
Berta Vila i Saborit	berta.vila@uvic.es
M. Carme Vilà i Ormazábal	mcarme.vila@uvic.es

Departament d'Expressions artístiques, motricitat humana i esport

Director:

Miquel Pérez i Mas	miquel.perez@uvic.es
Joan Arumí i Prat	joan.arumi@uvic.es
Sebastià Bardolet i Mayola	sebastia.bardolet@uvic.es
Ernest Baiget i Vidal	ernest.baiget@uvic.es
Gemma Boluda i Viñuales	gemma.boluda@uvic.es
Mercè Carrera i Peruga	merce.carrera@uvic.es
Jordi Coma i Bau	jordi.coma@uvic.es
Eduard Comerma i Torras	eduard.comerma@uvic.es
Núria Franc i Batlle	nuria.franc@uvic.es
David Hernández i Ligeró	d.hernandez@uvic.es
Dídac Herrero i Ballart	didac.herrero@uvic.es
Mario Keudell i Villacampa	mario.keudell@uvic.es
José Luís López del Amo	jl.lopez@uvic.es
Eva Marichalar i Freixa	eva.marichalar@uvic.es
Xavier Peña i López	javier.pena@uvic.es
Gil Pla i Campàs	gil.pla@uvic.es

Eduard Ramírez i Banzo	eduard.ramirez@uvic.es
Montserrat Rierola de Mas	montse.rierola@uvic.es
Carles Romagosa i Cirera	carles.romagosa@uvic.es
Dolors Rusinyol i Cirera	dolors.rusinyol@uvic.es
Oriol Sallent i Bonaventura	oriol.sallent@uvic.es
Àngel Santamariña i Rubio	angel.santamarina@uvic.es
Marta Solà i Serrabou	marta.sola@uvic.es
Lluís Solé i Sala	lluis.sole@uvic.es
Gemma Torres i Cladera	gemma.torres@uvic.es
Josep Vernis i Burés	josep.vernis@uvic.es
Arnau Vernis i Llambias	arnau.vernis@uvic.es

Departament de Filologia

<i>Directora:</i>	Teresa Puntí i Jubany	teresa.punti@uvic.es
	M. Carme Bernal i Creus	mcarme.bernal@uvic.es
	Rosa Boixaderas	
	Mariona Casas i Deseuras	mariona.casas@uvic.es
	Carme Codina i Contijoch	
	Francesc Codina i Valls	francesc.codina@uvic.es
	Marta Corominas i Salom	marta.corominas@uvic.es
	Assumpta Fargas i Riera	assumpta.fargas@uvic.es
	Josep Fornols i Puigoriol	josep.fornols@uvic.es
	M. Cinta González i Garcia	mariacinta.gonzalez@uvic.es
	Josep Gallart i Bau	josep.gallart@uvic.es
	M. Àngels Martí i Feixas	
	Núria Medina i Casanovas	nuria.medina@uvic.es
	Carme Rubio i Larramona	carme.rubio@uvic.es
	Josep Tió i Casacuberta	josep.tio@uvic.es
	Ricard Torrents i Bertrana	ricard.torrents@uvic.es
	Anna Vallbona i González	anna.vallbona@uvic.es
	M. Àngels Verdaguer i Pajerols	angels.verdaguer@uvic.es

Departament de Pedagogia

<i>Director:</i>	Antoni Tort i Bardolet	antoni.tort@uvic.es
	Isabel Carrera i Blancafort	isabel.carrera@uvic.es
	Jaume Carbonell i Sebarroja	jcarbonell@praxis.es
	Isabel Carrillo i Flores	isabel.carrillo@uvic.es
	Montserrat Castells i Clota	montserrat.castells@uvic.es
	Eulàlia Collelldemont i Pujadas	eulalia@uvic.es
	Ester Fatsini i Matheu	esther.fatsini@uvic.es
	Josep Font i Rovira	
	Anna Gómez i Mundó	anna.gomez@uvic.es
	Rosa Guitart i Aced	rosa.guitart@uvic.es
	Olga Pedragosa i Xuclà	olga.pedragosa@uvic.es
	Ramon Plandiura i Vilacís	
	Maite Pujol i Mongay	
	Pere Pujolàs i Maset	pere.pujolas@uvic.es
	M. Rosa Roca i Tañà	mrosa.roca@uvic.es
	Esther Sarquella i Casellas	esther.sarquella@uvic.es

Núria Simó i Gil
Ramon Sitjà i Domènech
Joan Soler i Mata
Joan Vera i Saucedo

nuria.simo@uvic.es
ramon.sitja@uvic.es
joan.soler@uvic.es
joan.vera@uvic.es

Departament de Psicologia

Director:

Àngel Alsina i Pastells
Montse Benlloch i Burrull
Teresa Buscart i Corominas
Jaume Carbonés i López
Manel Dionís Comas i Mongay
Julio César Figueroa
Assumpció Guillén i Font
José Ramón Lago i Martínez
Montse Moix i Puig
Mila Naranjo i Llanos
Pilar Prat i Viñolas
Anna Pujol i Costa
Sònia Reig i Orta
Gemma Riera i Romero
Ramon Riera i Euras
Robert Ruiz i Bel
Joan Sala i Baiget
Manel Sánchez i Cano
Àngel Serra i Jubany
Jordi Verdaguer i Gorchs

angel.alsina@uvic.es
montse.benlloch@uvic.es
teresa.buscart@uvic.es
jaume.carbones@uvic.es
maneldionis.comas@uvic.es
jc.figueroa@uvic.es
assumpta.guillen@uvic.es
jramon.lago@uvic.es

mila.naranjo@uvic.es
pilar.prat@uvic.es
anna.pujol@uvic.es

gemma.riera@uvic.es
ramon.riera@uvic.es
robert.ruiz@uvic.es
joan.sala@uvic.es
manel.sanchez@uvic.es
angel.serra@uvic.es
jordi.verdagueri@uvic.es

Secretaria:

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

rosam.guix@uvic.es
dolors.munyo@uvic.es
esther.munoz@uvic.es
dolors.ruiz@uvic.es
elisabet.vila@uvic.es

CALENDARI ACADÈMIC CURS 2005-06

1r i 2n curs (primer cicle)

Rebuda dels estudiants de primer curs: 26 de setembre de 2005, a les 9,30 h, a l'Aula Magna (Campus de la Torre dels Frares). Els dies 26 i 27 de setembre es faran activitats d'acollida als nous estudiants.

Docència 1r quadrimestre: del 26 de setembre de 2005 al 20 de gener de 2006
(Segon curs: Assignatures optatives, lliure elecció i complements de formació: del 26 de setembre al 9 de desembre de 2005)

Setmana d'estudi i tutories: del 23 al 27 de gener de 2006.

Exàmens: 1^a convocatòria: del 30 de gener al 10 de febrer de 2006 (Excepte els exàmens de les assignatures optatives i de lliure elecció, que es faran els dies 21 i 22 de desembre de 2005)
2^a convocatòria: del 27 de juny al 4 de juliol de 2006

Docència 2n quadrimestre: del 20 de febrer al 2 de juny de 2006
(Assignatures optatives, lliure elecció i complements de formació: del 6 de març al 2 de juny de 2006)

Setmana d'estudi i tutories: del 6 al 9 de juny de 2006

Exàmens: 1^a convocatòria: del 12 al 26 de juny de 2006
2^a convocatòria: de l'1 al 12 de setembre de 2006

3r i 4t curs (segon cicle)

Docència 1r quadrimestre: del 20 de setembre al 16 de desembre de 2005
(Assignatures optatives, lliure elecció i complements de formació: del 26 de setembre al 9 de desembre de 2005)

Exàmens: 1^a convocatòria: del 19 de desembre de 2005 al 13 de gener de 2006
2^a convocatòria: del 27 de juny al 4 de juliol de 2006

Pràctiques I (9 crèdits) i II (12 crèdits): del 16 de gener al 24 de febrer de 2006
(Els dies 16 i 17 de gener de 2006 es destinaran a les sessions d'orientació de les Pràctiques)

Docència 2n quadrimestre: del 6 de març al 2 de juny de 2006

Setmana d'estudi i tutories: del 6 al 9 de juny de 2006

Exàmens: 1^a convocatòria: del 12 al 26 de juny de 2006
2^a convocatòria: de l'1 al 12 de setembre de 2006

Dies festius:

12 d'octubre de 2005, dimecres, festa estatal (El Pilar)
31 d'octubre de 2005, dilluns, pont.
1 de novembre de 2005, dimarts, Tots Sants
5 de desembre de 2005, dilluns, pont.
6 de desembre de 2005, dimarts, festa estatal (Dia de la Constitució)
8 de desembre de 2005, dijous, festa estatal (La Puríssima)
1 de maig de 2006, dilluns, Festa del Treball
5 de juny de 2006, dilluns, Segona Pasqua
24 de juny de 2006, dissabte, sant Joan
5 de juliol de 2006, dimecres, Festa Major de Vic
11 de setembre de 2006, dilluns, Diada Nacional

Vacances:

Nadal: del 23 de desembre de 2005 al 8 de gener de 2006, ambdós inclosos
Setmana Santa: del 8 al 17 d'abril de 2006, 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	Tipus
Bases Biològiques i Mecàniques de l'Activitat Física i de l'Esport	18	Anual	Troncal
Fonaments dels Esports I (Gimnàstica, Bàsquet, Voleibol i Atletisme)	18	Anual	Troncal
Psicologia de l'Activitat Física i de l'Esport	12	Anual	Troncal
Fonaments i Manifestacions Bàsiques de la Motricitat Humana I	9	Anual	Troncal
Teoria i Història de l'Esport	9	Anual	Troncal
Llengua anglesa	9	Anual	Obligatòria

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

TERCER CURS	Crèdits	Quadrimestre	Tipus
Activitats en el Medi Natural	6	6è	Troncal
Ensenyament de l'Activitat Física i de l'Esport	12	Anual	Troncal
Entrenament Esportiu	12	Anual	Troncal
Activitat Física i Salut	9	Anual	Troncal
Practicum	9	Anual	Obligat.
Especialització Esportiva I: Atletisme, natació, futbol, bàsquet, voleibol i gimnàstica.	9	Anual	Obligat.
Optatives / Lliure elecció*	18		

QUART CURS	Crèdits	Quadrimestre	Tipus
Esport i Recreació	6	8è	Troncal
Estructura i Organització de les Institucions Esportives	6	7è	Troncal
Planificació i Gestió de l'Activitat Física i de l'Esport	12	Anual	Troncal
Practicum	12	Anual	Troncal
Especialització Esportiva II: Atletisme, natació, futbol, bàsquet, voleibol i gimnàstica.	9	Anual	Obligat.
Tècniques d'Expressió i de Comunicació	6	7è	Obligat.
Optatives / Lliure elecció*	24		

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.

Criteri d'avaluació

Les notes parcials d'una assignatura només es guardaran un curs acadèmic. Passat el curs acadèmic, l'alumne s'haurà d'examinar de tota l'assignatura.

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

PROFESSORS: Xantal BORRÀS I BOIX
Agustí COMELLA i CAYUELA
Francesc MARÍN i SERRANO

Assignatura Anual. 18 crèdits

INTRODUCCIÓ:

L'assignatura es desenvolupa en tres parts: Anatomia humana, Funció del cos humà i Biomecànica, de durada anual 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.
- Regió abdominal. Musculatura.

3. Estudi anatomicofuncional de l'extremitat superior

- Ossos, articulacions i músculs.

4. Estudi anatòmic – funcional de l'extremitat inferior

- Ossos, articulacions i músculs.

5. Estructura i funció del teixit muscular esquelètic.

- 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.

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

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.
 - 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.
- 5. Sistema respiratori.
 - Estructura de l'aparell respiratori.
 - Ventilació pulmonar.
 - Volums i capacitats pulmonars
 - Intercanvi a la membrana respiratòria.
 - Transport de gasos per la sang.
- 6. Aparell digestiu.
 - Estructura i funció de l'aparell digestiu.
 - Tub digestiu i òrgans auxiliars.
 - Digestió i absorció dels nutrients.
 - Estructura i funció del fetge.
- 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.
 - Sistema nerviós: estructura i característiques
 - Transmissió de l'impuls nerviós
 - Sensació i percepció
 - L'acte motor
- 9. Sistema endocrí.
 - El sistema endocrí: concepte i organització
 - Naturalesa de les hormones: estructura, emmagatzematge, secreció i mecanismes d'acció
 - Glàndules de secreció interna.

Part III: BIOMECÀNICA

BLOC I: FONAMENTS

I- INTRODUCCIÓ A LA BIOMECÀNICA

- I.1. Definició, objectius i àrees d'aplicació

- 1.2. Història
- 1.4. Objecte de treball: la tècnica
- 2- FONAMENTS FISICOMATEMÀTICS
 - 2.1. Magnituds
 - 2.2. Sistema de referència. Calibratge 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 parabòlics

4- DINÀMICA

- 4.1. Cinètica
 - 4.1.1. Massa, inèrcia
 - 4.1.2. Força i Moment de Força
 - 4.1.2.1. Llei de Newton
 - 4.1.2.2. Inèrcia i moment d'inèrcia
 - 4.1.2.3. 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 i Base de Sustentació
 - 4.2.2. Equilibri i estabilitat

5- BIOMECÀNICA DEL SISTEMA MUSCULOESQUELÈTIC

- 5.1. Palanques anatòmiques
- 5.2. Politjes
- 5.3. Estudi del cos com a sistema de palanques

6- BIOMECÀNICA MUSCULAR

- 6.1. Model mecànic del múscul
- 6.2. Tipus de contracció muscular
- 6.3. Elasticitat, plasticitat, viscoelasticitat.
- 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

METODOLOGIA:

Les sessions de l'assignatura seran: a) exposició per part del professor, b) treball dirigit individual c) treball dirigit en grup, d) tallers o pràctiques.

AVALUACIÓ:

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

Avaluació final d'estructura i funció del cos humà

- Examen teòric: 70 % de la nota final.
- Treball individual: 20 % de la nota final.

· Treball en grup: 10 % de la nota final.

Avaluació final de biomecànica

. Examen teòric: 90% de la nota final.

. Pràctiques (assistència i realització) 10% de la nota final.

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

La nota final de l'assignatura serà la mitjana aritmètica de la nota de les tres parts.

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: Los Libros de La Liebre de Marzo, 1994.

Fox Suart I. *Fisiología humana*. Madrid: McGraw-Hill cop. 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*. 5a ed. Barcelona: Paidotribo. 2004.

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, a més de l'assistència i la participació a classe, es tindran en compte els següents instruments d'avaluació:

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

El càlcul de la nota final serà el 60% de les proves i la resta el 40%.

BIBLIOGRAFIA BÀSICA:

- Bantulà, J.; Bosom, N.; Carranza, M.; Monés, J. *Passat i present de l'educació física a Barcelona*. Barcelona: Ajuntament de Barcelona, 1997.
- Coubertin, P. *Lliçons de pedagogia esportiva*. Vic: Eumo Editorial, 2004.
- 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

PROFESSORAT: José Luis LÓPEZ DELAMO
Gemma TORRES i CLADERA
Javier PEÑALÓPEZ

Assignatura Anual, :18 crèdits.

OBJECTIUS

Conèixer i aplicar adequadament els fonaments didàctics de l'aprenentatge dels esports que integren aquesta assignatura.

Practicar i aprendre les destreses i habilitats motrius específiques d'aquests esports.

Introduir els aspectes tàctics i estratègics bàsics per a estudiar aquests esports.

METODOLOGIA

Les sessions de l'assignatura alternaran el treball de caire teòric a l'aula i el treball pràctic que es farà mitjançant activitats a les diferents pistes o en el gimnàs i d'altres activitats complementàries que així ho determini professor.

OBSERVACIONS

Per a la realització de les classes pràctiques serà imprescindible la roba i el calçat esportiu adient a cada modalitat esportiva.

AVALUACIÓ

L'assignatura consta de 18 crèdits repartits en 4 esports (atletisme, voleibol, bàsquet i gimnàstica) amb una càrrega lectiva de 4'5 crèdits cadascun. Cada esport té entitat i independència per si mateix i la nota final de l'assignatura sortirà de la ponderació de les notes obtingudes en cada esport. Per a aprovar l'assignatura cal que cada esport estigui aprovat.

Criteris d'avaluació generals: per aprovar l'assignatura en primera convocatòria serà imprescindible l'assistència a un mínim del 70% de les sessions que es considerin pràctiques de cada esport. La no superació d'aquest mínim en un sol dels esports comporta la suspensió de tota l'assignatura. L'alumne que suspengui l'assignatura tindrà dret a un examen en segona convocatòria que, a criteri del professor, podrà contemplar també la superació d'un examen pràctic.

Criteris d'avaluació particulars: cadascun dels esports d'aquesta assignatura tenen entitat per si mateixos de tal manera que cada esport té el seu sistema d'avaluació particular que serà aplicat amb independència de la resta. Aquests criteris estan especificats en la descripció de cada esport.

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 equilibrioritmo*. Madrid: Gymno, 1995.
Mansilla, I. *Conocer el atletismo*. Barcelona: Gymnos, 1994.
Méndez A.; Méndez, C. *Los juegos en el currículum de la educación física*. Barcelona: Paidotribo, 1996.
Murer, K. *1000 ejercicios y juegos de atletismo*. Barcelona: Hispano Europea, 1992.
Oliver, A. *Iniciación al atletismo*. Madrid: Alhambra, 1985.

- Olivera, I. *1169 ejercicios y juegos de atletismo* (2 vol.) Barcelona: Paidotribo, 1999.
- Pascual, J. *Reglamento oficial comentado de atletismo*. Barcelona: Flash Books, 1995.
- Polischuk, V. *Atletismo. Iniciación y perfeccionamiento*. Barcelona: Paidotribo, 1996.
- Quercetani, R.L. *Historia del atletismo mundial*. Madrid: Debate, 1992.
- Seirullo, 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

PROFESSORA: Gemma TORRES i CLADERA

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

OBJECTIUS:

- Classificar el bàsquet com a esport i conèixer-ne els valors educatius i socials.
- 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.
- Conèixer el reglament del bàsquet.
- 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- 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 arracades
 - j) Fintes
 - k) Rebot
- 4- 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.
- 5- Altres sistemes de joc per a la iniciació en bàsquet.
- 6- 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 i pràctic .

* 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:

Federación internacional de Baloncesto *Reglas oficiales de baloncesto*.

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

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

www.efdeportes.com

Complementària:

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

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 PONT

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.
- Examen pràctic: execució de dos exercicis, un en grup i un d'individual
- Participació i interès durant les sessions

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 PEÑALÓPEZ

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
 - 1.4 Els signes convencionals
2. Metodologia de l'ensenyament del Voleibol
L'individu que aprèn
 - 2.1 Els Objectius de la Iniciació esportiva
 - 2.2 Els Mètodes d'ensenyament
 - 2.3 Progressió Metodològica pels esports col·lectius
 - 2.4 Els Contexts d'ensenyament del Voleibol
 - 2.5 Les Fases Sensibles de l'aprenentatge
 - 2.6 Les Etapes de l'aprenentatge del Voleibol
 - 2.7 La creació de Tasques al Voleibol
 - Proposta de Dificultat i Complexitat (Moras, 1998)
 - Proposta Decimal (Espar, Massafret, Seirullo i altres 1999)
 - 2.8 La construcció de Sessions al Voleibol
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; (1+1)+1
 - 3.4 L'evolució de la col·laboració

- 2+2
- 3+3
- 3.5 L'aparició de l'oposició
 - IXI+I
 - 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
- 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'alguns exercicis pràctics

AVALUACIÓ:

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

- Examen final teòric en què 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 pràctiques.

BIBLIOGRAFIA BÀSICA:

- Aragón, P. Rodado, P. *Voleibol. Del aprendizaje a la competición*. Madrid: Pila Teleña, 1985.
- Blàzquez, D. *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE, 1998(3).
- Bayer, C. *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos*. Barcelona: Hispano Europea, 1986.
- 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.
- García Eiroá, J. *Deportes de equipo*. Barcelona: INDE, 2000.
- Hessing, W. *Voleibol para principiantes*. Barcelona: Paidotribo, 1999.
- López, V. *Iniciación deportiva, la enseñanza y el aprendizaje comprensivo en el deporte*. Sevilla: Wanceulen, 2003.
- Lucas, J. *Voleibol: Iniciación y perfeccionamiento*. Barcelona: Paidotribo, 1998.
- Martin, E. *1000 ejercicios y juegos de Voleibol y Mini volei*. 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.
- 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.
- Martens, R. *El entrenador*. Barcelona: Hispano Europea, 1986.
- Moras, G. *Preparación Integral en el voleibol. 1000 Ejercicios y juegos*. Barcelona: Paidotribo, 2000 (2).
- VVAA. *Voleibol. La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Madrid: CSD 1996.
- VVAA. *Coaching Volleyball*. Indianapolis: Master Press, 1998.

VÍDEOS:

- 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.

L'assignatura està dividida en dos blocs. El Bloc 1 d'Expressió Corporal i el Bloc 2 del Joc Motriu.

AVALUACIÓ ASSIGNATURA:

Per aprovar l'assignatura s'han d'aprovar els dos blocs (Expressió Corporal i Joc Motriu) independentment. Un cop aprovats els dos blocs es realitzarà la mitjana, que serà la nota final de l'assignatura.

BLOC 1. EXPRESSIÓ CORPORAL:

OBJECTIUS :

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

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

Valorar la importància humanitzadora del desenvolupament emocional i perceptiu.

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 (EXPRESSIÓ CORPORAL):

1- Expressió corporal:

Presa de consciència

Concentració

Respiració

Imaginació

Relaxació

La comunicació no verbal: Espai personal, mirada i postures

Expressió de sentiments

Interacció i relació amb l'entorn: espai i objectes

Relació i intercomunicació personals

Components del moviment

Zones i centres corporals

Possibilitats de moviment del cos sense desplaçament.

Possibilitats del cos en el desplaçament

Jocs d'expressió

Jocs de sensibilització

AVALUACIÓ BLOC 1:

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.

OBSERVACIONS:

Per 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 dansa*. 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.; Tejedo, E. *Prácticas de Dramatización*. Barcelona: Humanitas, 1987.
- Peña Casano, J. *Manual del Logopeda*. Barcelona. Masson, 1991.
- Poulter, C. *Jugar al juego*. Ciudad Real: Ñaque.
- Schinka, 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 (Expressió Corporal):

- Aymerich, M.; Aymerich, C. *L'expressió mitjà de desenvolupament*. Barcelona Llar del llibre, 1980.
- Blasco, V. *Manual de técnica 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

BLOC 2. EL JOC MOTRIU.

OBJECTIUS:

- Dotar l'estudiant dels coneixements i mitjans necessaris per tal que pugui desenvolupar-se correctament en situacions en què el joc suigui protagonista.
- Experimentar i conèixer un cert nombre de jocs que serveixin de bagatge a l'estudiant alhora d'observar, analitzar i plantejar diferents tipus de situacions ludicopedagògiques.
- Conèixer les principals bases teòriques sobre el joc (teories, classificacions, metodologies...).

CONTINGUTS:

1. El joc.
 - introducció
 - teories i característiques
 - etimologia
 - característiques més representatives
2. Estructura del joc.
 - elements qualitatiu
 - elements quantitatiu
 - els universals del joc amb significació pràctica
 - espai, temps, jugadors, material, regles...
3. Metodologia dels jocs

- selecció del joc
 - preparació del joc
 - presentació i explicació
 - desenvolupament de la sessió
 - al finalitzar la sessió
 - el final del joc
 - variació del joc
 - arbitratge – jutge
4. Joc, esport i activitats preesportives
- diferents formes d'actuació segons nivell d'organització
 - com es treballa amb els jocs?
 - construcció d'exercicis d'entrenament
 - diferències entre joc i esport
 - iniciació esportiva mitjançant l'esport
5. El joc i la sessió d'educació física
- fases de la sessió
 - el joc en acció
 - riscos
6. Classificacions
- morfològiques
 - estructurals
 - funcionals
 - mixtes
 - conclusions
7. Teories sobre el joc
- teories fisiològiques
 - teories biològiques
 - teories antropològiques, socials i culturals.
 - teories psicològiques

AVALUACIÓ BLOC 2:

- 20% entrega de petits treballs
- 20% presentació pràctica de joc
- 50% exàmen teòric
- 10% actitud i participació

Aspectes obligatoris per l'avaluació:

1. Assistència mínima del 80 % a les sessions pràctiques.
2. Entrega de la memòria de pràctiques al final de curs (sessions). Sense aquests dos requisits no es podrà realitzar l'examen

BIBLOGRAFIA BÀSICA (JOC MOTRIU):

- Blazquez, D. *Iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona: Martinez Roca, 1986
- Blazquez, D. *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE, 1995
- Diversos autors. *Guia pràctica de reminiscència*. Barcelona: Fundació la Caixa
- Lavega, P. *Apunts oposicions*. Tema 43 E
- Articles varis.

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

PROFESSORAT: Eduard RAMIREZ i BANZO
Jordi COMA i BAU
David HERNANDEZ i LIGERO
Gil PLA i CAMPÀS

Anual, 18 crèdits.

OBJECTIUS

Conèixer i aplicar adequadament els fonaments didàctics de l'aprenentatge dels esports que integren aquesta assignatura.

Practicar i aprendre les destreses i habilitats motrius específiques d'aquests esports.

Introduir els aspectes tàctics i estratègics bàsics per a estudiar aquests esports.

METODOLOGIA

Les sessions de l'assignatura alternaran el treball de caire teòric a l'aula i el treball pràctic que es farà mitjançant activitats al camp, a la pista o a la piscina i altres activitats complementàries que determini el professor.

OBSERVACIONS

Per a la realització de les classes pràctiques serà imprescindible la roba i el calçat esportiu adient a cada modalitat esportiva.

AVALUACIÓ

L'assignatura consta de 18 crèdits repartits en 4 esports (natació, handbol, futbol i rugbi) amb una càrrega lectiva de 4'5 crèdits cadascun. Cada esport té entitat i independència per si mateix i la nota final de l'assignatura sortirà de la ponderació de les notes obtingudes en cada esport. Per a aprovar l'assignatura cal que cada esport estigui aprovat.

Criteris d'avaluació generals: per aprovar l'assignatura en primera convocatòria serà imprescindible l'assistència a un mínim del 70% de les sessions que es considerin pràctiques de cada esport. La no superació d'aquest mínim en un sol dels esports comporta la suspensió de tota l'assignatura. L'estudiant que suspengui l'assignatura tindrà dret a un examen en segona convocatòria que, a criteri del professor, podrà contemplar també la superació d'un examen pràctic.

Criteris d'avaluació particulars: cadascun dels esports d'aquesta assignatura tenen entitat per si mateixos de tal manera que cada esport té el seu sistema d'avaluació particular que serà aplicat amb independència de la resta. Aquests criteris estan especificats en la descripció de cada esport.

Fonaments dels Esports II:

1. Natació

PROFESSORAT: Eduard RAMIREZ i BANZO

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

OBJECTIUS DIDÀCTICS:

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

CONTINGUTS:

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

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

METODOLOGIA:

Les sessions constaran de classes teòriques complementades amb classes pràctiques a la piscina. 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. *Pedagogia 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 el desenvolupament integral del nen.
- Conèixer i saber aplicar els continguts tècnics i tàctics reglamentaris de la iniciació a l'handbol.
- Adquirir recursos metodològics per a l'entrenament de l'handbol.
- Experimentar amb les pràctiques diàries de l'handbol.

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). 10%
- Examen de continguts 60%. S'ha d'aprovar amb un 5.
- Per tal de poder examinar-se al febrer es requereix un mínim d'assistència a les classes pràctiques. 80 %

BIBLIOGRAFIA BÀSICA:

Daza, G i González, C. *Llançat al mini handbol*. Barcelona. Federació Catalana d'Handbol, 1997.

- Daza, G i Gonzalez, C. *Passa i vine a jugar el mini handbol*. Barcelona. Federació Catalana d'Handbol, 1998.
- Daza, G i Gonzàlez, C. *Handbol? Quina passada!* Barcelona. Federació Catalana d'Handbol, 1997.
- Diversos autors. *Balonmano*. Comitè Olímpic Espanyol i Real Federación Espanyola 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.
- J.L. Anton. *Fundamentos y etapas de aprendizaje*. Madrid: Gymnos.
- M. Müller i altres. *Balonmano; entrenarse jugando*. Barcelona: Paidotribo.
- Articles varis

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTÀRIA

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

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:

Aquesta assignatura vol oferir propostes curriculars que explicitin els continguts de la iniciació als esports d'equip. 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 prioritització dels continguts. En aquests recorreguts ens recolzarem fonamentalment en autors com J. Riera, C. Bayer, H. Wein o J. Gréhaigne. Igualment es presentaran algunes de les propostes aplicades en programes de formació amb un major reconeixement a nivell europeu.

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 algunes propostes curriculars 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
- Confecció 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
- Propostes curriculars 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 determinats en el futbol. Es pretén que l'estudiant adquireixi les bases conceptuals per analitzar l'esport des d'una perspectiva holística, mitjançant l'estudi del futbol.

Els temes seran presentats a les classes teòriques. Per obtenir el profit que se n'espera, cal assistir a classe havent llegit els fragments obligatoris, normalment molt breus, que centraran la discussió i permetran que l'estudiant presenti dubtes adequadament madurats. Les lectures d'ampliació són opcionals. Algunes amplien el que s'ha dit a classe i altres n'ofereixen un contrapunt.

Estructura teoricopràctica

- Desenvolupament teòric dels continguts (65% de les sessions)
- Propostes pràctiques de processos d'aprenentatge-ensenyament per l'anàlisi (35% de les sessions)

SISTEMES D'AVUACIÓ:

S'avaluarà els estudiants a través d'un examen final. A part de la nota de l'examen (fins a 8 punts), només tindran incidència en la nota final els treballs (fins a 2 punts) presentats dins el termini.

Cal respectar les orientacions i normes per a la presentació de treballs acadèmics proposades per la Facultat. Els treballs no tindran en cap cas una influència negativa sobre la nota obtinguda a l'examen.

BIBLIOGRAFIA:

Bàsica:

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

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

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.

Sans, A., i Frattarola, C. *Entrenamiento en el fútbol base*. Barcelona: Paidotribo, 1994

Seirul-lo, F. *Sistemas dinámicos y rendimiento en deportes de equipo*. 1st Meeting of Complex Systems and Sport. INEFC-Barcelona, 2003.

Wein, Horst. *Fútbol a la medida del niño*. Madrid: CEDIF, 1995.

Complementària:

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
Montse MARTIN i HORCAJO

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

OBJECTIUS

- Conèixer les característiques que converteixen el rugbi en un esport amb una vocació educativa.
- Aprendre les destreses i habilitats específiques més bàsiques d'aquest esport.
- Adquirir els coneixements i les actituds necessàries per analitzar l'esport en els seus estadis més bàsics.
- Conèixer els elements bàsics d'aquest esport per elaborar programes d'iniciació esportiva.
- Conèixer i acceptar el contacte físic reglamentat com a part d'aquest esport i integrant d'altres modalitats esportives.

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. Fonaments tècnics tàctics individuals
 - 3.1.1. La passada-recepció
 - 3.1.2. El contacte (placatge, rebug, percussió)
 - 3.1.3. Joc al peu
 - 3.2. Fonaments tècnics tàctics col·lectius
 - 3.2.1. Agrupaments (mol i melé oberta)
 - 3.2.2. Fases de conquesta (melé, servei de toc i sortides)
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)

METODOLOGIA

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

OBSERVACIONS

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

AVALUACIÓ

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

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

Devaluez, J. *Le Rugby formation et enseignement au club et à l'école Niveaux I, II, III*. Paris: Chiron, 2002.

García, H. *Le fabuleuse histoire du rugby*. Ginebra: Minerva, 2004.

Vázquez, J.C. *Iniciación al rugby*. Barcelona: Gymnos, 2004.

Williams, T. *Rugby skills, tactics and rules*. Toronto: Firefly books, 2000.

Fonaments i Manifestacions Bàsiques de la Motricitat Humana II

Assignatura troncal de 15 crèdits

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.

L'assignatura està dividida en tres blocs.

BLOC I (6 crèdits)

PROFESSORAT: Agustí COMELLA
Francesc MARÍN

1. Adaptacions funcionals agudes i cròniques a l'exercici
 - Sistema cardiovascular
 - Sistema endocrí
 - Sistema respiratori
 - Canvis metabòlics
 - Termoregulació
2. 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
3. Exercici en ambients extrems
 - Exercici en ambient calorós
 - Exercici en ambient fred
 - Exercici en ambient hipobàric
 - Exercici en ambient hiperbàric

METODOLOGIA:

Les sessions de l'assignatura seran:

- a) exposició per part del professor,
- b) treball dirigit individual
- c) treball dirigit en grup.

També hi haurà sessions pràctiques en grups reduïts en el laboratori de fisiologia.

AVALUACIÓ:

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

Avaluació final

- Examen teòric: 70 % de la nota final.
- Treball individual: 20 % de la nota final.
- Treball en grup: 10 % de la nota final.

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

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.

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

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

Fox Suart I. *Fisiología humana*. Madrid: McGraw-Hill cop. 2003.

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

Herrera, E. *Bioquímica aspectos estructurales y vías metabólicas*. Madrid: Mc Graw-Hill. Interamericana, 1991.

Lehninger Albert, L. *Principios de bioquímica*. Barcelona: Omega, 1995.

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

Mac Dougall, J.D. Wenger, H.A. Green, H.J. *Evaluación Fisiológica del Deportista*. Barcelona: Paidotribo, 2000.

Stryer, L. *Bioquímica*. Barcelona: Reverté, 1995.

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

BLOC 2 (4'5 crèdits)

PROFESSOR: Gil PLA i CAMPÀS

PRESENTACIÓ

Podem entendre i estudiar el moviment des de diferents perspectives que condicionen la comprensió d'aquest fenomen i de la naturalesa humana. Però per assolir-ho, cal elaborar una concepció global de la persona que entengui el moviment com la principal eina de comunicació i d'estructuració de si mateixa i del seu entorn.

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

OBJECTIUS

1. Desenvolupar una visió àmplia del moviment entenent-lo com un fenomen de múltiples significacions.

2. Estudiar la significació social de la motricitat humana.
3. Conèixer les concepcions corporals que hi ha hagut al llarg de la història.
4. Reflexionar sobre la funció expressiva i comunicativa del moviment.

CONTINGUTS

1. L'home i el seu cos

- 1.1. Què entenem per home?
- 1.2. Relacions home-cos
- 1.3. Concepcions corporals

2. Definim la motricitat.

- 2.1. Corporalitat
- 2.2. Moviment i motricitat
- 2.3. Naturalesa, funcions i dimensions del moviment

3. La significació psicològica i social del moviment.

- 3.1. La funció tònica, la postura i l'equilibri des de la perspectiva emocional.
- 3.2. Les emocions entre la biologia i la psicologia.
- 3.3. La comunicació no verbal mitjançant el to, la postura i el moviment.
- 3.4. Contingut formal i latent del moviment.

METODOLOGIA

En l'apartat teòric la metodologia combinarà les exposicions de la professora amb la participació dels estudiants.

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

AVALUACIÓ

- Treball individual de l'assignatura: 60%.

- Grau de participació de l'estudiant a les classes teòriques i a les sessions pràctiques, la seva capacitat crítica i actituds: 30%.

- Assistència a les classes: 10%.

BIBLIOGRAFIA BÀSICA

Bernard, M. *El cuerpo*. Barcelona: Paidós, 1985.

Damasio, A. *El error de Descartes*. Barcelona: Crítica, 1996.

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

Gehlen, A. *El hombre. Su naturaleza y su lugar en el mundo*. Salamanca: Ediciones Sígueme, 1987.

Gevaert, J. *El problema del hombre, introducción a la antropología filosófica*. Salamanca: Sígueme, 1985.

Merleau-Ponty, M. *Fenomenología de la percepción*. Barcelona: Ediciones Península, 2000.

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

Laín Entralgo, P. *¿Qué es el hombre?* Oviedo: Nobel, 1999.

Le Boulch, J. *Hacia una ciencia del movimiento humano*. Barcelona: Paidós, 1984.

Le Boulch, J. *El desarrollo psicomotor desde el nacimiento a los 6 años*. Buenos Aires: Paidós, 1985.

Trigo, E. *Creatividad y motricidad*. Barcelona: Inde, 1999.

Trigo, E. *Fundamentos de la motricidad aspectos teóricos, prácticos y didácticos*. Barcelona: Gymnos, 2000.

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 conèixer com intervenir-hi de manera positiva.
3. Prendre una actitud, envers l'educació física i la formació esportiva, que potencii el valor del procés enfront el resultat.

CONTINGUTS

1. Pàidomotricitat
 - 1.1. De l'EF de Base a la pàidomotricitat
 - 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 les que es treballaran els conceptes estudiats a l'aula. L'assignatura, juntament amb l'actitud del professor, intentarà fomentar l'anàlisi crític dels continguts i la participació activa, tant en les sessions de caire teòric com en la pràctica, de l'estudiant com a motor del seu propi aprenentatge.

OBSERVACIONS

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

AVALUACIÓ

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

Prova escrita sobre continguts de l'assignatura: 100% de la nota final.

BIBLIOGRAFIA BÀSICA

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

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.
- Oña, A. (Coord.) *Control y aprendizaje motor*. Madrid: Síntesis, 1999.
- Rogers, C.R. (1972). *El proceso de convertirse en persona*. Barcelona: Paidós.
- Rogers, C.R. (1982). *Libertad y creatividad en la educación*. Barcelona: Paidós.
- 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*. Champaing, IL: Human Kinetics, 1999.
- Wickstrom, R. *Patrones motores básicos*. Madrid: Alianza, 1990.

Sociologia de l'Esport

PROFESSORA: Montserrat MARTÍN i HORCAJO

Assignatura quadrimestral: 6 crèdits

INTRODUCCIÓ:

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

Les experiències personals en l'esport són el punt de partida per estimular en l'alumnat el dubte sistemàtic i la curiositat sociològica; per 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.
- Desenvolupar en l'alumnat una visió crítica i fonamentada de l'entorn social de l'esport.
- Aprofundir en alguna experiència personal en relació amb l'esport per buscar la seva explicació sociològica.
- Iniciar en els instruments teòrics fonamentals per entendre l'anàlisi sociològica del comportament esportiu d'una població.
- Introduir en el coneixement i la utilització 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 estudiant la desenvolupa.

CONTINGUTS:

1. La sociologia com a nova mirada

- 1.1. El perquè 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 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 aconfortable; 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 interès per la crítica i la 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. S'hauran d'exposar arguments sòlids i documentats al respecte.

AVALUACIÓ:

- Pel fet que es busca desenvolupar una actitud crítica i el coneixement de les teories sociològiques, l'assistència a les classes és obligatòria.
- Participació activa en seminaris mostrant clarament que s'han llegit i treballat les lectures proposades (20% nota final).
- Examen final referit a tot el programa (50% nota final).
- 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 (30% nota final).

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. i 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" a *Apunts. Educació física i esports*, n. 49, 1997.
- Puig Barata, N.; Zaragoza, A. *Lectures en sociologia de l'oci i de l'esport*, Barcelona: Universitat de Barcelona, 1995.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTÀRIA

- Berger, P.L. *Invitació a la Sociologia*, Barcelona: Herder, 1992.
- Defrance, J. *Sociologie du sport*, Paris: éditions la Decouverte, 1995.
- Diversos autors. *El ejercicio físico y la práctica deportiva de las mujeres*, Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales - Instituto de la Mujer, 1992.
- Giddens, A. *Sociología*, Madrid: Alianza Editorial, 1992.
- García, M. (Coord.). *Dona i esport*, Barcelona: Ajuntament de Barcelona, 1991.
- García Ferrando, M. *Los españoles y el deporte, 1980-1995. (Un estudio sociológico sobre comportamientos, actitudes y valores)*, València: Consejo Superior de Deportes -Tirant lo Blanch, 1997.
- García Ferrando, M. (ed.). *Pensar nuestra sociedad. Fundamentos de Sociología*. València: Tirant lo Blanch. Hi ha edició catalana, 1991.
- Heinemann, K. *Introducción a la Economía del deporte*, Barcelona: Paidotribo, 1998.
- Heinemann, K. *Sociología de las organizaciones voluntarias. El ejemplo del club deportivo*, 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

PROFESSORS: Antoni TORT i BARDOLET

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 durant a terme al llarg de la seva vida professional. Tant pel que fa a la docència en el sistema educatiu formal, com en el món del lleure, de l'entrenament i de la formació en general.

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 I PLA DE TREBALL:

Les sessions de classe constaran d'explicacions per part del professor, lectura i comentari d'articles, textos i altres documents, projecció de vídeos i diapositives, treballs en petits grups, debats col·lectius i exposicions de treballs per part dels estudiants. És bàsica l'assistència a classe per a seguir correctament el desenvolupament del programa de l'assignatura.

A l'inici del curs es presentarà una proposta de llibres de lectura i es donaran orientacions per a la realització d'un treball escrit sobre la lectura.

Durant el quadrimestre es realitzaran activitats orals i escrites i comentaris de textos i d'altres documents audiovisuals (vídeos, diapositives, pel·lícules, etc.) que seran avaluats de forma individual. Caldrà preparar i realitzar una activitat en grup sobre un apartat del programa que serà avaluada de forma grupal. També es lliurarà un Pla de treball de les diferents activitats que s'hauran de realitzar.

AVALUACIÓ:

L'avaluació es farà a partir dels següents aspectes:

- a. Realització d'activitats de classe, de forma individual i/o en grup.
- b. Treball individual: Lectura i comentari d'un llibre.
- c. Proves escrites sobre els continguts de l'assignatura.

La nota final de l'assignatura serà la ponderació dels següents aspectes:

-Activitats de classe (individuals i en grup).....	3
-Treball a partir de la lectura d'un llibre.....	4
-Proves escrites (finals del quadrimestre)	3
Total	10

La suma només es farà quan els tres apartats estiguin superats satisfactòriament. En cas contrari, l'estudiant s'haurà de presentar a la segona convocatòria.

BIBLIOGRAFIA BÀSICA:

- Alumnes de Barbiana, *Carta a una mestra*. Vic: Eumo Editorial, 1998. Col. Textos Pedagògics, n. 36.
- Carbonell, Jaume, *L'escola: entre la utopia i la realitat*. Eumo Editorial, 1994. Col. Interseccions, n. 19.
- Delors, J. (dir.). *Educació: 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. *Pedagogías del siglo XX*. Barcelona: CissPraxis / Cuadernos de Pedagogía, 2000.
- Esteve, J.M. *La tercera revolució educativa. La educación en la sociedad del conocimiento*. Barcelona: Paidós, 2003.
- Franch, Joaquim i altres, *El grup classe: un potencial educatiu fonamental*. Vic: Eumo Editorial, 1991. Col. Interseccions, n. 13
- Freire, Paulo, *L'educació com a pràctica de la llibertat*. Vic: Eumo Editorial, 1987. Col. Textos Pedagògics, n. 13.
- Gimeno Sacristán, J., *El alumno como invención*. Madrid: Morata, 2003.
- Meirieu, Ph. *Frankenstein educador*. Barcelona: Laertes, 1998.
- Meirieu, Ph. *La escuela, modo de empleo. De los "métodos activos" a la pedagogía diferenciada*. Barcelona: Octaedro, 1997.
- Morin, E. *Els 7 coneixements necessaris per a l'educació del futur*. Barcelona: Centre Unesco de Catalunya, 2000.
- Neill, 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.
- Trilla, J. (coord.) *El legado pedagógico del siglo XX para la escuela del siglo XXI*. Barcelona: Graó, 2001.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTÀRIA

- Bosch, Eulàlia, *Educació i vida quotidiana*. Vic: Eumo Editorial, 2003. Col. Interseccions, n. 29.
- Condorcet, *La instrucció pública*. Vic: Eumo Editorial, 1996. Col. Textos Pedagògics, n. 34.
- Coubertin. Pierre de, *Lliçons de pedagogia esportiva*. Eumo Editorial, 2004. Col. Textos Pedagògics, n. 43.
- Diversos autors, *Els grans autors i l'escola*. Vic: Eumo Editorial, 1987 Col. Interseccions., n. 5.
- Essomba, Miquel Àngel. *Latència a la diversitat a Catalunya*. Vic: Eumo Editorial, 2005. Col. Interseccions, n. 29.
- Lomas, C. (ed.) *La vida en las aulas*. Barcelona: Paidós, 2002.
- Morin, Edgar. *Tenir el cap clar*. Barcelona: La Campana, 2001.
- Negrín, O. i Vergara, J. *Teorías e instituciones contemporáneas de educación*. Madrid: Editorial Centro de estudios Ramon Areces, 2005 (2a ed.)
- Prats, Joaquim, (ed.) *La secundària a examen*. Barcelona: ed. Proa, 2002. Col. Debat, n. 11.
- Postman, N., *La desaparició de la infantesa*. Vic: Eumo Editorial, 1994. Col. Interseccions, n. 12.
- Postman, N., *Fi de l'educació*. Vic: Eumo Editorial, 2000. Col. Interseccions, n. 24.

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 fisioterapia 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 *Kinesioterapia*. 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

Troncal: 9 crèdits

PROFESSORS: Agustí COMELLA
Anna PUIG RIBERA

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. *Fisiologia del ejercicio físico y del entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo, 2002.

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

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

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

PART II

PROFESSORA: Anna PUIG RIBERA

Troncal: 9 crèdits

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 activitat física a nivell de 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 CAFÉ 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 els beneficis saludables.
7. Diferència entre la prescripció d'exercici físic per rendiment i la prescripció d'exercici físic per salut
8. Prescripció d'exercici físic en persones sanes: Recomanacions actuals
 - Models de prescripció d'exercici físic per salut:
 - . Estil de vida actiu
 - . Programa estructurat d'exercici
 - 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
 - Sobrepès i obesitat: aspectes generals
 - Diabetis
 - Hipertensió
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 videos de programes d'exercici físic.

SISTEMA D'AVUACIÓ

L'avaluació es farà mitjançant exàmens tipus test 85% de la nota final, un primer examen eliminatori al gener i el segon al juny. La resta de la nota serà la presentació d'un treball escrit a final de curs, (15%) el qual haurà d'exposar-se a classe.

BIBLIOGRAFIA BÀSICA

Revistes

American College of Sports Medicine. *ACSM's Health and Fitness Journal. Bringing the gap between science and practice.* www.acsm-healthfitness.org

Llibres

American College of Sports Medicine (1998). *Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio.* Barcelona: Paidotribo.

American College of Sports Medicine (2000). *Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio.* Barcelona: Paidotribo.

Oja P., Tuxworth B., (1995). *Eurofit para adultos: evaluación de la aptitud física en relación con la salud.* Madrid: Consejo Superior de Deportes.

López Miñarro P.A., (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física: detección y alternativas.* Madrid: Inde.

Guillén del Castillo M. (2005). *El ejercicio físico como alternativa terapéutica para la salud.* Madrid: Inde.

Rikli R.E., Jones C.J. (2002). *Senior Fitness Test Manual.* Champaign: Human Kinetics

Norris C. (2002). *Back stability book, video and CD-Rom.* Leeds: Human Kinetics.

Page P.; Ellenbecker TS. (2003). *The scientific and clinical application of elastic bands.* Leeds: Human Kinetics

Goldenberg, L.; Twist, P. (2003). *Strength Ball Training.* Leeds: Human Kinetics.

Blahnik, J. (2003). *Full-body flexibility.* Leeds: Human Kinetics

CDs

Brown L.E.; Comeau, M.J. (2003). *Functional Resistance Training Techniques.* Leeds: Human Kinetics

Norris, C. (2002). *Back stability book, video and CD-Rom.* Leeds: Human Kinetics.

Stretching and Flexibility. An interactive encyclopaedia. (2003). Leeds: Human Kinetics.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTÀRIA

Heyward VH. (2002). *Advanced fitness assessment and exercise prescription.* Champaign (IL): Human Kinetics.

ACSM (2000). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription.* Baltimore: Lippincott William & Wilkins.

ACSM (1998). *ACSM's resource manual for guidelines for exercise testing and prescription.* Baltimore: William & Wilkins.

US. Department of Health and Human Services (1996). *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.

McKenna J.; Riddoch C. (2003). *Perspectives on health and exercise.* Hampshire: Palgrave Macmillan.

Marcus B.H.; Forsyth L.H. (2003). *Motivating people to be physically active.* Champaign (IL): Human Kinetics.

Pollock, M.L.; Gaesser, G.A.; Butcher, J.D. (1998) 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

- ACSM (2002). Position stand: progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine and Science in Sports Medicine*; 34 (2): 364-380.
- ACSM (2001). Dose-response issues concerning physical activity and health: an evidence-based symposium. *Medicine and Science in Sports Medicine*; 33 (6 suppl.): S345-S641
- ACSM (2000). International life sciences institute measurement of physical activity: advances in assessment techniques; 32 (9 suppl.): S439-S516
- Riddoch C., Puig-Ribera A., Cooper A., (1998). *Effectiveness of physical activity promotion schemes in primary care: a review*. London: Health Education Authority.
- Departament de Sanitat i Seguretat Social (1994). *Guia per a la promoció de la salut per mitjà de l'activitat física*. Barcelona: Generalitat de Catalunya.
- Departament de Sanitat i Seguretat Social (2003). *Plà de Salut de Catalunya: 2002-2005*. Barcelona: Generalitat de Catalunya.
- Buckley, J., Holmes, J., Mapp, G. (1999). *Exercise on prescription: cardiovascular activity for health*. Oxford: Butterworth Heineman.
- Brooks D., (2001). *Effective strength training: Analysis and techniques for upper-body, lower-body, and trunk exercises*. Champaign (IL): Human Kinetics.
- Griffin, J.C. (1998). *Client-centered exercise prescription*. Champaign (IL): Human Kinetics.

Ensenyament de l'Activitat Física i l'Esport

PROFESSORS: Montserrat MARTIN i HORCAJO
Joan ARUMÍ i PRAT

Troncal. Annual. 12 crèdits.

OBJECTIUS:

- 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.
- Reflexionar sobre els mètodes existents d'avaluació en Educació Física.
- Comprendre la necessitat d'explorar i buscar noves maneres d'avaluar l'Educació Física 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.
- Conèixer els aspectes bàsics per ensenyar l'Educació Física de forma eficaç.
- Definir estils d'ensenyaments ajustats 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 aprenentatge de l'Educació Física planteja al professorat.

CONTINGUTS:

Tema 1: marc teòric contextual de l'ef

1.1. Didàctica de l'EF: Conceptualització

1.1.1. Didàctica general i didàctica específica

1.1.2. Continguts de la didàctica de l'EF

1.1.3. La didàctica de l'EF com a ciència

1.2. L'EF a la societat postmoderna

1.2.1. Característiques de la societat postmoderna

1.2.2. Evolució de l'EF des de la modernitat a la postmodernitat

1.2.3. La situació de l'EF a la societat postmoderna

1.2.4. La importància de l'EF a la societat postmoderna

1.3. Tradicions de formació del professorat d'EF

1.3.1. La tradició Positivista

1.3.2. La tradició Interpretativa

1.3.3. La tradició Crítica

1.3.4. Les tradicions educatives i la seva relació amb la formació del professorat

1.3.5. Les tradicions educatives i la Reforma educativa

Tema 2: teoria curricular i reforma educativa

- 2.1. El currículum a la LOGSE
 - 2.1.1. Definició de currículum
 - 2.1.2. Fonts del currículum
 - 2.1.3. Tipus de currículum
- 2.2. L'estructura de la LOGSE
 - 2.2.1. Els tres nivells de concreció
 - 2.2.2. Els principals agents dels nivells de concreció
- 2.3. El currículum d'EF al primer nivell de concreció
 - 2.3.1. Els objectius
 - 2.3.2. Els continguts
 - 2.3.3. La metodologia
 - 2.3.4. L'avaluació
- 2.4. El currículum d'EF al segon nivell de concreció
 - 2.4.1. El Projecte Educatiu de Centre
 - 2.4.2. El Projecte Curricular
 - 2.4.3. La seqüenciació i ordenació dels continguts d'EF
- 2.5. Alumnat de secundària: l'atenció a la diversitat
 - 2.5.1. Característiques biològiques
 - 2.5.2. Característiques psicològiques
 - 2.5.3. Característiques socials
 - 2.5.4. La importància de l'EF en l'adolescència
 - 2.5.5. La diversitat i el seu tractament

Tema 3 : la programació d'aula en l'educació física

- 3.1. Concepte de programació d'aula.
- 3.2. El programa d'Educació Física
- 3.3. Les unitats didàctiques.
- 3.4. Disseny de les sessions: El temps, la previsió d'activitats i de tasques didàctiques.

Tema 4: el professor i l'estructura d'ensenyament i aprenentatge.

- 4.1. Concepte d'estructura d'aprenentatge:
 - 4.1.1. Estructura de l'activitat: Formació de grups, espais i materials.
 - 4.1.2. Estructura de l'autoritat: El professor eficaç, rutines i regles, la disciplina, les relacions a la classe, tècniques d'ensenyament i feedback.
 - 4.1.3. Estructura de la Recompensa.
- 4.2. Concepte d'estructura d'aprenentatge cooperativa, competitiva i individualista.
 - 4.2.1. L'estructura d'aprenentatge cooperativa en l'Educació Física. Condicions de l'aprenentatge cooperatiu.
- 4.3. Concepte d'estil d'ensenyament.
 - 4.3.1. Origen i evolució històrica dels estils d'ensenyament: Estils de Mosston i Ashworth (1986) i estils de Delgado (1991)
- 4.4. Elaboració d'estils propis d'ensenyament.

Tema 5: l'avaluació i la investigació en ef

- 1.1 L'avaluació en EF: tècniques i instruments
 - 1.1.1 Tècniques i instruments de l'avaluació d'EF
 - 1.1.2 Criteris d'avaluació a EF
 - 1.1.3 La coevaluació i l'autoavaluació
- 1.2 Models d'investigació aplicats a l'ensenyança de l'EF
 - 1.2.1 Paradigmes de la investigació educativa
 - 1.2.2 La investigació educativa en EF
 - 1.2.3 La investigació-acció en EF

1.3 Avaluació final del programa: professorat, continguts, estudiants

1.3.1 Avaluació del professorat, continguts, estudiants

1.3.2 Processos d'autoavaluació

1.3.3 Anàlisi crítica sobre l'actuació docent

AVALUACIÓ:

Per aprovar l'assignatura s'ha d'aprovar el bloc 1 (temes 1,2,5) que val el 50% de l'assignatura i el bloc 2 (temes 3 i 4) que val l'altre 50%. Els dos blocs s'han d'aprovar per separat.

L'avaluació de cada tema s'especificarà al principi de cada quadrimestre.

En l'avaluació es valorarà positivament:

- Les reflexions realitzades a classe sobre l'ensenyament de l'Activitat Física i l'esport en base a lectures i idees de diferents autors.
- La Participació activa a les classes mitjançant intervencions pertinents i fonamentades acadèmicament.

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-II

Bàsquet

PROFESSOR: Joan ARUMÍ PRAT

Troncal: 9 crèdits

OBJECTIUS:

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

METODOLOGIA:

L'assignatura combinarà classes teòriques i classes pràctiques. 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, procurant que els i les alumnes s'ajudin.

CONTINGUTS:

1. Estructura de l'entrenament en el bàsquet. Tipus de tasques
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 (inici 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 l'avaluació final independentment.

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

Clímic. Federació Catalana de bàsquet

Pàgines Web:

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

Especialització Esportiva I-II

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 del rendiment dels atletes de llançaments.
 - 5.5. Aprendre a observar als llançaments.
 - 5.6. Així entrena...

METODOLOGIA:

Les sessions constaran d'explicacions teòriques per part del professor, comentaris de vídeos, realització de tests i proves de camp o laboratori, 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 I. 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.
Zaporozhanov, V.A. i altres. *La carrera atlética*. Barcelona: Paidotribo, 1992.

Revistes:

AEFA. Association des Entraîneurs Français d’Athlétisme (París)
Apunts: Educació física i esports. INEFC (Barcelona)
Aleticastudi (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)

Support informàtic:

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

Especialització Esportiva I-II

Natació

PROFESSOR: Eduard RAMÍREZ i 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 alàctica
 - 4.1. Importància de la capacitat i la potència anaeròbica dins el context de la natació competitiva
 - 4.2. Situació i característiques de l'esforç
 - 4.3. Mètodes d'entrenament
 - 4.4. Control de la capacitat i potència anaeròbica alàctica
- 5. La resistència anaeròbica alàctica
 - 5.1. Importància de la capacitat i la potència anaeròbica alàctica dins el context de la natació competitiva
 - 5.2. Situació i característiques de l'esforç
 - 5.3. mètodes d'entrenament
 - 5.4. Control de la capacitat i potència anaeròbica alàctica
- 6. Entrenament del ritme
 - 6.1. importància del ritme dins el context de la natació competitiva
 - 6.2. Plantejament uniforme
 - 6.3. Plantejament negatiu
 - 6.4. Mètodes d'entrenament
- 7. Entrenament en sec
 - 7.1. Importància de les diferents manifestacions de la força i la flexibilitat en el rendiment de la natació
 - 7.1.2. Força màxima
 - 7.1.3. Força resistència
 - 7.1.4. Força ràpida
 - 7.1.5. La flexibilitat en la natació

Tercer bloc:

Planificació

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

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-II

Futbol

Annual. 9 crèdits

Professor: Carles ROMAGOSA i CIRERA

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 seguir 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 la planificació i programació en la resta d'etapes de formació i rendiment.

Tot i què, 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

CONTINGUTS

1. Introducció als models complexos d'entrenament dels esports d'equip
2. Bases teòriques estructuralistes del procés d'entrenament.
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

METODOLOGIA

L'assignatura es desenvoluparà en sessions teoricopràctiques on la participació de l'estudiant 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 l'anàlisi (33% de les sessions)

AVALUACIÓ

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

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

- Elaboració i exposició de treballs teoricopràctics sobre futbol (40%)*
- Realització d'un examen teoricopràctic final (60%)*

L'estudiant haurà d'aprovar de forma independent el primer parcial, el segon i el treball que es determini com a més important per superar l'assignatura.

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

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

BIBLIOGRAFIA BÀSICA

- Ardà, T. *Metodologia de la enseñanza en el fútbol*. Barcelona: Paidotribo, 2003.
- Bayer, C. *Técnica del balonmano*. Barcelona: Hispano Europea, 1987.
- Bayer, C. *La enseñanza de los deportes colectivos*. Barcelona: Hispano Europea, 1986.
- Brüggemann, D. i Albercht, D. *Entrenamiento moderno del fútbol*. 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.
- Garcia-Eiroà, J. *Deportes de equipo*. Barcelona: Inde, 2000.
- Gréhaigne, J. *La organización del juego en el fútbol*. Barcelona: Inde, 2001.
- Konzag, I.; Döbler, H.; Herzog, H. *Fútbol: Entrenarse jugando*. Barcelona: Paidotribo, 1995.
- Mahlo, F. *La acción táctica en el juego*. La Habana: Pueblo y educación, 1981.
- Meinel, K i Schnabel, 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, 2002.
- Blázquez, D. *Iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona: Martínez Roca, 1986.
- Castelo, J. *Fútbol. Estructura y dinámica del juego*. Barcelona: Inde, 1999.
- Sans, A., i Frattarola, C. *Entrenamiento en el fútbol base*. Barcelona: Paidotribo, 1994.
- 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.
- Wein, H. *Fútbol a la medida del adolescente*. Madrid: CEDIF, 1995.

Especialització Esportiva I-II

Voleibol

PROFESSOR: Javier PEÑALÓPEZ

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, la observació de rivals i la direcció d'equip del nostre esport. L'estudiant obtindrà recursos per endinsar-se en l'entrenament del Voleibol a les etapes de Perfeccionament i Tecnificació.

Els estudiants també s'iniciaran en el coneixement del Volei-Platja, una modalitat que en aquests moments gaudeix de molt prestigi 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 la observació de rivals al Voleibol i l'ús de mitjans estadístics i audiovisuals
7. Conèixer les característiques i aspectes més importants de la direcció d'equips al 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 i les seves variants
 - 2.3 El Remat i les seves variants
 - 2.4 El Bloqueig i les diferents formes d'aplicació
 - 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 Què entenem per Preparació Física?
 - 5.2 Objectius de la Preparació Física al Voleibol
 - 5.3 Estudi de la prestació física dels jugadors de Voleibol
 - 5.4 Mètodes de treball de la Preparació Física al Voleibol
 - 5.5 Mitjans i activitats per treballar la Preparació Física al Voleibol
 - 5.6 La Preparació Física a les diferents etapes d'entrenament del Voleibol
- 6. La observació de rivals al Voleibol
 - 6.1 Scouting o observació de rivals al Voleibol
 - 6.2 Instruments d'anàlisi de partits al Voleibol
 - Mitjans audiovisuals
 - Mitjans estadístics
- 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. Es recomanable que l'alumne disposi de recursos audiovisuals propis (càmera de vídeo, ordinador amb tarja Firewire i entrada USB).

AVALUACIÓ:

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

Treballs finals dels eixos conceptuals de l'assignatura. L'estudiant triarà 4 eixos temàtics de 6 possibles (la tècnica, la tàctica individual, la tàctica col·lectiva, la preparació física específica del Voleibol, l'observació de rivals i la direcció d'equip) on estaran contemplats obligatòriament 2 dels 3 temes bàsics (tècnica, tàctica individual i tàctica col·lectiva) i desenvoluparà un treball final de cadascun d'ells que acordarà amb el professor de l'assignatura (50%).

Examen final teòric on s'avaluaran els coneixements dels eixos temàtics no desenvolupats en els treballs i on s'avaluarà també el contingut del tema 8: Volei-Platja (50%).

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

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).
- 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.
VVAA. *Guía de Voleibol de la AEAV*. Barcelona: Paidotribo, 1993.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTÀRIA:

Blume, G. *Voleibol*. Barcelona: Martínez Roca, 1989.
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 SA, 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.
Diversos autores. *Best of coaching Volleyball Book I*. Indianapolis: Master Press, 1995.
Diversos autores. *Best of coaching Volleyball Book II*. Indianapolis: Master Press, 1996.
Diversos autores. *Best of coaching Volleyball Book III*. Indianapolis: Master Press, 1996.
Diversos autores. *Coaching Volleyball*. Indianapolis: Master Press, 1998.
Diversos autores. *The Volleyball Coaching Bible*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2002.

VIDEOS:

Olympic 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.llegavolley.it
Volleyball.it: www.volleyball.it
Volleyball magazine: www.volleyballmag.com
Volleyball.org: www.volleyball.org
Volleyballseek: www.volleyballseek.com
Volleyball training: www.volleyball-training.com

Especialització Esportiva I-II

Gimnàstica Artística

PROFESSORA: Mireia PONT

Anual. 9 crèdits.

OBJECTIUS:

1. Consolidar els coneixements de l'alumnat per impartir una gimnàstica artística per a tothom dins d'un àmbit escolar o d'iniciació.
2. Conèixer els conceptes teòrics i pràctics fonamentals de la gimnàstica artística d'alt rendiment.
3. 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.
2. Elaboració de fitxes amb els elements acrobàtics i gimnàstics treballats a l'assignatura.
3. Exposició a classe sobre un dels punts del temari.

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*. Llérida: 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

Annual.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%).

BLOCA: FONAMENTS DE L'ENTRENAMENT ESPORTIU

PROFESSOR: JOSÉ LUIS LÓPEZ DELAMO

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'especificitat 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 asseguren 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 (hipertrofia muscular i hiperplàsia)
 - Entrenament funcional de la força (coordinació inter i intramuscular, processos reflexos)
 - Entrenament cognitiu de la força
 - Mètodes i sistemes a l'entrenament de les distintes manifestacions de la força
 - 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.

BIBLIOGRAFIA 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.femedede.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 i CIRERA

Assignatura obligatòria: 3 crèdits (de 12)

INTRODUCCIÓ

Tradicionalment l'entrenament esportiu ha estat considerada 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 més actuals propostes 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

Les darreres aportacions dels models complexos obren una nova via d'entendre l'entrenament, fonamentats 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 de l'estructura cognitiva, coordinativa i socioafectiva.
- Desenvolupar amb profunditat una proposta condicional en esports d'equip
- Oferir criteris per desenvolupar la planificació i la programació de continguts d'entrenament d'una temporada, des d'una perspectiva de preferència condicional.
- Proporcionar eines per construir tasques d'entrenament (SSP)
- Mostrar les possibles aportacions dels models complexos a l'entrenament esportiu.

CONTINGUTS

1. Introducció als models complexos d'entrenament dels esports d'equip
2. L'entrenament estructurat
 - Proposta de l'entrenament estructurat
 - Optimització de les estructures cognitives i coordinatives
 - Interacció de l'estructura condicional amb la resta d'estructures
 - Organització de l'estructura condicional
 - Entrenament de la força en els esports d'equip
 - Entrenament de la resistència en els esports d'equip
3. Principis bàsics de la planificació específica dels esports d'equip
 - Criteris i propostes de planificació. La microestructuració.
 - Selecció i organització dels continguts
 - Seqüència 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 (80% de les sessions)
- Propostes pràctiques de processos d'aprenentatge - ensenyament per l'anàlisi (20% de les sessions)

AVALUACIÓ

Prova final: Preguntes tipus test i 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 baloncesto*. Barcelona: Paidotribo, 2002.
- García-Eiroà, J. *Deportes de equipo*. Barcelona: INDE, 2000.
- Lago, C. *La preparación física en el fútbol*. Madrid: Biblioteca nueva, 2002.
- Manno, R. *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo, 1991.
- Martín-Acero, R. i Lago, C. *Deportes de equipo. Comprender la complejidad para elevar el rendimiento*. Barcelona: INDE, 2005.
- Meinel, K i Schnabel, G. *Teoría del movimiento*. Buenos Aires: Stadium, 1988.
- Weineck, J. *El entrenamiento del futbolista*. Barcelona: Paidotribo, 1999.

BLOC C: PSICOLOGIA DE L'ENTRENAMENT I EL RENDIMENT

PROFESSOR: Julio C. FIGUEROA

Assignatura anual: 3 crèdits dins l'assignatura de 12 crèdits.

OBJECTIUS:

- Conèixer i comprendre els factors psicològics que influeixen en l'entrenament i en el rendiment esportiu.
- Proporcionar recursos per desenvolupar i perfeccionar habilitats psicològiques destinades a millorar el rendiment en l'entrenament i en la competició.
- Aprendre a utilitzar aquests recursos en la planificació i avaluació de l'entrenament i la competició.

CONTINGUTS:

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

METODOLOGIA:

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

AVALUACIÓ DE PSICOLOGIA DE L'ENTRENAMENT I EL RENDIMENT:

Avaluació contínua mitjançant:

- Una prova escrita

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

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. *Fluір 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 Vallei, 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 l'esportiu.
- Adquirir els coneixements bàsics, que capacitin el 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 específiques.
- 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. Ecosistemes.
 - 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 bàsica 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.
5. Risc i seguretat.
 - 5.1. Conceptes bàsics.
 - 5.2. Anàlisi de riscos i la seva prevenció.
6. El desenvolupament professional.
 - 6.1. La legislació vigent.
 - 6.2. Les titulacions actuals.
 - 6.3. La gestió.
7. Les Activitats en el medi natural i el lleure.
 - 7.1. Del turisme de masses al turisme actiu.
 - 7.2. Infraestructures i recursos de turisme actiu.
 - 7.3. Activitats dirigides als menors d'edat.
8. Les Activitats en el medi natural en l'àmbit educatiu.
 - 7.1. Possibilitats d'actuació del professor/a d'Educació Física.
 - 7.2. Com treballar a l'aula.

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. A més hi haurà l'opció de participar en alguna activitat fora d'horari lectiu per vivenciar més aquestes activitats en el seu entorn natural.

AVALUACIÓ:

Assistència obligatòria al 70% de les sessions pràctiques.

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

Avaluació Formativa:

- Treball específic d'una activitat en el medi natural. 25%

- Assistència, participació i treballs dirigits durant el curs. 20%

Avaluació Final:

- Examen pràctic. 15%

- Examen escrit a final de curs. 40%

BIBLIOGRAFIA BÀSICA:

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

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

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

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

Madrid: Agrupación Española de clubes de Orientación.

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

López, Rafael. *Senderisme*. Tarragona: Arola Editors. 1999.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTÀRIA

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

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

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

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

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

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

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

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

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: Tots els professors i professores 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 DURA TERME LES PRÀCTIQUES:

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

AVALUACIÓ:

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

Per als estudiants les pràctiques de tercer curs comporten:

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

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

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

ASSIGNATURES OBLIGATÒRIES DE QUART CURS

Els programes de l'**Especialització Esportiva II** són els mateixos que l'especialització esportiva I.

Esport i Recreació

PROFESSORS: Oriol Sallent

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

Al·laula 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 (5 punts)	
. 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 gestió 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

Anual (12 Crèdits: 9T + 3P)

PROFESSORA: Agnès RIERA i FERRAN

OBJECTIUS

- Conèixer, reflexionar i aplicar els conceptes i fonaments bàsics sobre la planificació i gestió de l'activitat física i de l'esport, des de l'administració pública i l'empresa privada, en els diferents àmbits esportius (educatiu, competitiu, recreatiu, salut i terapèutic).
- Estudiar, analitzar i crear models de planificació de l'esport.
- Conèixer i aplicar les funcions, models i tècniques de direcció, gestió i organització de l'esport.
- Saber gestionar un equipament esportiu.
- Adquirir la pràctica necessària per ser capaç d'elaborar plans, programes i projectes per promoure activitats, esdeveniments i equipaments esportius.
- Planificar la comunicació integral d'una entitat esportiva.
- Fomentar el interès per les diferents sortides professionals en gestió esportiva, així com els diferents àmbits d'investigació.
- Conèixer diferents entitats i personalitats del món de la gestió esportiva a nivell nacional e internacional.

CONTINGUTS

Tema 1: planificació de l'esport

- 1.1. Conceptualització
- 1.2. Els recursos necessaris per a la planificació
- 1.3. La planificació com a sistema
- 1.4. Models de planificació
- 1.5. Procés de planificació
- 1.6. Execució, avaluació i memòria de la planificació

Tema 2: direcció, gestió i organització de l'esport

- 2.1. Direcció de l'esport
- 2.2. Gestió de l'esport
- 2.3. Organització de l'esport

Tema 3: instal·lacions i equipaments esportius

- 3.1. Fonaments bàsics sobre les instal·lacions i equipaments esportius
- 3.2. Fases de construcció d'una instal·lació esportiva
- 3.3. Del planejament a la gestió d'instal·lacions
- 3.4. Gestió d'equipaments esportius
- 3.5. Legislació específica sobre instal·lacions i equipaments esportius

Tema 4: promoció d'activitats, esdeveniments i equipaments esportius

- 4.1. Màrqueting esportiu
- 4.2. Tècniques de comunicació esportiva

Tema 5: noves perspectives en gestió esportiva

- 5.1. Sortides professionals en gestió esportiva
- 5.2. Estudis de Tercer Cicle
- 5.3. Investigació en gestió esportiva
- 5.4. Contactes d'entitats i professionals en gestió esportiva

AVALUACIÓ

Instruments d'avaluació utilitzats en les diferents experiències

- Proves parcials (20 %): Realització de dos proves parcials tipus test, en paper, de 20 preguntes, d'una sola resposta vàlida i cada tres preguntes malament resta una de bé. La primera inclou tots els continguts impartits dels temes 1 i 2, i la segona es farà en base als temes 3 i 4.
- Examen final (20 %): consisteix a desenvolupar un cas pràctic, a escollir entre dos possibles, relacionat amb els continguts de l'assignatura.
- Treballs individuals (20 %): son els exercicis relacionats amb el temari, les pràctiques tutelades i sense tutelar, la recerca obligatòria i voluntària, i altres treballs d'interès de l'alumnat.
- Treball en equip (20 %): planificació i execució d'una activitat, esdeveniment o gestió d'equipament esportiu real; pràctiques tutelades i sense tutelar.
- Exposició multimèdia del treball en equip (20 %): exposició a classe, per part de tots els membres del grup, d'un esdeveniment esportiu coincident amb els seu treball en equip.

BIBLIOGRAFIA I ALTRES FONTS

Bibliografia bàsica

- Acosta, R. (1999): *Dirección, gestión y administración de las organizaciones deportivas*. Barcelona: Paidotribo
- Alberto, C., Hernando, V. i Fernández, J.A. (1996): *Gestión y dirección de empresas deportivas. Teoría y práctica*. Madrid: Gymnos.
- Blanco, E., Burriel, J.C., Camps, A., Carretero, J.L. i Landaberea, (1999): *Manual de la organización institucional del deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Gallardo, L. i Jiménez, A. (2004): *La gestión de los servicios deportivos municipales*. Zaragoza: INDE.
- Martín, O. (1996): *Manual práctico de organización deportiva*. Madrid: Gymnos.
- Mestre, J.A. (1995): *Planificación deportiva. Teoría y práctica*. Barcelona: INDE.
- Mestre, J.A. i García Sánchez, E. (1997): *La gestión del deporte municipal*. Barcelona: INDE.
- Mullin, B.J., Hardy, S. i Sutton, W.A. (1995). *Marketing deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Paris, F. (1996): *La planificación estratégica en las organizaciones deportivas*. Barcelona: Paidotribo.
- Rossi, B. (1981): *Un programa local para el desarrollo del deporte*. Hospitalet del Llobregat: CEUMT.

Bibliografia complementària

- Alberto, R. (2001): *Estrategias de comunicación*. Barcelona: Ariel
- Campos, C. (1997). *Marketing y patrocinio deportivo*. Barcelona: Gestió i Promoció.
- Gallardo, L. (2002): *La administración y gestión deportiva en las corporaciones locales de Castilla-La Mancha*. Albacete: Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha.
- García Dorado, R. (1993): *Guía para la gestión de las piscinas*. Madrid: Campomanes.
- Gil, Giner, Monzón (1993): *Cómo crear y hacer funcionar una empresa. Casos prácticos*. Madrid: ESIC.
- Quesada, S. i Díez, M.D. (2002): *Dirección de centros deportivos*. Barcelona: Paidotribo.
- Santesmases, M. (1991). *Marketing, conceptos y estrategias*. Madrid: Pirámide.
- Viñeta, J. i Rebolleda, A. (Coord.) (1996): *El mantenimiento de las instalaciones deportivas*. Barcelona: Diputació de Barcelona
- Diversos autors. (2000): *Guía del concejal de deportes*. Madrid: Federación Española de Municipios y Provincias.
- Diversos autors. (2000): *1er. Congreso de Gestión deportiva de Cataluña*. Zaragoza: ACGEP, INDE.

Revistas:

Agua y gestión.

Apunts d'Educació Física

Instalaciones Deportivas XXI

Piscinas XXI

Estructura i organització de les entitats esportives

PROFESSOR: Albert JUNCÀ i PUJOL

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.
- Conèixer l'estructura i el funcionament de l'administració de catalana i estatal.
- Analitzar els organismes de l'administració local, catalana, estatal i internacional relacionats amb l'activitat física i l'esport.
- Conèixer i reconèixer la tipologia i l'estructura organitzativa de les entitats esportives.

CONTINGUTS:

- Les administracions públiques a Espanya i a Catalunya
 - Evolució històrica.
 - Administració estatal espanyola.
 - Administració de la Generalitat de Catalunya.
 - Administració local: municipis, comarques i províncies.
 - Sistema electoral i representació.
- El marc jurídic de l'esport
 - El sistema esportiu.
 - Procés de constitucionalització de l'esport.
 - Ordenament jurídic de l'esport d'àmbit internacional, estatal i català.
 - Legislació esportiva bàsica.
- Estructura administrativa de l'esport
 - Organització administrativa de l'esport d'àmbit internacional.
 - Organització administrativa de l'esport d'àmbit estatal.
 - Organització administrativa de l'esport d'àmbit català i local.
- Les organitzacions esportives
 - Desenvolupament històric de les organitzacions esportives a Catalunya.
 - Tipologies organitzatives de l'esport: organitzacions públiques, privades i voluntàries.
 - El concepte de cultura aplicat a l'organització esportiva.
 - Processos de canvi a les organitzacions esportives.
 - La presa de decisions en les organitzacions esportives.
 - Les emocions en les organitzacions esportives
- L'estructura de l'esport professional.
 - Societats anònimes esportives.
 - Les lligues professionals.
 - Relació laboral dels esportistes professionals.
- L'activitat física i l'esport en l'àmbit de l'educació.
 - L'educació física al sistema educatiu.
 - L'educació física i l'esport a la universitat.
 - Els ensenyaments relacionats amb l'activitat física i l'esport.

AVALUACIÓ:

Examen final per a tothom (70% de la nota de l'assignatura) i dues opcions per aconseguir el 30% restant:

- a) desenvolupar un treball teòricopràctic relacionat amb un punt del programa o,
- b) realització de diferents activitats addicionals de classe.

BIBLIOGRAFIA BÀSICA:

- AGUILERA, A. *Estado y deporte. Legislación, Organización y Administración del Deporte*. Granada, Comares, 1992.
- Apunts de l'assignatura *Legislació, Organització i Administració de l'Esport* (autor: BURRIEL, Joan Carles).
- BLANCO, E.; BURRIEL, J.C.; CAMPS, A. et al. *Manual de la organización Institucional del Deporte*. Barcelona: Paidotribo, 1999.
- BERTOMEU, I i altres. *Transformación de clubes de fútbol y baloncesto en sociedades anónimas deportivas*. Madrid: Civitas-Ernest Young, 1992.
- BOLETÍN OFICIAL DEL ESTADO *Legislación deportiva*. Madrid: BOE, 1993.
- BURRIEL, J. C. *Políticas deportivas municipales a la provincia 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. *Régimen disciplinario en el ordenamiento deportivo español*. Málaga: Diputación de Málaga - Junta de Andalucía, 1985.
- CARRETERO, S. L. i altres. *El derecho deportivo*. Málaga: Unisport, 1986.
- CARRETERO, S. L. i altres. *Derecho del Deporte. El nuevo marco legal* Málaga: Unisport, 1992.
- CAZORLA, L. M. *Deporte y Estado* Barcelona: Labor, 1979
- CAZORLA, L. M. y otros *Derecho del deporte*. Madrid: Tecnos, 1992.
- CAZORLA, L. M. *Las sociedades anónimas deportivas*. Madrid: Ciencias Sociales, 1990.
- CAZORLA, L. M. *Impuesto sobre actividades económicas y deporte*. Pamplona: Aranzadi, 1996.
- CHAVARRÍA, X. *La educación física en la enseñanza primaria: Del diseño curricular base a la programación de las sesiones*. Barcelona: Paidotribo, 1993.
- DÍAZ, J. *El currículum de la educación física en la reforma educativa*. Barcelona: INDE, 1994.
- FERNÁNDEZ NARES, J. *La Educación Física en el sistema educativo español*. Curriculum y Formación del profesorado Universidad de Granada. Granada 1993. FUERTES, M. *Asociaciones y sociedades deportivas* Madrid: Marcial Pons, 1992.
- GARCÍA FERRANDO, M. *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica*. Alianza Deporte. Madrid: Alianza Editorial, 1990.
- GOMEZ-FERRER, R. *Sociedades anónimas deportivas*. Granada: Comares, 1992.
- GONZALEZ GRIMALDO, M.C. *Legislación deportiva*. Madrid: Tecnos, 1994.
- HUSTING, A. *L'union européenne et le sport*. Lyon: Suris Service, 1998.
- LANDABEREA, J. A. *El contrato de sponsorización deportiva*. Pamplona: Aranzadi, 1992.
- 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*, Ministerio de Educación y Cultura. Consejo Superior de Deportes. Icd, 11. Madrid, 1996.

Tècniques d'Expressió i Comunicació

PROFESSORES: Maria Cinta GONZÀLEZ i GARCIA
Mariona CASAS i DESEURES

OBJECTIU:

L'assignatura pretén consolidar els coneixements lingüístics 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. Teoria sobre la comunicació oral i escrita:

- Situacions comunicatives.
- Procés d'elaboració del text escrit.
- Estratègies de l'expressió oral.
- Coherència, cohesió i adequació.
- Correcció lingüística, entonativa i tipogràfica.
- Empatia en la comunicació.

2. Pràctiques d'expressió oral i escrita:

- Text descriptiu (descripció de personatges, llocs, objectes, situacions...)
- Text narratiu (notícia, conte, novel·la...)
- Text expositiu (exposició acadèmica, científica, literària...).
- Text argumentatiu (articles d'opinió, debats...).
- Text instructiu (instruccions d'ús, de jocs, d'entrenaments...).

METODOLOGIA I AVALUACIÓ:

A les classes s'alternaran les explicacions teòriques sobre els continguts amb els exercicis pràctics. S'observaran i s'analitzaran 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.

La nota final sortirà de la mitjana entre un examen de la part teòrica de l'assignatura (10%), les pràctiques d'expressió (60%) i un treball de curs (30%). Cada part s'haurà d'aprovar per separat i és indispensable haver realitzat el 80% dels exercicis de classe de la part teòrica.

Només s'hauran de presentar a l'examen final els alumnes que no superin alguna de les tres parts que configuren la nota final o que no hagin realitzat el mínim d'exercicis de classe estipulat.

El treball de curs consistirà en un document escrit de temàtica lliure (40%) i una posterior exposició oral (60%).

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.