

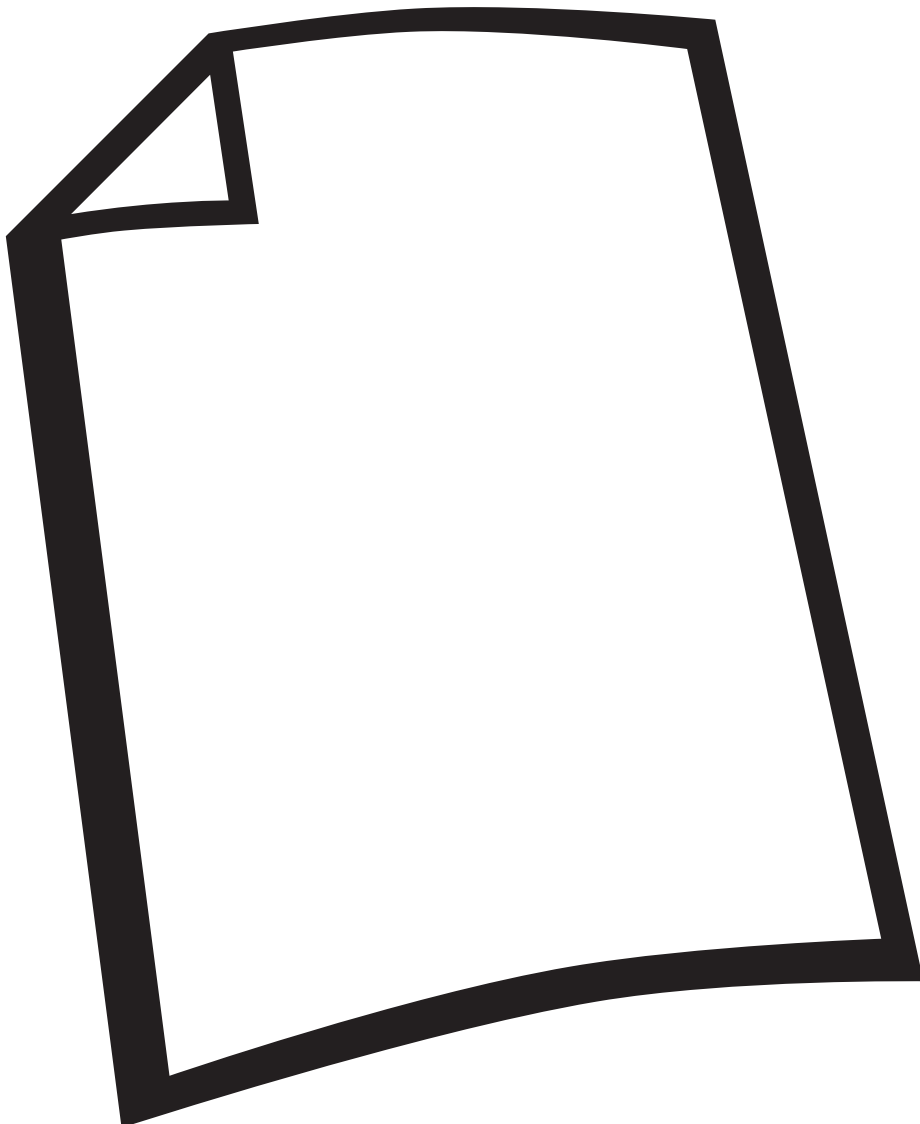
**UVIC**

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

FACULTAT D'EDUCACIÓ

FACULTAT DE CIÈNCIES HUMANES, TRADUCCIÓ  
I DOCUMENTACIÓ

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



# ÍNDEX

<b>Salutació del Degà</b> .....	3
<b>La Facultat d'Educació i la Facultat de Ciències Humanes, Traducció i Documentació</b> .....	4
Estructura .....	4
Òrgans de Govern .....	4
<b>Calendari Acadèmic</b> .....	7
<b>Organització dels Ensenyaments</b> .....	9
Pla d'Estudis .....	9
Ordenació temporal de l'ensenyament .....	9
Requisits d'assistència .....	10
Criteri d'avaluació .....	10
<b>Assignatures obligatòries de 2n curs (en procés d'extinció)</b> .....	11
Fonaments dels Esports III .....	11
1. Natació .....	11
2. Handbol .....	13
Fonaments dels Esports IV .....	15
1. Futbol .....	15
2. Rugbi .....	16
Fonaments i Manifestacions Bàsiques de la Motricitat Humana II .....	19
Sociologia de l'Esport .....	24
Fonaments de l'Educació .....	27
Rehabilitació Motriu .....	29
<b>Assignatures obligatòries de 3r curs (primer curs del procés d'extinció)</b> .....	31
Activitat Física i Salut .....	31
Ensenyament de l'Activitat Física i de l'Esport .....	36
Especialització Esportiva I-II .....	39
1. Bàsquet .....	39
2. Natació .....	41
3. Futbol .....	44
4. Voleibol .....	46
Entrenament Esportiu .....	49
Activitats en el medi natural .....	57
Pràctiques I .....	59
<b>Assignatures obligatòries de 4rt curs</b> .....	61
Especialització Esportiva II .....	61
Esport i Recreació .....	62
Planificació i Gestió de l'Activitat Física i de l'Esport .....	65
Estructura i Organització de les Institucions Esportives .....	68
Tècniques d'Expressió i de Comunicació .....	70
Pràctiques II .....	72

## SALUTACIÓ DEL DEGÀ

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

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

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

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

**Francesc Codina i Valls**  
Degà

# LA FACULTAT D'EDUCACIÓ I LA FACULTAT DE CIÈNCIES HUMANES, TRADUCCIÓ I DOCUMENTACIÓ

## Estructura

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

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

Grau en Mestre d'Educació Infantil  
Grau en Mestre d'Educació Primària  
Grau en Educació Social  
Grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport  
Grau en Traducció i Interpretació  
Grau en Psicologia

## Òrgans de Govern

### El Deganat

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

Francesc Codina i Valls, degà  
(francesc.codina@uvic.cat)

Josep Casanovas i Prat, vicedegà  
(josep.casanovas@uvic.cat)

Lucrecia Keim i Cubas, cap d'estudis  
(lucrecia.keim@uvic.cat)

Mercè Carrera i Peruga, coordinadora dels estudis de Mestre d'Educació Infantil  
(merce.carrera@uvic.cat)

Teresa Puntí i Jubany, coordinadora dels estudis de Mestre d'Educació Primària  
(teresa.punti@uvic.cat)

Rosa Guitart i Aced, coordinadora dels estudis d'Educació Social  
(rosa.guitart@uvic.cat)

Eduard Comerma i Torras, coordinador dels estudis de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport  
(eduard.comerma@uvic.cat)

Maria Perramon i Civit, coordinadora dels estudis de Traducció i Interpretació  
(maria.perramon@uvic.cat)

Mila Naranjo i Llanos, coordinadora dels estudis de Psicologia  
(mila.naranjo@uvic.cat)

José Ramón Lago i Martínez, coordinador de màsters i dels estudis de Psicopedagogia  
(jramon.lago@uvic.cat)

Amèlia Foraster i Serra, coordinadora dels estudis de Biblioteconomia i Documentació  
(amelia.foraster@uvic.cat)

### **El Consell de Direcció**

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

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

### **Els Departaments**

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

#### **Departament de Ciències i Ciències Socials**

directora: Sònia Esteve i Frigola  
(sonia.esteve@uvic.cat)

#### **Departament d'Expressions Artístiques, Motricitat Humana i Esport**

director: Eduard Ramírez i Banzo  
(eduard.ramirez@uvic.cat)

#### **Departament de Filologia i Didàctica de la Llengua i la Literatura**

directora: M. Carme Bernal i Creus  
(mcarne.bernal@uvic.cat)

#### **Departament de Pedagogia**

director: Antoni Tort i Bardolet  
(antoni.tort@uvic.cat)

#### **Departament de Psicologia**

director: Àngel Serra i Jubany  
(angel.serra@uvic.cat)

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

director: Marcos Cánovas i Méndez  
(mcanovas@uvic.cat)

#### **Departament d'Informació i Documentació**

directora: Amèlia Foraster i Serra  
(amelia.foraster@uvic.cat)

## Personal no docent

### *Secretàries de Centre:*

Sílvia Codinachs i Pujols  
(silvia.codinachs@uvic.cat)

Marisa Costa i Erra  
(marisa.costa@uvic.cat)

Rosa M. Guix i Godayol  
(rosam.guix@uvic.cat)

Marina López i Rius  
(marina.lopez@uvic.cat)

Ester Muñoz i Tamargo  
(esther.munoz@uvic.cat)

Maribel Pérez i López  
(maribel.perez@uvic.cat)

Patrícia Rodríguez i Aller  
(patricia.rodriguez@uvic.cat)

### *Secretària de Deganat:*

Dolors Ruiz i Zafra  
(dolors.ruiz@uvic.cat)

### *Secretàries de l'Àrea de Gestió Acadèmica:*

Laura Crespi i Boixader  
(laura.crespi@uvic.cat)

Ester Portell i Pérez  
(ester.portell@uvic.cat)

Elisabet Vila i Sala  
(elisabet.vila@uvic.cat)

## CALENDARI ACADÈMIC

setembre 2010	octubre 2010	novembre 2010	desembre 2010
1 2 3 4 <b>5</b>	1 2 <b>3</b>	<b>1</b> 2 3 4 5 6 <b>7</b>	1 2 3 4 <b>5</b>
6 7 8 9 10 <b>11 12</b>	4 5 6 7 8 9 <b>10</b>	8 9 10 11 12 13 <b>14</b>	<b>6</b> <b>7</b> <b>8</b> 9 10 11 <b>12</b>
13 14 15 16 17 18 <b>19</b>	<b>11</b> <b>12</b> 13 14 15 16 <b>17</b>	15 16 17 18 19 20 <b>21</b>	13 14 15 16 17 18 <b>19</b>
20 21 22 23 24 25 <b>26</b>	18 19 20 21 22 23 <b>24</b>	22 23 24 25 26 27 <b>28</b>	20 21 22 23 <b>24 25 26</b>
27 28 29 30	25 26 27 28 29 30 <b>31</b>	29 30	<b>27 28 29 30 31</b>
gener 2011	febrer 2011	març 2011	abril 2011
<b>1 2</b>	1 2 3 4 5 <b>6</b>	1 2 3 4 5 <b>6</b>	1 2 <b>3</b>
<b>3 4 5 6 7 8 9</b>	7 8 9 10 11 12 <b>13</b>	7 8 9 10 11 12 <b>13</b>	4 5 6 7 8 9 <b>10</b>
10 11 12 13 14 15 <b>16</b>	14 15 16 17 18 19 <b>20</b>	14 15 16 17 18 19 <b>20</b>	11 12 13 14 15 16 <b>17</b>
17 18 19 20 21 22 <b>23</b>	21 22 23 24 25 26 <b>27</b>	21 22 23 24 25 26 <b>27</b>	<b>18 19 20 21 22 23 24</b>
24 25 26 27 28 29 <b>30</b>	28	28 29 30 31	<b>25</b> 26 27 28 29 30
31			
maig 2011	juny 2011	juliol 2011	agost 2011
<b>1</b>	1 2 3 4 <b>5</b>	1 2 <b>3</b>	1 2 3 4 5 6 <b>7</b>
2 3 4 5 6 7 <b>8</b>	6 7 8 9 10 11 <b>12</b>	<b>4</b> <b>5</b> 6 7 8 9 <b>10</b>	8 9 10 11 12 13 <b>14</b>
9 10 11 12 13 14 <b>15</b>	<b>13</b> 14 15 16 17 18 <b>19</b>	11 12 13 14 15 16 <b>17</b>	<b>15</b> 16 17 18 19 20 <b>21</b>
16 17 18 19 20 21 <b>22</b>	20 21 22 23 <b>24 25 26</b>	18 19 20 21 22 23 <b>24</b>	22 23 24 25 26 27 <b>28</b>
23 24 25 26 27 28 <b>29</b>	27 28 29 30	25 26 27 28 29 30 <b>31</b>	29 30 31
30 31			
setembre 2011			
1 2 3 <b>4</b>			
5 6 7 8 9 10 <b>11</b>			
12 13 14 15 16 17 <b>18</b>			
19 20 21 22 23 24 <b>25</b>			
26 27 28 29 30			

### Vacances

Nadal: Del 24 de desembre de 2010 al 7 de gener de 2011, inclosos  
Setmana Santa: Del 18 al 25 d'abril de 2011, inclosos

### Dies festius

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

## Quart curs (segon cicle)

### 1r quadrimestre

Docència (Troncals, obligatòries):	del 13 de setembre al 3 de desembre de 2010
Docència (Optatives, lliure elecció):	del 20 de setembre al 3 de desembre de 2010
Setmana d'estudi i tutories:	del 6 al 10 de desembre de 2010
Proves d'avaluació:	1a convocatòria: del 13 al 23 de desembre de 2010 2a convocatòria: del 27 de juny a l'1 de juliol de 2011

### Pràctiques II

Jornades de pràctiques:	10 i 11 de gener de 2011
Estada al centre:	de l'12 de gener al 25 de febrer de 2011

### 2n quadrimestre

2n quadrimestre:	del 7 de març al 3 de juny de 2011
Setmana d'estudi i tutories:	del 6 al 10 de juny de juny 2011
Proves d'avaluació:	1a convocatòria: del 14 al 23 de juny de 2011 2a convocatòria: de l'1 al 5 de setembre de 2011



## ORGANITZACIÓ DELS ENSENYAMENTS

### Pla d'Estudis

Les assignatures de segon i tercer curs de la Llicenciatura en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport formen part d'un pla d'estudis que està en procés de desprogramació. Pots trobar més informació sobre aquest procés en el campus virtual.

En els programes de les assignatures de segon i tercer curs l'avaluació pot variar respecte al que està publicat. La concreció d'aquests aspectes es donarà en forma de pla de treball quan s'iniciï l'assignatura.

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 (extingit)	Crèdits	Quadrimestre	Tipus
Bases Biològiques i Mecàniques de l'Activitat Física i de l'Esport	18	Anual	Troncal
Fonaments dels Esports I: Gimnàstica i Bàsquet	9	1r	Troncal
Fonaments dels Esports II: Voleibol i Atletisme	9	2n	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 (segon curs del procés d'extinció)	Crèdits	Quadrimestre	Tipus
Fonaments dels Esports III: Natació i Handbol	9	3r	Troncal
Fonaments dels Esports IV: Futbol i Rugbi	9	4t	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 (primer curs del procés d'extinció)	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
Practiques d'Educació Física	9	Anual	Obligat.
Especialització Esportiva I: Natació, futbol, bàsquet, voleibol.	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 SEGON CURS (EN PROCÉS D'EXTINCIÓ)

### Fonaments dels Esports III: Natació i Handbol

Quadrimestral, 9 crèdits

Consideracions de l'assignatura:

L'assignatura consta de 9 crèdits repartits en 2 esports: natació i handbol, 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 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.

### Natació

PROFESSOR: Eduard RAMIREZ i BANZO

Apartat de Natació de 4,5 crèdits dins l'assignatura quadrimestral de 9 crèdits.

#### OBJECTIUS

- Classificar la natació en el conjunt d'a.a.a i conèixer els seus valors educatius i socials segons els diferents tipus de pràctica possibles.
- Conèixer els recursos i possibilitats que ens ofereix la natació en els diferents entorns socials i necessitats de la població.
- Identificar en un mateix i en els altres els moviments corporals que requereixen els diferents estils.
- Ser capaç d'identificar errors d'execució en relació als moviments a realitzar en els estils de natació i proposar activitats educatives basades en diferents metodologies que en possibilitin la millora.
- Conèixer i aplicar la tècnica dels diversos estils de natació.
- Conèixer els recursos i estratègies per ensenyar una progressió metodològica en l'àmbit de la natació educativa tenint en compte l'edat del grup i les seves característiques.

#### CONTINGUTS

- I. Activitats aquàtiques. Tipus i classificació per objectius.
  - I.1 Generalitats sobre el medi.
  - I.2 El medi aquàtic en el context social.

- 1.3 Classificacions
  - 1.1.1. Natació i salut. Plantejament higienicopreventiu
  - 1.1.2. Natació i recreació. Plantejament recreatiu.
  - 1.1.3. 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 i la seva didàctica.
  - 3.1 Fonaments generals de la tècnica
  - 3.2 Aspectes comuns als diferents estils
- 4. Tècniques d'estils.
  - 4.1 Crol
    - 4.1.1 Característiques generals
    - 4.1.2 Acció de braços
    - 4.1.3 Acció de cames
    - 4.1.4 Respiració
    - 4.1.5 Coordinació
    - 4.1.6 Progressions a l'ensenyament
    - 4.1.7 Observació i correcció general
  - 4.2 Esquena
    - 4.2.1 Característiques generals
    - 4.2.2 Acció de braços
    - 4.2.3 Acció de cames
    - 4.2.4 Respiració
    - 4.2.5 Coordinació
    - 4.2.6 Progressions a l'ensenyament
    - 4.2.7 Observació i correcció general
  - 4.3 Braça
    - 4.3.1 Característiques generals
    - 4.3.2 Acció de braços
    - 4.3.3 Acció de cames
    - 4.3.4 Respiració
    - 4.3.5 Coordinació
    - 4.3.6 Progressions a l'ensenyament
    - 4.3.7 Observació i correcció general
  - 4.4 Papallona
    - 4.4.1 Característiques generals
    - 4.4.2 Acció de braços
    - 4.4.3 Acció de cames
    - 4.4.4 Respiració
    - 4.4.5 Coordinació
    - 4.4.6 Progressions a l'ensenyament
    - 4.4.7 Observació i correcció general

## METODOLOGIA

Les sessions constaran de classes teòriques i la seva aplicació pràctica a la piscina. Es valorarà l'assistència i la participació activa tant a les sessions teòriques com a les pràctiques.

## AVALUACIÓ

L'avaluació constarà de dues parts, teòrica i pràctica:

### **Teòrica:**

Prova escrita en relació als continguts treballats a l'assignatura, i treball que es proposarà.

### **Pràctica:**

Posada en pràctica dels estils de natació i habilitats per part dels alumnes de proposar activitats per corregir errors, en base a la utilització de diferents estratègies didàctiques.

L'assistència a les classes pràctiques és obligatòria (80%).

## BIBLIOGRAFIA

Conde, E; Peral, F.L.; Mateo, L. Educación infantil en el medio acuático. Madrid: Gymnos, 1997.

Counsilman, J. La natación: ciencia y técnica. Barcelona: Hispano Europea, 1971.

Maglisho, D. Nadar más rápido. Barcelona: Hispano Europea, 1986.

Moreno, J.A. Actividades acuáticas educativas. Barcelona: Inde, 1998.

Vivensang, J. Pédagogie moderne de la natation. París: Chiron, 1978.

## Handbol

### 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 González, 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 diversos.

#### 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 García, Juan. *Balonmano, perfeccionamiento e investigación*. Barcelona: Inde. 1a ed.

## Fonaments dels Esports IV: Futbol i Rugbi

Quadrimestral, 9 crèdits.

### CONSIDERACIONS DE L'ASSIGNATURA:

L'assignatura consta de 9 crèdits repartits en 2 esports: 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 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.

## Futbol

Apartat de Futbol de 4,5 crèdits dins l'assignatura anual de 9 crèdits.

### OBJECTIUS:

- Conèixer les particularitats de les etapes del procés de formació en futbol
- Identificar els fonaments teòrics de diverses propostes d'iniciació en futbol
- Fer servir una metodologia en els processos d'entrenament en futbol
- Fer la planificació d'una temporada per a un equip de l'etapa d'iniciació en futbol
- Analitzar la conducta d'un entrenador a l'entrenament i a la competició

### CONTINGUTS:

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

##### 1.1. Marc teòric

1.1.1. Autors de referència

1.1.2. Perspectiva d'anàlisi de l'esport

1.1.3. Perspectiva d'anàlisi dels processos d'ensenyament-aprenentatge

1.1.4. Principis psicopedagògics

##### 1.2. Metodologia

1.2.1. Mètode

1.2.2. Formes didàctiques

1.2.3. Estil d'ensenyament: descobriment guiat

1.2.4. Anàlisi conductual d'entrenadors

##### 1.3. Continguts d'entrenament

1.3.1. Priorització de continguts

1.3.2. Seqüenciació del continguts

1.3.3. Temporalització de continguts

##### 1.4. Discussió amb altres propostes

1.4.1. L. Ruíz

#### 1.4.2. R. Acero i C. Lago

##### METODOLOGIA:

Els temes es presentaran mitjançant classes teòriques i sessions de treball dirigit. 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'alumne presenti dubtes adequadament madurats. Els dubtes que romanguin poden ser resolts a les hores de visita. Les lectures d'ampliació són opcionals. Algunes amplien el que s'ha dit a classe i altres n'ofereixen un contrapunt. Els dubtes que generin poden consultar-se al professor.

A les sessions pràctiques (un 40% del total) es mostraran aplicacions dels continguts tractats a les sessions teòriques.

##### SISTEMES D'AVUACIÓ:

S'avaluarà els alumnes amb 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.

Per superar la part pràctica cal assistir al 70% de les sessions. En cas contrari caldrà fer un examen pràctic.

##### BIBLIOGRAFIA

Acero, R i Lago, C. (2005). Deportes de equipo. Saragossa: INDE

Castello, Jorge (2003). Fútbol: estructura y dinámica del juego. Saragossa: INDE.

Castejón, F.J. (2003). Iniciación deportiva: la enseñanza y el aprendizaje comprensivo en el deporte. Sevilla: Wanceulen.

Cruz, J. (2001) Psicología del deporte. Madrid: Síntesis.

Riera, Joan. "Habilitats esportives, habilitats humanes". Apunts, 2001, núm. 64, p.46-53.

Sans, Àlex i Frattarola César (1994). Entrenamiento en el fútbol base. Barcelona: Paidotribo.

Sans, Àlex i Frattarola, César (1998). Programa de entrenamiento fútbol base para la etapa de tecnificación. Barcelona: Paidotribo.

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

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

##### LECTURES D'AMPLIACIÓ

Bayer, C. (1992). La enseñanza de los deportes colectivos. Barcelona: Hispano-Europea.

Mahlo, (1981) La acción táctica en el juego. La Habana: Pueblo y educación

Moreira, M. (2000). Aprendizaje significativo: Teoría y práctica. Madrid: Visor.

Ruiz Pérez, Luís (1994). Deporte y aprendizaje. Madrid: Visor.

Sánchez Bañuelos, F. (1984). Bases para una didáctica de la Educación Física y el deporte. Madrid: Gymnos.

## Rugbi

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

##### OBJECTIUS

1. Conèixer el rugbi i la seva dimensió educativa.



2. Aprendre les destreses i habilitats específiques bàsiques d'aquest esport.
3. Adquirir els coneixements i les actituds necessaris per analitzar l'esport en els seus estadis més bàsics.
4. 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
    - 3.1.3. Accions evasives
    - 3.1.4. Joc al peu
  - 3.2. Fonaments tècnics tàctics col·lectius
    - 3.2.1. Fases dinàmiques del joc
    - 3.2.2. Fases de estàtiques del joc

#### METODOLOGIA

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

#### OBSERVACIONS

Per a la realització de les classes és imprescindible roba esportiva i botes de tacs. Preferentment, roba resistent i botes de tacs. Sense l'equipament adequat no es podrà fer pràctic.

#### AVALUACIÓ

Per aprovar l'assignatura en primera convocatòria és imprescindible l'assistència a un mínim del 80% de les sessions pràctiques realitzades en qualsevol de les modalitats d'avaluació proposades. Les sessions que per lesió, malaltia o falta d'equipament que l'alumne no practiqui amb els companys, se li comptarà només 1/2 sessió pràctica, sempre que la lliuri per escrit. Dins de l'avaluació hi haurà continguts procedimentals que caldrà superar per fer mitja amb la part conceptual. S'haurà d'assolir ambdues parts per tal de fer mitja i aprovar l'assignatura.

Per a l'avaluació, l'alumne podrà escollir entre una de les dues modalitats que desitgi en el plaç del primer mes de curs. L'alumne que no formalitzi cap modalitat d'avaluació en aquest plaç, estarà adscrit a la modalitat A.

#### Modalitat A:

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

#### Modalitat B:

- Prova escrita sobre continguts de l'assignatura: 50% de la nota final.

- Examen pràctic: 30% de la nota final.
- Aportació personal: 20% (treball, participació en l'equip de rugbi, assistència a activitats varies...)

#### 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)

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 CO<sub>2</sub> 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.
- 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

- Examen teòric: 80 % de la nota final.
- Tallers o pràctiques (assistència i participació): 20%

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.

Comella, A. Tabaquisme i esport. <http://www.w.tdx.cesca.es/tesis-UB/AVAILABLE/TDX-0728/03-105051//TesiDoctoralWeb.pdf>

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: McGraw-Hill. Interamericana, 1991.

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

McArdle, W. *Fundamentos de fisiología del ejercicio*. McGraw-Hill. 2ona Edició. 2004.

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)

### 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. Conèixer i estudiar la significació i construcció social de la motricitat humana.

2. Desenvolupar una visió àmplia del moviment entenent-lo com un fenomen de múltiples significacions i funcions.
3. Conèixer les concepcions corporals que hi ha hagut al llarg de la història.

## CONTINGUTS

1. Definim la motricitat
  - 1.1. Corporalitat
  - 1.2. Moviment i motricitat
  - 1.3. Naturalesa, funcions i dimensions del moviment
2. La construcció social de la motricitat
  - 2.1. La funció tònica, la postura i l'equilibri des de la perspectiva emocional
  - 2.2. Les emocions entre la biologia i la psicologia
  - 2.3. La comunicació no verbal
3. La significació social del cos
  - 3.1. Concepcions corporals
  - 3.2. Relacions home-cos
  - 3.3. Què entenem per home?

## METODOLOGIA

En l'apartat teòric la metodologia combinarà les exposicions del professor 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 d'assistència i participació de l'estudiant a les classes teòriques i a les sessions pràctiques, la seva capacitat crítica i actituds: 40%.

L'estudiant que no superi el 50% d'assistències a classe no podrà optar a l'opció del treball per aprovar l'assignatura i la seva nota sortirà d'un examen conceptual que serà el 100% de la nota final.

## 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.
- Sérgio, M. *Motricidade humana. Contribuições para um paradigma emergente*. Lisboa: Piaget, 1994.
- Sérgio, M. *Um corte epistemológico. Da educação física à motricidade humana*. Lisboa: Piaget, 2000.
- Trigo, E. *Creatividad y motricidad*. Barcelona: Inde, 1999.
- Trigo, E. *Fundamentos de la motricidad. Aspectos teóricos, prácticos y didácticos*. Madrid: Gymnos, 2000.

## BLOC 3 (4'5 crèdits)

### OBJECTIUS

1. Conèixer les nocions bàsiques per a la construcció d'activitats físiques i esportives en etapes maduratives de l'infant.
2. Conèixer què és el desenvolupament psicomotriu de l'individu i conèixer com intervenir-hi de manera adequada.
3. Conèixer els fonaments psicològics que determinen l'aprenentatge motriu.

### CONTINGUTS

1. Paidomotricitat
  - 1.1. De l'EF de Base a la paidomotricitat
  - 1.2. Fonaments psicològics de la motricitat
  - 1.3. Principis d'acció pedagògica
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 crítica dels continguts i la participació activa, tant en les sessions de caire teòric com en la pràctica, de l'alumne com a motor del seu propi aprenentatge.

### OBSERVACIONS

Per a la realització de les classes pràctiques és imprescindible l'ús de roba i calçat 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.). *Educación: hi ha un tresor amagat a dins*. Barcelona: Centre UNESCO Catalunya, 1996.
- 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, 1981.

- Oña, A. (Coord.) *Control y aprendizaje motor*. Madrid: Síntesis, 1999.
- Rogers, C.R.. *El proceso de convertirse en persona*. Barcelona: Paidós, 1972.
- Ruiz, L. M. *Desarrollo motor y actividades físicas*. Madrid: Gymnos, 1987.
- Ruiz, L. M. *Competencia motriz*. Madrid: Gymnos, 1995.
- Schmidt, R.A. i Lee, T.D. *Motor control and learning. A behavioral enfasis*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1999.
- Sérgio, M. *Um corte epistemológico. Da educação física à motricidade humana*. Lisboa: Piaget, 2000.
- Trigo, E. *Fundamentos de la motricidad. Aspectos teóricos, prácticos y didácticos*. Madrid: Gymnos, 2000.
- Wickstrom, R. *Patrones motores básicos*. Madrid: Alianza, 1990.

# Sociologia de l'Esport

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 acoitable; 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.
- Realització dels seminaris proposats i el seguiment continuat de l'assignatura (60%).
- Examen final referit a tot el programa (40% nota final).
- Els estudiants que no puguin assistir a classe hauran de fer feines complementàries i un treball de més a més. En aquests casos el % de l'avaluació variarà.

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

#### 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

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.

Al·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 .....	2
-Proves escrites (finals del quadrimestre).....	5
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 revolución 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

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 *Fisioterapia 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 (PRIMER CURS DEL PROCÉS D'EXTINCIÓ)

### Activitat Física i Salut

Troncal: 9 crèdits

L'assignatura està dividida en dues parts:

#### PART I

##### OBJECTIUS GENERALS

- Posar de manifest la relació que hi ha entre l'activitat física de l'organisme en conjunt i l'estat funcional dels diversos òrgans i sistemes.
- Fer prendre consciència de la importància de l'exercici com a mitjà per mantenir la salut i per prevenir o retardar l'aparició de la malaltia.
- Il·lustrar el paper que els diversos tipus d'exercici poden tenir en la pràctica clínica com a mitjà per a millorar la salut de la població en general i la condició física dels malalts.

##### OBJECTIUS ESPECÍFICS

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

##### RECURSOS D'APRENTATGE I METODOLOGIA DOCENT

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

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

##### TEMARI

1. Aspectes generals.
  - Conceptes.
  - Nivell d'activitat física a Catalunya.
2. Fisiologia de l'exercici
  - Bases fisiològiques del condicionament físic de l'organisme a l'exercici físic.
  - Adaptacions del sistema cardiovascular en resposta a l'exercici.
  - Beneficis de l'exercici sobre la salut.
3. Rics i precaucions durant la pràctica esportiva.
  - Valoració funcional i cardiològica prèvia a l'activitat física.
  - Normes generals en la prevenció de lesions esportives.
  - Contraindicació per fer exercici.
  - Activitat física i mort sobtada.
4. Exercici i malaltia.
  - Malalties cardiovasculars.

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

#### 5. Tallers pràctics.

#### AVALUACIÓ

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

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

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

#### BIBLIOGRAFIA BÀSICA. PART I

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

Barbany, 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 anatomia y fisiologia*, 9a ed. Oxford University Press, 2002.

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

## PARTII

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
- Nens i adolescents

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

## METODOLOGIA

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

## SISTEMA D'AVUACIÓ

L'avaluació es farà mitjançant exàmens tipus test 70% 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 (25% de la nota final) el qual haurà d'exposar-se a classe (5%).

## 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 V.H. (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 de l'Esport

Troncal. Anual. 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.
- Aplicar 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:

El contingut de les sessions de caràcter teoricopràctic es desenvoluparà a partir de grups de treball on la cohesió i la cooperació entre els membres serà fonamental per assolir els diferents objectius de l'assignatura. Les classes afavoriran en tot moment el procés de reflexió individual i col·lectiu a partir de la preparació d'activitats per part de l'alumnat, com per exemple: exposicions de temes relacionats amb l'ensenyament de l'AF i l'esport, debats, pel·lícules, documentals, sessions d'activitat física...

## CONTINGUTS:

La proposta de temes a treballar es distribueix en 4 gran temes:

**Tema 1: Coneixement del marc legislatiu en què s'inclou l'àrea d'EF a la secundària. Interpretació de les limitacions i la flexibilitat que la Llei Educativa té vers la pràctica docent de l'EF**

1.1. Elements curriculars que la Llei prescriu:

1.1.1. Objectius

1.1.2. Continguts

1.1.3. Metodologies

1.1.4. Temporalització i seqüenciació

1.1.5. Avaluació

**Tema 2: Tradicions de formació del professorat**

**Tema 3: Coneixement de l'alumnat que es troba a l'etapa de l'Educació Secundària Obligatòria**

3.1. Els canvis a l'adolescència: físics, psíquics i socials.

3.2. La diferència sexual a l'aula (noies i nois)

3.3. Les diferències culturals

3.4. Les Necessitats Educatives Especials

**Tema 4: La programació a l'aula: La Unitat de Programació**

4.1. Els objectius didàctics

4.2. Els continguts

4.3. Les metodologies

4.4. La temporalització

4.5. L'avaluació

## AVALUACIÓ

L'avaluació d'aquesta assignatura consta de dues vies:

### 1- Avaluació formativa:

L'avaluació formativa consta de la realització de diverses activitats al llarg del curs.

#### *Primer Quadrimestre*

L'avaluació formativa dels continguts de la professora Montse Martín valen un 30% de la nota final i comporta la realització d'un portafolis i un 70% d'assistència.

L'avaluació formativa dels continguts del professor Joan Arumí val un 30% de la nota final i, igualment, comporta la realització d'un portafolis i un 70% d'assistència.

Per aprovar aquesta avaluació formativa és necessari aprovar les activitats dels dos professors.

Els estudiants que superin el final del primer quadrimestre l'avaluació formativa tindran dret a la realització del treball en equip del segon quadrimestre. Els estudiants que no superin l'avaluació formativa del primer quadrimestre hauran d'anar a l'avaluació final.

#### *Segon quadrimestre*

El 40 % restant és la presentació, en equip, d'una unitat de programació i el seu lliurement per escrit. Aquesta part es realitza el llarg del curs i s'acaba avaluant el final del curs. Per tal de ser avaluable l'alumnat ha d'assistir un 70% de les sessions de classe. Qui no pugui seguir les exigències de l'av. Formativa del segon quadrimestre haurà de realitzar l'avaluació final.

### 2- Avaluació final

Els estudiants que no segueixin l'avaluació formativa o bé suspenguin l'avaluació formativa del primer quadrimestre realitzaran un examen final i una unitat de programació que presentaran a la convocatòria de juny.

## OBSERVACIONS:

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

## BIBLIOGRAFIA BÀSICA

Arumí, J. L'esport formatiu. Generalitat de Catalunya, 2007.

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.

Fraile, A. (Coord.) *Didáctica de la Educación Física. Una perspectiva crítica y transversal*. Madrid: Biblioteca Nueva, 2004.

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, I.; Madrid, D. *Fundamentos didácticos de la áreas curriculares*. Madrid: Síntesis, 2000.

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

Sicilia, A; Delgado, M. *Educación Física y Estilos de Enseñanza*. Barcelona: Inde, 2002.

Siedentop, D. *Aprender a enseñar la Educación Física*. Barcelona: Inde, 1998.

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

Ureña, F. (coord.) *La educación física en secundaria. Elaboración de materiales curriculares. Fundamentación teórica*. Barcelona: Inde, 1997.

## 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”. *Revista Apunts*: Vol XIX, n. 74. Barcelona, juny de 1982.
- Blázquez, D. *Iniciación a los deportes de equipo*. Barcelona: Martínez Roca, 1986.
- Blázquez, D. *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: Inde, 1995.
- Contreras Jordán, O. *Didáctica de la Educación Física*. Barcelona: Inde, 1998.
- 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.
- Ruiz Omeñaca, J.V. *Pedagogía de los valores en la EF*. Madrid: CCS cop. 2004.
- 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. S'entendrà la classe com un equip del qual els mateixos estudiants són els entrenadors. Els estudiants-entrenadors hauran de prendre decisions bàsicament de com es juga i com s'entrena en funció dels continguts de l'assignatura. En les classes teòriques es prepararà la tàctica ofensiva i defensiva que es practicarà a través de diferents exercicis. Les classes s'organitzaran en grups heterogenis i homogenis procuran adaptar les activitats en funció del nivell de l'equip.

### CONTINGUTS:

1. Estructura de l'entrenament en el bàsquet. Tipus de tasques
2. L'atac, el joc lliure 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. Sistemes d'atac
  - 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 farà una avaluació inicial teòrica i pràctica.

1- Avaluació formativa (80%). Cal aprovar independentment les dues parts següents:

- Realització d'un treball de planificació d'una temporada (40%)
- Assistència, preparació i execució de forma pràctica d'activitats. El llarg del curs es realitzen entre 45 i 50 activitats (contant les classes pràctiques). L'estudiant ha d'assistir o realitzar com a mínim 35 (70%) d'aquestes activitats per aprovar l'avaluació formativa.

2- Avaluació final, examen teòric (20%)

\* Per aprovar l'assignatura és necessari aprovar l'avaluació formativa i l'avaluació final independentment. En cas de suspendre l'avaluació formativa l'estudiant haurà de realitzar un treball d'aprofundiment.

#### 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.
- Jordane, F. *Baloncesto. Bases para el alto rendimiento deportivo*. Barcelona: Hispano Europea, 1999.
- Karl, G. *101 jugadas para sacar de fondo y banda en baloncesto*. Barcelona: Paidotribo, 2001.
- Méndez, A. *Técnicas de enseñanza en la iniciación al baloncesto*. Barcelona: Inde, 2005.
- 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

*Clínic. Federació Catalana de bàsquet*

#### Pàgines Web:

<http://zonabasket.metropoliglobal.com/verRef.php>

<http://www.jes-soft.com/playbook/>



# Especialització esportiva I-II

## Natació

PROFESSOR: Eduard RAMIREZ I BANZO

Anual. 9 crèdits

### OBJECTIUS:

L'objectiu principal de l'assignatura és que els alumnes siguin capaços d'identificar i planificar diferents formes de treballar per diferents zones d'entrenament segons l'individu i la prova.

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

#### *Primer bloc:*

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

#### *Segon Bloc:*

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

#### *Tercer bloc:*

- Planificar un cicle anual dins la natació competitiva.

### METODOLOGIA:

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

Assistència obligatòria a les sessions pràctiques (80%).

### 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 quantitatius 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 natació
  - 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 Vo<sub>2</sub> 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 potència anaeròbica en el context de la natació competitiva
  - 4.2- Situació i característiques de l'esforç
  - 4.3- Mètodes d'entrenament
  - 4.4- Control de la capacitat i potència anaeròbica làctica
5. La resistència anaeròbica alàctica
  - 5.1- Importància de la capacitat i 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 en 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- Macrocycles
  - 1.4-Microcycles
  - 1.5-La sessió
  - 1.6-Planificació a llarg termini

#### **AVALUACIÓ:**

L'avaluació de l'assignatura constarà de dues parts. La primera serà un examen escrit en relació als continguts de l'assignatura en finalitzar el curs. La segona, el seguiment d'un nedador durant tot el curs i la realització, per part seva, d'una planificació d'una temporada d'entrenament. Serà obligatòria l'assistència a les classes pràctiques a la piscina.

## BIBLIOGRAFIA

### **Bàsica:**

- 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. *Nadar más rápido*. Barcelona: Hispano Europea, 1985.
- Navarro, F. *Planificación y control del entrenamiento de natación*. Madrid: Gymnos, 2001.
- Navarro, F. *Natación II. La natación y su entrenamiento*. Madrid: Gymnos, 2001.
- Platonov, V.N & Fessenko, S.L. *Los sistemas de entrenamiento de los mejores nadadores del mundo*. Barcelona: Paidotribo, 1994

### **Complementària**

- Bompa, T.O. *Periodización del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo, 2000.
- Maglisho, E. W. *Swimming even faster*. London: Human Kynetics, 1993.
- Verjoshansky, I. V. *Entrenamiento deportivo. Planificación y programación*. Barcelona: Martínez Roca, 1990.
- Navarro, F. *Pedagogía de la natación*. Ed. Miñón, colecc. Kiné, 1978.
- Vivensang, J. *Pedagogia moderne de la natation*. París: Chiron Sports, 1981.

# Especialització Esportiva I-II

## Futbol

PROFESSOR: David HERNÁNDEZ i LIGERO

Anual. 9 crèdits

### INTRODUCCIÓ

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

En aquesta assignatura presentarem les possibilitats de l'entrenament estructurat i com s'estimulen de forma preferent cadascuna de les estructures (coordinatives, condicionals i cognitives), donarem eines i criteris per la planificació i programació per la etapa de tecnificació i farem un estudi en profunditat de l'anàlisi del joc.

### OBJECTIUS

- Desenvolupar les bases conceptuals de l'entrenament estructurat.
- Desenvolupar i aplicar una proposta metodològica per a l'etapa de tecnificació.
- Desenvolupar els fonaments de la planificació i programació pel futbol en l'etapa de tecnificació.
- Desenvolupar les diferents àrees d'entrenament de les capacitats en el futbol (condicionals i cognitives) i aprendre a dissenyar propostes pràctiques.
- Realitzar una anàlisi de l'organització del joc de futbol

### CONTINGUTS

Tema 1. Bases teòriques de l'entrenament estructurat en el futbol des de la perspectiva del jugador.

Tema 2. La metodologia de l'entrenament a l'etapa de tecnificació en el futbol.

Tema 3. Criteris generals per la planificació i programació en el futbol

Tema 4. Estudi de l'organització del joc de futbol.

Tema 5. Continguts de l'etapa de tecnificació

5.1 L'àrea cognitiva en el futbol. Fonaments Individuals.

5.2. L'àrea condicional en el futbol

### METODOLOGIA

L'assignatura es desenvoluparà en sessions teoricopràctiques en què la participació de l'estudiant en el procés d'ensenyament-aprenentatge augmentarà progressivament. Es potenciarà el treball dirigit, el treball continu i de consulta bibliogràfica.

Els estudiants hauran de mostrar el seu coneixement del continguts a través dels treballs i exposicions en l'assignatura.

Les sessions pràctiques ajudaran a consolidar els continguts desenvolupats a part teòrica.

### Estructura teoricopràctica

- Desenvolupament teòric dels continguts (60% de les sessions)
- Propostes pràctiques (40% de les sessions)

## AVALUACIÓ

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

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

- Elaboració i exposició de treballs teoricopràctics sobre futbol i activitats a classe (40%)\*

- Realització d'exàmens parcials teoricopràctic(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 per al correcte seguiment del curs (75%), i la superació d'aquests continguts.

\* Cadascuna de les proves d'avaluació cal aprovar-les per separat.

## BIBLIOGRAFIA BÀSICA

Ardá, A. Metodologia de la enseñanza en el fútbol. Barcelona: Paidotribo, 2003.

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

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

Conde, M. Ponencias I y II. Vigo: MC Sports, 2004.

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

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

Lago, C. La preparación física en el fútbol. Madrid: Biblioteca Nueva, 2002.

Sans, A.; Frattarola, C. Fútbol base: Programa de entrenamiento para la etapa de tecnificación (AT-2). Barcelona: Paidotribo, 1994.

## BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTÀRIA

Accame, F. Fútbol en zona. Madrid: Gymnos, 1994.

Bangsboo, J.; Peitersen, B. Fútbol: Jugar en ataque. Barcelona: Paidotribo, 2000.

Bangsboo, J.; Peitersen, B. Fútbol: Jugar en defensa. Barcelona: Paidotribo, 2000.

Bayer, C. La Enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Barcelona: Hispano Europea, 1986.

Caneda, R. La zona en el fútbol. Sevilla: Wanceulen, 1999.

Cometti, G. Fútbol y musculación. Barcelona: Paidotribo, 2003.

Conde, M.; Alonso, A. Entrenamiento táctico defensivo zonal (+Video). Vigo: MC Sports, 2004.

Drobnic, F.; González de Suso, J.M.; Martínez, J.L. Fútbol. Bases científicas para un óptimo rendimiento en fútbol. Madrid: Ergon, 2004.

Pino-Ortega, J.; Cimarro, J. Análisis táctico del fuera de juego en fútbol. Sevilla: Wanceulen, 1997.

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

# Especialització Esportiva I-II

## Voleibol

PROFESSOR: Javier PEÑA i LÓPEZ

Assignatura anual: 9 crèdits

L'assignatura aprofundirà en els coneixements de la tècnica, la tàctica individual, la tàctica col·lectiva, la preparació física específica del voleibol, 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 alumnes també s'iniciaran en el coneixement del Volei-platja, una modalitat que en aquests moments gaudeix de molt predicament 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 seves diferents formes d'aplicació
  - 2.5 La defensa acrobàtica
  - 2.6 Les 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 en el 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. L'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
  - 7.4 La presa de decisions d'un entrenador
  - 7.5 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. És recomanable que l'estudiant disposi de recursos audiovisuals propis (càmera de vídeo, ordinador amb tarja Firewire i entrada USB).

#### AVALUACIÓ:

L'Avaluació de l'assignatura s'obtindrà 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 obligatòriament estaran contemplats 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 (60%). El lliurament dels treballs és imprescindible per aprovar l'assignatura, i a més s'han d'aprovar per separat.

Examen final teòric on s'avaluaran els coneixements dels eixos temàtics no desenvolupats en els treballs i a on s'avaluarà també el contingut del tema 8: Volei-platja (40%). La nota final d'aquest examen no pot ser inferior a 5.

Els estudiants que no compleixin un mínim d'un 70% d'assistència a les sessions pràctiques hauran de realitzar un examen addicional de continguts pràctics en les convocatòries de juny i setembre.

#### 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 autors. *Best of coaching Volleyball Book I*. Indianapolis: Master Press, 1995.
- Diversos autors. *Best of coaching Volleyball Book II*. Indianapolis: Master Press, 1996.
- Diversos autors. *Best of coaching Volleyball Book III*. Indianapolis: Master Press, 1996.
- Diversos autors. *Coaching Volleyball*. Indianapolis: Master Press, 1998.
- Diversos autors. *The Volleyball Coaching Bible*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2002.

#### VÍDEOS:

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

#### PÀGINES WEB:

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



# Entrenament Esportiu

Annual.12 crèdits

## 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'especificat dels exercicis, potencial d'entrenament)
  - Naturalesa de la càrrega (duració de l'estímul, volum, freqüència, intensitat, descans, densitat)
  - Organització de la càrrega (interconnexió i distribució en el temps)
  - Càlcul de la càrrega d'entrenament
4. Principis de l'entrenament esportiu
  - Principis que inicien els processos d'adaptació
  - Principis que garanteixen o 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 intervenen 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 pluri-anual)

##### 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.  
 Lluçà, 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 Scandinavica* (Estocolm, Suècia) [www.blackwell-science.com/aps](http://www.blackwell-science.com/aps)  
 AEFA (París, França)  
*American Journal of Sports Medicine* (EEUU) [www.ajsm.com](http://www.ajsm.com)  
*Apunts: Educació Física i esports* (Barcelona) [www.inefc.es](http://www.inefc.es)  
*Apunts: Medicina de l'Esport* (Barcelona)  
*Archivos de Medicina del Deporte* (Pamplona) [www.femede.org](http://www.femede.org)  
*Atleticastudi* (Roma, Itàlia) [www.fidal.it](http://www.fidal.it)  
*Atletismo español* (Madrid) [www.rfea.es](http://www.rfea.es)  
*Canadian Journal of Applied Physiology* (Ontario, Canadà) [www.humankinetics.com](http://www.humankinetics.com)  
*Coaching and Sport Science Journal* (Roma, Itàlia) <http://members.xoom.it/sism/sism.htm>  
*Cuadernos de atletismo* (Madrid) [www.rfea.es](http://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](http://www.acsm-essr.org)  
*International Journal of Sports Medicine* (Colònia, Alemanya) [www.thieme.com](http://www.thieme.com)  
*ICD. Investigación en Ciencias del Deporte*. (Madrid)  
*Journal of Applied Biomechanics* (Cleveland, EEUU) [www.humankinetics.com](http://www.humankinetics.com)  
*Journal of Applied Physiology* (Maryland, EEUU) [www.jap.org](http://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.nsc-lift-org](http://www.nsc-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](http://www.msse.org)  
*New Studies in Athletics* (Aachen, Alemanya) [www.iaaf.org](http://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](http://www.efdeportes.com)

## BLOC B: L'ENTRENAMENT DELS ESPORTS COL·LECTIUS

3 crèdits dins l'assignatura de 12

### INTRODUCCIÓ

L'entrenament esportiu ha estat considerat tradicionalment una de les assignatures bàsiques per als 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 bàsicament de preferència condicional, es veurà com es possible desenvolupar continguts en totes les estructures (condicionals, coordinatives i cognitives).

L'objectiu és començar a desenvolupar una metodologia d'entrenament específica dels esports d'equip.

### OBJECTIUS

- Mostar les bases conceptuals de l'entrenament estructurat.
- Desenvolupar amb profunditat una proposta condicional en esports d'equip
- Mostrar les principals propostes d'entrenament de l'estructura cognitiva i coordinativa
- Proporcionar eines per construir tasques d'entrenament (SSP)
- Oferir criteris per desenvolupar la planificació i la programació de continguts d'entrenament d'una temporada, des d'una perspectiva condicional.

### CONTINGUTS

Tema 1. Bases de l'entrenament estructurat

Tema 2. Estructura condicional

2.1 Organització de l'estructura condicional

2.2. Entrenament de la força en els esports d'equip

2.3. Entrenament de la resistència en els esports d'equip

Tema 3. Estructura cognitiva

Tema 4. Estructura coordinativa

Tema 5. Principis bàsics de la planificació en els esports d'equip

### METODOLOGIA

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

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

Les classes es complementaran amb conferències de professors especialistes

### Estructura teoricopràctica

- Desenvolupament teòric dels continguts (80% de les sessions)
- Propostes pràctiques (20% de les sessions)

### AVALUACIÓ

Prova final: Preguntes tipus test i/o desenvolupament de preguntes-problema. (10 punts)

L'assistència i participació a les classes teoricopràctiques és indispensable per al correcte seguiment del curs (75%) i la superació d'aquests continguts.

## BIBLIOGRAFIA BÀSICA

- ESPAR, Francesc (1996). "El concepto de t ctica individual en els esports col·lectius". *Apunts d'Educació Física i Esports*, núm. 5, p. 16-22.
- JORGE, Javier (2002). "Flexibilidad y coordinación". Dins: López, Pablo et alter (2002). *Manual de educación física y deportes*. Barcelona: Ed. Océano (p. 511-524)
- LAGO, Carlos i LÓPEZ, Pilar (2001). "Las capacidades coordinativas en los juegos deportivos colectivos. El balonmano". *Lecturas: Educación Física y Deportes*. [en línia]. Disponible a: <<http://www.efdeportes.com/efd30/balonm.htm>>
- LAGO, Carlos (2002). *La preparación física en el fútbol*. Madrid: Biblioteca nueva. (Páginas 117-128)
- NAVARRO, Fernando (1998). La estructura convencional de planificación del entrenamiento versus la estructura contempor nea. *Revista de Actualización en Ciencias del Deporte*, núm. 17. [en línia] Disponible a: <<http://www.sobreentrenamiento.com/Publice/Articulo.asp?id=229>>
- RIERA, Joan (1995). "Estratègia, t ctica i t cnica esportiva". *Apunts Educación Física i Esports*, núm. 39, p. 45-56.
- ROMAGOSA, Carles (1994). *Introducció a la planificación en els esports d'equip*. No publicat.
- ROMAGOSA, Carles (2004). *L'aprenentatge del bloc motriu d'un esport d'equip*. No publicat.
- RUIZ-PÉREZ, Luis Miguel i ARRUZA, Jose n (2005). *El proceso de toma de decisiones en el deporte*. Barcelona: Paidós. (p g. 29-32)
- SEIRUL-LO, Francisco (1997). "La preparación física en els esports col·lectius". *Conferència curs estiu, INEF Barcelona*. No publicat.
- SEIRUL-LO, Francisco (2000). "Una línea de trabajo distinta". *I Jornadas de actualización de preparadores físicos*. [en línia]. Disponible a: <<http://www.futbolformativo.es.com>>
- SEIRUL-LO, Francisco (2002). "Microestructura para los deportes de equipo". Dins: López, Pablo et alter (2002). *Manual de educación física y deportes*. Barcelona: Ed. Océano (p. 536-540)
- SOL , Joan (2004). *Entrenament de la resistència en els Esports Col·lectius*. Barcelona: M ster Professional en Alt Rendiment en Esports Col·lectius. (No publicat)
- TOUS, Julio (2003). *Entrenamiento de la fuerza en los deportes colectivos*. Barcelona: M ster Profesional en alto rendimiento en los deportes de equipo. No publicat.

## BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTÀRIA

- BARBERO, Jose Carlos; MÉNDEZ, Alberto; BISHOP, David (2006). "La capacidad para repetir esfuerzos máximos intermitentes: aspectos fisiológicos I". *Archivos de medicina del deporte*, núm. 114, p. 299-303.
- BAYER, Claude (1987) "Formación". Dins: Bayer, Claude. *T cnica del Balonmano*. Barcelona: Hispano Europea.
- BOSCO, Carmelo (2000). "Control y planificación del entrenamiento con método de Bosco". Dins: Bosco, Carmelo. *La fuerza muscular*. Barcelona: Inde.
- COMETTI, Gilles (1998). "La pliometria en los deportes de equipo". Dins: Cometi, Gilles. *La pliometria*. Barcelona: Inde.
- MASSAFRET, Marcel·l  i SERR S, Ricard (2004). *Estructura Coordinativa*. Mastercede INEFC Barcelona. No publicat.
- MORAS, Gerard (1994). "Capacidad condicional y entrenamiento técnico-táctico". Sistematización del trabajo en niveles. Dins: Moras, Gerard. *La preparación integral en el voleibol*. Barcelona: Paidotribo.
- SEIRUL-LO, Francisco (1987). Opción de planificación en los deportes de largo período de competencias. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, vol. 1, Núm. 3, p. 53-62. [en línia] Disponible a: <[http://www.entrenamientodeportivo.org/articulos/plan\\_dep\\_largo\\_per\\_comp\\_fsv.pdf](http://www.entrenamientodeportivo.org/articulos/plan_dep_largo_per_comp_fsv.pdf)>
- SEIRUL-LO, Francisco (1994). *El concepto de planificación en los deportes de equipo*. INEFC Barcelona. [en línia] Disponible a: <[http://www.motricidadhumana.com/seirul\\_planif\\_dep\\_colectivos.pdf](http://www.motricidadhumana.com/seirul_planif_dep_colectivos.pdf)>

- SEIRUL-LO, Francisco (2003). "Sistemas dinámicos y rendimiento en deportes de equipo" *1st Meeting of Complex Systems and Sport, INEFC-Barcelona*. [en línia]. Disponible a: <<http://www.motricidadhumana.com>>
- SEIRUL-LO, Francisco (2006). Reflexiones sobre una línea de entrenamiento. *AB futbol*, núm. 19, pàg.15-16.
- TAMORRI, Stefano (2004). Neurociencias y deporte. Barcelona: Paidotribo. (p. 97-101; 125-133)
- VALES, Ángel i ARECES, Alberto (2009). Planificación del entrenamiento en los deportes de equipo: bases conceptuales y estado de la cuestión. *Revista de Entrenamiento deportivo*, vol. 23 núm. 1, p. 6-14.
- WILLIAMS, Mark, DAVIDS, Keith i WILLIAMS, John (1999). *Visual perception & action in sport*. London: Routledge.
- WILLIAMS, Mark i HODGES, Nicola (2004). *Skill Acquisition in sport. Research, theory and Practice*. London: Routledge.

## BLOC C: PSICOLOGIA DE L'ENTRENAMENT I EL RENDIMENT

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. *Fluir 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

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: Eduard COMERMA i TORRAS

Anual. 9 crèdits

### OBJECTIUS:

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

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

### ACTIVITATS:

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

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

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

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

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

### INSTITUCIONS ON DUR A TERME LES PRÀCTIQUES:

La Facultat d'Educació disposa d'una xarxa de centres i institucions col·laboradores. Des de la Coordinació de pràctiques es distribueixen els centres seguint el criteri de residència habitual de l'estudiant –sempre que sigui possible– i en relació a l'àmbit (Educació, Lleure, Rendiment, Salut i Gestió) que hagi escollit. L'estudiant que el dia 31 d'octubre no hagi presentat la sol·licitud del centre de pràctiques a la secretaria de pràctiques de la Facultat d'Educació només se li assignarà centre si queden places vacants.

#### AVALUACIÓ:

- L'assignatura de Pràctiques I és anual i té una única convocatòria (juny).
- L'avaluació de l'assignatura de Pràctiques I és responsabilitat del tutor/a de la Facultat i es fa a partir de tres elements que cal aprovar de manera independent per poder fer mitjana:
  - a. L'estada al centre de pràctiques avaluada pel tutor/a de la Universitat a partir de l'informe i les entrevistes amb el tutor/a del centre de pràctiques.
  - b. El seguiment de les pràctiques (tutories, lliurament de documents, etc...)
  - c. La Memòria de Pràctiques.
- Les i els estudiants matriculats a l'assignatura de Pràctiques I han de presentar la Memòria de Pràctiques dins el termini fixat. Si el tutor o tutora de la Universitat considera que la Memòria està suspesa amb una nota igual o superior a 4, l'estudiant la podrà refer atenent les indicacions del seu tutor o la seva tutora abans del tancament de les actes de la convocatòria de juny.
- Si es suspèn la convocatòria única (corresponent al juny) s'haurà de tornar a matricular l'assignatura i això suposarà repetir l'estada al centre i la Memòria corresponent.
- D'acord amb la normativa del règim de permanència de la UVic, si un estudiant no supera l'assignatura de Pràctiques I després de dues convocatòries, el degà/degana del centre podrà fer la proposta al rector/a de la Universitat de desvincular l'estudiant dels estudis corresponents.

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.

## **ASSIGNATURES OBLIGATÒRIES DE QUART CURS**

### **Especialitzacio Esportiva II**

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

## Esport i Recreació

Quadrimestral. 6 crèdits.

### OBJECTIUS

L'assignatura se 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 reflexionar, planificar, crear, gestionar i realitzar iniciatives d'activitat física i esport en l'àmbit del lleure i la recreació.

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

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

### MÈTODES DOCENTS

Els objectius docents s'aconseguiran mitjançant la transmissió de continguts a partir de les explicacions del professor i de conferenciant convidats, la participació en experiències pràctiques i la realització de treballs. 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. A l'aula es discutiran articles, es compartiran experiències i exercicis de resolució de casos.

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

### TRANSMISSIÓ DE CONTINGUTS

El programa el conformen 7 temes dividits en 3 blocs temàtics:

#### *Programa sintètic*

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

Tema 1. Concepte de Lleure i Oci

Tema 2. Importància i actualitat de l'Oci. Percepció i funcions. L'experiència recreativa.

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

Tema 3. Aspectes que caracteritzen les Activitats Físiques Recreatives

Tema 4. Execució d'Activitats Físiques Recreatives: tècniques i recursos.

Tema 5. Àmbits d'intervenció de les activitats físiques recreatives:

Poblacions específiques

Turisme Actiu i medi urbà

#### **Bloc III: La gestió d'iniciatives i projectes d'esport i recreació**

Tema 6. La gestió empresarial de programes d'esport recreatiu

Tema 7. La planificació de l'esport recreatiu a nivell institucional

Tema 8. Gestió sostenible de l'esport recreatiu.

#### **Realització de treballs**

Caldrà escollir entre tres tipus de treballs diferents ("Objectius concrets", "Esdeveniments reals" i "Àmbits concrets") segons el document corresponent que es lliurarà el primer dia de classe i que estarà

penjat a l'aula virtual. Els treballs es concediran segons ordre de sol·licitud al professor en horari de tutoria, es valorarà l'interès personal i la implicació en un àmbit específic.

En aquests treballs serà imprescindible la reunió tutorial

### Experiències pràctiques

La participació en experiències pràctiques com les citades a continuació, tindrà el valor de mig punt a la fi de l'avaluació i seran estrictament individuals (màxim un punt i mig per curs i estudiant):

- Participació activa en l'organització d'una activitat recreativa popular. Caldrà informar imperativament de la participació abans de la seva realització explicant el rol que s'hi farà, en acabar caldrà fer un resum de com s'ha desenvolupat l'acte amb fotografies, fulletons, etc. (màxim dos fulls)
- Compilació dels apunts de classe. Només s'admetran les dues millors compilacions
- Compilació dels vídeos de les classes (prèviament resumits) en un DVD. S'admeten dos alumnes per realitzar aquesta tasca
- Altres propostes que faci el professor o els mateixos estudiants durant el curs.

### AVALUACIÓ

#### Convocatòria de juny:

*Examen teòric:* Compta pel 40% de la nota. El fet d'aprovar l'examen teòric allibera d'aquesta part (la teòrica) per setembre.

*Treball:* Compta pel 30% de la nota.

*Assistència i participació:* Compta pel 25% de la nota i valora l'assistència a les classes obligatòries, exercicis lliurats a classe, reunió tutorial, etc. Caldrà justificar les absències i se'n permetran un màxim de dues.

Només es farà mitjana si s'ha tret un mínim de 4 i cada una de les parts

#### Convocatòria de setembre:

*Examen teòric:* Recuperació amb examen

*Assistència i participació:* Recuperació amb un treball.

Esquemàticament, i sobre un total de 10 punts

Examen teòric		4.0 punts
Avaluació pràctica		6.0 punts
Lectures i exercicis i pràctiques	3 punts	
Treball - Estudi d'investigació	3 punts	

L'assistència a classe és lliure, menys en les classes pràctiques que realitzin els companys i en aquells casos en què s'indiqui el contrari amb anterioritat. En cas d'absència injustificada es pot suspendre la part pràctica de l'assignatura, que es pot recuperar a la convocatòria de setembre amb un treball pràctic.

### BIBLIOGRAFIA BÀSICA

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

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

Monteagudo, M. J. i Puig, N. *Ocio y deporte. Un análisis multidisciplinar*. Deusto: Instituto de Estudios de Ocio, 2004

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

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

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

#### BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTÀRIA

- Dumazedier, J. *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona: Estela, 1964.
- Dumazedier, J. *Ocio y sociedad de clases*. Barcelona: Fontanella, 1971.
- Inglehart, R. *Modernización y posmodernización*. Madrid: CIS / Siglo XXI, 1998.
- Llull Peñalba, Josué *Teoría y Práctica de la Educación en el Tiempo Libre*. Madrid: CCS, 1999.
- Racionero, L. *Del paro al ocio*. Barcelona: Anagrama, 1983.
- Standeven, J. De Knop, P. *Sport Tourism*. Human Kinetics: Champaign, IL. 1999.
- Diversos autors. *Los desafíos del Ocio*. Instituto de Estudios de Ocio. Deusto, 1996
- Ventosa *Manual del monitor de tiempo libre*. Madrid: CCS, 2006.
- WTOBC *Changes in Leisure Time: The impact on Tourism*. WTO. Madrid, 1999.



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

Anual (12 Crèdits: 9T + 3P)

PROFESSORS: Oriol SALLENT i BONAVENTURA  
Albert JUNCÀ i PUJOL

## OBJECTIUS

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

**L'objectiu general** de l'assignatura és que **els alumnes assoleixin les bases per planificar, gestionar, dirigir i avaluar programes d'activitat física i d'esport tant en l'àmbit públic, privat o associatiu amb un enfocament estratègic, proactiu i responsable.**

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

1. L'alumnat ha de conèixer els conceptes i processos bàsics de la gestió i la planificació esportiva
2. L'alumnat ha de tenir la capacitat de realitzar un pla d'empresa per qualsevulla iniciativa que vulguin començar
3. L'alumnat ha de disposar dels recursos per poder efectuar el primer pas en els diferents projectes escollits
4. L'alumnat ha de tenir les eines necessàries per continuar la recerca i l'aprofundiment de continguts.

## MÈTODES DOCENTS

Els objectius docents s'aconseguiran mitjançant la transmissió de **continguts** a partir de les explicacions del professorat, de conferencians convidats i dels mateixos alumnes; la participació en **experiències pràctiques** i la **realització de treballs**. Pel desenvolupament de continguts pràctics s'utilitzarà el debat i la dinàmica de grups i la realització de treballs, la tasca tutorial. A l'aula es discutiran articles, es compartiran experiències i es faran exercicis de resolució de casos.

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

## Transmissió de Continguts i Dinàmiques de Treball Dirigides

El programa el conformen 4 temes dividits en 12 blocs temàtics:

### **Bloc I: Introducció a la planificació i la gestió esportiva.**

#### **Planificació estratègica i operativa**

Tema 1. Gestió i Planificació Esportiva. Àmbits d'aplicació. El Pla d'Empresa

Tema 2. L'enfocament estratègic. Anàlisi, diagnosi, objectius i estratègies

Tema 3. El màrqueting mix esportiu

### **Bloc II: Els esdeveniments**

Tema 4. El concepte i el màrqueting de l'esdeveniment.

Tema 5. Coordinació i organització interna

Tema 6. Execució i avaluació

### **Bloc III: Organització dels recursos**

Tema 7. Tecnologies de la informació i la comunicació (TIC)

Tema 8. Equipaments: materials i infraestructura

Tema 9. Els recursos humans i la comunicació a l'empresa

Tema 10. Models de gestió i organització empresarial  
Tema 11. Gestió de la qualitat i d'aspectes mediambientals

#### **Bloc IV: Introducció a l'economia de l'empresa**

Tema 12. El patrimoni de l'empresa  
Tema 13. Els costos i el punt d'equilibri  
Tema 14. El concepte d'elasticitat  
Tema 15. La tresoreria i la liquiditat

#### REALITZACIÓ DE TREBALLS

Durant l'assignatura es realitzarà un treball (Pla d'Empresa) que esdevindrà el camp d'aplicació bàsic de les diferents temàtiques estudiades. Aquest treball es farà en grups de 4 alumnes.

Al llarg del curs també es realitzaran diferents activitats puntuals, a classe i fora d'aquesta –algunes de les quals tindran relació amb el Pla d'empresa-, que conjuntament amb el seguiment tutorial, esdevindran un dels eixos bàsics de l'assignatura.

#### AVALUACIÓ

**El treball compta pel 50% de la nota final**, 25% la primera part lliurada al final del primer quadrimestre, i 25% la segona part lliurada al final del segon.

**Les activitats a classe compten pel 20% de la nota** (10% cada quadrimestre). Es valoraran els exercicis lliurats a classe, la participació als seminaris, la reunió tutorial, etcètera.

**Els exàmens compten pel 30% de la nota.** N'hi poden haver varis durant el curs.

**Per superar l'assignatura caldrà haver aprovat obligatòriament el Pla d'Empresa i els exàmens.**

#### **Convocatòria de setembre:**

Per recuperar l'examen, es realitzarà un examen a la segona convocatòria.

Per recuperar el treball, caldrà la presentació del Pla d'Empresa.

#### BIBLIOGRAFIA

##### *Bibliografia bàsica*

- Acosta, R. (1999): *Dirección, gestión y administración de las organizaciones deportivas*. Barcelona: Paidotribo
- Alberto, C., Hernando, V. y Fernández, J.A. (1996): *Gestión y dirección de empresas deportivas. Teoría y práctica*. Madrid: Gymnos.
- Campos, C. (1997) *Márketing y Patrocinio Deportivo*. GPE. Barcelona.
- Desbordes, M., Ohl, F. i Tribou, G. (2001) *Estrategias del Marketing Deportivo*. Paidotribo. Barcelona
- Gallardo, L. y 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. y García Sánchez, E. (1997): *La gestión del deporte municipal*. Barcelona: INDE.
- Mullin, B.J., Hardy, S. y Sutton, W.A. (1995). *Marketing deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Paris, F. (1996): *La planificación estratégica en las organizaciones deportivas*. Barcelona: Paidotribo.

##### *Bibliografia complementària*

- Associació Catalana de Professionals (2000) *Ier Congreso de Gestión Deportiva de Cataluña*. Inde. Barcelona.
- Gonzalez, F. J. (2000). *Creación de empresas*. Pirámide. Madrid
- Gonzalez, C., Pina, M., Álfaro, B. (2004) *Economía i organització d'empresa 1*. Mc Graw Hill. Barcelona
- Ludevid, M. i Ollé, M. (1989) *Como crear su propia empresa*. Boixareu Editores. Barcelona
- Parks, J. B. i Zanger, B. R. K. (1993) *Gestión Deportiva*. Edicions Martínez Roca. Barcelona

Pelegrí, X. (2005). *Com fer un Pla d'empresa en empreses de serveis personals*. Eines, Lleida  
Varis autors, *50 lecciones de management*. Editorial Granica, Barcelona

### **Webgrafia**

[www.ajec.es](http://www.ajec.es)

[www.essec-sportsmanagement.com](http://www.essec-sportsmanagement.com)

[www.estoesmarketing.es](http://www.estoesmarketing.es)

[www.sportbusiness.com](http://www.sportbusiness.com)

[www.sportsmanagement.co.uk](http://www.sportsmanagement.co.uk)

[www.sportstrategies.com](http://www.sportstrategies.com)

## Estructura i Organització de les Institucions Esportives

PROFESSORS: Albert JUNCÀ i PUJOL  
Eduard INGLÈS i YUBA

Quadrimestral: 6 crèdits

### OBJECTIUS:

- Conèixer el conjunt de denominacions pròpies de la legislació esportiva.
- Conèixer l'estructura, el funcionament i l'evolució històrica de l'administració catalana i espanyola.
- Analitzar els organismes de l'administració local, nacional, estatal i internacional relacionats amb l'activitat física i l'esport.
- Conèixer i reconèixer la tipologia i l'estructura organitzativa de les entitats esportives.
- Obtenir eines per a l'actuació dins un sistema esportiu municipal.

### CONTINGUTS:

- Les administracions públiques a Catalunya i a l'estat espanyol.
  - Introducció al concepte de "política".
  - Evolució històrica de les institucions polítiques a Catalunya.
  - Administració catalana.
  - Administració estatal espanyola.
  - Administració local.
  - Procés legislatiu.
  - Sistema electoral i representació.
- El marc jurídic de l'esport
  - El sistema esportiu.
  - Procés de constitucionalització de l'esport.
  - Organització i ordenament jurídic estatal de l'esport.
  - Organització i ordenament jurídic nacional de l'esport.
- Les organitzacions esportives
  - Desenvolupament històric de les organitzacions esportives a Catalunya.
  - Tipologies organitzatives de l'esport: organitzacions públiques, privades i voluntàries.
  - Organitzacions esportives internacionals.
  - El concepte de cultura aplicat a les organitzacions esportives.
  - Processos de canvi a les organitzacions esportives.
  - La presa de decisions en les organitzacions esportives.
  - Les emocions en les organitzacions esportives.
- Política esportiva municipal.
  - Competències en matèria esportiva de les entitats locals.
  - Formes de gestió dels serveis esportius municipals.
  - Sistema esportiu municipal.
  - Programa d'esports municipal.

### AVALUACIÓ:

Activitats de classe i treballs d'aplicació (50%)  
Examen final (50%)

BIBLIOGRAFIA:

- Blanco, E.; Burriel, J.C.; Camps, A. et al. (1999) *Manual de la organización Institucional del Deporte*. Paidotribo. Barcelona.
- Burriel, J. C. (1990) *Polítiques esportives municipals a la província de Barcelona*. Diputació de Barcelona. Barcelona.
- Camps, A. (1996) *Las federaciones deportivas. Régimen jurídico*. Civitas. Madrid.
- Carretero, J.L. et al. (1992) *Derecho del Deporte. El nuevo marco legal*. Unisport. Málaga.
- Cazorla, L. M. et al. (1992) *Derecho del deporte*. Tecnos. Madrid.
- Cazorla, L. M. (1979) *Deporte y Estado*. Labor. Barcelona.
- García Ferrando, M. (1990) *Aspectos sociales del deporte. Una reflexión sociológica*. Alianza Deporte; Alianza Editorial. Madrid.
- Heinemann, K. (1998) *Introducción a la economía del deporte*. Paidotribo. Barcelona.
- IEA, *Esport, societat i autonomia (Seminari 3 i 4 de juny de 1999)* (2001). Generalitat de Catalunya, Institut d'Estudis Autònoms. Barcelona.
- Marina, J. (2004) *La inteligencia fracasada*. Anagrama. Barcelona.
- Mestre, J.; García, E. (1997) *La gestión del deporte municipal*. Inde: Barcelona.
- Mestre, J. (2004) *Estrategias de gestión deportiva local*. Inde: Barcelona.
- Millán, A. (2005) *Legislación deportiva*. Ariel (3a edició). Barcelona.
- Quesada, S.; Díez, M. D. (2002): *Dirección de centros deportivos*. Paidotribo. Barcelona.
- SALVADOR Alonso, J.L. (ed.) (2006) *Política y Deporte*. INEF-Galicia. Universidade da Coruña.
- Apunts Educació Física i Esports*. Monogràfic "L'esport en els espais públics urbans". 1r. trimestre 2008

# Tècniques d'Expressió i Comunicació

PROFESSORS: Rosa Maria GÜELL i DEVESA  
Josep GALLART i BAU

## 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 de l'alumnat. Així mateix, com que s'utilitza l'estàndard oral i escrit de la llengua catalana, les pràctiques i els exercicis orals i escrits de classe són en català.

## CONTINGUT:

### 1. Anàlisi de 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:

L'assignatura està plantejada com un taller pràctic d'escriptura i d'expressió oral. S'observaran i s'analitzaran diferents tipus de text, i es realitzaran exercicis i pràctiques tant d'expressió oral (exposicions, lectures, debats) com escrita (redacció de textos breus). L'observació i l'anàlisi es faran a l'aula, mitjançant recursos audiovisuals i escrits. Es valorarà la participació de l'alumnat.

S'avaluarà l'assignatura de manera continuada a partir de les activitats (exercicis i pràctiques) fetes al llarg del semestre, juntament amb un treball de curs (document escrit i posterior exposició oral).

La nota final sortirà de la mitjana entre les pràctiques (60%) i el treball de curs (40%). Cada part s'haurà d'aprovar per separat i serà indispensable haver realitzat el 80% dels exercicis de classe.

Només s'hauran de presentar a l'examen final els alumnes que no superin una de les dues parts (o ambdues parts) del contingut de l'assignatura.

## 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: Eduard COMERMA i TORRAS

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.

INSTITUCIONS ON DUR A TERME LES PRÀCTIQUES:

La Facultat d'Educació disposa d'una xarxa de centres i institucions col·laboradores. Des de la Coordinació de pràctiques es distribueixen els centres seguint el criteri de residència habitual de l'estudiant –sempre que sigui possible– i en relació a l'àmbit (Educació, Lleure, Rendiment, Salut i Gestió) que hagi escollit. L'estudiant que el dia 31 d'octubre no hagi presentat la sol·licitud del centre de pràctiques a la secretaria de pràctiques de la Facultat d'Educació només se li assignarà centre si queden places vacants.

AVALUACIÓ:

- L'assignatura de Pràctiques II és anual i té una única convocatòria (juny).
- L'avaluació de l'assignatura de Pràctiques II és responsabilitat del tutor/a de la Facultat i es fa a partir de tres elements que cal aprovar de manera independent per poder fer mitjana:
  - a. L'estada al centre de pràctiques avaluada pel tutor/a de la Universitat a partir de l'informe i les entrevistes amb el tutor/a del centre de pràctiques.
  - b. El seguiment de les pràctiques (tutories, lliurament de documents, etc...)
  - c. La Memòria de Pràctiques.



- Les i els estudiants matriculats a l'assignatura de Pràctiques II han de presentar la Memòria de Pràctiques dins el termini fixat. Si el tutor o tutora de la Universitat considera que la Memòria està suspesa amb una nota igual o superior a 4, l'estudiant la podrà refer atenent les indicacions del seu tutor o la seva tutora abans del tancament de les actes de la convocatòria de juny.
- Si es suspèn la convocatòria única (corresponent al juny) s'haurà de tornar a matricular l'assignatura i això suposarà repetir l'estada al centre i la Memòria corresponent.
- D'acord amb la normativa del règim de permanència de la UVic, si un estudiant no supera l'assignatura de Pràctiques II després de dues convocatòries, el degà/degana del centre podrà fer la proposta al rector/a de la Universitat de desvincular l'estudiant dels estudis corresponents.

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.