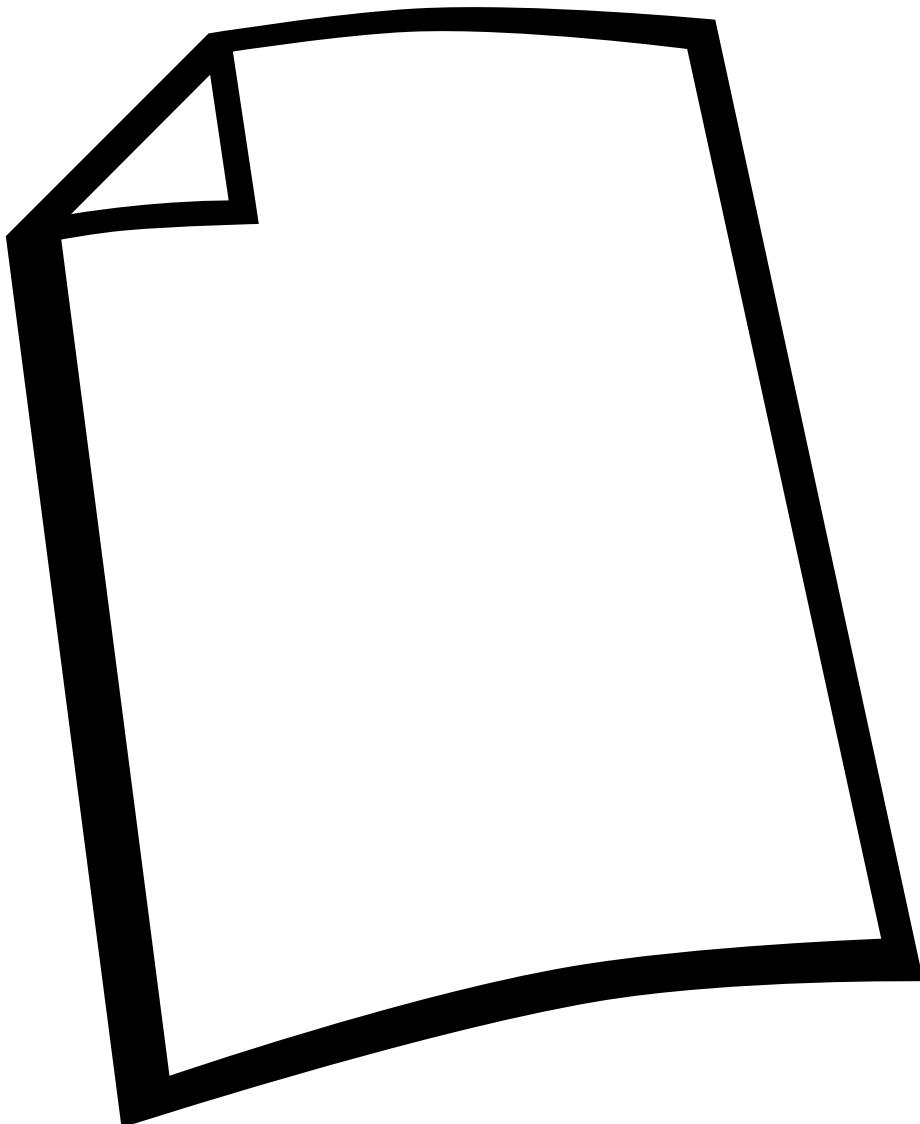


**UVIC**

GUIA DE  
L'ESTUDIANT  
**2011-2012**

FACULTAT D'EDUCACIÓ, TRADUCCIÓ I CIÈNCIES HUMANES

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



# ÍNDEX

<b>Presentació</b> .....	3
<b>Facultat d'Educació, Traducció i Ciències Humanes</b> .....	4
Estructura .....	4
Òrgans de Govern .....	4
<b>Calendari Acadèmic</b> .....	6
<b>Organització dels Ensenyaments</b> .....	7
Pla d'Estudis .....	7
Ordenació temporal de l'ensenyament .....	7
Criteri d'avaluació .....	8
<b>Assignatures obligatòries de 3r curs (en procés d'extinció)</b> .....	9
Activitat Física i Salut .....	9
Ensenyament de l'Activitat Física i de l'Esport .....	14
Especialització Esportiva I-II .....	17
1. Bàsquet .....	17
2. Natació .....	19
3. Futbol .....	22
4. Voleibol .....	24
Entrenament Esportiu .....	27
Activitats en el medi natural .....	35
Pràctiques I .....	37
<b>Assignatures obligatòries de 4t curs (primer curs del procés d'extinció)</b> .....	39
Especialització Esportiva II .....	39
Esport i Recreació .....	40
Planificació i Gestió de l'Activitat Física i de l'Esport .....	43
Estructura i Organització de les Institucions Esportives .....	46
Tècniques d'Expressió i de Comunicació .....	48
Pràctiques II .....	50

## PRESENTACIÓ

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

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

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

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

**Francesc Codina i Valls**  
Degà de la Facultat

# FACULTAT D'EDUCACIÓ, TRADUCCIÓ I CIÈNCIES HUMANES

## Estructura

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

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

Diplomatura de Biblioteconomia i Documentació  
Segon cicle de la Llicenciatura de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport  
Segon cicle de la Llicenciatura de Traducció i Interpretació

## Òrgans de Govern

### 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

### L'Equip de Deganat

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

Francesc Codina i Valls, degà  
Josep Casanovas i Prat, vicedegà  
Lucrecia Keim Cubas, cap d'estudis  
Berta Vila i Saborit, coordinadora dels estudis de Mestre d'Educació Infantil  
Teresa Puntí i Jubany, coordinadora dels estudis de Mestre d'Educació Primària  
Rosa Guitart i Aced, coordinadora dels estudis d'Educació Social  
Eduard Comerma i Torras, coordinador dels estudis de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport  
Maria Perramon i Civit, coordinadora dels estudis de Traducció i Interpretació  
Mila Naranjo i Llanos, coordinadora dels estudis de Psicologia  
José Ramón Lago i Martínez, coordinador de màsters i dels estudis de Psicopedagogia  
Amèlia Foraster i Serra, coordinadora dels estudis de Biblioteconomia i Documentació

## **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 set departaments:

**Departament de Didàctica de les Arts i de les Ciències**

directora: Sònia Esteve i Frigola

**Departament de Ciències de l'Activitat Física**

director: Eduard Ramírez i Banzo

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

director: M. Carme Bernal i Creus

**Departament de Pedagogia**

director: Antoni Tort i Bardolet

**Departament de Psicologia**

director: Àngel Serra i Jubany

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

director: Marcos Cánovas Méndez

**Departament d'Informació i Documentació**

directora: Amèlia Forester i Serra

**Secretaria de Deganat:**

Dolors Ruiz i Zafra

**Responsable de la Secretaria de Centre:**

Marisa Costa i Erra

## CALENDARI ACADÈMIC

setembre 2011	octubre 2011	novembre 2011	desembre 2011
1 2 3 4	1 2	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4
5 6 7 8 9 10 11	3 4 5 6 7 8 9	7 8 9 10 11 12 13	5 6 7 8 9 10 11
12 13 14 15 16 17 18	10 11 12 13 14 15 16	14 15 16 17 18 19 20	12 13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24 25	17 18 19 20 21 22 23	21 22 23 24 25 26 27	19 20 21 22 23 24 25
26 27 28 29 30	24 25 26 27 28 29 30	28 29 30	26 27 28 29 30 31
	31		
gener 2012	febrer 2012	març 2012	abril 2012
1	1 2 3 4 5	1 2 3 4	1
2 3 4 5 6 7 8	6 7 8 9 10 11 12	5 6 7 8 9 10 11	2 3 4 5 6 7 8
9 10 11 12 13 14 15	13 14 15 16 17 18 19	12 13 14 15 16 17 18	9 10 11 12 13 14 15
16 17 18 19 20 21 22	20 21 22 23 24 25 26	19 20 21 22 23 24 25	16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29	27 28 29	26 27 28 29 30 31	23 24 25 26 27 28 29
30 31			30
maig 2012	juny 2012	juliol 2012	agost 2012
1 2 3 4 5 6	1 2 3	1	1 2 3 4 5
7 8 9 10 11 12 13	4 5 6 7 8 9 10	2 3 4 5 6 7 8	6 7 8 9 10 11 12
14 15 16 17 18 19 20	11 12 13 14 15 16 17	9 10 11 12 13 14 15	13 14 15 16 17 18 19
21 22 23 24 25 26 27	18 19 20 21 22 23 24	16 17 18 19 20 21 22	20 21 22 23 24 25 26
28 29 30 31	25 26 27 28 29 30	23 24 25 26 27 28 29	27 28 29 30 31
		30 31	

### setembre 2012

1 2
3 4 5 6 7 8 9
10 11 12 13 14 15 16
17 18 19 20 21 22 23
24 25 26 27 28 29 30

### Docència:

Les 36 setmanes del curs acadèmic es distribuïran entre el 5 de setembre i el 4 de juliol • Les 30 setmanes de docència es distribuïran entre el 5 de setembre i el 9 de juny • Els ensenyaments de Màster i de Formació Continuada podran allargar aquests períodes

### Vacances de Nadal:

Del 24 de desembre de 2011 al 6 de gener de 2012, inclosos

### Vacances de Setmana Santa:

Del 2 al 9 d'abril de 2012, inclosos

### Dies festius:

Dimecres 12 d'octubre de 2011- El Pilar  
 Dissabte 29 d'octubre de 2011- No lectiu  
 Dilluns 31 d'octubre de 2011- Pont  
 Dimarts 1 de novembre de 2011 - Tots Sants  
 Dimarts 6 de desembre de 2011 - La Constitució  
 Dijous 8 de desembre de 2011 - La Puríssima  
 Divendres 9 de de desembre de 2011- Pont  
 Dissabte 10 de desembre de 2011- No lectiu  
 Dissabte 7 de gener de 2012 - No lectiu  
 Dilluns 23 d'abril de 2012- Sant Jordi  
 Dimarts 1 de maig de 2012- Festa del treball  
 Dilluns 28 de maig de 2012 - Segona Pasqua (festa local pendent d'aprovació)  
 Dijous 5 de juliol de 2012 - Festa Major (festa local)  
 Divendres 6 de juliol de 2012 - pont  
 Dimarts 11 de setembre de 2012- Diada Nacional

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

## ORGANITZACIÓ DELS ENSENYAMENTS

### Pla d'Estudis

Les assignatures de tercer i quart 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 tercer i quart 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 (extingit)	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 (segon curs del procés d'extinció)	Crèdits	Quadrimestre	Tipus
Activitats en el Medi Natural	6	6è	Troncal
Ensenyament de l'Activitat Física i de l'Espor	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 (primer curs del procés d'extinció)	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.

### **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 TERCER CURS (en 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. *Fisiologia del ejercicio físico y del entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo, 2002.

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

Farreras Rozman. *Medicina Interna*. Madrid: Harcourt, 2000.

*Guia per a la promoció de la Salut per mitjà de l'activitat física*. Quaderns de Salut Pública n. 8. 14. Generalitat de Catalunya, Departament de Sanitat i Seguretat Social.

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

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

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

Tortora Grabowski, T. *Principios de 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 VH. (2002). *Advanced fitness assessment and exercise prescription.* Champaign (IL): Human Kinetics.

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

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

US. Department of Health and Human Services (1996). *Physical activity and health: a report of the surgeon general.* Atlanta, (GA): US. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.

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

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

Pollock, M.L.; Gaesser, G.A.; Butcher, J.D. (1998) The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults. *Medicine and Science in Sports Medicine*; 30: 975-991

ACSM (2002). Position stand: progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine and Science in Sports Medicine*; 34 (2): 364-380.

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

# Ensenyament de l'Activitat Física i 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. *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, L; Madrid, D. *Fundamentos didácticos de la áreas curriculares*. Madrid: Síntesis, 2000.

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

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

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

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

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

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. Lerrada tècnica
- 1.6. Planificació l'entrenament tècnic d'un nedador
- 1.7. Determinació i avaluació dels paràmetres quantitius de la tècnica
  - 1.7.1. Freqüència de braçada
  - 1.7.2. Longitud de braçada
  - 1.7.3. Temps de sortida, viratge i arribada
  - 1.7.4. Índex de 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

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

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

#### VÍDEOS:

*Olympic 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.volleyballmag.com](http://www.volleyballmag.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

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 plurianual)

#### METODOLOGIA:

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

#### AVALUACIÓ:

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

#### BIBLIOGRAFIA BÀSICA:

- Bompa, T.O. *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento*. Barcelona: Hispano Europea, 2003.
- Bosco, C. *La fuerza muscular. Aspectos metodológicos*. Barcelona: Inde, 2000.
- García Manso, J.M., Navarro, M., Ruiz, J.A. *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos, 1996.
- García Manso, J.M., Navarro, F., Ruiz, J.A. *Planificación del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos, 1996.
- García Manso, J.M., Navarro, F., Ruiz, J.A. Martín Acero, R. *La velocidad*. Madrid: Gymnos, 1998.
- García Verdugo, M. *Principios del autoentrenamiento*. Madrid: Gymnos, 2000.
- González Badillo, J.J.; Gorostiaga, E. *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza*. Barcelona: Inde, 1995.
- Navarro, F. *La resistencia. Entrenamiento y planificación*. Madrid: Gymnos, 1998.
- Tous, J. *Nuevas tendencias en fuerza y musculación*. Barcelona: Ergo, 1999.

#### BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTÀRIA:

- Campos, J., Ramón, V. *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo, 2001.
- Cometti, G. *Los métodos modernos de musculación*. Barcelona: Paidotribo, 1998.
- Delavier, F. *Guía de movimientos de musculación*. Barcelona: Paidotribo, 1999.
- González Badillo, J.J.; Ribas, J. *Bases de la programación del entrenamiento de fuerza*. Barcelona: Inde, 2002.
- Llucà, J. *Musculación*. Barcelona: Martínez Roca, 2001.

- Siff, M.; Verkhoshansky, Y.V. *Super entrenamiento*. Barcelona: Paidotribo, 2000.
- Solé, J. *Teoría y práctica del entrenamiento deportivo. Libro de ejercicios*. Barcelona: Ergo, 2002.
- Tous, J. (coord.) *Manual de educación física y deportes*. Barcelona: Océano, 2002.
- Verkhoshansky, Y.V. *Entrenamiento deportivo, planificación y programación*. Barcelona: Martínez Roca, 1990.
- Willmore, J.H.; Costill, D.L. *Fisiología del esfuerzo y del deporte*. Barcelona: Paidotribo, 2001.

### Revistes

- Acta Physiologica Scandinava* (Estocolm, Suècia) [www.blackwell-science.com/aps](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.nscs-lift-org](http://www.nscs-lift-org)
- Kinesiology. International Journal of Fundamental and Applied Kinesiology* (Zagreb, Croàcia)
- Leistungssport* (Frankfurt, Alemanya)
- Medicine and Science in Sports and Exercise* (EEUU) [www.msse.org](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. Oce no (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 línea]. 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 línea] 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 preparació 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 línea]. 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. Oce no (p. 536-540)
- SOL , Joan (2004). *Entrenament de la resistència en els Esports Col·lectius*. Barcelona: Màster Professional en Alt Rendiment en Esports Col·lectius. (No publicat)
- TOUS, Julio (2003). *Entrenamiento de la fuerza en los deportes colectivos*. Barcelona: Màster 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 competiciones. *Revista de Entrenamiento Deportivo*, vol. 1, Núm. 3, p. 53-62. [en línea] 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 línea] 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** **(Primer curs del procés d'extinció)**

### **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)

## 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 conferenciant 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 I*. 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

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) *Políticas deportivas municipales a la provincia 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

## 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.