

# GUIA DE L'ESTUDIANT **2025-2026**

FACULTAT D'EDUCACIÓ, TRADUCCIÓ, ESPORTS I PSICOLOGIA  
**GRAU EN CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE  
L'ESPORT**

GCAFE-08UV-2025-1



# ÍNDEX

ORGANITZACIÓ DE L'ENSENYAMENT	4
– Objectius generals	4
– Metodologia	4
– Procés d'avaluació	5
PLA D'ESTUDIS	6
ASSIGNATURES OBLIGATÒRIES DE PRIMER CURS	10
– Aprenentatge i Desenvolupament Motor	10
– Bases dels Esports	12
– Esport Col·lectiu I. Bàsquet	14
– Esport Individual I. Gimnàstica	16
– Esport Individual II. Atletisme	18
– Esport d'Espai Separat. Voleibol	20
– Expressió Corporal	22
– Fonaments de l'Educació	24
– Psicologia de l'Activitat Física i de l'Esport	26
– Teoria i Història de l'Activitat Física i de l'Esport	28
– Tècniques d'Expressió i Comunicació	30
ASSIGNATURES OBLIGATÒRIES DE SEGON CURS	33
– Activitats al Medi Natural	33
– Bases de la Pràctica d'Activitat Física	35
– Biomecànica del Moviment Humà	37
– Cinesiologia	40
– Esport Col·lectiu II. Handbol	42
– Esport Col·lectiu III. Rugbi	44
– Esport Col·lectiu IV. Futbol	46
– Esport Individual III. Natació	48
– Fisiologia de l'Exercici	50
– Jocs Motors	54
– Sociologia de l'Activitat Física i l'Esport	56
ASSIGNATURES OBLIGATÒRIES DE TERCER CURS	59
– Entrenament Esportiu I	59
– Entrenament Esportiu II	62
– Fisiopatologia General i de l'Aparell Locomotor	64
– Programes d'Activitat Física i Salut	67
– Pràctiques I	69
– Seminari de Pràctiques I	71
ASSIGNATURES OBLIGATÒRIES DE QUART CURS	73
– Seminari d'Investigació	73
– Treball de Fi de Grau	75
– Pràctiques II	77

ASSIGNATURES OPTATIVES	79
– Activitat Física per a Persones amb Discapacitat o Trastorn Mental	79
– Activitats Coreogràfiques amb Suport Musical	81
– Aspectes Didàctics i Organitzatius de l'Educació Secundària	83
– Comprensió del Joc del Futbol	85
– Ensenyament per Competències en el Medi Aquàtic	87
– Entrenament Esportiu III	89
– Esports d'Aventura	91
– Gestió Econòmica i Financera	93
– Gestió d'Equipaments Esportius	95
– Gestió de la Persona i de l'Equip a partir del Coneixement Estructural de l'Entrenador	97
– Jocs Populars i Tradicionals	99
– L'Activitat Física com a Recurs Socioeducatiu	101
– Lideratge i Gestió de Persones	103
– Metodologia de l'Entrenament Tècnic i Condicional en el Tennis	105
– Màrqueting Esportiu	107
– Noves Tecnologies Aplicades a l'Anàlisi de l'Esport	109
– Noves Tendències en l'Activitat Física Saludable	111
– Nutrició i Esport	113
– Organització d'Esdeveniments Esportius	116
– Planificació i Organització d'Activitats de Lleure	118
– Primers Auxilis i Lesions Esportives	120
– Programació d'Exercici Físic Saludable per a Malalties Cròniques	122
– Projectes Dramàtics en Educació Física	124
– Promoció de la Salut i Benestar Integral a través de l'Activitat Física	126
– Psicologia de l'Entrenament i de l'Alt Rendiment	128
– Recursos i Estratègies per a l'Educació en el Temps de Lleure d'Infants i Joves	130
– Treball en Equip a partir del Bàsquet	131
– Tècniques d'Exercici Físic i Sistema Musculoesquelètic	133

# ORGANITZACIÓ DE L'ENSENYAMENT

## Objectius generals

Formar professionals capaços de confeccionar projectes educatius i de lleure, gestionar instal·lacions i esdeveniments esportius, elaborar programes d'activitat física saludable i planificar i desenvolupar sessions tècniques, tàctiques i físiques d'entrenament dels diferents esports.

## Metodologia

### Els crèdits ECTS

El crèdit ECTS (o crèdit europeu) és la unitat de mesura del treball de l'estudiant en una assignatura. Cada crèdit europeu equival a 25 hores que inclouen totes les activitats que du a terme l'estudiant en el marc d'una assignatura determinada: assistència a classes, consultes a la biblioteca, pràctiques, treball de recerca, realització d'activitats, estudi i preparació d'exàmens, etc. Si una assignatura té 6 crèdits, es preveu que el treball de l'estudiant ha de ser equivalent a 150 hores de dedicació a l'assignatura (6 × 25).

### Les competències

Quan parlem de competències ens referim a un conjunt de coneixements, capacitats, habilitats i actituds aplicades al desenvolupament d'una professió. Així, doncs, la introducció de competències en el currículum universitari ha de possibilitar que l'estudiant adquireixi un conjunt d'atributs personals, habilitats socials, de treball en equip, de motivació, de relacions personals, de coneixements, etc., que li permetin desenvolupar funcions socials i professionals en el propi context social i laboral.

Algunes d'aquestes competències són comunes a totes les professions d'un determinat nivell de qualificació. Per exemple, tenir la capacitat de resoldre problemes de forma creativa o de treballar en equip són competències generals o transversals de pràcticament totes les professions. És de suposar que un estudiant universitari les adquirirà, incrementarà i consolidarà al llarg dels seus estudis, primer, i, després, en la seva vida professional.

En canvi, altres competències són específiques de cada professió. Un educador o educadora social, posem per cas, ha de dominar unes competències professionals molt diferents de les que ha de dominar una traductora o un intèrpret.

### L'organització del treball acadèmic

Les competències professionals plantegen l'ensenyament universitari més enllà de la consolidació dels continguts bàsics de referència per a la professió. Per tant, demana unes formes de treball complementàries a la transmissió de continguts i és per això que en els ensenyaments en modalitat presencial parlem de tres tipus de treball a l'aula o en els espais de la Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya, que en el seu conjunt constitueixen les hores de contacte dels estudiants amb el professorat:

- Les **sessions de classe** s'entenen com a hores de classe que el professorat imparteix a tot el grup. Aquestes sessions inclouen les explicacions del professorat, les hores de realització d'exàmens, les conferències, les projeccions, etc. Es tracta de sessions centrades en algun o alguns continguts del programa.
- Les **sessions de treball dirigit** s'entenen com a hores d'activitat dels estudiants amb la presència del professorat (treball a l'aula d'ordinadors, correcció d'exercicis, activitats en grup a l'aula, col·loquis o debats, pràctiques de laboratori, seminaris en petit grup, etc.). Aquestes sessions poden estar dirigides a tot el grup, a un subgrup o a un equip de treball.
- Les **sessions de tutoria** són les hores en què el professorat atén els estudiants de forma individual o en petit grup per conèixer el progrés que van fent en el treball personal de l'assignatura, orientar o dirigir els treballs individuals o grupals o per comentar els resultats de l'avaluació de les diferents activitats. La iniciativa de l'atenció tutorial pot partir del professorat o dels mateixos estudiants per plantejar dubtes sobre els treballs de l'assignatura, demanar orientacions sobre bibliografia o fonts de consulta, conèixer l'opinió del professorat sobre el propi rendiment acadèmic o aclarir dubtes sobre els continguts de l'assignatura. La tutoria és un element fonamental del procés d'aprenentatge de l'estudiant.

Dins del **pla de treball** d'una assignatura també s'hi inclouen les sessions dedicades al treball personal dels estudiants, que són les hores destinades a l'estudi, a la resolució d'exercicis, a la recerca d'informació, a la consulta a la biblioteca, a la lectura, a la redacció i elaboració de treballs individuals o en grup, a la preparació d'exàmens, etc.

Per veure com s'organitza el treball acadèmic en la modalitat *online*, consulta els plans de treball de les assignatures de les titulacions que s'imparteixen també en aquesta modalitat.

### El pla de treball

Aquesta nova forma de treballar demana planificació amb l'objectiu que l'estudiant pugui organitzar i preveure la feina que ha de dur a terme en les diferents assignatures. És per això que el pla de treball esdevé un recurs important que possibilita la planificació del treball que ha de fer l'estudiant en un període de temps limitat.

El pla de treball reflecteix la concreció dels objectius, continguts, metodologia i avaluació de l'assignatura dins l'espai temporal del semestre o del curs. Es tracta d'un document que guia com s'han de planificar temporalment les activitats concretes de l'assignatura de forma coherent amb els elements indicats anteriorment.

Aquest pla és l'instrument que dona indicacions sobre els continguts i les activitats de les sessions de classe, les sessions de treball dirigit i les sessions de tutoria i consulta. En el pla de treball s'hi concreten i planifiquen els treballs individuals i de grup i les activitats de treball personal de consulta, recerca i estudi que cal fer en el marc de l'assignatura.

El pla de treball se centra bàsicament en el treball de l'estudiant i l'orienta perquè planifiqui la seva activitat d'estudi encaminada a l'assoliment dels objectius de l'assignatura i a l'adquisició de les competències establertes.

L'organització del pla de treball pot obeir a criteris de distribució temporal (quinzenal, mensual, semestral, etc.) o bé pot estar organitzat seguint els blocs temàtics del programa de l'assignatura (o sigui, establint un progressió per a cada tema o bloc de temes del programa).

## Procés d'avaluació

Segons la Normativa acadèmica dels estudis de grau de la Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya, «els ensenyaments oficials de grau s'avaluen de manera continuada i només hi ha una convocatòria oficial per matrícula». Aquesta convocatòria contempla dos períodes diferenciats d'avaluació, un primer període que comprèn les setmanes de docència, inclosa la setmana de tancament, i un segon període de recuperació.

L'avaluació continuada té lloc durant les setmanes de docència i la setmana de tancament de les assignatures. La setmana de tancament, situada al final del semestre, és una setmana docent especial, ja que no s'aporten continguts nous a les assignatures, però hi ha programades activitats d'avaluació per a tot l'estudiantat (tutories, retorn de treballs, presentacions orals o qualsevol altra activitat d'avaluació que preferentment no sigui recuperable).

Durant la setmana de recuperació es poden recuperar totes les activitats d'avaluació que hagin estat identificades en la guia docent com a recuperables. El conjunt d'activitats per recuperar durant aquest període no pot tenir un pes en l'avaluació superior al 50 % de l'assignatura.

L'avaluació de les competències que l'estudiant ha d'assolir en cada assignatura requereix que el procés d'avaluació no es redueixi a un únic examen final. Per tant, s'utilitzen diferents instruments per poder garantir una avaluació continuada i més global que tingui en compte el treball fet per assolir els diferents tipus de competències. És per aquesta raó que parlem de dos tipus d'avaluació amb el mateix nivell d'importància:

- **Avaluació de procés:** seguiment del treball individualitzat per avaluar el procés d'aprenentatge dut a terme durant el curs. Aquest seguiment es pot fer amb les tutories individuals o grupals, el lliurament de treballs de cada tema i la seva posterior correcció, amb el procés d'organització i assoliment que segueixen els membres d'un equip de forma individual i col·lectiva per elaborar els treballs de grup, etc. L'avaluació del procés es fa a partir d'activitats que es desenvolupen de forma dirigida o de les quals es fa orientació a la classe i que tenen relació amb la part del programa que s'estigui treballant. Alguns exemples serien: comentari d'articles, textos i altres documents escrits o audiovisuals (pel·lícules, documentals, etc.); participació en debats col·lectius, visites, assistència a conferències, etc. Aquestes activitats s'avaluen de forma continuada al llarg del semestre.
- **Avaluació de resultats:** correcció dels resultats de l'aprenentatge de l'estudiant. Aquests resultats poden ser de diferents tipus: treballs en grup orals i escrits, exercicis de classe individuals o en petit grup, reflexions i anàlisis individuals en les quals s'estableixen relacions de diferents fonts d'informació més enllà dels continguts explicats pel professorat a les sessions de classe, redacció de treballs individuals, exposicions orals, realització d'exàmens parcials o finals, etc.

## PLA D'ESTUDIS

Tipus de matèria	Crèdits
Formació Bàsica (FB)	60
Obligatòria (OB)	120
Optativa (OP)	36
Treball de Fi de Grau (TFG)	6
Pràctiques Acadèmiques Externes (PAE)	18
Total	240

— \* Malgrat que el pla d'estudis prevegi la possibilitat de fer la docència d'algunes assignatures durant el primer o el segon semestre, cada any només es pot cursar un sol cop. Consulta l'assignatura per saber el semestre o els semestres d'impartició d'aquest curs acadèmic.

PRIMER CURS			
	Semestre	Crèdits	Tipus
Anglès per a les Ciències de l'Esport	1r o 2n	6,0	FB
Bases dels Esports	1r o 2n	3,0	OB
Cinesiologia	1r o 2n	6,0	FB
Esport Col·lectiu I. Bàsquet	1r o 2n	4,5	OB
Esport d'Espai Separat. Voleibol	1r o 2n	4,5	OB
Esport Individual I. Gimnàstica	1r o 2n	4,5	OB
Esport Individual II. Atletisme	1r o 2n	4,5	OB
Expressió Corporal	1r o 2n	3,0	OB
Fonaments de l'Educació	1r o 2n	6,0	FB
Psicologia de l'Activitat Física i de l'Esport	1r o 2n	6,0	FB
Tècniques d'Expressió i Comunicació	1r o 2n	6,0	FB
Teoria i Història de l'Activitat Física i de l'Esport	1r o 2n	6,0	FB

SEGON CURS			
	Semestre	Crèdits	Tipus
Aprenentatge i Desenvolupament Motor	1r	6,0	FB
Activitat Física i Lleure	1r o 2n	3,0	OB
Activitats al Medi Natural	1r o 2n	6,0	OB
Bases de la Pràctica d'Activitat Física	1r o 2n	3,0	OB
Biomecànica del Moviment Humà	1r o 2n	6,0	FB
Esport Col·lectiu II. Handbol	1r o 2n	4,5	OB
Esport Col·lectiu III. Rugbi	1r o 2n	4,5	OB
Esport Col·lectiu IV. Futbol	1r o 2n	4,5	OB
Esport Individual III. Natació	1r o 2n	4,5	OB
Fisiologia de l'Exercici	1r o 2n	6,0	FB

**SEGON CURS**

	<b>Semestre</b>	<b>Crèdits</b>	<b>Tipus</b>
Jocs Motors	1r o 2n	3,0	OB
Projecte Interdisciplinari	1r o 2n	3,0	OB
Sociologia de l'Activitat Física i l'Esport	1r o 2n	6,0	FB

**TERCER CURS**

	<b>Semestre</b>	<b>Crèdits</b>	<b>Tipus</b>
Metodologia de la Investigació en Activitat Física i Esport	1r	6,0	OB
Emprenedoria i Màrqueting Esportiu	1r o 2n	6,0	OB
Ensenyament de l'Activitat Física i de l'Esport	1r o 2n	6,0	OB
Entrenament Esportiu I	1r o 2n	6,0	OB
Entrenament Esportiu II	1r o 2n	6,0	OB
Fisiopatologia General i de l'Aparell Locomotor	1r o 2n	6,0	OB
Gestió de l'Esport	1r o 2n	6,0	OB
Programes d'Activitat Física i Salut	1r o 2n	6,0	OB
Pràctiques I	Anual	9,0	PAE
Seminari de Pràctiques I	Anual	3,0	OB

**QUART CURS**

	<b>Semestre</b>	<b>Crèdits</b>	<b>Tipus</b>
Didàctica de l'Educació Física	1r	6,0	OB
Seminari d'Investigació	1r o 2n	3,0	OB
Treball de Fi de Grau	2n	6,0	TFG
Pràctiques II	Anual	9,0	PAE
Optatives		36,0	OP

**OPTATIVES - ÀMBIT: ACTIVITAT FÍSICA I QUALITAT DE VIDA**

	<b>Crèdits</b>
Noves Tendències en l'Activitat Física Saludable	6,0
Nutrició i Esport	6,0
Primers Auxilis i Lesions Esportives	6,0
Promoció de la Salut i Benestar Integral a través de l'Activitat Física	6,0
Tècniques d'Exercici Físic i Sistema Musculoesquelètic	6,0
Programació d'Exercici Físic Saludable per a Malalties Cròniques	6,0
Activitat Física per a Persones amb Discapacitat o Trastorn Mental	6,0

**OPTATIVES - ÀMBIT: EDUCACIÓ FÍSICA****Crèdits**

Projectes Dramàtics en Educació Física	6,0
Activitats Coreogràfiques amb Suport Musical	6,0
Jocs Populars i Tradicionals	6,0
Treball en Equip a partir del Bàsquet	6,0
Aspectes Didàctics i Organitzatius de l'Educació Secundària	6,0
Ensenyament per Competències en el Medi Aquàtic	6,0
Activitat Física per a Persones amb Discapacitat o Trastorn Mental	6,0
Planificació i Organització d'Activitats de Lleure	6,0

**OPTATIVES - ÀMBIT: ENTRENAMENT ESPORTIU****Crèdits**

Comprensió del Joc del Futbol	6,0
Metodologia de l'Entrenament Tècnic i Condicional en el Tennis	6,0
Psicologia de l'Entrenament i de l'Alt Rendiment	6,0
Nutrició i Esport	6,0
Primers Auxilis i Lesions Esportives	6,0
Noves Tecnologies Aplicades a l'Anàlisi de l'Esport	6,0
Entrenament Esportiu III	6,0
Gestió de la Persona i de l'Equip a partir del Coneixement Estructural de l'Entrenador	6,0

**OPTATIVES - ÀMBIT: GESTIÓ ESPORTIVA****Crèdits**

Màrqueting Esportiu	6,0
Organització d'Esdeveniments Esportius	6,0
Lideratge i Gestió de Persones	6,0
Gestió d'Equipaments Esportius	6,0
Gestió Econòmica i Financera	6,0

**OPTATIVES - ÀMBIT: LLEURE ESPORTIU****Crèdits**

Recursos i Estratègies per a l'Educació en el Temps de Lleure d'Infants i Joves	6,0
Jocs Populars i Tradicionals	6,0
Esports d'Aventura	6,0
L'Activitat Física com a Recurs Socioeducatiu	6,0
Organització d'Esdeveniments Esportius	6,0
Activitat Física per a Persones amb Discapacitat o Trastorn Mental	6,0
Planificació i Organització d'Activitats de Lleure	6,0

**OPTATIVES - ÀMBIT: LLEURE ESPORTIU**

**Crèdits**

Lideratge i Gestió de Persones

6,0

# ASSIGNATURES OBLIGATÒRIES DE PRIMER CURS

## Aprentatge i Desenvolupament Motor

**Tipologia:** Formació Bàsica (FB)

**Crèdits:** 6,0

**Semestre:** 1r

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Gil Pla Campas Miguel Moreno Moreno Roger Parera Villacampa
G12, presencial, matí	català	Gil Pla Campas Miguel Moreno Moreno Roger Parera Villacampa

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

- 4. Educació de qualitat
- 16. Pau, justícia i institucions sòlides

### OBJECTIUS

Tal com indica el títol, l'assignatura centra el seu interès en l'àmbit de l'aprenentatge i el desenvolupament motor (ADM). En un primer gran bloc l'assignatura es pregunta qüestions lligades a la noció d'aprenentatge com: què s'entén per aprendre i com aprèn l'esportista? Aquestes preguntes porten a estudiar què s'entén per habilitat motora i quines son les condicions que n'afavoreixen l'aprenentatge. En un segon gran bloc l'assignatura explica com les persones desenvolupem el control del cos al llarg de la vida i com aquest procés es manifesta en la pràctica esportiva. Aquest bloc espera respondre qüestions com: quina incidència té el moviment corporal en el desenvolupament de l'esportista i en l'aprenentatge d'una habilitat? Com es pot afavorir un bon desenvolupament motor des de la pràctica corporal o l'entrenament?

Per respondre totes aquestes preguntes, l'assignatura Aprentatge i Desenvolupament Motor (ADM) transita per múltiples aprenentatges de la vida (tant esportius com no esportius) i per totes les grans etapes del desenvolupament vital (infantesa, adolescència i adulta) per tal que les competències que s'adquireixin permetin al futur graduat adaptar-se a qualsevol dels àmbits professionals en què l'aprenentatge i el desenvolupament motor estan presents.

Donat el caràcter transversal i essencial d'aquests continguts en l'àmbit laboral del futur graduat, l'accés a les competències es fomenta des d'una doble orientació, paral·lela i simultània. Per una banda, es treballa un domini intens del corpus conceptual de l'àmbit de l'aprenentatge i desenvolupament motor, i per l'altra, es mobilitza un domini aplicat d'aquest saber mitjançant l'estudi de casos en tots els moments de l'assignatura.

### RESULTATS D'APRENTATGE

- 4.1.1. Seleccionar les estratègies més adequades per millorar processos i programes esportius i d'activitat física.
- K5.1. Reconèixer els factors històrics, psicològics, socials i culturals que afavoreixen o dificulten la pràctica de l'activitat física i de l'esport.
- K6.1. Identificar els fonaments i les manifestacions bàsiques que determinen el desenvolupament de la motricitat humana.
- K9.1. Identificar les habilitats dels esportistes i usuaris en els diferents moments evolutius.
- S10.1. Relacionar diferents àrees i continguts i aprendre a desenvolupar-los a través de diferents temes transversals.
- C2.1. Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.

### CONTINGUTS

1. L'habilitat motriu
  - Noció conceptual d'habilitat motriu
  - Tipus d'habilitats motrius
2. L'aprenentatge motor
  - Noció conceptual d'aprenentatge motor
  - Models explicatius de l'aprenentatge motor
  - Consideracions psicopedagògiques
3. El desenvolupament motor i psicomotor
  - Noció de desenvolupament motor i psicomotor
  - Continguts del desenvolupament psicomotor

## AVALUACIÓ

---

La nota final de l'assignatura sorgeix dels elements d'avaluació següents:

- Examen conceptual 1: Representa el 40 % de la nota final. És recuperable. Resultats d'aprenentatge (RA) avaluats: K4.1, K9.1 i C2.1.
- Examen conceptual 2: Representa el 30 % de la nota final. És recuperable. RA avaluats: K5.1, K6.1 i C2.1.
- Tasques intersemestrals: Representen el 30 % de la nota final. Cada activitat compta un 10 %. No són recuperables. RA avaluats: K4.1, K9.1, K5.1, K6.1 i S10.1.

Cada element d'avaluació s'explica i es prepara al llarg del curs i les dates de realització d'aquests elements es mostren degudament en el pla de treball.

La nota final és el resultat de la suma ponderada dels diferents elements, sempre que s'hagin superat positivament els exàmens.

## METODOLOGIA

---

L'assignatura organitza les sessions de classe de tres maneres ben diferenciades:

1. Sessions de caràcter conceptual, amb suports audiovisuals (vídeos i presentacions) per facilitar l'aprenentatge dels coneixements.
2. Sessions de treball dirigit (STD), dissenyades per facilitar la integració i aplicació del saber conceptual desenvolupat en l'assignatura.
3. Sessions de caràcter tutorial, per facilitar el seguiment de l'alumnat en l'assignatura i el desenvolupament del treball.

## BIBLIOGRAFIA

---

### Bàsica

- Cobos, Pilar (2007). *El Desarrollo psicomotor y sus alteraciones: manual práctico para evaluarlo y favorecerlo* (2 ed.). Pirámide.
- da Fonseca, Vítor (1998). *Manual de observación psicomotriz*. INDE.
- Piek, Jan. P. (2006). *Infant motor development*. Human Kinetics.
- Pla, Gil (2011). *Les Interaccions dels nadons en les activitats aquàtiques: conseqüències educatives (tesi doctoral)*. Universitat de Vic [recurs electrònic].
- Schmidt, Richard A.; Wrisberg, Craig, A. (2000). *Motor learning and performance. A problem-based learning approach*. Human Kinetics.

### Complementària

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Bases dels Esports

**Tipologia:** Obligatòria (OB)

**Crèdits:** 3,0

**Semestre:** 1r o 2n

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Dídac Herrero Ballart Daniel Moreno Galceran
G12, presencial, matí	català	Dídac Herrero Ballart Daniel Moreno Galceran

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

---

- 3. Salut i benestar
- 4. Educació de qualitat
- 5. Igualtat de gènere

### OBJECTIUS

---

Aquesta assignatura proporciona les eines bàsiques per a la comprensió de la iniciació esportiva i de l'esport, i desenvolupa aspectes comuns en els diferents esports que s'ofereixen al grau. Es transmeten i apliquen conceptes de l'esport, de la didàctica i del procés d'iniciació esportiva.

#### Objectius

- Conèixer la taxonomia bàsica de l'esport.
- Ser capaç d'analitzar i classificar els esports.
- Conèixer i saber aplicar diferents propostes metodològiques.
- Introduir-se en la iniciació esportiva

### RESULTATS D'APRENTATGE

---

- K1.1.1. Reconèixer les característiques específiques de diferents esports.
- K4.1. Seleccionar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar processos i programes esportius i d'activitat física.
- K9.1.1. Identificar les capacitats i les habilitats dels esportistes.
- C2.1. Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.

### CONTINGUTS

---

1. Praxeologia motriu
  - Concepte d'esport
  - Classificació dels esports
  - Anàlisi de l'esport
2. Taxonomia
  - Tècnica, tàctica i estratègia
  - Habilitat, capacitat, aptitud i competència esportives
3. Didàctica de l'entrenament
  - Objectius i continguts
  - La sessió
  - Les tasques d'entrenament
  - Representació gràfica

### AVALUACIÓ

---

#### Avaluació continuada o de procés

- Tutoria individual del procés d'aprenentatge seguit en l'assignatura
- Tutories de grup per al seguiment dels treballs en grup
- Activitats de classe individuals i en equip

Equival al 30 % de la nota final.

Aquests elements no són recuperables.

## Avaluació dels resultats

- Proves escrites individuals (40 %): dues proves (20 % cada una, recuperables). Resultats d'aprenentatge 1 i 4, 2, 3 i 5
- Treballs en grup (30 %, recuperables). Resultats d'aprenentatge 1 i 4, 2, 3 i 5

Cadascun dels quatre elements s'ha d'aprovar per separat.

Aquests elements només són recuperables durant el període de recuperació si els elements pendents no superen el 50 % de la nota final de l'assignatura.

## METODOLOGIA

---

Les sessions de classe tenen la finalitat de presentar a l'estudiant els conceptes clau per assimilar els objectius de l'assignatura. Per això el professor o els alumnes fan exposicions orals i també s'elaboren treballs grupals, es projecten documentals, etc.

Les sessions de treball dirigit pretenen que l'estudiant aprofundeixi els continguts que es presenten en l'assignatura. Es fan pràctiques, treballs en grup, exposicions dels alumnes... La participació activa dels estudiants és imprescindible per obtenir una bona assimilació de tots els continguts.

Les sessions de tutoria individual es destinen a fer el seguiment del procés d'aprenentatge de cada estudiant.

El pla de treball serveix per planificar la feina que l'estudiant ha de dur a terme per estudiar cadascun dels temes de l'assignatura. Va acompanyat d'un calendari que es va presentant a l'estudiant a fi que planifiqui el treball semestral.

## BIBLIOGRAFIA

---

### Bàsica

- Hernández Moreno, J. (2000). *La Iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica: Aplicación a la educación física escolar y al entrenamiento deportivo*. Inde.
- Lagardera, F. (2003). *Introducción a la praxiología motriz*. Inde.
- Riera, J. (2005). *Habilidades en el deporte*. Inde.
- Sans, À., i Frattarola, C. (2000). *Entrenamiento en el Fútbol Base: Programa de aplicación técnica - 1r nivel - (AT-1)* (4 ed.). Paidotribo.
- Ticó, J. (2000). *1013 ejercicios y juegos polideportivos: Deportes de cooperación/oposición* (2 ed.). Paidotribo.

### Complementària

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Esport Col·lectiu I. Bàsquet

**Tipologia:** Obligatòria (OB)

**Crèdits:** 4,5

**Semestre:** 1r o 2n

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Joan Arumí Prat
G12, presencial, matí	català	Joan Arumí Prat

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

- 4. Educació de qualitat
- 5. Igualtat de gènere
- 16. Pau, justícia i institucions sòlides

### OBJECTIUS

Aquesta assignatura de 1r curs és teoricopràctica i s'imparteix durant el 2n semestre. Els objectius generals són:

- Practicar els aspectes tècnics i tàctics del bàsquet.
- Conèixer aspectes bàsics del reglament del bàsquet.
- Elaborar i dominar els criteris metodològics per a la confecció de tasques en el bàsquet.
- Dissenyar representacions gràfiques del bàsquet.
- Utilitzar recursos metodològics per ensenyar el bàsquet.
- Analitzar, sintetitzar i reflexionar sobre documents i vídeos del bàsquet.
- Cooperar amb els companys i companyes per entrenar i competir com un equip de bàsquet.

### RESULTATS D'APRENTATGE

- K1.1. Reconèixer les característiques específiques de diferents esports i el context sociocultural en què s'emmarquen.
- S9.1. Comprendre, assessorar i gestionar les dinàmiques individuals i de grup d'equips de persones i equips esportius.
- C1.1. Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i en destaquin els efectes formatius i saludables.
- C2.1. Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.

### CONTINGUTS

#### L'esport del bàsquet

1. Característiques del bàsquet com a esport col·lectiu
2. Reglament del bàsquet
3. Simbologia convencional i representacions gràfiques: disseny i interpretacions

#### Metodologia d'ensenyament de la tècnica del bàsquet

1. Metodologia i tipus de tasques
2. La finta de recepció, els desplaçaments sense pilota i la defensa de la línia de passada
3. La recepció, les aturades i la posició de triple amenaça
4. Les fintes i les passades
5. Les sortides, el bot i la defensa de l'1x1
6. Les aturades, les finalitzacions i el rebot

#### La tàctica individual i col·lectiva: ofensiva i defensiva

1. El joc lliure per conceptes dels cinc oberts: passar, tallar, marxar i reemplaçar
2. El contraatac
3. La defensa de la línia de passada i d'ajudes. Les primeres i segones ajudes

#### Entrenar un equip de bàsquet

1. Entrenar una sessió de bàsquet. Com programar i explicar els exercicis
2. Entrenar un partit de bàsquet
3. Reflexionar sobre aprendre i competir en un partit de bàsquet

### AVALUACIÓ

#### Avaluació de resultats

La nota final de l'assignatura surt de la mitjana ponderada de les activitats d'avaluació següents:

1. Proves teòriques (40 % de la nota final): es fan 2 proves teòriques amb el valor següent en la nota final:
  - 1.1. Una prova teòrica de reglament, no recuperable, amb un valor del 10 % de la nota final.
  - 1.2. Una prova teòrica, recuperable, sobre metodologia, tècnica i tàctica amb un valor del 30 % de la nota final. En cas de suspendre-la, cal recuperar-la durant les setmanes de recuperació.
2. Activitats d'anàlisi tècnica i tàctica (20 % de la nota final; recuperable): l'estudiant ha d'avaluar aspectes tècnics i tàctics individuals i col·lectius del bàsquet.
3. Treball en equip (20 % de la nota final; no recuperable): cada equip ha d'elaborar un portafolis de les sessions que portarà a terme. El treball en equip es fa en les sessions pràctiques d'entrenament de l'equip. Si un integrant de l'equip no assisteix a un 75 % de les sessions d'entrenament de l'equip, ha de fer tot el treball d'equip de forma individual.
4. Prova pràctica - partits finals (20 % de la nota final; no recuperable): la prova pràctica consisteix a fer un o dos partits de bàsquet. Es valora la capacitat d'entrenar i de jugar a bàsquet a través d'un taller de Moodle (avaluació entre companys).

## **METODOLOGIA**

---

Les sessions de classe són d'una hora de classe magistral en què professor i estudiants exposen els continguts treballats. Les sessions de treball dirigit són totes classes pràctiques i es porten a terme en els pavellons de la ciutat de Vic.

El pla de treball està organitzat en tres fases:

1. Una primera fase inicial d'unes 6 setmanes conduïdes pel professor en què s'exposen els objectius de l'assignatura, el reglament i els principis tècnics, tàctics i metodològics de l'assignatura.
2. Una segona fase de 6 setmanes més en què l'alumnat pren la iniciativa i exposa classes pràctiques, elabora el treball en equip i fa l'anàlisi de l'encadenament tècnic.
3. Una última fase d'unes 2 setmanes en què es juguen partits de bàsquet i es finalitza amb l'avaluació.

Els estudiants s'han de comportar a classe i han de seguir les [Normes de convivència de la UVic-UCC](#).

## **BIBLIOGRAFIA**

---

### **Bàsica**

- Jordana Dot, R., Martín León, M. (2010). *Direcció de baloncesto: Nivel 2*. Federación Española de Baloncesto, Escuela Nacional de Preparadores.
- Martín León, M., Jordana Dot, R. (2009). *Formación del jugador de baloncesto: Nivel 1*. Federación Española de Baloncesto, Escuela Nacional de Preparadores.
- Ticó Camí, J. (2000). *1013 ejercicios y juegos polideportivos: Deportes de cooperación/oposición*. Paidotribo.

### **Complementària**

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Esport Individual I. Gimnàstica

**Tipologia:** Obligatòria (OB)

**Crèdits:** 4,5

**Semestre:** 1r o 2n

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Cristina Saus Torras
G12, presencial, matí	català	Cristina Saus Torras

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

- 3. Salut i benestar
- 4. Educació de qualitat
- 5. Igualtat de gènere

### OBJECTIUS

Esport Individual I (Gimnàstica) és una assignatura que s'imparteix al primer semestre del primer curs. És una assignatura teoricopràctica, els objectius generals de la qual són:

- Assolir coneixements teòrics i pràctics per impartir una gimnàstica artística per a tothom, entesa per ser practicada dins d'un àmbit escolar i d'iniciació.
- Conèixer, millorar i dominar la tècnica de base dels diferents elements gimnàstics i acrobàtics.
- Dominar la metodologia d'aprenentatge, d'ajudes i de manipulació dels elements propis de l'àmbit escolar i d'iniciació.
- Assolir els criteris adients per dissenyar una sessió d'habilitats gimnàstiques i/o acrobàtiques.
- Dominar la terminologia pròpia de la gimnàstica artística femenina.
- Cooperar amb els companys i companyes per millorar les tasques individuals treballant en equip.

### RESULTATS D'APRENTATGE

- K1.1. Reconèixer les característiques específiques de les diferents modalitats de la gimnàstica i el context sociocultural en què s'emmarquen.
- K9.1. Identificar les capacitats i habilitats dels esportistes i usuaris en els diferents moments evolutius.
- S1.1. Planificar programes d'activitat física a través de la gimnàstica adequats a les necessitats de l'àmbit i als usuaris implicats.
- C2.1. Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.

### CONTINGUTS

1. La gimnàstica i les seves modalitats: models i principals característiques
2. La gimnàstica artística femenina. Característiques generals
  - 2.1. L'entorn gimnàstic
  - 2.2. La seguretat
  - 2.3. La sessió
  - 2.4. Estructura
3. Bases de la tècnica
  - 3.1. Les habilitats gimnàstiques i acrobàtiques
  - 3.2. Les habilitats tècniques específiques
  - 3.3. Les posicions bàsiques
  - 3.4. Les accions musculars
4. Introducció al codi de puntuació
  - 4.1. El jurat D
  - 4.2. El jurat E
  - 4.3. Generalitats
5. Anàlisi i pràctica dels elements de base als aparells
  - 5.1. Anàlisi i pràctica dels elements de base a l'aparell de salt de poltre
  - 5.2. Anàlisi i pràctica dels elements de base a l'aparell de paral·leles asimètriques
  - 5.3. Anàlisi i pràctica dels elements de base a l'aparell de barra d'equilibris
  - 5.4. Anàlisi i pràctica dels elements de base a l'aparell de terra

### AVALUACIÓ

L'avaluació preveu de forma obligatòria:

**Avaluació dels resultats d'aprenentatge (100 %)**

- Tasques de seguiment de l'assignatura (apte / no apte)
- Proves escrites: 30 % (parcial 1 i parcial 2 amb un valor de 15 % per cadascuna)
- Proves pràctiques: 35 % (un examen d'ajudes amb valor del 15 % i un examen d'anàlisi d'elements amb valor de 20 %)
- Treball (elaboració i presentació): 25 %
- Participació i actitud (durant tot el semestre): 10 %

Per tenir dret a la qualificació final cal assistir a un mínim del 80 % de les classes.

Per superar l'assignatura en primera convocatòria cal ser apte en totes les tasques de seguiment. Cal també haver superat tota la resta d'elements d'avaluació.

Les tasques no superades o no presentades es poden presentar durant la setmana de tancament de l'assignatura.

L'estudiant que hagi de recuperar algun element pel fet d'haver-lo suspès, ho ha de fer durant la setmana de recuperació i opta a una nota màxima de 7. Si no supera l'element en qüestió per absència justificada, la nota màxima a la qual pot optar és igualment de 10.

En cas de lesió certificada mèdicament, cal que es facin tasques d'observació, correcció i col·laboració per poder validar l'assistència. Cada cas es tracta de forma individualitzada en funció de la situació. En tot cas, en aquests casos es manté vigent el criteri d'assistència mínima.

## **METODOLOGIA**

---

Les classes són fonamentalment teoricopràctiques, al gimnàs del pavelló de l'Ausoneta. El treball individual s'estructura en tasques de cooperació intragrups.

### **Sessions de grup classe**

- Transmissió de continguts teòrics i pràctics
- Pràctica en grups reduïts amb seguiment constant
- Realització d'examen teòric i pràctic

### **Sessions de treball dirigit**

- Reflexió i anàlisi de les lectures proposades
- Preparació de sessions pràctiques: disseny de tasques, exposicions...

### **Sessions de tutoria personalitzada**

- Seguiment dels treballs d'exposició

La metodologia de l'assignatura situa l'alumnat al centre de l'aprenentatge, del qual és protagonista. L'aprenentatge es basa en la pràctica pròpia i en l'experiència vivencial en primera persona.

## **BIBLIOGRAFIA**

---

### **Bàsica**

- Araújo, C (2004). *Manual de ayudas en gimnasia*. PAIDOTRIBO.
- Estapé Tous, E (2002). *La acrobacia en gimnasia artística: Su técnica y su didáctica*. INDE.
- Estapé Tous, E; López Moya, M; Grande Rodríguez, Ignacio (1999). *Las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el ámbito educativo: El placer de aprender*. INDE.
- Sáez Pastor, F (2018). *Habilidades Gimnástico-Acrobáticas: Método de Enseñanza* (2 ed.). ESM.

### **Complementària**

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Esport Individual II. Atletisme

**Tipologia:** Obligatòria (OB)

**Crèdits:** 4,5

**Semestre:** 1r o 2n

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Jessica Bonet Bonet
G12, presencial, matí	català	Jessica Bonet Bonet

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

- 3. Salut i benestar
- 4. Educació de qualitat
- 5. Igualtat de gènere

### OBJECTIUS

L'atletisme el conformen un conjunt d'habilitats i destreses bàsiques que provenen de gestos naturals en l'ésser humà, com ara córrer, saltar i llançar. Des del punt de vista de la iniciació esportiva, l'atletisme és bàsic per crear una base motriu sòlida en l'infant. Igualment, pels alts valors formatius que comporta, és un esport molt interessant si es planteja des d'una perspectiva educativa. Aquesta assignatura també és una bona introducció a altres assignatures posteriors com ara: Bases de la Pràctica de l'Activitat Física i Entrenament Esportiu.

Els objectius són:

- Conèixer l'evolució de la història de l'atletisme, el paper de la dona i l'organització de les competicions, tant del programa olímpic com del paralímpic.
- Conèixer les progressions fonamentals de l'aprenentatge de les diferents especialitats atlètiques.
- Saber com crear les bases físiques i tècniques necessàries per a l'etapa de formació fins a la de l'esport d'alt nivell.
- Conèixer i descriure la tècnica bàsica de les diferents especialitats atlètiques: curses, salts i llançaments.
- Dominar de forma bàsica l'execució de diferents gestos tècnics de l'atletisme per poder fer una bona exemplificació.
- Detectar i corregir els errors tècnics principals en les diferents especialitats atlètiques.

### RESULTATS D'APRENTATGE

- K1.1. Reconèixer les característiques específiques de diferents esports i el context sociocultural en què s'emmarquen.
- K9.1. Identificar les capacitats i habilitats dels esportistes i usuaris en els diferents moments evolutius.
- S2.1. Desenvolupar programes d'activitat física i esport adequats a les necessitats de l'àmbit i als usuaris implicats.
- S3.1. Avaluar programes d'activitat física i esport adequats a les necessitats de l'àmbit i als usuaris implicats.
- C1.1. Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i en destaquin els efectes formatius i saludables.
- C2.1. Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.

### CONTINGUTS

- **Què és l'atletisme?** (teòric). Breu història de l'atletisme. L'organització mundial de l'atletisme. El paper de la dona en l'atletisme. Les proves atlètiques: aspectes descriptius i reglamentaris. Característiques dels atletes per especialitats. Termes específics de l'atletisme
- **Metodologia de l'atletisme d'iniciació** (teòric). Objectius de l'atletisme. Mètodes d'ensenyament. Fases en l'ensenyament evolutiu de l'atletisme: iniciació, perfeccionament, especialització i màxim rendiment. Recursos
- **Curses i marxa** (teòric i pràctic). Fonaments de la tècnica de cursa. Fonaments de la sortida de tacs. Evolució de la velocitat en les diferents proves. Fonaments de les curses de relleus. Fonaments de les curses de tanques. Fonaments de la marxa atlètica. Fonaments de les curses de fons. Activitats d'ensenyament-aprenentatge: progressions metodològiques, exercicis i jocs d'iniciació. Errades més freqüents. Activitats d'observació i avaluació. Atletes més importants en les curses
- **Salts** (teòric i pràctic). Fonaments del salt d'alçada, amb perxa, de llargada i triple salt. Activitats d'ensenyament-aprenentatge: progressions metodològiques, exercicis i jocs d'iniciació. Errades més freqüents. Activitats d'observació i avaluació. Atletes més importants en els salts
- **Llançaments** (teòric i pràctic). Fonaments del llançament de pes, de javelina, de martell i de disc. Multillançaments amb la pilota medicinal. Activitats d'ensenyament-aprenentatge: progressions metodològiques, exercicis i jocs d'iniciació. Errades més freqüents. Activitats d'observació i avaluació. Atletes més importants en els llançaments

### AVALUACIÓ

L'avaluació obligatòria de tots els alumnes consta de les tasques següents:

- **Bloc 1. Proves escrites:** 40 % de la nota final

- **Bloc 2. Treball final teoricopràctic en grups:** 20 % de la nota final
- **Bloc 3. Tasques de seguiment de l'assignatura dutes a terme a la classe pràctica:** 40 % de la nota final

### Assistència i participació en les classes pràctiques

- El mínim obligatori per tenir dret a qualificació final és d'un 70 % d'assistència.
- S'ha de mostrar una actitud d'aprofitament (apte / no apte).
- Els alumnes lesionats que no facin pràctica durant més de 3 sessions han de fer una activitat extra.
- Als alumnes que acumulin 4 retards se'ls compta com una falta d'assistència.

### Superació de l'assignatura

Per superar l'assignatura cal complir els aspectes següents:

- Per obtenir qualificació, l'estudiant ha de superar amb apte l'apartat d'assistència.
- Cal aprovar tots els blocs d'avaluació de l'assignatura per separat, ja que no tenen relació entre si.
- Els blocs 1, 2 i 3 es poden recuperar la setmana de recuperació.

### Cal tenir en compte

- Per tenir dret a l'avaluació complementària o de recuperació, l'estudiant ha d'haver superat el 50 % de les tasques d'avaluació abans de la setmana de recuperació.
- L'avaluació del bloc 1 es pot superar si alguna de les proves no està aprovada, sempre que la nota sigui igual o superior a 4,5 i la nota mitjana del conjunt del bloc superi els 5 punts.

### Altres informacions

- Els alumnes que es presentin a la recuperació de l'avaluació poden optar a:
  - Bloc 1: una nota màxima de 6
  - Blocs 2 i 3: una nota màxima de 5
- No es preveu en cap cas que els alumnes puguin optar a millorar la qualificació de cap evidència durant el curs o les setmanes de recuperació.
- La no superació de l'assignatura suposa, en tots els casos, la repetició de tota l'assignatura completa en cursos acadèmics posteriors.
- Cal declarar l'ús de la intel·ligència artificial generativa (IA) en qualsevol tasca o activitat, i especificar les funcions per a les quals s'ha utilitzat (per exemple, redacció de textos, correcció ortogràfica o gramatical, generació d'imatges o gràfics). L'ús indiscriminat o no declarat de la IA, que infringeix les normes acadèmiques i constitueix plagiat per absència de pensament original, implica obtenir un avís i considerar la tasca com a "suspesa".

## METODOLOGIA

---

Les **sessions amb el grup classe** van dirigides a tot el grup. S'hi fa la transmissió de continguts per part de la professora mitjançant exposicions orals, que inclouen presentacions PowerPoint, articles, vídeos i materials exclusius. L'objectiu d'aquestes sessions és donar una base conceptual a les sessions de treball dirigit i les eines necessàries per poder dirigir sessions pràctiques d'atletisme amb rigor.

Les **sessions de treball dirigit** van adreçades a grups reduïts de treball. Es porten a terme fonamentalment a les pistes d'atletisme i tenen com a objectiu desenvolupar l'aplicació dels continguts teòrics tractats a l'aula mitjançant la realització de activitats d'iniciació a l'atletisme.

Les **sessions de tutoria** individual i de grup es destinen a fer el seguiment del procés d'aprenentatge dels estudiants i a treballar els aspectes que comporten més dificultats.

Les **hores de treball personal** per part de l'estudiant van destinades bàsicament a la realització de treballs individuals o en grups reduïts, l'assistència a competicions o entrenaments d'atletisme, la preparació d'exàmens, la cerca de bibliografia, la realització de lectures obligatòries de l'assignatura i la preparació d'exercicis relacionats amb les sessions de treball dirigit.

## BIBLIOGRAFIA

---

### Bàsica

- Campos, J., Gallach, J.E. (2004). *Las técnicas del atletismo: Manual práctico de enseñanza*. Paidotribo.
- Piasenta, J. (2000). *Observación del deportista*. INDE.
- Rius, J. (2005). *Metodología y técnicas de atletismo*. Paidotribo.
- Valero, A. (2014). *Fundamentos del atletismo. Claves para su enseñanza*. Pila Teleña.
- Valero, A. (2016). *Sesiones de atletismo. Carreras*. Pila Teleña.

### Complementària

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Esport d'Espai Separat. Voleibol

**Tipologia:** Obligatòria (OB)

**Crèdits:** 4,5

**Semestre:** 1r o 2n

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Núria Serra Pou
G12, presencial, matí	català	Núria Serra Pou

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

- 3. Salut i benestar
- 4. Educació de qualitat
- 5. Igualtat de gènere

### OBJECTIUS

Aquesta assignatura té com a centre d'interès el coneixement de la natura i les característiques diferencials de l'esport, així com la metodologia de l'ensenyament en una fase d'iniciació. Dota l'alumnat dels coneixements i recursos necessaris per entendre el voleibol i poder-ne fer aplicacions en l'àmbit escolar, recreatiu i competitiu.

Els objectius són:

- Conèixer el voleibol, les seves característiques generals i estructurals, el reglament, la motricitat específica i els aspectes estratègics i tàctics.
- Aprofundir en les diferències més significatives entre els experts i els novells en un esport col·lectiu.
- Conèixer les diverses propostes d'iniciació al voleibol.
- Aprendre com introduir aquest esport en l'àmbit de l'esport d'iniciació.

### RESULTATS D'APRENENTATGE

- K9.1. Identificar les capacitats i habilitats dels esportistes i usuaris en els diferents moments evolutius.
- S1.1. Planificar programes d'activitat física i esport adequats a les necessitats de l'àmbit i als usuaris implicats.
- S2.1. Desenvolupar programes d'activitat física i esport adequats a les necessitats de l'àmbit i als usuaris implicats.
- S9.1. Comprendre, assessorar i gestionar les dinàmiques individuals i de grup d'equips de persones i equips esportius.
- C1.1. Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i en destaquin els efectes formatius i saludables.
- C2.1. Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.

### CONTINGUTS

1. El voleibol: característiques generals i anàlisi estructural d'un esport col·lectiu d'espai separat
2. Diferències fonamentals entre esportistes novells i esportistes experts
3. Bases de la tècnica, la tàctica i el reglament del voleibol
4. Diferents propostes d'iniciació al voleibol i les seves eines fonamentals
5. El voleibol: de la teoria a la pràctica

### AVALUACIÓ

L'avaluació de tots els alumnes té en compte obligatòriament:

#### Avaluació dels resultats d'aprenentatge (100 %)

- Bloc 1. Proves escrites: 40 %
- Bloc 2. Treball final teòric i pràctic en grup: 20 %
- Bloc 3. Prova d'aplicació pràctica: 20 %
- Bloc 4. Tasques de seguiment de l'assignatura: 20 %

**Assistència i participació en les classes pràctiques** (el mínim obligatori per tenir dret a qualificació final és d'un **70 %**):

- Cal aprofitar-les i mostrar una actitud activa i participativa (apte / no apte).
- Els alumnes lesionats que no facin pràctica en més de 3 sessions han de fer una activitat extra.
- Als alumnes que acumulin 4 retards se'ls comptarà com una falta d'assistència.

Per superar l'assignatura, cal complir els aspectes següents:

- Obtenir la qualificació d'apte en l'apartat d'assistència i complir els altres requisits d'aquest apartat.

- Aprovar tots els blocs d'avaluació de l'assignatura per separat. En aquest sentit, cal tenir en compte que per tenir dret a avaluació complementària s'han d'aprovar de forma obligatòria totes les evidències qualificadores per separat, ja que cadascuna d'elles avalua competències diferents.
  - Els blocs 1, 2, 3 i 4 es poden recuperar durant la setmana de recuperació.

### **Aspectes que cal tenir en compte**

- L'avaluació del bloc 1 es pot superar si alguna de les proves no està aprovada, sempre que tingui una nota igual o superior a 4,5 punts i la nota mitjana del conjunt del bloc superi els 5 punts.
- Per tenir dret a avaluació complementària o de recuperació l'estudiant ha d'haver superat el 50 % de les tasques d'avaluació abans de la setmana de recuperació.

### **Altres informacions**

- Els alumnes que hagin de fer la recuperació de l'avaluació de resultats podran optar a:
  - Bloc 1: una nota màxima de 6
  - Bloc 2, 3 i 4: una nota màxima de 5
- No es preveu en cap cas que els alumnes puguin optar a millorar la qualificació de cap evidència durant el curs o les setmanes de recuperació.
- La no superació de l'assignatura suposa haver-la de repetir sencera en cursos acadèmics posteriors.
- Cal declarar l'ús de la intel·ligència artificial generativa (IA) en qualsevol tasca o activitat i especificar les funcions per a les quals s'ha utilitzat (per exemple, redacció de textos, correcció ortogràfica o gramatical, generació d'imatges o gràfics). L'ús indiscriminat o no declarat de la IA, que infringeix les normes acadèmiques i constitueix plagi per absència de pensament original, implica obtenir un avís i considerar la tasca com a "suspesa".

## **METODOLOGIA**

---

En les sessions amb el grup classe (SGC) es treballen els conceptes i idees clau de cada tema, a partir fonamentalment de les explicacions de la professora, amb el suport de presentacions, imatges, fragments de vídeo i textos sobre els quals es proposen activitats.

Les sessions de treball dirigit (STD) estan destinades principalment a la pràctica dels fonaments tècnics, tàctics i reglamentaris de l'esport, així com a les principals propostes d'iniciació al voleibol. Les STD també es destinen a l'observació en vídeo de partits i documents audiovisuals de la temàtica, així com a activitats amb altres finalitats didàctiques.

Les tutories individuals i de grup serveixen per fer un seguiment del procés d'aprenentatge de l'alumnat, així com per treballar els aspectes que presentin més dificultat per a l'alumnat.

Les hores de treball personal de l'estudiant van destinades bàsicament a la realització de treballs individuals o en grups reduïts, a l'assistència a competicions o entrenaments de voleibol, a la preparació d'exàmens, a la cerca de bibliografia, a la realització de lectures obligatòries de l'assignatura i a la preparació d'exercicis relacionats amb les sessions de treball dirigit.

## **BIBLIOGRAFIA**

---

### **Bàsica**

- Blazquez, D (1998). *La iniciación deportiva y el deporte escolar* (3 ed.). INDE.
- Bonny, K (2006). *Volleyball: Steps to success*. Human Kinetics.
- Diversos autors (2007). *Coaching Youth Volleyball* (4 ed.). Human Kinetics.
- García, L (2013). *Voleibol fundamentación técnica y táctica*. Kinesis.

### **Complementària**

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Expressió Corporal

**Tipologia:** Obligatòria (OB)

**Crèdits:** 3,0

**Semestre:** 1r o 2n

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Margarita Tió Codina
G12, presencial, matí	català	Mireia Eulàlia Asensio Liñan

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

- 4. Educació de qualitat
- 5. Igualtat de gènere
- 16. Pau, justícia i institucions sòlides

### OBJECTIUS

Aquesta assignatura vol ser un espai creatiu que permeti a l'estudiant adquirir consciència d'ell mateix com a persona i com a professional en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (CAFE) mitjançant recursos dramàtics que alhora li permetin viure la seva futura professió a partir del cos, l'expressió i l'art.

Els objectius són:

- Prendre consciència del propi cos: treball personal, relació amb els altres i amb l'entorn, espontaneïtat i creativitat.
- Millorar en la concentració i l'escolta.
- Desenvolupar la capacitat d'expressar corporalment emocions, sensacions, vivències, idees, conceptes i records: sensibilitat i imaginació.
- Valorar la importància humanitzadora del desenvolupament emocional i perceptiu a través del cos i de l'expressió.

### RESULTATS D'APRENTATGE

- S4.1.1. Utilitzar les formes de comunicació adequades amb un alt grau de correcció en l'ús, la forma i el contingut.
- C6.1.1. Integar una perspectiva inclusiva per garantir l'atenció a la diversitat (sexual, de gènere, d'origen, etc.), l'equitat i l'accessibilitat en les pròpies produccions i propostes d'actuació en l'àmbit de l'expressió i de la comunicació corporal.

### CONTINGUTS

1. Presa de contacte amb els companys i l'assignatura
  - 1.1. Jocs de presentació
  - 1.2. Jocs per facilitar l'espontaneïtat
  - 1.3. Jocs per facilitar les relacions interpersonals i la cohesió de grup
2. El cos i l'expressió
  - 2.1. Estudi de l'esquema corporal i la seva expressivitat
  - 2.2. Coneixement de tècniques corporals expressives: ombres, llum negra, màscara neutra...
  - 2.3. Aproximació a la dansa i al moviment expressiu
3. Aplicació pràctica
  - 3.1. Desenvolupament d'una proposta didàctica d'expressió corporal per aplicar a l'ESO

### AVALUACIÓ

L'alumnat ha de representar (en directe o en un enregistrament) o lliurar (carpeta d'aprenentatge) activitats plantejades a partir de les sessions de classe i de treball dirigit. Aquestes activitats poden ser individuals o en grup i inclouen representacions dramàtiques i d'expressió, exposicions orals i treballs d'anàlisi i síntesi. En aquest sentit, serveixen com a instruments d'avaluació:

- Diari de l'assignatura i reflexió final: 20 %; RA 89.1, 90.1 (recuperable)
- Diversos treballs duts a terme en les sessions pràctiques: 40 %; RA 90.1, 85 (no recuperable)
- Disseny i aplicació a l'aula d'una unitat didàctica d'Expressió Corporal: 30 %; RA 84.1, 86.1 (no recuperable)
- Actitud, assistència i participació activa a l'aula: 10 %; RA 87, 84.1, 86.1 (no recuperable)

En ser una assignatura de caràcter eminentment pràctic, es demana una assistència mínima al 80 % de les classes pràctiques. Si no es compleix aquesta condició, no es pot aprovar l'assignatura.

### METODOLOGIA

Les classes presencials són de caràcter totalment pràctic. Es treballa amb diferents tipus d'agrupament (petit i gran grup) a partir de jocs i d'activitats de resolució i de descobriment.

Es fomenta el treball cooperatiu, coeducatiu i integrador, en què s'utilitzen estils d'ensenyament que propicien la socialització i afavoreixen la creativitat. Es proposen activitats obertes perquè tothom hi participi segons les seves possibilitats.

Es fomenta una metodologia activa i investigadora.

Les classes virtuals tenen un component pràctic que ens permet l'elaboració del treball didàctic que cal presentar a final de curs i un component teòric directament relacionat amb la pràctica que es presenta en diversos formats (lectures, vídeos, debats...).

Les tutories personals i en grup s'inclouen dins la temporització del pla de treball sense perdre flexibilitat, de manera que es recullen les demandes i necessitats que puguin sorgir durant el semestre.

## **BIBLIOGRAFIA**

---

### **Bàsica**

- Fraile, A. y Aparicio, J.L. (2015). *La expresión corporal y el desarrollo de las competencias transversales en la formación del profesorado*. Tándem. Didáctica de la Educación Física.
- Motos,T;Aranda,L.G. (2001). *Práctica de la expresión corporal* (4 ed.). Ñaque.
- Richard Brennan (2017). *Cómo respirar*. Plataforma Editorial.

### **Complementària**

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Fonaments de l'Educació

**Tipologia:** Formació Bàsica (FB)

**Crèdits:** 6,0

**Semestre:** 1r o 2n

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Jesús Soldevila Pérez
G12, presencial, matí	català	Anna Girbau Ferrés Miquel Àngel Alabart Saludes

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

- 4. Educació de qualitat
- 16. Pau, justícia i institucions sòlides

### OBJECTIUS

En aquesta assignatura es vol oferir a l'alumnat els coneixements i recursos necessaris per configurar les bases sobre les quals pot construir els criteris necessaris per analitzar, valorar i actuar de forma crítica en l'àmbit de l'educació.

Els objectius són:

- Adquirir els coneixements bàsics per a analitzar, interpretar i valorar aspectes vinculats a l'àmbit de l'educació.
- Conèixer alguns trets fonamentals de l'organització social de l'educació i les característiques més rellevants de les pràctiques educatives inclusives.
- Aplicar els coneixements i destreses fonamentals per planificar i desenvolupar l'activitat professional en diferents contextos.
- Mostrar actituds favorables a la regulació i control autònom de l'aprenentatge i a la cooperació responsable entre companys, i tendir a promoure de manera sistemàtica la millora de l'aprenentatge personal i en equip.

### RESULTATS D'APRENENTATGE

- K8.1. Seleccionar coneixements i recursos inclusius que incorporin la perspectiva de gènere i saber aplicar-los a poblacions amb cultures diferents i a persones amb alguna discapacitat o malaltia.
- S10.1. Relacionar diferents àrees i continguts i aprendre a desenvolupar-los a través de diferents temes transversals.
- C2.1.1. Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àmbit de l'educació.
- C5.1. Desenvolupar les habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un grau alt d'autonomia.
- C6.1. Integrar una perspectiva inclusiva per garantir l'atenció a la diversitat (sexual, de gènere, d'origen, etc.), l'equitat i l'accessibilitat en les pròpies produccions i propostes d'actuació.

### CONTINGUTS

1. L'educació: funcions i finalitats
  - Definició del concepte d'educació
  - Funció socialitzadora de l'educació
2. L'educació en la modernitat i en el món actual
  - L'educació inclusiva
  - Els pilars de l'educació
  - Pedagogies del segle XXI
3. Contextos i experiències educatives
  - Els processos d'ensenyament-aprenentatge
  - La cooperació per afavorir els processos d'ensenyament-aprenentatge

### AVALUACIÓ

Per obtenir la nota final es ponderen les notes obtingudes a través de les tasques i procediments d'avaluació. Si hi ha alguna part suspesa, no es fa la mitjana i, per tant, la nota final de l'assignatura és de suspens.

Per dur a terme l'avaluació s'empren les activitats i els procediments següents:

- La realització d'un exercici individual que suposa el 40 % de la nota final (4 punts). Aquesta tasca és recuperable d'acord amb el calendari oficial.
- L'elaboració d'un treball en equip que suposa el 30 % de la nota final (3 punts). Suspendre la competència de treball en equip suposa suspendre el treball.
- Activitats de classe i de treball personal. Aquestes activitats suposen el 30 % de la nota final (3 punts). Aquestes activitats no són recuperables.

Les puntuacions parcials obtingudes a través de totes les tasques i procediments d'avaluació només són vàlides en la convocatòria en curs. En cap cas no es poden mantenir per a convocatòries posteriors de l'assignatura.

No es pot recuperar cap tasca si se suposa o es constata plagi o no s'en fa el lliurament a través del mitjà establert pel professorat, si hi ha falta de puntualitat injustificada o s'incompleix la normativa de presentació dels treballs. No és permès utilitzar mitjans d'intel·ligència artificial sense indicar-ho i sense justificar la utilització d'aquest recurs. Cal indicar i justificar la manera i el context en què s'ha utilitzat. En cap cas s'accepten cites fraudulentament o la creació fictícia de dades, experiències i situacions. Qualsevol situació que constitueixi un frau d'avaluació deixa suspesa l'assignatura.

## **METODOLOGIA**

---

Les sessions de treball combinen les explicacions i comentaris del professorat amb la visualització de vídeos, la lectura d'articles i l'anàlisi posterior conjunt del contingut.

La metodologia de l'assignatura és bàsicament participativa i cooperativa, per tant, implica l'assistència obligatòria de l'estudiant.

La metodologia també passa pel treball individual a casa en format de tasques, lectures i informes obligatoris i puntuables en l'avaluació general.

## **BIBLIOGRAFIA**

---

### **Bàsica**

- Booth, T., Ainscow, M. (2011). *Guía para la educación inclusiva. Desarrollando el aprendizaje y la participación en los centros escolares*. Recuperat de [https://www.oei.es/historico/publicaciones/detalle\\_publicacion.php?id=151](https://www.oei.es/historico/publicaciones/detalle_publicacion.php?id=151)
- Carbonell, Jaume (2015). *Pedagogías del Siglo XXI*. Ediciones Octaedro.
- Doin, Germán (2012). *La educación prohibida* [DVD]. Independiente.
- Tharp, R. G., Estrada, P., Stoll, S., i Yamauchi, L.A. (2002). *Transformar la enseñanza: Excelencia, equidad, inclusión y armonía en las aulas y las escuelas*. Paidós.

### **Complementària**

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Psicologia de l'Activitat Física i de l'Esport

**Tipologia:** Formació Bàsica (FB)

**Crèdits:** 6,0

**Semestre:** 1r o 2n

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Núria Rabassa González
G12, presencial, matí	català	Marti Oller Brunet

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

- 3. Salut i benestar
- 4. Educació de qualitat
- 5. Igualtat de gènere
- 16. Pau, justícia i institucions sòlides

### OBJECTIUS

Els objectius d'aquesta assignatura són:

- Proporcionar els conceptes psicològics bàsics que permetin fer un primer acostament a la comprensió del comportament humà.
- Conèixer i comprendre els fonaments de la psicologia de l'activitat física i de l'esport.
- Identificar els diferents àmbits d'aplicació de la psicologia de l'activitat física i de l'esport.
- Integrar els coneixements generals de la psicologia i aplicar-los a l'activitat física i a l'esport.
- Aplicar els coneixements adquirits durant el curs en diferents àrees d'intervenció, principalment en la iniciació esportiva i en programes d'exercici físic.

### RESULTATS D'APRENTATGE

- K4.1. Seleccionar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar processos i programes esportius i d'activitat física.
- K9.1. Identificar les capacitats i habilitats dels esportistes i usuaris en els diferents moments evolutius.
- S9.1. Comprendre, assessorar i gestionar les dinàmiques individuals i de grup d'equips de persones i equips esportius.
- S10.1. Relacionar diferents àrees i continguts i aprendre a desenvolupar-los a través de diferents temes transversals.
- C2.1. Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.
- S7.1. Gestionar i dirigir instal·lacions esportives i seleccionar els grups humans que hi participen.

### CONTINGUTS

#### Bloc 1. Introducció a la psicologia

- Què és la psicologia?
- Escoles i àrees d'especialització en psicologia
- La conducta i els processos cognitius

#### Bloc 2. Psicologia de l'esport i l'exercici físic

- Què és la psicologia de l'esport i l'exercici físic?
- Què fan els especialistes en psicologia de l'esport? Rol del psicòleg de l'esport
- Evolució i estat actual de la psicologia de l'esport
  - Aspectes teòrics
  - Aspectes metodològics
  - Aspectes aplicats
  - Investigació i aplicació
- Les relacions entre el professor i/o entrenador i l'esportista i famílies
- El triangle esportiu
- Expectatives del professor i/o entrenador i rendiment de l'esportista

#### Bloc 3. Intel·ligència emocional aplicada a l'esport

- Intel·ligència emocional aplicada a l'esport
- La comunicació: principis de reforç i *feedback*
- La motivació: establiment d'objectius
- Comprensió dels processos grupals: el lideratge i els estils de presa de decisió en l'esport

#### Bloc 4. Objectius dels entrenadors amb les famílies

## Bloc 5. Programes d'exercici físic

- Exercici físic i benestar psicològic
- Adhesió a l'exercici físic
- Esgotament i sobreentrenament

## AVALUACIÓ

---

### Avaluació de procés

- Tutories individuals del procés d'aprenentatge seguit en l'assignatura (RA1, RA2)
- Tutories de grup per al seguiment del pla de treball (RA2, RA3)

### Elements d'avaluació

- **Realització d'activitats de classe (40 %).** Treball de classe + sessions de treball dirigit (no recuperable)
  - Es pot recuperar un treball de classe.
  - Si hi ha més de dos treballs de classe sense fer, l'assignatura queda suspesa (80 %).
  - Si l'alumne no fa aproximadament el 50 % de les sessions de treball dirigit (STD), l'assignatura queda suspesa.
  - Les STD no són recuperables.
- **Exàmens escrits (30 %).** (No es fa mitjana; només un és recuperable.)
  - Per tenir accés a la recuperació, si hi ha dos exàmens suspesos, cal tenir un 70 % dels treballs de classe aprovats.
  - Si tots dos exàmens estan suspesos i se suspèn l'examen de recuperació, l'assignatura queda suspesa.
  - En cas de no presentar-se a la recuperació, l'assignatura queda suspesa.
  - En la recuperació de l'examen, la nota màxima que es pot obtenir és la d'aprovat.
- **Treball d'investigació relacionat amb el programa de l'assignatura (30 %)**
  - Primer lliurament (marc teòric): 10 %
  - Fase final del treball: 15 %
  - Presentació final: 5 %

Per als alumnes repetidors, l'assignatura és presencial. Els casos particulars s'han de parlar a l'inici de l'any amb el professorat i en coordinació amb la direcció del grau.

Per aprovar l'assignatura cal tenir aprovats, per separat, tots els instruments emprats en lavaluació dels resultats i del procés.

## METODOLOGIA

---

Les sessions de classe serveixen per organitzar les idees clau del tema que després l'estudiant ha d'ampliar i aprofundir amb les fonts d'informació bàsica i complementàries de cada tema. Així, a les sessions de classe el professor fa exposicions orals, promou el visionat de pel·lícules i documentals, etc.

Les sessions de treball dirigit consisteixen a portar a terme el treball del programa a partir de les explicacions a classe, la participació dels estudiants mitjançant lectures obligatòries i l'aplicació dels coneixements adquirits en exercicis pràctics.

Les sessions de tutoria individual es destinen a fer el seguiment del procés d'aprenentatge de cada estudiant. A llarg del curs cada estudiant ha de fer dues tutories individuals.

El pla de treball és el document que reflecteix la concreció dels objectius, continguts, metodologia i avaluació de l'assignatura dins l'espai temporal del quadrimestre. Es tracta d'un document que planifica temporalment les activitats concretes de l'assignatura.

## BIBLIOGRAFIA

---

### Bàsica

- Becker Jr., B., Samulski, D., Teloöken, E. (2011). *Manual de Psicología del Deporte y el ejercicio*. FEEVALE Centro Universitario.
- Buceta, J.M. (2015). *Mi hijo es el mejor y además es mi hijo: Manual de cabecera para padres de deportistas jóvenes*. Dykinson.
- Herrera, M. (2012). *El proceso de inserción del psicólogo en una organización deportiva: Un estudio de caso*. Editorial académica española.
- Vives, D., Romero, R., Rincón, E., Herrera, M. (2016). *Psicología para entrenadores: Factores mentales clave para el rendimiento*. Punto Rojo.
- Weinberg, R., Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico* (4 ed.). Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico.

### Complementària

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Teoria i Història de l'Activitat Física i de l'Esport

**Tipologia:** Formació Bàsica (FB)

**Crèdits:** 6,0

**Semestre:** 1r o 2n

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Joan Callarisa Mas Ester Checa Corcoy
G12, presencial, matí	català	Josep Casanovas Prat Ester Checa Corcoy

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

- 10. Reducció de les desigualtats
- 16. Pau, justícia i institucions sòlides

### OBJECTIUS

L'estudi de les característiques i de l'evolució de l'activitat física i de l'esport ens aporta una millor comprensió del present i un conjunt d'elements de reflexió que permet afrontar la nostra tasca en els àmbits esportius i educatius. Els objectius generals de l'assignatura són:

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

### RESULTATS D'APRENENTATGE

- K1.1. Reconèixer les característiques específiques de diferents esports i el context sociocultural en què s'emmarquen.
- K5.1. Reconèixer els factors històrics, socials i culturals que afavoreixen o dificulten la pràctica de l'activitat física i de l'esport.
- S10.1. Relacionar diferents àrees i continguts historicosocials de l'esport i aprendre a desenvolupar-los a través de diferents temes transversals.
- C3.1.1. Tenir la capacitat de recollir i interpretar evidències empíriques en història per emetre judicis que incloguin una reflexió principalment de caire històric, social, científic i ètic.
- C4.1.1. Ser capaç de buscar i transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic especialitzat i no especialitzat.
- C.A. Tenir la capacitat de desenvolupar un pensament crític, actituds i valors que afavoreixin l'elaboració de la crítica en algunes pràctiques de l'activitat física i l'esport.

### CONTINGUTS

- Fonaments conceptuals i teòrics sobre l'activitat física i l'esport
  - La definició problemàtica de l'esport
  - Cronologia, origen i teories sobre l'esport modern
  - Els models de difusió de l'esport modern: britànic, centreeuropeu i americà
- Els precedents històrics de l'esport
  - L'activitat física en el món antic
  - La Grècia clàssica i els Jocs Olímpics
  - El món romà, l'activitat física i els espectacles
  - L'activitat física en l'època preindustrial
- La història de l'educació física
  - La relació entre la pedagogia i l'educació física
  - Els professionals de l'educació física i els seus estudis
  - L'educació física a les escoles i l'esport escolar
- L'esport: fenomen local i mundial
  - Els orígens i desenvolupament de l'esport a Catalunya
  - Els organismes internacionals: el moviment olímpic i el COI
  - Els jocs olímpics i la societat contemporània

### AVALUACIÓ

L'avaluació del procés d'aprenentatge té lloc de forma continuada a partir del seguiment de les activitats individuals i en grup dels

alumnes. Es fan tutories individuals i de grup.

L'**avaluació dels resultats** consta dels elements següents, tots ells recuperables:

- Presentació oral autobiogràfica / comentari de text biogràfic: 20 %
- Qüestionari individual vertader/fals: 20 %
- Prova combinada de preguntes: 20 %
- Treballs en grup: 40 % (fonts històriques: 20 % + història social: 20 %)

Es valora la participació en les activitats. La nota final s'obté de la suma dels elements anteriors. No es poden recuperar les activitats si la part suspesa supera el 50 %.

## **METODOLOGIA**

---

En les sessions de treball dirigit (STD) es fa la part més pràctica de l'assignatura, en què s'elabora un treball cooperatiu d'història social de l'esport a partir de diverses fonts històriques. En les sessions de grup classe s'aporten els continguts teòrics de l'assignatura i es fan nombroses activitats d'aprenentatge.

## **BIBLIOGRAFIA**

---

### **Bàsica**

- Coubertin, P. (2004). *Lliçons de pedagogia esportiva*. Eumo Editorial.
- Mandell, R. D. (1986). *Historia cultural del deporte* (2 ed.). Editorial Bellaterra.
- Pastor Pradillo, J. L. (2000). *Definición y desarrollo del espacio profesional de la educación física en España 1961-1990*. Universidad de Alcalá.
- Pastor Pradillo, J.L. (1997). *El espacio profesional de la educación física en España: Génesis y formación 1883-1961*. Universidad de Alcalá.
- Pujadas, X. (coordinador) (2011). *Atletas y ciudadanos: Historia social del deporte en España (1870-2010)*. Alianza Editorial.

### **Complementària**

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Tècniques d'Expressió i Comunicació

**Tipologia:** Formació Bàsica (FB)

**Crèdits:** 6,0

**Semestre:** 1r o 2n

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Jordina Coromina Subirats Laura Navarro Lara Pere Quer Aiguadé
G12, presencial, matí	català	Jordina Coromina Subirats Laura Navarro Lara Pere Quer Aiguadé

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

- 4. Educació de qualitat
- 5. Igualtat de gènere
- 10. Reducció de les desigualtats
- 16. Pau, justícia i institucions sòlides

### OBJECTIUS

Tècniques d'Expressió i Comunicació dota l'alumnat de les eines necessàries per garantir-li un nivell de competència lingüística i comunicativa perquè es pugui comunicar amb eficàcia i precisió en l'àmbit acadèmic i professional. És una assignatura transversal, que es vincula amb altres assignatures del grau, en la mesura que treballa les eines per produir, comprendre i interpretar textos dels àmbits científic, acadèmic i professional en llengua catalana.

Específicament, els objectius són:

- Desenvolupar estratègies de recerca d'informació, d'anàlisi i de construcció de coneixement a partir de la pròpia experiència i la dels altres, saber-les documentar, fonamentar i comunicar de forma oral i escrita. (T01,T03, B2, G1, G2, GP2, GP3)
- Conèixer i utilitzar els diferents gèneres discursius, orals i escrits, propis dels àmbits universitari i professional. (G1, G2, G8, GP3)
- Aprendre a fer servir la llengua amb rigor lingüístic (estàndard oral i escrit de la llengua catalana) i formal (convencions establertes per la disciplina i la professió). (G18)

### RESULTATS D'APRENENTATGE

- S4.1. Utilitzar les formes de comunicació adequades (orals, escrites, audiovisuals o corporals) amb un alt grau de correcció en l'ús, la forma i el contingut.
- S5.1.1. Aplicar les tècniques i tecnologies per millorar l'expressió i la comprensió escrita en temes relacionats amb l'esport.
- C2.1. Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.
- C5.1. Desenvolupar les habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un grau alt d'autonomia.
- C6.1. Integrar una perspectiva inclusiva per garantir l'atenció a la diversitat (sexual, de gènere, d'origen, etc.), l'equitat i l'accessibilitat en les pròpies produccions i propostes d'actuació.

### CONTINGUTS

1. La competència comunicativa oral i escrita
  - 1.1. El professional o la professional de CAFE i la comunicació
  - 1.2. L'escriptura acadèmica. Definició, objectius d'escriptura i tipus de destinatari en relació amb:
    - 1.2.1. El coneixement
    - 1.2.2. El procés d'ensenyament-aprenentatge
    - 1.2.3. Els requeriments de la universitat
    - 1.2.4. La comunicació
  - 1.3. Registre col·loquial respecte del registre formal: característiques en contrast
2. El procés de composició textual
  - 2.1. Planificació: objectiu d'escriptura, destinatari i representació de l'escrit
  - 2.2. Textualització: anticipacions del destinatari. Model escriptor-lector
  - 2.3. Revisió: revisions de contingut; revisions de forma. Guies de revisió
3. El text acadèmic
  - 3.1. Adequació textual. Parts del text i funcionalitat
  - 3.2. Coherència textual: organització de la informació i progressió temàtica. Puntuació i paràgrafs
  - 3.3. Cohesió textual: mecanismes de referència, clàusules de relatiu, nominalitzacions, connectors i marcadors d'ordre

- 3.4. Intertextualitat: citacions directes, citacions indirectes. Prevenició del plagi
- 4. El discurs oral formal
  - 4.1. Estructura bàsica. Procés de planificació
  - 4.2. Fluïdesa lingüística. Aspectes no verbals
  - 4.3. Estratègies de captació de l'atenció. Suports visuals
  - 4.4. Assaig i autoconfrontació

## AVALUACIÓ

---

### Avaluació de procés

L'avaluació de l'assignatura és continuada. Al llarg del semestre s'avalua l'alumnat a partir de tres tipus d'instruments (bloc 1: seguiment d'activitats orals i escrites; bloc 2: projecte d'escriptura; i, bloc 3: proves parcials) que, d'acord amb el pla de treball, li permeten anar assolint els continguts de l'assignatura. El professorat en fa el seguiment en les sessions de treball dirigit. Cal tenir en compte que:

- Totes les produccions, tant orals com escrites, es fan en llengua catalana.
- S'han d'aprovar tots tres blocs per separat (seguiment d'activitats, projecte i proves).
- El termini de lliurament/execució de totes les activitats de l'avaluació és improrrogable.
- Qualsevol activitat que presenti deficiències formals, de normativa o d'expressió (més de 10 errors diferents) es considera no superada.
- El plagi es penalitza amb el no assoliment de l'assignatura.
- Cal consultar regularment l'aula virtual de l'assignatura.

### Bloc I. Activitats orals i escrites

- Les tasques orals i escrites són activitats breus de caràcter individual i/o grupal, que es realitzen a dins i a fora de l'aula.
- La nota d'aquest bloc és el resultat dels percentatges que s'estableixen en aquesta part al llarg del semestre.
- Les tasques no realitzades o no presentades en el termini previst equivalen a un 0 i no es poden lliurar posteriorment.

### Bloc II. Projecte d'escriptura

- El projecte d'escriptura consisteix en l'elaboració d'una biografia esportiva a partir d'una o més lectures.

### Bloc III. Proves parcials escrites

- Proves individuals en què l'estudiant evidencia el seu procés d'aprenentatge durant el curs i al final del període de docència.

### Avaluació de resultats

L'assignatura té una única convocatòria oficial. La qualificació final és el resultat de les notes obtingudes dels tres blocs, que cal tenir aprovats per separat, i en els percentatges que s'indiquen a continuació:

- Bloc I. Activitats orals i escrites: 30 % (R77, R81, R83)
- Bloc II. Projecte d'escriptura: 30 % (R77, R81, R83)
- Bloc III. Proves escrites: 40 % (R77)

Durant el període de recuperació es poden recuperar dues de les tres activitats següents: el parcial I (20 %), el parcial II (20 %) i la segona part del projecte d'escriptura (20 %), amb un límit conjunt del 40 % de la nota final de l'assignatura.

No es pot recuperar cap activitat que no s'hagi presentat en el seu moment.

## METODOLOGIA

---

Aquesta assignatura és presencial.

Atès el caràcter instrumental i, per tant, pràctic de l'assignatura, les sessions de classe es dediquen a l'exposició dels continguts dels diferents temes, tot fent una atenció especial a l'anàlisi de models i de produccions que han de permetre que l'alumnat desenvolupi les seves pròpies tasques.

En les sessions de treball dirigit es treballa en grups reduïts i individualment en la producció de textos orals i escrits.

## BIBLIOGRAFIA

---

### Bàsica

- Casas, M., Castellà, J.M., i Vilà, M. (2016). *Els secrets de parlar en públic : Guia pràctica per a professionals*. Eumo Editorial.
- Cassany, D. (2002). *La cuina de l'escriptura*. Empúries.
- Castellanos i Vila, J.A. (1997). *Quadern: Normativa bàsica de la llengua catalana*. ICE: UAB.
- Coromina, E. (2008). *Manual de redacció i estil*. Eumo Editorial.
- Cuenca, M.J. (2008). *Gramàtica del text*. Bromera.

### Complementària

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través

del Campus Virtual.

## ASSIGNATURES OBLIGATÒRIES DE SEGON CURS

### Activitats al Medi Natural

**Tipologia:** Obligatòria (OB)

**Crèdits:** 6,0

**Semestre:** 1r o 2n

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Eduard Comerma Torras Àngel Santamariña Rubio Carles Redorta Peix
G12, presencial, matí	català	Eduard Comerma Torras Àngel Santamariña Rubio Carles Redorta Peix

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

- 4. Educació de qualitat
- 5. Igualtat de gènere
- 12. Consum i producció responsables
- 13. Acció climàtica

### OBJECTIUS

- Conèixer la importància de les activitats físicoesportives en el medi natural, principalment en l'àmbit educatiu i el de lleure, però també en la resta d'àmbits professionals.
- Adquirir els coneixements bàsics que capacitin el futur graduat en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport per organitzar, coordinar i responsabilitzar-se d'aquestes activitats.
- Conèixer i practicar diferents activitats que es fan en el medi natural, per millorar-ne aspectes motors i tècnics.
- Proporcionar unes experiències de pràctica personal i de vivència de grup per afavorir la cohesió, la cooperació i la interrelació entre els seus components.

### RESULTATS D'APRENTATGE

- K1.1.1. Reconèixer les característiques específiques de diferents esports en el medi natural i el context sociocultural en què s'emmarquen.
- S1.1. Planificar programes d'activitat física i esport adequats a les necessitats de l'àmbit i als usuaris implicats.
- S5.1. Aplicar les tècniques i tecnologies per millorar els processos i programes d'activitat física i esport.
- S10.1. Relacionar diferents àrees i continguts i aprendre a desenvolupar-los a través de diferents temes transversals.
- C1.1. Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i en destaquen els efectes formatius i saludables.
- C4.1. Ser capaç de transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic especialitzat i no especialitzat.

### CONTINGUTS

- Bloc d'orientació
  - El mapa, la brúixola i la seva utilització
  - Interpretació de mapes
  - El GPS i la seva utilització
  - Les curses d'orientació
- Bloc de medi natural i meteorologia
  - Característiques generals
  - Tipus de paisatge i la seva protecció
  - Flora i fauna
  - La sostenibilitat
  - Objectius de Desenvolupament Sostenible
  - Tractament de la informació meteorològica
- Bloc de BTT
  - Parts i funcionament d'una BTT
  - Tècnica de conducció
  - Regulació i manteniment de les parts principals d'una bicicleta

- Bloc d'excursionisme
  - Planificació d'una activitat d'excursionisme
  - Fitxa tècnica
  - Gestió de dades de GPS
- Bloc de roca (escalada, ràpel i via ferrada)
  - Tècnica de les diferents activitats
  - Material de les diferents activitats
  - Nusos
- Bloc de sortides professionals i legislació
  - El lleure i el turisme actiu
  - La legislació vigent
  - Les titulacions esportives en el medi natural

## AVALUACIÓ

---

### Instruments d'avaluació

- Bloc d'orientació: 20 %. Instruments d'avaluació: qüestionaris (30 %), prova pràctica (40 %) i observació de la participació (30 %)
- Bloc de medi natural i meteorologia: 15 %. Instruments d'avaluació: examen (100 %)
- Bloc de BTT: 15 %. Instruments d'avaluació: qüestionari (20 %), prova pràctica (50 %) i observació de la participació (30 %)
- Bloc d'excursionisme: 25 %. Instruments d'avaluació: seguiment d'activitat d'avaluació continuada (30 %), seguiment d'activitat d'avaluació continuada (30 %), treball (25 %) i observació de la participació (15 %)
- Bloc de roca: 20 %. Instruments d'avaluació: qüestionari (20 %), reptes (50 %) i observació de la participació (30 %)
- Bloc de sortides professionals i legislació: 5 %. Instruments d'avaluació: qüestionari (100 %)

### Observacions d'avaluació

És obligatori assistir al 70 % de les activitats de l'assignatura per aprovar-la.

Hi ha 5 activitats obligatòries que, si no es fan, s'han de recuperar: cursa d'orientació, sortida al Matagalls, excursió en BTT, reptes d'escalada i ràpel i via ferrada.

Els blocs d'orientació, medi natural, excursionisme, BTT i roca s'han d'aprovar per separat però es poden recuperar durant la setmana de recuperació.

Màxim es pot recuperar el 50 % de les activitats recuperables.

La realització i registre a través de l'aplicació Wikiloc de més de 100km d'activitats al medi natural suposa 0,5 punts més en la nota final, sempre que l'assignatura estigui aprovada.

## METODOLOGIA

---

- Les sessions pràctiques a la Universitat són sempre amb grups reduïts per aprofitar el treball més motor i tècnic.
- Els continguts més teòrics es treballen en gran grup, grup reduït i de forma autònoma com a treball personal.
- Les sessions de tutoria individual o en grup es destinen a fer el seguiment dels treballs de l'assignatura i a resoldre dubtes de l'assignatura.
- A les hores de treball personal l'alumne ha d'aprofundir els continguts teòrics, treballar per fer el seguiment de l'assignatura i elaborar els treballs proposats.

## BIBLIOGRAFIA

---

### Bàsica

- Diversos autors (2001). *Certificado de Iniciación al Montañismo*. Barrabés Editorial.
- Fleming, J (1995). *Todo sobre el mapa y la brújula*. Ediciones Desnivel.
- Puch, C (2003). *Introducción al sistema global de posición*. Desnivel.

### Complementària

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Bases de la Pràctica d'Activitat Física

**Tipologia:** Obligatòria (OB)

**Crèdits:** 3,0

**Semestre:** 1r o 2n

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Jordi Coma Bau Jordi Merino Tantiña Ramon Rosanas Orra
G12, presencial, matí	català	Jordi Coma Bau Arnau Montiel Moreno Ramon Rosanas Orra
G40, presencial, matí	català	Jordi Coma Bau Jordi Merino Tantiña Ramon Rosanas Orra

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

---

- 3. Salut i benestar
- 5. Igualtat de gènere
- 16. Pau, justícia i institucions sòlides

### OBJECTIUS

---

- Conèixer els continguts teòrics bàsics de certs aspectes de teoria d'entrenament per poder portar a terme pràctiques significatives.
- Experimentar tot un seguit de mètodes i exercicis d'entrenament amb el propi cos.
- Conèixer i dominar certs exercicis bàsics d'entrenament esportiu.
- Passar-ho bé practicant activitat física.

### RESULTATS D'APRENTATGE

---

- K2.1. Adquirir coneixements anatòmics i fisiològics del cos humà en relació amb l'activitat física i l'esport.
- K9.1. Identificar les capacitats i habilitats dels esportistes i usuaris en els diferents moments evolutius.
- S11.1.1. Identificar estratègies i activitats que fomentin l'adhesió a un estil de vida actiu de pràctica regular amb la finalitat de millorar la salut integral i el rendiment de les persones i dels esportistes.
- C1.1. Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i en destaquin els efectes formatius i saludables.
- C2.1. Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.

### CONTINGUTS

---

- Principis generals d'entrenament i síndrome general d'adaptació
- Mètodes i mitjans bàsics en l'entrenament de les vies metabòliques
- Mètodes i mitjans bàsics en l'entrenament de la força
- Pràctica de diferents tasques i exercicis relacionats amb la teoria treballada

### AVALUACIÓ

---

Per poder tenir dret a l'avaluació formativa s'ha d'assistir a un 80 % de les sessions.

Davant de lesions importants, el consell és no iniciar l'assignatura. Si la lesió es produeix en el transcurs del curs, es valora en aquell moment.

#### Important

- La setmana de tancament no és setmana de recuperació.
- Si se suspèn més d'un 50 % de l'assignatura, no hi ha possibilitat de recuperar-la el mateix any.

#### Avaluació

Cal aprovar totes les parts següents per separat:

- Participació activa i alegre en les pràctiques: 15 %
- Entrega de diferents exercicis al llarg del curs: 15 %
- Execució de diferents exercicis i de proves d'aptitud física: 20 %
- Avaluacions formatives al llarg del curs: 50 %. Cal aprovar-les per poder aprovar l'assignatura.

## **METODOLOGIA**

---

En aquesta assignatura la pràctica és l'eix vertebrador dels continguts.

Durant les classes, apareixen de forma teòrica les principals idees sobre els continguts desenvolupats en la pràctica.

La idea és experimentar diferents mètodes i mitjans d'entrenament amb el propi cos.

## **BIBLIOGRAFIA**

---

### **Bàsica**

- Baechle, T. (2007). *Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico* (2 ed.). Panamericana.
- Verkhoshansky, Y.V. (2000). *Superentrenamiento* (2 ed.). Paidotribo.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Paidotribo.

### **Complementària**

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Biomecànica del Moviment Humà

**Tipologia:** Formació Bàsica (FB)

**Crèdits:** 6,0

**Semestre:** 1r o 2n

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Ivan Terricabras Emperador Xantal Borràs Boix
G12, presencial, matí	català	Ivan Terricabras Emperador Xantal Borràs Boix

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

— 3. Salut i benestar

### OBJECTIUS

La biomecànica és una disciplina bàsica per a la comprensió de l'execució de la tècnica esportiva que permet incrementar-ne el rendiment i prevenir lesions.

Els objectius d'aquesta assignatura són:

- Conèixer els fonaments mecànics bàsics dels moviments esportius.
- Conèixer les aplicacions de la biomecànica en l'entrenament i la salut.
- Analitzar el moviment aplicant els coneixements teòrics i pràctics adquirits.

Els continguts es treballen tant de manera teòrica com pràctica.

### RESULTATS D'APRENTATGE

- K3.1. Identificar els factors biomecànics per evitar el risc de lesions en la pràctica de l'activitat física i de l'esport.
- K6.1. Identificar els fonaments i les manifestacions bàsiques que determinen el desenvolupament de la motricitat humana.
- K9.1. Identificar les capacitats i habilitats dels esportistes i usuaris en els diferents moments evolutius.
- S4.1. Utilitzar les formes de comunicació adequades (orals, escrites, audiovisuals o corporals) amb un alt grau de correcció en l'ús, la forma i el contingut.
- S5.1. Aplicar les tècniques i tecnologies per millorar els processos i programes d'activitat física i esport.
- S9.1. Comprendre, assessorar i gestionar les dinàmiques individuals i de grup d'equips de persones i equips esportius.
- C3.1. Tenir la capacitat de recollir i interpretar dades rellevants (normalment de l'àrea pròpia d'estudi) per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants de caire social, científic o ètic.

### CONTINGUTS

1. Introducció i fonaments
  - 1.1. Objectius
  - 1.2. Fonaments (tipus de moviments i contraccions, patrons, magnituds, sistemes de referència)
2. Cinemàtica
  - 2.1. Cinemàtica lineal
  - 2.2. Cinemàtica angular
  - 2.3. Anàlisi del moviment
3. Cinètica
  - 3.1. Força i moment de força
  - 3.2. Equilibri i estabilitat
  - 3.3. Màquines simples. Palanques, llei de la palanca i politges
  - 3.4. Lleis de Newton
4. Energia, treball i potència
5. Biomecànica muscular

### AVALUACIÓ

L'avaluació d'aquesta assignatura es fa mitjançant diversos blocs, cadascun dels quals **cal aprovar per separat** (amb una nota igual o superior a 5).

#### 1. Part formativa (40 %)

Aquest bloc és **formatiu** i **no és recuperable**. Si s'obté una nota inferior a 5, l'assignatura queda suspesa.

1. Visionament de càpsules i resposta de qüestionaris: 10 %
2. Activitats de classe (sessions del grup classe i/o de grup partit): 10 % (a partir de l'assistència a classe)
3. Sessions de laboratori: 10 % (a partir de l'assistència a classe)
4. Activitats complementàries: 10 %

La resposta de qüestionaris i de les activitats complementàries és virtual (punts 1 i 4) i tenen el termini de compleció fixat a l'aula virtual. Un cop passat aquest termini, no es poden fer (atenció, perquè si no es fan, l'aula virtual no dona possibilitat que es puguin fer servir per repassar). Es valoren del 0 al 10.

Les sessions de classe, activitats de classe i sessions de laboratori es valoren a partir de l'assistència. Si no s'assisteix a classe, es puntuen amb un 0. Els estudiants tenen el dossier amb les preguntes i, quan s'acaba el termini de presentació dels continguts, també tenen disponible el solucionari per poder repassar. No es poden entregar si no s'ha assistit a classe.

**Alumnes repetidors:** els alumnes repetidors que puguin justificar coincidència de classe en els mateixos horaris que l'assignatura tenen una adaptació d'aquest bloc formatiu i la nota final del bloc es calcula a partir del visionament de càpsules, de la resposta de qüestionaris i de les activitats complementàries. No es té en compte l'assistència a les activitats de classe i a les sessions de laboratori, tot i que és recomanable.

## 2. Part de coneixements adquirits (60 %)

1. Avaluació continuada 1: 25 %
2. Avaluació continuada 2: 25 %
3. Activitat de biomecànica muscular: 10 %

Les **avaluacions continuades** s'han d'aprovar per separat i **es poden recuperar** de manera independent durant la setmana de recuperació, sempre que no superin el 50 % del total de l'assignatura (p. ex. si el bloc formatiu té una nota inferior a 5, no es pot optar a recuperació si les dues avaluacions continuades estan suspeses). Els exàmens fan mitjana entre ells a partir del 4,5 i la nota mitjana dels dos ha de ser igual o superior a 5 per poder aprovar. Si les dues avaluacions continuades estan suspeses, cal fer un examen únic en la setmana de recuperació. Si es va a la setmana de recuperació amb un sol parcial i se suspèn, queda tota la teoria suspesa.

L'activitat de **biomecànica muscular no és recuperable** i fa mitjana amb el total de les avaluacions continuades, independentment de la nota del qüestionari, però per poder aprovar l'assignatura la nota del bloc de coneixements adquirits ha de ser igual o superior a 5.

El bloc teòric queda aprovat i pot fer mitjana amb la part formativa si s'obté una nota igual o superior a 5.

Si durant la setmana de recuperació un alumne es presenta a l'examen per apujar nota, ha de saber que:

1. Ha d'avisar amb un termini de 3 dies després que es publiquin les notes.
2. Si la nota de l'examen (total o parcial) és més baixa que la que tenia, se li abaixa la nota de l'assignatura.
3. Si suspèn l'examen (total o parcial), l'assignatura queda suspesa.

## METODOLOGIA

---

Aquesta assignatura es treballa majoritàriament mitjançant la metodologia de **classes invertides**.

Els **continguts teòrics** es presenten a l'alumne en **càpsules de vídeo** que s'han de visionar abans de la sessió classe. Cada càpsula va acompanyada d'un breu qüestionari inicial que s'ha d'haver **respost abans de la sessió**. Els qüestionaris tenen període d'obertura i de tancament, i no es poden contestar després d'aquest termini.

Els continguts de **classe** es treballen a partir d'un dossier / activitats / laboratoris (pràctiques) amb exercicis formatius dels continguts de les càpsules. Es passa llista d'assistència a totes les classes. Es recomana treballar de manera col·laborativa per poder discutir i treballar les diferents preguntes plantejades. Són activitats de tipus formatiu, per tant, no s'avalua si les respostes són correctes o no, però es disposa d'un solucionari que s'obre en finalitzar el termini d'entrega i que serveix com a **autocorrecció**. En les **activitats de laboratori** s'utilitzen instruments i recursos per poder ensenyar una biomecànica més aplicada.

El procés d'ensenyament-aprenentatge es complementa amb activitats complementàries que s'han de treballar de manera individual i que poden ser usades a tall de preparació dels exàmens de l'assignatura.

L'alumne té a disposició tutories, tant individuals com col·lectives, per resoldre dubtes sobre la matèria i les activitats proposades.

## BIBLIOGRAFIA

---

### Bàsica

- Bartlett, R (2014). *Introduction to Sports Biomechanics. Analysing Human Movement Patterns*. Recuperat de [http://www.profedf.ufpr.br/rodackibiomecanica\\_arquivos/Books/Introduction%20to%20Sports%20Biomechanics.pdf](http://www.profedf.ufpr.br/rodackibiomecanica_arquivos/Books/Introduction%20to%20Sports%20Biomechanics.pdf)
- Izquierdo, M (2008). *Biomecànica y Bases Neuromusculares de la Actividad Física y el Deporte*. Editorial Médica Panamericana.
- Knudson, D (2007). *Fundamentals of Biomechanics*. Recuperat de [http://www.profedf.ufpr.br/rodackibiomecanica\\_arquivos/Books/Duane%20Knudson-%20Fundamentals%20of%20](http://www.profedf.ufpr.br/rodackibiomecanica_arquivos/Books/Duane%20Knudson-%20Fundamentals%20of%20)
- Marcos Gutiérrez Dávila Gutiérrez Dávila, Marcos (1998). *Biomecànica Deportiva: Bases para el Análisis*. Síntesis.
- Pérez Soriano, P, Llana Belloch, S (2015). *Biomecànica básica: Aplicada a la actividad física y el deporte*. Paidotribo.

### Complementària

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Cinesiologia

**Tipologia:** Formació Bàsica (FB)

**Crèdits:** 6,0

**Semestre:** 1r o 2n

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Ramon Rosanas Orra David Gómez Cazorla Jordi Vicens Bordas
G12, presencial, matí	català	Joel Miranda Escamez David Gómez Cazorla
G13, presencial, matí	català	Jordi Vicens Bordas David Gómez Cazorla Ramon Rosanas Orra

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

- 3. Salut i benestar
- 4. Educació de qualitat

### OBJECTIUS

Aquesta assignatura inclou l'estudi anatòmic del cos humà. L'estudiant ha de ser capaç de reconèixer i descriure els òrgans i sistemes del cos humà sa, fent èmfasi especial en l'anatomia i la funció de l'aparell locomotor.

A més a més ha de poder adquirir una visió àmplia de l'acte motor, entenent-lo com un fenomen complex en el qual participen diferents òrgans i sistemes.

### RESULTATS D'APRENTATGE

- K2.1. Adquirir coneixements anatòmics, fisiològics i fisiopatològics del cos humà en relació amb l'activitat física i l'esport.
- K3.1. Identificar els factors biomecànics (cinemàtics) del moviment per evitar el risc de lesions en la pràctica d'activitat física i d'esport.
- K4.1.1. Seleccionar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar processos i programes esportius i d'activitat física des del prisma de la cinesiologia.
- K6.1. Identificar els aspectes anatomicofisiològics que determinen el desenvolupament de la motricitat humana.
- S5.1.1. Aplicar les tècniques i tecnologies per millorar els processos i programes d'activitat física i esport des del prisma de la cinesiologia.
- S9.1.1. Comprendre, assessorar i gestionar les dinàmiques individuals i de grup d'equips de persones.
- C2.1. Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.
- C3.1. Tenir la capacitat de recollir i interpretar dades rellevants (normalment de l'àrea pròpia d'estudi) per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants de caire social, científic o ètic.

### CONTINGUTS

- **Nivells d'organització del cos humà**
- **Anatomia de l'aparell locomotor. Osteologia, artrologia i miologia**
  - Estudi anatòmic i funcional del cap
  - Estudi anatòmic i funcional del tronc
  - Estudi anatòmic i funcional de les extremitats superiors
  - Estudi anatòmic i funcional de les extremitats inferiors
- **Esplancnologia**
  - Sistema cardiovascular
  - Sistema respiratori
  - Aparell digestiu
  - Sistema renal
  - Sistema nerviós

### AVALUACIÓ

**Avaluacions (60 %)**

Al llarg del semestre hi ha quatre avaluacions:

1. Osteologia: 20 %
2. Artrologia: 10 %
3. Esplancnologia: 10 %
4. Miologia: 20 %

Per poder fer mitjana de les diferents avaluacions, la nota mínima és de 5 de cada avaluació per separat.

#### **Activitats de les sessions de treball dirigit (STD) (40 %)**

Activitats a l'aula grupals o individuals, treballs, qüestionaris de Moodle de caràcter individual, relacionats amb els temes desenvolupats en les classes teòriques o pràctiques.

1. Artrologia: 15 %
2. Anàlisi del moviment: 25 %

Per poder fer mitjana de les diferents STD, la nota mínima és de 5 de cada activitat de les STD per separat.

**Per aprovar l'assignatura cal tenir aprovades totes les parts per separat: avaluació i activitats STD.**

#### **Recuperacions**

Per a l'alumnat que hagi superat el 50 % de la nota final de l'assignatura hi ha un període d'avaluació complementària o recuperació:

1. Avaluacions: en cas que algun alumne no hagi superat alguna d'aquestes activitats, ha de recuperar-la durant la setmana de recuperacions.
2. Activitats de les STD: en cas que algun alumne no hagi fet o superat aquestes activitats, s'han de lliurar segons la data fixada abans de la data de recuperació.

#### **METODOLOGIA**

---

Les metodologies emprades per desenvolupar els continguts de l'assignatura són les següents:

- Sessions de classe amb exposició per part del professorat o alumnat (grup d'experts)
- Qüestionaris formatius
- Tutories
- Tallers de pràctiques al laboratori o a classe
- Exercicis coavaluables

En les sessions de classe es treballen els conceptes i les idees clau de cada tema, fonamentalment a partir de les explicacions del professorat, amb el suport de PowerPoint, imatges, fragments de vídeo i textos, materials i continguts sobre els quals es proposen activitats.

Les sessions de treball dirigit estan destinades principalment al treball en grups.

Les tutories individuals serveixen per fer un seguiment del procés d'aprenentatge de l'alumnat, especialment dels que tinguin més dificultats per assolir els resultats d'aprenentatge.

#### **BIBLIOGRAFIA**

---

##### **Bàsica**

- Gilroy, AM., Schulte, E., Schumacher, U., et al. (2016). *Prometheus atlas de anatomía* (2 ed.). Médica Panamericana.
- Netter, F. (2019). *Atlas de anatomía humana* (7 ed.). Elsevier.
- Waschke, J. and Paulsen, F. (2018). *Sobotta. Atlas de anatomía humana: Vol 1: Anatomía general y aparato locomotor* (24 ed.). Elsevier.

##### **Complementària**

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Esport Col·lectiu II. Handbol

**Tipologia:** Obligatòria (OB)

**Crèdits:** 4,5

**Semestre:** 1r o 2n

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Jordi Coma Bau
G12, presencial, matí	català	Jordi Coma Bau

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

- 3. Salut i benestar
- 4. Educació de qualitat
- 5. Igualtat de gènere
- 16. Pau, justícia i institucions sòlides

### OBJECTIUS

El plantejament d'aquesta assignatura és donar a conèixer un esport poc conegut i practicat en la nostra societat. L'handbol ens ofereix un gran ventall de possibilitats d'actuació en qualsevol situació i indret.

Els objectius són:

- Reconèixer l'handbol com a mitjà per al desenvolupament integral del nen.
- Conèixer i saber aplicar els continguts tècnics, tàctics, reglamentaris, etc. de la iniciació a l'handbol.
- Adquirir recursos metodològics per a l'entrenament de l'handbol.
- Experimentar amb les pràctiques diàries de l'handbol.
- Transferir coneixements adquirits en el transcurs de l'assignatura al propi esport.

### RESULTATS D'APRENTATGE

- K9.1. Identificar les capacitats i habilitats dels esportistes i usuaris en els diferents moments evolutius.
- S1.1. Planificar programes d'activitat física i esport adequats a les necessitats de l'àmbit i als usuaris implicats.
- S2.1. Desenvolupar programes d'activitat física i esport adequats a les necessitats de l'àmbit i als usuaris implicats.
- S9.1. Comprendre, assessorar i gestionar les dinàmiques individuals i de grup d'equips de persones i equips esportius.
- C2.1. Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.

### CONTINGUTS

1. L'entrenador en iniciació
  - 1.1. L'entrenador de formació
  - 1.2. La filosofia d'entrenament
  - 1.3. Drets dels jugadors
  - 1.4. Diferència entre experts i novells
2. Aspectes metodològics de l'entrenament en iniciació
  - 2.1. Pràctica significativa (objectius i continguts)
  - 2.2. Construcció de sessions d'handbol
3. Etapes i fases de l'aprenentatge de l'handbol (visió de diferents autors)
  - 3.1. Planificar en iniciació
  - 3.2. Les etapes d'iniciació
4. Continguts desenvolupats en les etapes d'iniciació de l'handbol
5. Aspectes bàsics del reglament

### AVALUACIÓ

L'avaluació és continuada (AC) per als alumnes que facin totes les activitats, treballs i avaluacions formatives en els terminis marcats pel professor. Per poder-hi tenir accés és indispensable complir el 80 % d'assistència.

- Elaboració d'un vídeo i anàlisi + elaboració d'una sessió per etapa: 20 %
- Entrega de diferents activitats proposades: 15 % (S'han d'entregar el dia que toca.)
- Actitud i participació activa en el transcurs de les sessions realitzades: 15 %
- Avaluacions formatives (1 o 2): 50 %

### Important

- Si queda suspès més d'un 50 % de l'assignatura, no es pot recuperar. Queda directament per al curs següent.

- La setmana de tancament no és una setmana de recuperació.
- S'han d'aprovar totes les parts per separat.
- L'assistència mínima és d'un 80 %.

## **METODOLOGIA**

---

La majoria de sessions teoricopràctiques són al pavelló. La intenció és tractar continguts de forma teòrica i immediatament portar-los a la pràctica per fer-los més significatius. Això no treu que hi hagi sessions únicament teòriques o pràctiques al llarg del curs.

Es demana als alumnes que siguin proactius alhora de llegir i preparar millor les sessions, que vinguin amb lectura prèvia d'aspectes que es tracten en la sessió.

## **BIBLIOGRAFIA**

---

### **Bàsica**

- Antón García,J.L (1990). *Balonmano fundamentos y etapas del aprendizaje*. Gymnos.
- Antón García,J.L. (2000). *Balonmano; Perfeccionamiento y etapas del aprendizaje*. Inde.
- Bayer,C. (1987). *Técnica del Balonmano*. Hispano Europea.
- Jordi Coma Bau (2024). *Esport Base: Optimització Organitzativa i Metodològica per a Clubs Esportius* . Circulo Rojo.
- Muller,M (2000). *Balonmano; Entrenarse jugando*. Paidotribo.

### **Complementària**

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Esport Col·lectiu III. Rugbi

**Tipologia:** Obligatòria (OB)

**Crèdits:** 4,5

**Semestre:** 1r o 2n

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	anglès	Mariano Pasarello Clerice
G12, presencial, matí	anglès	Mariano Pasarello Clerice

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

- 4. Educació de qualitat
- 5. Igualtat de gènere

### OBJECTIUS

Segons la llegenda, es considera que el bressol del rugbi se situa a la ciutat de Rugby (Regne Unit) l'any 1823. Es creu que durant un partit de futbol, William Webb Ellis, desafiant les regles establertes, va agafar la pilota i va córrer cap a la porteria contrària. Aquest acte de rebel·lió va marcar l'inici del rugbi, un esport dinàmic de contacte que exigeix esforç col·lectiu i moltes habilitats de maneig de la pilota. El rugbi transcendeix el mer esport. Encarna una forma de vida i inculca valors de resiliència, treball dur i lleialtat.

Com a esport inclusiu, el rugbi té un important valor educatiu i social. En comprendre la seva essència, inclosos els aspectes humans i socials que té al darrere, els estudiants estaran preparats per integrar el rugbi en les seves activitats acadèmiques i recreatives.

Aquesta assignatura pretén familiaritzar l'alumnat amb l'esport i les seves dimensions culturals i educatives, afavorir la participació activa i facilitar l'adquisició d'habilitats i coneixements essencials. A més, també pretén despertar un interès genuí pel rugbi i proporcionar habilitats i coneixements bàsics mitjançant la instrucció a l'aula d'estructures tècniques i tàctiques bàsiques.

### RESULTATS D'APRENENTATGE

- K1.1. Reconèixer les característiques específiques de diferents esports i el context sociocultural en què s'emmarquen.
- S1.1. Planificar programes d'activitat física i esport adequats a les necessitats de l'àmbit i als usuaris implicats.
- S2.1. Desenvolupar programes d'activitat física i esport adequats a les necessitats de l'àmbit i als usuaris implicats.
- S3.1. Avaluat programes d'activitat física i esport adequats a les necessitats de l'àmbit i als usuaris implicats.
- C1.1. Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i en destaquin els efectes formatius i saludables.

### CONTINGUTS

#### 1. Introducció al rugbi

##### — Origen, història, cultura i evolució del rugbi

- Exploració del desenvolupament històric del rugbi des dels seus inicis fins a la seva forma actual
- Comprensió de la importància cultural i la difusió global de l'esport

##### — Aspectes filosòfics de l'esport

- Discussió dels valors i l'ètica inherents al rugbi
- Anàlisi de com el rugbi pot ensenyar habilitats per a la vida com el treball en equip, el respecte i la perseverança

#### 2. Estructura formal del joc

##### — Bases de les lleis del joc

- Coneixement de les normes i els reglaments bàsics que regeixen el rugbi
- Estudi dels rols i les responsabilitats dels jugadors dins d'un equip

#### 3. Aproximació funcional a l'estructura del joc

##### — Principis del joc

- Comprensió dels principis bàsics que sustenten el joc de rugbi
- Anàlisi de la importància de l'estratègia i de la presa de decisions sobre el terreny

##### — Fonaments tècnics i tàctics individuals

- Desenvolupament d'habilitats individuals com passar, agafar, colpejar i atacar
- Aprenentatge de conceptes tàctics individuals com ara el posicionament i el moviment sense pilota

##### — Fonaments tècnics i tàctics d'equip

- Estudi de les estratègies d'equip i de com coordinar-se amb els companys de manera eficaç
- Pràctica de les formacions i les jugades d'equip, centrant-se en les tàctiques ofensives i defensives

### AVALUACIÓ

L'avaluació té un paper crucial a l'hora de promoure l'aprenentatge d'alt nivell, ja que permet als estudiants demostrar el seu assoliment dels resultats d'aprenentatge i complir els estàndards requerits en el programa. Serveix com a prova d'aprenentatge i com a part integral d'una experiència d'aprenentatge d'alta qualitat dels estudiants.

Els estudiants que participen activament en el curs, entreguen els treballs i superen amb èxit les activitats de l'assignatura passen per un procés d'avaluació formativa. El requisit mínim per accedir a l'avaluació formativa és assistir a almenys el 75 % de les classes.

Per aprovar aquest mòdul, els estudiants han d'aconseguir un mínim del 50 % en cada component d'avaluació de l'examen escrit, de l'examen de "Lleis del joc" i de les proves pràctiques. La nota global o nota del mòdul es calcula en funció de criteris d'avaluació predefinitos, que tenen en compte la ponderació de cada component. En cas que inicialment un estudiant suspengui algun component d'avaluació, té l'oportunitat de recuperar-lo (si queda indicat així en els criteris d'avaluació). La recuperació només és possible en les activitats suspeses.

### Components de l'avaluació

- Examen escrit de contingut: 15 % de la nota; activitat recuperable
- Prova de les Lleis del joc: 20 % de la nota (prova de senyals 30 % + prova d'opció múltiple 70 %); activitat recuperable
- L'avaluació contínua consta de 4 proves pràctiques i de 4 jocs: 40 %; activitats no recuperables
- Edpuzzle: 10 %; activitats recuperables
- Treball de classe: 5 %; activitat no recuperable

Les ponderacions de cada component d'avaluació formen part de la nota global o nota final de l'assignatura, i hi queden reflectides en els percentatges respectius.

### Consideracions importants

**Alumnes lesionats:** En cas de lesionar-se, s'obté la meitat dels punts d'assistència per participació.

**Participació en l'equip de rugbi:** La participació activa en l'equip de rugbi de la universitat al llarg del semestre permet obtenir un punt addicional en la nota global de l'assignatura o validar l'examen de les lleis del joc.

A més, per cada dos entrenaments de l'equip de rugbi als quals s'assisteixi, es pot rebre un punt d'assistència.

**Punts addicionals per millorar la nota:** Es poden obtenir punts addicionals per millorar la nota o les qualificacions. Per obtenir més informació sobre com obtenir punts addicionals, es recomana als estudiants que parlin directament amb el professor o professora.

### METODOLOGIA

---

La major part de les classes es fan al camp i combinen la instrucció teòrica amb l'aplicació pràctica immediata per millorar la comprensió. No obstant això, algunes sessions poden ser de caràcter exclusivament teòric o pràctic, la qual cosa varia al llarg del curs.

Es recomana als estudiants que adoptin un enfocament actiu i compromès en el seu viatge d'aprenentatge, que inclou lectura i preparació proactiva abans de cada sessió.

### BIBLIOGRAFIA

---

#### Bàsica

- Buzón Hoyos, Alejandro (2008). *Playing rugby : [propuestas didácticas de rugby para la Educación Secundaria Obligatoria]* . Wanceulen.
- Collins, Tony (2016). *The oval world : a global history of rugby* . Bloomsbury Sport.
- New Zealand Rugby Union (2002). *Rugby skills & drills manual* . New Zealand Rugby Union.
- Pook, Paul (2012). *Complete conditioning for rugby* . Human Kinetics.
- Timón Benítez, Luis Manuel, coord.; Hormigo Gamarro, Fran, coord. (2010). *El Rugby como contenido en la educación física escolar : juegos y actividades con implicación cognitiva para su desarrollo* . Wanceulen.

#### Complementària

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Esport Col·lectiu IV. Futbol

**Tipologia:** Obligatòria (OB)

**Crèdits:** 4,5

**Semestre:** 1r o 2n

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Albert Altarriba Bartés David Ibañez Ruano Eduard Batlle Basart
G12, presencial, matí	català	Albert Altarriba Bartés David Ibañez Ruano Eduard Batlle Basart

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

- 3. Salut i benestar
- 4. Educació de qualitat
- 5. Igualtat de gènere
- 7. Energia neta i assequible

### OBJECTIUS

Aquesta assignatura, emmarcada dins els esports col·lectius de segon del grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (CAFE), presenta una proposta didàctica, metodològica i conceptual per a l'entrenament en l'etapa d'iniciació al futbol. També utilitza les comparatives amb altres programes referents a aquesta etapa inicial del futbol per augmentar les competències de discussió dels alumnes i enriquir-los perquè siguin ells mateixos els que creïn la seva proposta d'entrenament.

Els objectius són:

- Identificar els fonaments teòrics de diferents propostes d'iniciació al futbol.
- Fer servir una metodologia en els processos d'entrenament del futbol.
- Aplicar els principis de la didàctica de l'entrenament per a processos d'iniciació al futbol.
- Augmentar el nivell de discussió en el futbol fonamentant l'esperit crític.
- Aprendre els principis bàsics per programar una temporada d'iniciació al futbol.
- Aprendre a fer l'anàlisi conductual d'un entrenador.

### RESULTATS D'APRENENTATGE

- K9.1. Identificar les capacitats i habilitats dels esportistes i usuaris en els diferents moments evolutius.
- S1.1.1. Planificar programes de futbol adequats a les necessitats de l'àmbit i als usuaris implicats.
- S2.1.1. Desenvolupar programes de futbol adequats a les necessitats de l'àmbit i als usuaris implicats.
- S9.1. Comprendre, assessorar i gestionar les dinàmiques individuals i de grup d'equips de persones i equips esportius.
- C2.1. Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.

### CONTINGUTS

1. L'etapa d'iniciació en el futbol
  - 1.1. Marc teòric
  - 1.2. Metodologia
  - 1.3. Continguts d'entrenament
  - 1.4. Discussió d'altres propostes
2. Didàctica de l'entrenament
3. L'anàlisi conductual de l'entrenador
4. La planificació i programació d'una temporada

### AVALUACIÓ

L'avaluació de tots els alumnes contempla de forma obligatòria l'avaluació dels resultats d'aprenentatge (100 %) en 4 blocs:

- **Bloc I:** 50 %\*. Examen (RA18 i RA20). Individual. Consta de dues proves, una amb continguts teòrics (25 %) i una altra amb continguts d'aplicabilitat pràctica (25 %). Per poder aprovar l'assignatura cal treure una nota mitjana (de les dues proves) mínima de 5. No obstant això, no es fa mitjana si una de les dues proves té una nota inferior a 4. Són recuperables, i només s'han de recuperar obligatòriament les proves suspeses amb una nota inferior a 4. En el cas suposat que les dues proves estiguin suspeses amb una nota inferior a 5, i una o totes dues tinguin una puntuació d'entre 4 i 5, es pot escollir recuperar-ne només una o bé totes dues, tenint en compte que la mitjana haurà de ser superior a 5. En l'examen de recuperació només es pot optar a una nota màxima de 6. La nota que preval és la de recuperació, tant si és superior com inferior a la de la convocatòria ordinària.
- **Bloc II:** 25 %. Avaluació continuada (RA21, RA19 i RA18). Consta de dues activitats. Activitat 1: pràctica d'entrenador (15 %). Activitat 2: anàlisi conductual amb un vídeo i anàlisi conductual amb una fitxa (10 %). Tant la pràctica d'entrenador com l'anàlisi conductual amb vídeo i fitxa es fan en grup. Només es fa la mitjana de les activitats si totes estan aprovades. L'avaluació continuada no és mai recuperable.
- **Bloc III:** 25 %. Treball (RA20). En grup. No és recuperable.
- **Bloc IV:** Assistència i participació en les classes pràctiques (mínim obligatori per tenir dret a avaluació ordinària i a qualificació final: 80 %), si s'aprofiten i es mostra una actitud activa i participativa (apte / no apte). No recuperable.

Per superar l'assignatura en primer lloc cal obtenir la qualificació d'apte en l'apartat d'assistència (80 %), i complir els altres requeriments d'aquest apartat. En cas de lesió es contempla poder cursar i aprovar l'assignatura (sempre que s'hi assisteixi presencialment i es facin les activitats assignades pel professorat).

En segon lloc, l'alumnat ha de superar la resta d'elements d'avaluació dels resultats d'aprenentatge. En relació amb aquesta qüestió, cal tenir en compte que per superar l'assignatura s'han d'aprovar obligatòriament totes les evidències qualificadores (blocs) per separat, ja que avaluen competències diferents en cada cas.

Tanmateix, l'alumnat que no superi el 50 % de l'assignatura (evidències qualificadores) en finalitzar la primera convocatòria (ordinària), ja no té dret a avaluació complementària (recuperació) posterior, en segona convocatòria.

No es preveu en cap cas que els alumnes puguin optar a millorar la qualificació de cap evidència durant el curs o les setmanes de recuperació.

La no superació de l'assignatura suposa en tots els casos haver-la de repetir sencera en cursos acadèmics posteriors.

\* Es recorda que s'apliquen detectors de plagi en totes les correccions. Per aquest motiu, una activitat que presenti un percentatge de plagi superior al 30 % es considera no apta o suspena. Per altra banda, percentatges inferiors considerats significatius poden comportar la disminució de la nota final. En cas que en una de les activitats d'un dels blocs o en l'examen es detecti plagi, la totalitat del bloc queda suspena i no es pot recuperar.

## **METODOLOGIA**

---

- Presentació de continguts teòrics (sessions magistrals i enregistrades en vídeo amb tasques dirigides a classe)
- Presentació de continguts pràctics (sessions magistrals, enregistrades en vídeo, i sessions dirigides, analitzades i enregistrades per l'alumnat)
- Treball dirigit (lectura d'articles, realització de fitxes i confecció d'un treball)

## **BIBLIOGRAFIA**

---

### **Bàsica**

- Riera, J (2005). *Habilidades en el deporte*. Inde.
- Sans, A., Frattarola, C (1996). *Entrenamiento en el fútbol base-AT1* (2 ed.). Paidotribo.
- Wein, H (2004). *Fútbol a la medida del niño (vol.I)*. Gymnos.
- Wein, H (2004). *Fútbol a la medida del niño (vol.II)*. Gymnos.

### **Complementària**

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Esport Individual III. Natació

**Tipologia:** Obligatòria (OB)

**Crèdits:** 4,5

**Semestre:** 1r o 2n

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Núria Berenguer Carrera Fernando Jesus Ibañez Herrera
G12, presencial, matí	català	Núria Berenguer Carrera Fernando Jesus Ibañez Herrera

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

- 3. Salut i benestar
- 4. Educació de qualitat
- 5. Igualtat de gènere

### OBJECTIUS

Aquesta assignatura es divideix principalment en dues parts i pretén aproximar als alumnes a una visió educativa de l'ensenyament i l'aprenentatge de la natació.

En la primera part els alumnes s'endinsen en un procés d'observació de la tècnica pròpia i de la dels altres. Analitzen els models presentats i inicien una fase de contrast i de presa de decisions per a la millora de la tècnica pròpia.

En la segona part es presenta una visió educativa de l'ensenyament i l'aprenentatge de la natació en la qual es proposen diferents plantejaments metodològics per a l'aprenentatge de la tècnica d'aquesta disciplina. S'analitza la proposta SRP (Ramírez, E.) com a estratègia per implicar l'alumne en el seu propi procés d'aprenentatge basat en el treball en equip.

Finalment es fa una breu introducció al reglament i a la natació de competició.

Els objectius són:

- Analitzar els quatre models d'estils de natació.
- Identificar en un mateix i en els altres els errors tècnics comesos en els quatre estils.
- Ser capaç d'analitzar, contrastar i prendre decisions en relació amb la millora de la pràctica d'un company o companya.
- Ser capaç de treballar en equip.
- Dissenyar tasques didàctiques adequades per corregir els errors.
- Millorar la tècnica individual dels estils de natació i ajudar a millorar la tècnica d'un company o companya.
- Conèixer i dominar els fonaments tècnics de la natació educativa.
- Conèixer diferents estratègies d'ensenyament d'acord amb diferents patologies per implicar a l'alumnat en els processos d'ensenyament-aprenentatge de la natació.
- Analitzar i contrastar les metodologies aplicades en un curset de natació envers els continguts treballats a l'aula.

### RESULTATS D'APRENTATGE

- K9.1. Identificar les capacitats i habilitats dels esportistes i usuaris en els diferents moments evolutius.
- S2.1.1. Desenvolupar programes d'iniciació a la natació adequats a les necessitats dels usuaris implicats.
- S9.1. Comprendre, assessorar i gestionar les dinàmiques individuals i de grup d'equips de persones i equips esportius.
- C2.1. Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.

### CONTINGUTS

- Introducció al medi aquàtic
  - El medi aquàtic: aspectes generals
  - Contextos i àmbits de les activitats aquàtiques
  - Principis hidrodinàmics bàsics
- Model tècnic dels quatre estils de natació
  - Crol
  - Esquena
  - Braça
  - Papallona
- Etapes d'ensenyament-aprenentatge
- Estratègies metodològiques en el disseny de tasques d'ensenyament-aprenentatge
- El *feedback* i tipus

- Natació de competició
  - Reglament bàsic de natació

## AVALUACIÓ

---

L'avaluació és continua i formativa.

L'avaluació de l'estudiant només té una via contínua única en què s'han de fer i superar totes les activitats, treballs i avaluacions formatives proposades pel professorat i assistir a un mínim del 75 % de les classes pràctiques.

La qualificació final es desprèn de les activitats d'avaluació següents, que cal superar per separat. En cas que quedi més d'un 50 % de les activitats d'avaluació suspeses en la primera convocatòria, ja no hi ha opció de recuperar en la segona convocatòria.

- Treball de vídeo referent a l'evolució i millora individual dels estils de natació: 40 %
- Informe de coavaluació d'acompanyament a un company o companya al final del procés: 10 %
- Informe de coavaluació del vídeo d'un company o companya de classe amb qui no s'hagi treballat: 10 %
- Treball en grup: 10 %
  - Observació i reflexió escrita del procés metodològic d'un cursset de natació en un context real.
- Examen teòric: 20 %
- Fitxes escrites de les sessions dels 4 estils: 10 %

Els alumnes lesionats han de fer fitxes de les sessions o se'ls proposaran activitats alternatives per compensar la no participació activa durant la sessió.

## METODOLOGIA

---

L'assignatura es presenta en diferents formats de sessió:

- Sessions de classe, que poden ser a l'aula o a la piscina, en què es presenten continguts de forma general i que han de servir per introduir als alumnes en la dinàmica de l'assignatura.
- Les sessions de treball dirigit, que es destinen a l'acompanyament del treball autònom dels alumnes, tant a l'aula com a la piscina.
- Les tutories, que es destinen a resoldre dubtes de l'assignatura i ajudar als alumnes en l'elaboració dels diferents treballs.

## BIBLIOGRAFIA

---

### Bàsica

- Arellano, R. (2010). *Entrenamiento técnico de la natación*. Cultivalibros.
- Bolívar, A; Moya, J. (2007). *Las competencias Básicas: Cultura imprescindible de la ciudadanía*. Proyecto Atlántida.
- Gómez, J.M. (2012). *Enseñanza de los estilos de natación: crol, espalda, mariposa, braza*. Wanceulen.
- Pujolàs, P. (2008). *Cooperar per aprendre i aprendre a cooperar: El treball en equips cooperatius com a recurs i com a contingut*. Suports.
- Reischle, K. (1993). *Biomecánica de la natación*. Gymnos.

### Complementària

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Fisiologia de l'Exercici

**Tipologia:** Formació Bàsica (FB)

**Crèdits:** 6,0

**Semestre:** 1r o 2n

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Daniel Aragonés Niño
G12, presencial, matí	català	Daniel Aragonés Niño

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

- 3. Salut i benestar
- 4. Educació de qualitat
- 5. Igualtat de gènere
- 16. Pau, justícia i institucions sòlides

### OBJECTIUS

Aquesta assignatura pretén aconseguir que l'estudiant sigui capaç de reconèixer i descriure l'anatomia del cos humà i el seu funcionament, tant en els àmbits macro com microscòpic, dels diferents òrgans i sistemes del cos humà sa.

Cal que l'estudiant conegui i domini les bases fisiològiques que condicionen les activitats motrius, així com el comportament normal de l'ésser humà i l'adaptació a l'exercici físic.

A més a més, l'alumnat ha de poder adquirir una visió àmplia de l'acte motor, entès com un fenomen complex en el qual participen diferents òrgans de l'economia del cos humà.

Per altra banda, l'objectiu dels tallers de pràctiques és comprendre la importància de conèixer els fenòmens de la fisiologia de l'exercici en relació amb altres assignatures vinculades, com ara Entrenament Esportiu I i II, Rendiment o bé Programes d'Activitat Física i Salut... També serveixen per adquirir una base conceptual i experimental que permetin a l'estudiant seleccionar les diferents modalitats de valoració funcional per obtenir informació i analitzar-la i valorar-la de forma científica.

### RESULTATS D'APRENTATGE

- K2.1.1. Adquirir coneixements anatòmics i fisiològics del cos humà en relació amb l'activitat física i l'esport.
- K4.1.2. Seleccionar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar processos des del punt de vista de la fisiologia de l'exercici.
- K6.1. Identificar els aspectes anatomicofisiològics que determinen el desenvolupament de la motricitat humana.
- S5.1.2. Aplicar les tècniques i tecnologies per millorar els processos i programes d'activitat física i esport des del prisma de la fisiologia de l'exercici.
- C2.1. Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.
- C3.1. Tenir la capacitat de recollir i interpretar dades rellevants (normalment de l'àrea pròpia d'estudi) per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants de caire social, científic o ètic.

### CONTINGUTS

#### Bloc 1. Control muscular del moviment

1. Estructura i funció dels músculs esquelètics
  - 1.1. Fibra muscular
  - 1.2. Formacions connectives
  - 1.3. Miofibril·les
  - 1.4. Acoblament electromecànic
  - 1.5. Acció de les fibres musculars
2. Músculs esquelètics i exercici
  - 2.1. Fibres musculars de contracció lenta i de contracció ràpida
  - 2.2. Mobilització ordenada de les fibres musculars
  - 2.3. Tipus de fibra i èxit esportiu
  - 2.4. Força muscular: concepte i tipus d'acció muscular

#### Bloc 2. Control neurològic del moviment

1. Estructura i funció del sistema nerviós
  - 1.1. Neurons
  - 1.2. Impuls nerviós
  - 1.3. Sinapsi

- 1.4. Unió neuromuscular
- 1.5. Neurotransmissors
- 1.6. Resposta postsinàptica
- 1.7. Unitat motora. Tipus
- 1.8. Mobilització ordenada de les fibres musculars
2. Sistema nerviós central (SNC)
  - 2.1. Encèfal
  - 2.2. Medul·la espinal
  - 2.3. Organització funcional del SNC: autònom i somàtic
  - 2.4. Nivells d'organització del SNC
3. Sistema nerviós perifèric
  - 3.1. Nervis raquidis
  - 3.2. Parells cranials
4. Sistema sensorial
  - 4.1. Receptors sensorials
  - 4.2. Vies sensorials
  - 4.3. Àrees
5. Sistema motor
6. Integració sensoriomotora
  - 6.1. Entrada sensorial
  - 6.2. Control motor
  - 6.3. Activitat reflexa
  - 6.4. Centres superiors del cervell
  - 6.5. Reacció motora
7. Sistema nerviós autònom o vegetatiu

### **Bloc 3. Sistemes energètics en l'exercici**

1. Energia per a l'activitat cel·lular
  - 1.1. Fonts energètiques: carbohidrats, lípids i proteïnes
  - 1.2. Ritme d'alliberació de l'energia
2. Bioenergètica: producció d'ATP
  - 2.1. Sistema ATP-PC
  - 2.2. Sistema glucolític
  - 2.3. Sistema oxidatiu
  - 2.4. Metabolisme de les proteïnes
  - 2.5. Capacitat oxidativa dels músculs
3. Mesura de la utilització d'energia durant l'exercici
  - 3.1. Calorimetria directa
  - 3.2. Calorimetria indirecta
  - 3.3. Quocient respiratori
  - 3.4. Estimació de l'esforç anaeròbic
4. Consum energètic en repòs, durant l'exercici i la recuperació
  - 4.1. Ritme metabòlic en repòs
  - 4.2. VO<sub>2</sub>: concepte, bases fisiològiques i aplicacions
  - 4.3. Transició aeròbic-anaeròbic: concepte, bases fisiològiques i aplicacions
  - 4.4. Llindar d'anaerobiosi
  - 4.5. VO<sub>2</sub> màx, capacitat funcional
  - 4.6. Cost energètic de diferents activitats
  - 4.7. Consum d'oxigen posterior a l'exercici. Deute d'oxigen
  - 4.8. Implicacions nutricionals
  - 4.9. Causes de la fatiga

### **Bloc 4. Respostes i adaptacions a l'exercici: integració de funcions**

1. Cardiovascular
2. Respiratori
3. Endocrina
4. Regulació tèrmica i exercici

#### **Pràctiques de laboratori**

- Metabolisme basal i metabolisme durant l'esforç. Substrats energètics
- Percepció subjectiva d'esforç. Escala de Borg
- Resposta cardiovascular a l'exercici
- Capacitat aeròbica. VO<sub>2</sub> màx
- Anàlisi de la corva de lactacidèmia durant l'exercici incremental
- Avaluació de la potencia muscular: metabolisme anaeròbic alàctic i anaeròbic làctic

### **AVALUACIÓ**

---

Al llarg del curs l'alumnat fa diverses avaluacions alliberadores, escrites i individuals que, d'acord amb un pla de treball, li permeten anar assolint els continguts de l'assignatura. L'avaluació és continuada.

La qualificació final de l'assignatura és el resultat de les notes parcials de les avaluacions escrites (avaluació 1 i 2) i de les sessions de treball dirigit (STD), en els percentatges que s'indiquen a continuació:

- Avaluacions escrites: 60 % (30 % + 30 %). Es fan 2 proves d'avaluació contínua:
  - Avaluació 1: primera avaluació escrita corresponent a les classes teòriques des del començament de l'assignatura
  - Avaluació 2: segona avaluació escrita corresponent a les classes a partir de l'avaluació 1

Els alumnes que no superin el 50 % de les proves d'avaluació contínua, és a dir, que no aprovin almenys una avaluació amb un 5, no tenen dret a anar a les proves de recuperació. En cas de suspendre una de les dues avaluacions, l'estudiant pot presentar-se a la recuperació de la matèria de l'avaluació suspesa en el període de recuperacions (sempre que no hagi suspès la part de les STD, que s'explica al paràgraf de sota). Per poder superar el curs han d'estar aprovades totes dues avaluacions. No es guarda la nota de cap prova intermèdia d'un curs a l'altre.

- Sessions de treball dirigit, simulacions i interpretació de resultats (test de *Wingate* de potencia muscular, resposta cardiovascular,  $VO_2$  màx i lactacidèmia): 40%. Es fan un total de 4 STD, que tenen un valor d'un 10 % cadascuna. Per aprovar aquesta part de l'assignatura cal que la mitjana de les 4 STD sigui almenys de 5 punts.

Les STD no lliurades sense causa justificada en el termini notificat en el pla de treball es consideren suspeses (nota de 0). Les absències sense causa justificada en les sessions pràctiques de laboratori, els treballs en grup, les presentacions, els treballs d'anàlisi i les coavaluacions es penalitzen amb la reducció d'un 50 % de la nota de la STD realitzada per l'alumne absent (d'un 100 % en el cas que una STD consti de 2 sessions i es falti injustificadament a totes dues). Les STD no són recuperables.

És responsabilitat de l'estudiant fer el seguiment de les notes parcials rebudes en les avaluacions i dels lliuraments de treballs i STD. Aquest seguiment es pot fer en l'apartat de notes parcials del Campus Virtual. Qualsevol incidència o error que hi hagi s'ha de notificar al professor com a màxim 15 dies després de publicades les notes per poder fer les comprovacions pertinents. Un cop passat aquest període de temps, no es fa cap rectificació.

Per aprovar l'assignatura cal tenir aprovades, per separat, la part d'avaluacions escrites i la part de les STD. El període de recuperacions ve determinat pel calendari que marqui la FETEP, un cop finalitzat el període lectiu.

Cap de les activitats definides anteriorment pot ser susceptible de ser millorada un cop aprovada.

## **METODOLOGIA**

---

La base i guia de desenvolupament de l'assignatura és fa mitjançant les sessions de classe presencial, amb el seguiment dels mòduls teòrics detallats en els continguts de l'assignatura.

L'aprenentatge d'aquesta assignatura és progressiva. És recomanable seguir un ritme d'estudi regular des del principi i és condició indispensable tenir els conceptes assimilats abans de passar al mòdul següent.

A l'inici del semestre es lliura el pla de treball en què s'especifiquen les tasques que cal fer al llarg del semestre. El professor pot modificar aquest pla de treball segons les necessitats i com evolucioni l'aprenentatge dels estudiants.

En les sessions de grup classe es treballen els conceptes i les idees clau de cada tema, a partir fonamentalment de les explicacions del professor, amb el suport de diapositives de PowerPoint, imatges, vídeos i textos sobre els quals es proposen activitats.

Les sessions de treball dirigit estan destinades principalment al treball en grup i a la interpretació de proves d'esforç. També s'hi tracten alguns aspectes del temari, però de forma principal es dediquen a preparar els treballs col·lectius de l'assignatura i a exposar-los.

La metodologia emprada per desenvolupar els blocs temàtics és la següent:

- Sessions de classe amb exposició per part del professor
- Sessions de treball dirigit i treball grupal amb aprenentatge cooperatiu
- Simulacions i ABP a partir de resultats de les proves d'esforç
- Tallers de pràctiques en el laboratori o a classe

Per tal que l'estudiant i el professor tinguin una referència sobre el progrés i evolució de l'alumne, es proposa un sistema d'avaluació contínua que es detalla més endavant.

### **Tutorització i consultes**

La funció principal del professor en l'assignatura és la de conductor del grup i dels alumnes: ell és qui crea i selecciona documents i posa a l'abast de la classe els recursos necessaris per tal que l'alumne pugui desenvolupar competències de forma autònoma. És qui organitza tots els recursos per aconseguir els objectius docents. Per aquesta raó, a més de la bibliografia, s'han organitzat materials i recursos que cal utilitzar. Això vol dir que l'estudiant ha de tenir una actitud activa durant el procés d'aprenentatge.

L'estudiant és el principal responsable d'identificar quan li cal una ajuda personal i directa per trobar resposta als dubtes puntuals o retrobar el fil de l'assignatura, després d'haver emprat els recursos individuals que té a l'abast.

El treball en equip permet desenvolupar l'esperit de cooperació a través de compartir els dubtes i les mancances, l'experiència i el coneixement. Els grups de treball estan formats per un nombre de 4 a 6 alumnes. És indispensable la presència de tots els membres

del grup en les activitats dirigides.

Els horaris de tutories presencials es donen a l'inici del semestre i es poden consultar a l'espai de l'assignatura al Campus Virtual. Hi ha la possibilitat de fer consultes puntuals i concretes per correu electrònic a l'adreça del professor.

Les tutories individuals serveixen per fer un seguiment del procés d'aprenentatge de l'alumnat, en especial del que tingui més dificultats per assolir els resultats d'aprenentatge.

## **BIBLIOGRAFIA**

---

### **Bàsica**

- Barbany, J.R. (2018). *Fisiología del ejercicio físico y del entrenamiento* (2 ed.). Paidotribo.
- Costanzo, Linda S. (2015). *Fisiología* (6 ed.). Wolters Kluwer Health.
- Mora Rodríguez, Ricardo (2009). *Fisiología del deporte y el ejercicio : prácticas de campo y laboratorio*. Médica Panamericana.
- Tortora, Gerard J., Derrickson, Bryan. (2006). *Principios de anatomía y fisiología* (11 ed.). Médica Panamericana.
- Wilmore, Jack H, Costill, David L. (2007). *Fisiología del esfuerzo y del deporte* (6 ed.). Paidotribo.

### **Complementària**

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Jocs Motors

**Tipologia:** Obligatòria (OB)

**Crèdits:** 3,0

**Semestre:** 1r o 2n

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	anglès	Bibiana Casso Carrasco
G12, presencial, matí	anglès	Mariano Pasarello Clerice

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

- 4. Educació de qualitat
- 5. Igualtat de gènere
- 16. Pau, justícia i institucions sòlides

### OBJECTIUS

Jocs Motors té com a objectiu experimentar, viure i aprendre com podem aplicar la motricitat a la vida quotidiana, l'esport i el lleure.

La part teòrica treballa els conceptes de joc i les seves definicions. De manera transversal, també es treballa la llengua anglesa (parlar, llegir i escriure).

En la part pràctica, que és la major de l'assignatura, els alumnes han d'utilitzar i desenvolupar les seves habilitats creatives i cooperatives.

### RESULTATS D'APRENTATGE

- S4.1.1. Utilitzar les formes de comunicació adequades (orals, escrites, audiovisuals o corporals) amb un grau de correcció acceptable en l'ús, la forma i el contingut en anglès.
- C1.1. Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i en destaquin els efectes formatius i saludables.
- C6.1.1. Integrar una perspectiva inclusiva per garantir l'atenció a la diversitat (de gènere, origen, cultura, nivell socioeconòmic, etc.), l'equitat i l'accessibilitat en les produccions i propostes d'actuació pròpies.

### CONTINGUTS

#### Temari teòric

- Teories del joc i dels jocs motors
- Classificació, taxonomia i tipus de jocs
- Metodologia
- Definicions i característiques dels jocs

#### Temari de pràctiques

- Tipus de jocs: a l'aire lliure, sense equipament, jocs sensorials, per a gent gran, amb música, amb materials reciclats i reutilitzats, jocs adaptats, etc.

### AVALUACIÓ

És obligatori assistir al **80 % de les classes pràctiques**. Si els alumnes no assoleixen aquest percentatge, se'ls atorga una nota de suspens. Els estudiants que assisteixin a les sessions pràctiques però no puguin practicar, han de justificar-ho adequadament i fer una tasca indicada pel professor o professora.

#### Avaluació dels resultats (percentatges en relació amb la nota global)

- Test: 15%. No és indispensable aprovar-lo per aprovar l'assignatura. Recuperable.
- Coavaluació: 15 % en dues tasques (5 % + 10 %). No és indispensable aprovar-lo per aprovar l'assignatura. No recuperable.
- Examen pràctic de jocs: 60 % en dos exàmens pràctics (20 % + 40 %). És indispensable aprovar-los per aprovar l'assignatura. No recuperable.
- Edpuzzle: 10 %. No és indispensable aprovar-lo per aprovar l'assignatura. Recuperable.

La nota global de l'estudiant o nota d'assignatura, en relació amb els criteris d'avaluació de l'assignatura, s'obté en sumar tots els percentatges. Els estudiants que suspenguin algun dels components d'avaluació en el primer intent tenen l'oportunitat de fer una recuperació (només si l'activitat ho indica així i només si l'estudiant ha suspès un màxim del 50 % de la nota global).

Els alumnes que suspenguin més del 50 % de l'assignatura **no poden tornar a fer les proves** durant la setmana de recuperació.

Es premia els estudiants que participen als UVic Sports Games.

## **METODOLOGIA**

---

L'assignatura es desenvolupa combinant diferents activitats d'ensenyament i aprenentatge amb aprenentatges pràctics, de treballs i teòrics. Per guiar els estudiants en el procés d'aprenentatge s'utilitza un gran ventall de mètodes, que inclouen classes magistrals, seminaris, tutories, tallers, presentacions i, també, aprenentatge dirigit i autònom.

Les sessions de classe en grup inclouen activitats per aplicar conceptes i idees clau.

L'aprenentatge entre iguals és una forma d'aprenentatge cooperatiu que millora el valor de la interacció aprenent-aprenent i permet que tots els participants adquireixin els resultats d'aprenentatge esperats.

## **BIBLIOGRAFIA**

---

### **Bàsica**

— Navarro, V (2002). *El afán de jugar: Teoría y practica de los juegos motores*. Inde.

### **Complementària**

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Sociologia de l'Activitat Física i l'Esport

**Tipologia:** Formació Bàsica (FB)

**Crèdits:** 6,0

**Semestre:** 1r o 2n

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Montserrat Martín Horcajo Ester Checa Corcoy
G12, presencial, matí	català	Montserrat Martín Horcajo Ester Checa Corcoy

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

- 5. Igualtat de gènere
- 10. Reducció de les desigualtats
- 16. Pau, justícia i institucions sòlides

### OBJECTIUS

Aquesta assignatura pretén dotar l'alumnat d'eines bàsiques per desenvolupar el pensament crític i reflexiu sobre l'àmbit de l'activitat física i l'esport en la societat actual. Les experiències personals en l'esport són el punt de partida per estimular en l'alumnat el dubte sistemàtic i la curiositat sociològica per poder entendre i explicar el perquè d'aquestes experiències i la relació amb altres experiències que es puguin trobar en l'àmbit professional.

Els objectius són:

- Familiaritzar l'alumnat amb el pensament sociològic entès com a forma d'aproximació rigorosa al coneixement de la realitat social.
- Promoure el pensament crític sobre el desenvolupament de l'esport en la nostra societat europea occidental.
- Donar suport a totes les idees treballades en l'assignatura a partir de fonts de qualitat i veraces, tant acadèmiques com no acadèmiques.
- Citar correctament totes les fonts que es treballin, tant en les activitats d'aprenentatge com en les activitats d'avaluació.
- Iniciar en els instruments teòrics fonamentals per entendre l'anàlisi sociològica del comportament esportiu de diferents poblacions segons l'ètnia, la religió, el gènere, l'orientació sexual, la classe social, etc.
- Introduir el coneixement i la utilització d'algunes tècniques de recollida de dades en investigació social.
- Conèixer amb profunditat els mecanismes que fan que normalitzem i, en el pitjor dels casos, neguem l'existència de la violència de gènere en el context esportiu.
- Identificar les creences i accions que ens fan còmplices d'exercir violència de gènere en els nostres contextos esportius quotidians i a les xarxes socials.
- Participar de manera respectuosa en debats valents sobre racisme, xenofòbia, sexisme, etc. en l'esport.

### RESULTATS D'APRENENTATGE

- K5.1. Reconèixer els factors històrics, socials i culturals que afavoreixen o dificulten la pràctica de l'activitat física i de l'esport.
- K8.1.1. Seleccionar coneixements i recursos inclusius i saber aplicar-los a poblacions amb cultures, ètnies, gèneres i classes socials diferents i a persones amb alguna discapacitat o malaltia.
- S10.1. Relacionar diferents àrees i continguts historicosocials de l'esport i aprendre a desenvolupar-los a través de diferents temes transversals.
- C3.1.1. Tenir la capacitat de recollir i interpretar evidències empíriques en sociologia per emetre judicis que incloguin una reflexió principalment de caire social, científic i ètic.
- C6.1.1. Integrar una perspectiva inclusiva per garantir l'atenció a la diversitat (sexual, de gènere, de classe socioeconòmica, d'origen, religiosa, etc.), l'equitat i l'accessibilitat en les pròpies produccions i propostes d'actuació.
- C.A. Tenir la capacitat de desenvolupar un pensament crític, actituds i valors que afavoreixin l'elaboració de la crítica en algunes pràctiques de l'activitat física i de l'esport.

### CONTINGUTS

#### Unitat 1. Introducció a la sociologia de l'esport

- La importància d'identificar i citar correctament les fonts bibliogràfiques amb les quals treballem el pensament crític
- L'estructura o la subjectivitat: Què creus que té més rellevància en la teva existència social?
- Les característiques de la perspectiva sociològica: Existeix la veritat més enllà del context en el qual es produeix?
- El procés de socialització en l'esport, és un mecanisme que ens fa més sexistes i racistes o hi ha algun mecanisme que ens faci més igualitaris?

#### Unitat 2. Les violències en l'esport per raó racial o ètnica

- L'esport com a espai de lluita de les persones racialitzades (blanc caucàsic versus resta d'ètnies)
- L'esport com a activitat que genera violència racista
- L'esport com a activitat que treballa per a la inclusió racial i cultural
- Exemples d'accions locals per combatre el racisme en l'esport

### Unitat 3. Les violències sexuals i de gènere en l'esport o des de l'esport

- L'esport com a espai que discrimina per raons de gènere i d'orientació sexual. Teories i exemples
- Estadístiques i casos de violència de gènere exercits en general i els exercits per esportistes dins i fora del món de l'esport
- El rol de les xarxes socials en la legitimació i normalització de la violència de gènere
- La mansfèra com un reducte de masclisme i d'agressió misògina en alça a les xarxes socials
- Una altra masculinitat és possible? Com ho podem fer per esdevenir agents crítics amb la violència de gènere exercida en els nostres entorns esportius?
- Com podem deixar de ser còmplices de la violència de gènere en els nostres grups de xarxes socials?
- Exploració d'eines com *reels* i vídeos curts per combatre la violència de gènere exercida en l'àmbit de l'esport o que exerceixen esportistes, sobretot, professionals

### Unitat 4. Altres tensions en l'esport

- Influències mediàtiques: patrocini, ideologies darrere de les marques, etc.
- Apostes, corrupció, dòping...
- Especulacions en els jocs olímpics i paralímpics
- El rol de les xarxes socials.
- Etc.

## AVALUACIÓ

---

### Avaluació del procés

- Tutories en grup per al seguiment dels treballs i de les activitats en grup
- Tutories individualitzades per al seguiment del procés d'aprenentatge individual
- Coavaluació a altres membres de la classe de tasques i activitats de classe

Aquest seguiment és imprescindible per poder orientar l'avaluació dels resultats.

### Activitats avaluables

- Activitat 1. Unitat 1: 15 %
- Activitat 2. Unitat 2: 15 %
- Activitat 3.1. Unitat 3: 20 %
- Activitat 3.2. Unitat 3: 20 %
- Activitat 4. Unitat 4: 15 %
- Activitat 5. Prova individual: 15 %

En les activitats 1 i 2 es fa una exposició oral que s'inclou dins del percentatge assignat de la nota. Per aprovar l'assignatura cal superar l'activitat 5 amb una nota de 3 o més.

Per aprovar l'assignatura no cal aprovar ni recuperar les activitats individualment. El que cal és que l'aprovat surti al final de mitjana de totes les activitats avaluables proposades.

No hi ha opció d'apujar cap qualificació si la nota ja està aprovada. Un cop l'assignatura estigui aprovada, tampoc no hi ha opció d'apujar nota.

## METODOLOGIA

---

Es basa en el treball autònom i el foment del pensament crític i creatiu, per això la metodologia segueix dos formats:

- Classes amb tot el grup en les quals s'imparteix part dels coneixements bàsics per després fer les activitats practicoreflexives (exercicis de pensament).
- Proposta d'activitats a tot el grup per buscar i treballar informació clau de forma autònoma d'alguns dels continguts de la sociologia de l'esport.
- Sessions de treball dirigit presencials amb la meitat del grup classe per desenvolupar activitats en grups de 4-5 estudiants seguint una metodologia d'aprenentatge cooperatiu en què cada persona aprèn del company o companya, i en què la participació activa i la feina feta de forma regular són imprescindibles per poder fer un bon desenvolupament de l'assignatura.

## BIBLIOGRAFIA

---

### Bàsica

- García Ferrando, M., Puig, N., Lagardera, F., Llopis, R. y Vilanova, A. (2017). *Sociología del Deporte* (4 ed.). Alianza Editorial.
- Cardús, S. (1997). *La mirada del sociòleg: Què és, què fa, què diu la sociologia*. Proa.
- Moscoso Sánchez, D. & Sánchez García, R. (2024). *Sociología del Deporte*. Dykinson.

### Complementària

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

# ASSIGNATURES OBLIGATÒRIES DE TERCER CURS

## Entrenament Esportiu I

**Tipologia:** Obligatòria (OB)

**Crèdits:** 6,0

**Semestre:** 1r o 2n

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Joshua Colomar Axup
G12, presencial, matí	català	Joshua Colomar Axup

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

- 3. Salut i benestar
- 4. Educació de qualitat
- 5. Igualtat de gènere

### OBJECTIUS

Aquesta assignatura dona a l'estudiant els coneixements teòrics i pràctics bàsics de la teoria de l'entrenament esportiu per poder-los aplicar posteriorment a situacions específiques dins de l'àmbit de l'activitat física i de l'esport.

Els objectius són:

1. Conèixer el concepte, objectius generals i metodologies de la teoria de l'entrenament esportiu.
2. Conèixer les diferents capacitats condicionals i identificar-ne la importància en l'àmbit de l'activitat física i en els diferents tipus d'esports.
3. Reconèixer els factors que determinen i condicionen les manifestacions de les capacitats condicionals.
4. Aprendre mètodes, mitjans i sistemes per a l'entrenament de les diferents capacitats condicionals.
5. Aprendre a prescriure i quantificar càrregues d'entrenament.

### RESULTATS D'APRENTATGE

- K4.1.1. Seleccionar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar processos i programes esportius.
- K9.1.1. Identificar les capacitats i les habilitats dels esportistes.
- S1.1.1. Planificar programes d'esport i exercici físic adequats a les necessitats de l'àmbit i a les persones implicades.
- S2.1.1. Desenvolupar programes d'exercici físic i esport adequats a les necessitats de l'àmbit i a les persones implicades.
- S3.1.1. Avaluar programes que tinguin com a objectiu valorar la condició física, adequats a les necessitats de l'àmbit i a les persones implicades.
- S5.1.1. Aplicar els mètodes i fer servir les tecnologies adequats per millorar els processos i programes de pràctica d'exercici físic.
- C2.1.1. Saber aplicar els coneixements d'una manera professional i posseir les competències per elaborar i defensar arguments i resoldre problemes en l'àmbit de l'entrenament esportiu.

### CONTINGUTS

#### Tema 1. L'entrenament esportiu i la càrrega d'entrenament

1. Introducció al procés de l'entrenament esportiu
2. Concepte de càrrega d'entrenament
3. Components de la càrrega d'entrenament
  - 3.1. Contingut de la càrrega
  - 3.2. Magnitud de la càrrega
  - 3.3. Orientació de la càrrega
  - 3.4. Organització de la càrrega
4. Càlcul i control de la càrrega d'entrenament

#### Tema 2. Metodologia de l'entrenament de la força

1. Concepte de força
2. Manifestacions de la força
3. Variables que determinen l'entrenament de la força
4. Mètodes i sistemes per a l'entrenament de la força
5. Test i avaluació de la força

#### Tema 3. Metodologia de l'entrenament de la resistència

1. Concepte de resistència

2. Classificacions de resistència
3. Factors que determinen la resistència
4. Zones i nivells d'intensitat d'entrenament
5. Manifestacions de la resistència
6. Mètodes d'entrenament d'esforços continus o esports cíclics
7. Mètodes d'entrenament per a esports intermitents

#### **Tema 4. Metodologia de l'entrenament de la velocitat**

1. Conceptes teòrics relacionats amb la velocitat
2. Factors que influeixen en la velocitat
3. Aspectes fisiològics de la velocitat
4. Manifestacions de la velocitat: pures i complexes
  - 4.1. Velocitat de reacció
  - 4.2. Velocitat gestual
  - 4.3. Velocitat freqüencial
  - 4.4. Velocitat-resistència
  - 4.5. Resistència a la velocitat
5. Mètodes d'entrenament de la velocitat
6. L'agilitat

#### **Tema 5. Metodologia de l'entrenament de l'amplitud de moviment (ADM)**

1. Conceptes teòrics relacionats amb l'ADM
2. Factors limitants de l'ADM
3. Objectius de l'entrenament de l'ADM
4. Factors neurofisiològics
5. Tipus d'ADM
6. Mètodes d'entrenament de l'ADM

### **AVALUACIÓ**

---

Per valorar l'assoliment dels objectius didàctics s'utilitzen els instruments següents:

**Informes i treballs: 30 %.** Treball personal de l'alumne. Es proposen dues activitats d'avaluació:

- Individual. Lectura i anàlisi d'articles científics (10 %)
- Grupal. Desenvolupament d'un treball d'observació i anàlisi d'una experiència real d'entrenament esportiu (20 %)

\* Aquestes activitats no són recuperables.

**Pràctiques: 30 %.** Part pràctica i aplicació dels coneixements teòrics. Es fan 5 exercicis de casos pràctics (6 % cadascun) amb l'objectiu de veure l'aplicació real dels continguts estudiats:

- Pràctica 1. Càlcul de la càrrega d'entrenament
- Pràctica 2. Valoració de la força
- Pràctica 3. Valoració de la resistència
- Pràctica 4. Valoració de la velocitat
- Pràctica 5. Valoració de l'ADM

\* Per poder lliurar cada exercici pràctic és obligatòria l'assistència a les sessions pràctiques corresponents. Aquestes activitats són recuperables.

**Proves i exàmens: 40 %.** Adquisició de coneixements teòrics. S'avaluen els continguts teòrics de l'assignatura mitjançant dos exàmens conceptuals. Cadascun dels exàmens equival a un 20 % de la qualificació final. Per superar l'assignatura és necessari superar de manera independent cada examen.

\* Aquestes activitats són recuperables.

\* En cas que es tinguin un 50 % o més dels continguts suspesos no es pot recuperar l'assignatura. No es pot apujar nota de les parts aprovades.

### **METODOLOGIA**

---

En les sessions amb el grup classe (SGC) es treballen els conceptes i idees clau de cada tema, a partir fonamentalment de les explicacions del professorat, amb el suport de diapositives de PowerPoint, imatges, fragments de vídeo i textos, sobre els quals es proposen activitats.

Les sessions de treball dirigit (STD) estan destinades principalment a la pràctica aplicada dels diferents continguts de l'assignatura. Es fan en grups reduïts.

Les tutories individuals i de grup serveixen per fer un seguiment del procés d'aprenentatge de l'alumnat i per treballar els aspectes que presentin més dificultat per a l'estudiant.

## BIBLIOGRAFIA

---

### Bàsica

- Bosco, C. (2000). *La fuerza muscular*. Inde.
- García Verdugo, M. (2007). *Resistencia y entrenamiento: Una metodología práctica*. Paidotribo.
- González Badillo, J.J. (2002). *Bases de la programación del entrenamiento de fuerza*. Inde.
- González Ravé, J.M., Pablos, C., Navarro, F. (2014). *Entrenamiento deportivo: Teoría y prácticas*. Editorial Médica Panamericana.
- Solé Forto, Joan. (2005). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Sicropat Sport.

### Complementària

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Entrenament Esportiu II

**Tipologia:** Obligatòria (OB)

**Crèdits:** 6,0

**Semestre:** 1r o 2n

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Jordi Vicens Bordas Javier Peña López Joshua Colomar Axup
G12, presencial, matí	català	Jordi Vicens Bordas Javier Peña López Joshua Colomar Axup

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

---

- 3. Salut i benestar
- 4. Educació de qualitat

### OBJECTIUS

---

L'assignatura Entrenament Esportiu II complementa l'assignatura Entrenament Esportiu I amb tres nous blocs de contingut: els principis de l'entrenament esportiu basat en l'evidència científica, la planificació de l'entrenament i l'entrenament en contextos específics d'esport d'equip.

El curs pretén que els estudiants desenvolupin un criteri propi per prendre les millors decisions en el camp aplicat i que aconseguixin coneixements i eines pràctiques que els permetin un desenvolupament professional òptim en el camp de l'entrenament esportiu.

### RESULTATS D'APRENENTATGE

---

- K1.1.1. Reconèixer les característiques específiques dels esports, en general, i en l'àmbit de la planificació i dels esports d'equip des del marc contextual i paradigma, de manera particular.
- K4.1.1. Seleccionar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar processos i programes esportius.
- S1.1.1. Planificar programes d'esport i exercici físic adequats a les necessitats de l'àmbit i a les persones implicades tenint en compte una perspectiva longitudinal.
- S2.1.1. Desenvolupar programes d'exercici físic i esport adequats a les necessitats de l'àmbit i a les persones implicades.
- S3.1.1. Avaluar programes que tinguin com a objectiu valorar la condició física, adequats a les necessitats de l'àmbit i a les persones implicades.
- S5.1.1. Aplicar els mètodes i fer servir les tecnologies adequats per millorar els processos i programes de pràctica d'exercici físic.
- C2.1.1. Saber aplicar coneixements d'una manera professional i posseir les competències per elaborar i defensar arguments sòlids i resoldre problemes en l'àmbit de l'entrenament esportiu amb el suport de l'evidència científica.

### CONTINGUTS

---

1. L'evidència científica en l'entrenament esportiu
  - Per què necessitem que l'entrenament esportiu es basi en l'evidència científica?
  - Els nivells d'evidència científica
  - La recerca d'informació sobre entrenament
  - Aplicació pràctica
2. La planificació de l'entrenament esportiu
  - Definició de l'àmbit d'estudi
  - Les estructures intermèdies de la planificació
  - Les planificacions clàssiques de l'entrenament
  - Les planificacions contemporànies de l'entrenament
3. L'entrenament dels esports d'equip
  - Entrenament dels esports d'equip: paradigma i marc conceptual
  - Entrenament de l'estructura condicional en els esports d'equip
  - Entrenament de la força en els esports d'equip
  - Entrenament de la resistència en els esports d'equip
  - Entrenament de la velocitat en els esports d'equip
  - Mitjans de recuperació de les càrregues en l'esport

### AVALUACIÓ

---

L'avaluació de tots els alumnes preveu de forma obligatòria l'avaluació dels resultats d'aprenentatge (100 %):

- Treball en grup (tema I): 15 %
- Activitats d'aprenentatge basades en problemes (tema II): 30 %
- Qüestionari en grup (tema II): 10 %
- Activitat de simulació (tema III): 15 %
- Qüestionari final individual (tema III): 30 %

Les activitats d'avaluació es porten a terme en grups heterogenis i homogenis, en funció de les propostes del professorat i comporten processos d'autoavaluació i coavaluació.

Per tenir dret a qualificació final, es requereix una assistència i participació mínima obligatòria en les classes pràctiques d'un 70 %. Cal aprofitar aquestes classes i mostrar una actitud activa i participativa (apte / no apte).

Per superar l'assignatura, en primer lloc cal obtenir la qualificació d'apte en l'apartat d'assistència. També cal complir els altres requisits d'aquest apartat.

En segon lloc, l'alumne ha de superar la resta d'elements d'avaluació dels resultats d'aprenentatge. En aquest aspecte cal tenir en compte que per superar l'assignatura s'han d'aprovar de manera obligatòria totes les evidències qualificadores per separat (5 punts), ja que avaluen competències diferents en cada cas. L'única excepció, en què no cal superar amb la nota de 5 punts i és una activitat no recuperable, són els qüestionaris grupals del tema II (10 %).

L'avaluació dels casos pràctics (ABP) del segon tema es pot superar si la nota mitjana de les dues ABP supera els 5 punts.

El treball en grup, l'ABP i l'activitat de simulació són activitats no recuperables a tots els efectes i, per tant, s'han de superar durant el curs.

Els alumnes que hagin de recuperar l'avaluació dels resultats d'aprenentatge poden optar igualment a la màxima qualificació final de l'assignatura.

L'alumnat que no superi el 50 % de les evidències qualificadores en arribar a la setmana de tancament no té dret a l'avaluació complementària posterior.

No es preveu en cap cas que els alumnes puguin optar a millorar la qualificació de cap evidència durant el curs o les setmanes de recuperació.

La no superació de l'assignatura suposa en tots els casos haver de repetir l'assignatura sencera en cursos acadèmics posteriors.

Es recorda a l'alumnat que s'utilitzen detectors de plagi per corregir treballs i tasques. Les activitats amb un percentatge de plagi superior al 30 % es consideren suspeses a tots els efectes. Els percentatges de plagi inferiors al 30 % però significatius, poden comportar una reducció de la nota final.

També es recorda a l'alumnat que cal declarar l'ús de la intel·ligència artificial generativa (IA) en qualsevol de les tasques o activitats de l'assignatura, indicant específicament les funcions per a les quals s'ha utilitzat (per exemple, escriptura de textos, correcció ortogràfica o gramatical, generació d'imatges o gràfics). Si s'utilitza la IA de manera indiscriminada o sense declarar-ho, es vulneren les normes acadèmiques i es considera que s'ha comès plagi per manca de pensament original. En aquests casos, la tasca es considera suspesa.

## **METODOLOGIA**

---

En les sessions amb el grup classe (SGC) es treballen per grups els conceptes i idees clau de cada tema a partir fonamentalment de materials facilitats pel professorat, amb el suport de diapositives de PowerPoint, imatges, fragments de vídeo i textos científics. En aquestes sessions, a través de la metodologia de la classe inversa els alumnes han de resoldre qüestionaris periòdics amb preguntes clau sobre la matèria i fer treballs en grup que permetin assolir les competències clau de l'assignatura.

Les sessions de treball dirigit (STD) estan destinades al treball de casos pràctics mitjançant la metodologia ABP (aprenentatge basat en problemes), així com a la resolució de problemes aplicats basats a contextos pràctics i a les activitats de simulació.

Les tutories individuals i de grup serveixen per fer un seguiment del procés d'aprenentatge de l'alumnat i per treballar els aspectes que presentin més dificultats per l'alumne.

## **BIBLIOGRAFIA**

---

### **Bàsica**

- Brown, L.E. (2008). *Entrenamiento de la fuerza*. Panamericana.
- Gamble, P. (2013). *Strength & Conditioning for team sports* (2 ed.). Routledge.
- García Eiroá, J. (2000). *Deportes de equipo*. INDE.
- García Manso, J.M. (1996). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Gymnos.
- Peña, J. (2013). *El entrenamiento de la condición física en el voleibol*. Fundación CIDIDA.

### **Complementària**

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Fisiopatologia General i de l'Aparell Locomotor

**Tipologia:** Obligatòria (OB)

**Crèdits:** 6,0

**Semestre:** 1r o 2n

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Anna Codina Nadal Daniel Lara Cobos Marta Solà Serrabou
G12, presencial, matí	català	Daniel Lara Cobos Anna Codina Nadal

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

---

— 3. Salut i benestar

### OBJECTIUS

---

Els objectius generals d'aquesta assignatura són:

- 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.

Els objectius específics són:

- Conèixer les repercussions de l'activitat física sobre els diferents sistemes.
- Conèixer els beneficis i les aplicacions terapèutiques de l'exercici físic en les diferents patologies.

### RESULTATS D'APRENENTATGE

---

- K2.1. Adquirir coneixements anatòmics, fisiològics i fisiopatològics del cos humà en relació amb l'activitat física, l'exercici físic i l'esport.
- K3.1. Identificar els factors biomecànics per evitar el risc de lesions en la pràctica de l'activitat física, l'exercici físic i l'esport.
- K4.1. Seleccionar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar processos i programes esportius, d'exercici físic i d'activitat física.
- S5.1. Aplicar estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies per millorar els processos i programes d'activitat física, d'exercici físic i d'esport.

### CONTINGUTS

---

- Exercici i malaltia
  - Malalties cardiovasculars: riscos cardiovasculars, mort sobtada, contraindicacions de l'exercici i hipertensió
  - Malalties metabòliques: diabetis, obesitat i dislipèmies
  - Malalties mentals: depressió i trastorns de la conducta alimentària
- Embaràs
- Fisiopatologia de les lesions esportives
- Malalties osteoarticulars
  - Artrosi
  - Osteoporosi
- Aparell locomotor
  - Tipus de moviment
  - Tipus de contraccions
  - Treball funcional
  - Amplitud de moviment
- Musculatura principal: exercicis de força, d'escàpula i síndrome creuada
- Accions articulars desaconsellades
- Postura
  - Definició
  - Factors que predisposen a una postura incorrecta
  - Principals alteracions posturals
  - Anàlisi de la postura
  - Anàlisi dels escurçaments musculars, articulars i posturals

## AVALUACIÓ

---

L'avaluació d'aquesta assignatura es fa mitjançant dos blocs que s'han d'aprovar per separat amb una nota igual o superior a 5.

### 1. Part 1 (50 % de la nota final)

1. Prova escrita: 25 %  
S'avaluen els continguts teòrics de l'assignatura mitjançant un examen. Per aprovar aquesta part cal aprovar l'examen. La prova escrita és recuperable.
2. Activitats formatives: 25 %  
Activitats a l'aula grupals o individuals:
  - 2.1. Treball d'estudi de casos: 15 %
  - 2.2. Presentació oral del treball d'estudi de casos: 10 %

Aquestes activitats són formatives i no són recuperables.

### 2. Part 2 (50 % de la nota final)

1. Activitats formatives: 50 %  
Activitats a l'aula grupals o individuals relacionades amb els temes desenvolupats en les classes teòriques o pràctiques:
  - 1.1. Anàlisi de la postura i tests musculars: 20 %
  - 1.2. Exercicis per millorar la postura: 20 %
  - 1.3. Accions articulars desaconsellades: 10 %

Aquestes activitats són formatives i no són recuperables. Les activitats es treballen en les sessions presencials, que són obligatòries.

La prova escrita en primera convocatòria de la primera part pot fer mitjana si la nota és igual o superior a 5. En canvi, si es va a la setmana de recuperació, l'examen de recuperació pot fer mitjana amb la resta si s'obté una nota igual o superior a 4,5.

Si es va a la setmana de recuperació amb un sol parcial i se suspèn, queda tota l'assignatura suspesa.

Si durant la setmana de recuperació un alumne es presenta a l'examen per apujar nota, ha de saber que:

1. Ha d'avisar amb un termini màxim de 3 dies després de penjar les notes.
2. Si la nota de l'examen és més baixa que la que tenia, se li abaixa la nota de l'assignatura.
3. Si suspèn l'examen, l'assignatura queda suspesa.

## METODOLOGIA

---

La base i guia de desenvolupament de l'assignatura és a través del seguiment dels mòduls teòrics detallats en els continguts de l'assignatura.

Per tal que l'alumne i el professor tinguin una referència sobre el progrés i l'evolució de l'estudiant, es proposa un sistema d'avaluació contínua detallada.

### Tutorització i consultes

- En aquesta assignatura la funció principal del professor és conduir el grup i els alumnes. És qui crea i selecciona documents i proporciona els recursos necessaris per tal que l'alumne pugui desenvolupar-se de forma autònoma. També és qui organitza tots els recursos per aconseguir els objectius docents. Per aquesta raó, a més de la bibliografia, s'ofereixen una colla de materials i recursos que cal utilitzar. Això vol dir que l'estudiant ha de tenir una actitud activa durant el procés d'aprenentatge.
- L'estudiant és el principal responsable d'identificar quan li cal una ajuda personal i directa per trobar resposta als dubtes puntuals o retrobar el fil de l'assignatura, després d'haver emprat els recursos individuals de treball.
- El treball en equip permet desenvolupar l'esperit de cooperació tot compartint els dubtes i les mancances, l'experiència i el coneixement. Els grups de treball estan constituïts per un nombre de 3 a 4 alumnes. En les activitats dirigides (tutories) és condició indispensable la presència de tots els membres del grup.
- Els horaris de tutories presencials es donen a l'inici del semestre i es poden consultar dins de l'espai de l'assignatura, al campus virtual. Hi ha la possibilitat de poder fer consultes puntuals i concretes per correu electrònic a l'adreça del professor.

### Metodologia emprada en els blocs temàtics

- Sessions de classe amb exposició per part del professor
- Sessions de treball dirigit
- Tutories
- Exposició dels treballs per part de l'alumne

En les sessions de classe es treballen els conceptes i les idees clau de cada tema fonamentalment a partir de les explicacions del professor, amb el suport de diapositives de PowerPoint, imatges, fragments de vídeo i textos sobre els quals es proposen activitats.

Les sessions de treball dirigit estan destinades principalment al treball en grup. En aquestes sessions també es tracten alguns aspectes del temari, però essencialment es dediquen a preparar els treballs col·lectius de l'assignatura i a exposar-los.

Les tutories individuals serveixen per fer un seguiment del procés d'aprenentatge de l'alumnat, en especial de les persones que tenen més dificultats per assolir els resultats d'aprenentatge.

## **BIBLIOGRAFIA**

---

### **Bàsica**

- American College of Sports Medicine (2000). *Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio*. Paidotribo.
- Pedro Ángel López Miñarro (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física : detección y alternativas*. INDE.
- González-Peris, M., Peirau, X., Roure, E., i Violán, M. (2022). *Guia de prescripció d'exercici físic per a la salut*. Recuperat de <http://hdl.handle.net/11351/3541.2>

## Programes d'Activitat Física i Salut

**Tipologia:** Obligatòria (OB)

**Crèdits:** 6,0

**Semestre:** 1r o 2n

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	anglès	Anna Maria Puig Ribera Clara Teixidor Batlle Neus Camins Vila
G12, presencial, matí	anglès	Clara Teixidor Batlle Anna Maria Señé Mir Neus Camins Vila

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

- 3. Salut i benestar
- 4. Educació de qualitat

### OBJECTIUS

Aquesta assignatura posa de manifest el valor preventiu i terapèutic de la pràctica regular d'activitat física. Es treballen competències que capaciten els alumnes de CAFE per planificar programes d'activitat física que permeten millorar la salut i el benestar de persones físicament inactives i/o sedentàries. L'assignatura persegueix els objectius següents:

1. Conèixer la relació entre el sedentarisme, la inactivitat física i la salut.
2. Conèixer els rols dels graduats en CAFE dins de l'àrea de l'activitat física i la salut.
3. Conèixer les característiques dels diferents programes d'activitat física saludables.
4. Conèixer les recomanacions d'activitat física saludables per a nens, adolescents, gent adulta i gent gran.
5. Aprendre a confeccionar programes d'activitat física i exercici físic individualitzats per millorar la salut de les persones.

### RESULTATS D'APRENENTATGE

- K4.1. Seleccionar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar processos i programes esportius, d'exercici físic i d'activitat física.
- S1.1. Planificar programes d'activitat física, exercici físic i esport adequats a les necessitats de salut dels usuaris sans i amb patologia crònica.
- S2.1. Desenvolupar programes d'activitat física, exercici físic i esport adequats a les necessitats de salut dels usuaris sans i amb patologia crònica.
- S3.1. Avaluar programes d'activitat física, exercici físic i esport adequats a les necessitats de salut dels usuaris sans i amb patologia crònica.
- S5.1. Aplicar estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies per millorar els processos i programes d'activitat física, d'exercici físic i d'esport.
- S11.1. Identificar estratègies i activitats que fomentin l'adhesió a un estil de vida actiu de pràctica regular amb la finalitat de millorar la salut integral de les persones.

### CONTINGUTS

1. Relació entre activitat física i salut pública
  - 1.1. Definició de conceptes: activitat física, exercici físic, esport i sedentarisme
  - 1.2. Paper de l'activitat física en la salut pública
  - 1.3. Determinants de l'activitat física
  - 1.4. L'evolució cap a una societat sedentària
2. Funció dels graduats en CAFE en les àrees de l'activitat física i la salut pública
3. Recomanacions actuals d'activitat física saludable per a nens i adolescents, gent adulta i gent gran (relació dosi-resposta)
4. Diferències entre la programació d'activitat física per millorar el rendiment esportiu i la programació d'activitat física per millorar la salut
5. Programes d'activitat física saludable per a persones sanes
  - 5.1. Models de programació d'activitat física per la salut
    - 5.1.1. Estil de vida actiu
    - 5.1.2. Programa d'exercici físic estructurat
6. Prescripció i planificació de programes d'activitat física
  - 6.1. Concepte FITT
  - 6.2. Principis bàsics dels programes d'activitat física

- 6.3. Components de l'informe previ
  - 6.3.1. Historial mèdic i tècniques de *health screening*
  - 6.3.2. Mesures objectives i subjectives de l'activitat física
  - 6.3.3. Mesures de paràmetres de salut
  - 6.3.4. Aptitud per a la pràctica d'activitat física: PAR-Q i PARmed-Q+
  - 6.3.5. Tècniques psicològiques per crear adherència a la pràctica regular d'activitat física
- 7. Programes d'estil de vida actiu
  - 7.1. Individual
- 8. Programa d'exercici físic estructurat
  - 8.1. Resistència cardiovascular
  - 8.2. Força i resistència muscular
  - 8.3. Flexibilitat
  - 8.4. Equilibri i propiocepció
- 9. Tests de fitness: resistència cardiovascular, força, flexibilitat i equilibri

## AVALUACIÓ

---

- **L'avaluació del procés** es fa mitjançant l'assistència obligatòria a les sessions de tutoria i l'entrega de les diverses tasques proposades per treballar els continguts de les sessions teòriques (**10 % de la nota**).
- **L'avaluació dels resultats** es fa mitjançant la presentació d'un **treball escrit** a final de curs (**45 % de la nota**), l'exposició del treball a través d'una **presentació oral** a classe amb coavaluació per part de les companyes i companys (**15 % de la nota**), la realització d'un **examen teòric** de tipus test (**30 % de la nota**).

## Observacions

- Examen teòric: per aprovar-lo cal treure una nota mínima de 5 (sobre 10). En cas de recuperació d'examen, només es pot obtenir una nota màxima de 5.
- Treball escrit: en cas de recuperació del treball escrit, només es pot obtenir una nota màxima de 5.

## METODOLOGIA

---

- Les **sessions classe** s'utilitzen per exposar continguts teòrics bàsics i analitzar documents de recerca (en llengua anglesa) relacionats amb la programació d'activitat física saludable.
- Les **sessions de treball dirigit** serveixen per estudiar i analitzar casos concrets amb l'objectiu de transferir els coneixements teòrics a situacions reals. Es realitzen tutories en grups petits sobre els casos que presenten els mateixos alumnes. També es fan exposicions orals sobre els programes d'activitat física que els alumnes han plantejat per a cada cas real.
- Les **sessions de tutoria** serveixen per tutoritzar i monitoritzar individualment el treball que els alumnes han de presentar a final de curs. El treball consisteix a planificar un programa individualitzat d'activitat física saludable per a un cas real del seu entorn proper.

## BIBLIOGRAFIA

---

### Bàsica

- American College of Sports Medicine (ACSM) (2017). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (10 ed.). Wolters Kluwer.
- Dishman, RK., Heath, GW., Lee, I-M. (2013). *Physical activity epidemiology*. Human Kinetics.
- Kohl, HW., Murray, TD. (2012). *Foundations of physical activity and public health*. Human Kinetics.
- Nyman, S., Barker, A., Haines, T., Horton, K., Musselwhite, C., Peeters, G., Victor, C., Wolff, J. (2018). *The Palgrave handbook of ageing and physical activity promotion*. Recuperat de <http://eds.a.ebscohost.com/biblioremot.uvic.cat/eds/ebookviewer/ebook/bmXlYmtfXzE3NDM3ODFfX0FOO?sid=da3a5e59-6ca5-46bf-bb2f-84efe2aed76b@sessionmgr400>
- Puig Ribera, AM., Rusiñol, J. (2018). *Mou-te! La revolució de seure menys des de petits*. Eumo Editorial.

### Complementària

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Pràctiques I

**Tipologia:** Pràctiques Acadèmiques Externes (PAE)

**Crèdits:** 9,0

**Semestre:** Anual

### PROFESSORAT RESPONSABLE

---

— Eduard Comerma Torras

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

---

- 3. Salut i benestar
- 4. Educació de qualitat
- 5. Igualtat de gènere

### OBJECTIUS

---

Les Pràctiques I, que es duen a terme en el tercer curs del grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport, estan concebudes fonamentalment per iniciar l'estudiant en el coneixement de la pràctica professional de l'activitat física i de l'esport.

A més de la tasca d'observació, l'estudiant ha d'actuar en les pràctiques com a ajudant o col·laborador del professional en la conducció dels grups i encarregar-se de totes les activitats que pugui dur a terme d'acord amb ell o ella (exposicions orals, correcció i avaluació de treballs, seguiment d'alumnes concrets, organització i preparació d'activitats, implementació d'estratègies, recerca d'informació, preparació de materials, etc.).

És important que l'estudiant assumeixi responsabilitats i intervingui en alguns aspectes del treball, de manera que es vagi introduint de forma activa en tot allò que suposa treballar en l'àmbit de l'activitat física i de l'esport.

Per tant, practicant i professional han de posar-se d'acord en les formes de col·laboració més adequades en funció de les característiques dels grups, de les activitats i de la institució o empresa, sense que la presència de l'estudiant distorsioni el funcionament normal, sinó que més aviat el faciliti. Per això és indispensable que l'estudiant tingui una actitud participativa i receptiva als suggeriments dels professionals de cara a l'aprofitament màxim de les Pràctiques.

Una de les tasques de l'estudiant és participar en la vida del centre (club, institut o empresa) i no només romandre a l'aula o en el lloc de treball en el qual actua més directament com a practicant. Així, doncs, és aconsellable l'assistència a altres activitats que el centre porta a terme, des de les més habituals per al funcionament (reunions, claustres, etc.), fins a sortides, festes, activitats i partits, sempre que el centre hi estigui d'acord. La puntualitat en l'assistència de l'estudiant és bàsica, com també ho és la discreció i el seguiment de totes les normes i deures d'un treballador normal.

Cal remarcar que, com que per a la majoria d'estudiants es tracta del primer contacte continuat i sistemàtic que mantenen amb un centre dedicat a l'activitat física i l'esport, aquest període pretén ser una iniciació a la pràctica professional (més que no pas un aprofundiment), a partir de la qual l'alumne ha d'obtenir una visió general del centre de pràctiques i del treball que s'hi duu a terme. Més endavant, en les Pràctiques II que l'estudiant farà en el quart curs, ja tindrà ocasió d'aprofundir-hi i d'elaborar un projecte d'intervenció més específic.

El tret característic principal de les Pràctiques I és el seu format extensiu, des del mes de setembre fins al mes de maig. Les pràctiques duren tot el curs acadèmic, i aquest període tant prolongat permet a l'estudiant observar el procés de les persones que realitzen activitat física o esport, intervenir-hi i avaluar-lo.

Els objectius de les pràctiques són:

1. Conèixer de prop el treball que es duu a terme en el centre de pràctiques i participar-hi com a ajudant o col·laborador de l'equip de professionals del centre.
2. Conèixer el context social i cultural del centre i les característiques del centre com a institució (tipologia, projecte esportiu, educatiu, social, empresarial, organització, serveis, programacions i planificacions, etc.).
3. Analitzar els elements que defineixen la dinàmica dels grups (ja sigui d'equips, grups-classe, usuaris d'un gimnàs, practicants, turistes...), les característiques de les persones a qui va dirigida l'actuació (ja siguin joves esportistes o persones de la tercera edat que fan activitat física), l'espai en el qual s'intervé (l'aula, el gimnàs, l'empresa...) i observar i analitzar la intervenció sobre els usuaris (àrees o àmbits d'intervenció, metodologies i estratègies, recursos i materials, promoció i comercialització, activitats d'aprenentatge, activitats de sensibilització, d'avaluació, etc.).
4. Planificar, executar i avaluar, d'acord amb els tutors, un treball dirigit als usuaris del centre.
5. Reflexionar de forma sistemàtica, crítica i constructiva sobre la pròpia pràctica duta a terme al centre.

### RESULTATS D'APRENENTATGE

---

- K4.1. Seleccionar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar processos i programes esportius i d'activitat física.
- K7.1. Conèixer l'organització i el funcionament de centres educatius, esportius, de salut i de lleure vinculats a la pràctica o promoció de l'activitat física i de l'esport.
- S1.1. Planificar programes d'activitat física i esport adequats a les necessitats de l'àmbit i als usuaris implicats.
- S2.1. Desenvolupar programes d'activitat física i esport adequats a les necessitats de l'àmbit i als usuaris implicats.

- S3.1. Avaluar programes d'activitat física i esport adequats a les necessitats de l'àmbit i als usuaris implicats.
- C1.1. Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i en destaquin els efectes formatius i saludables.
- C2.1. Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.
- C6.1. Integrar una perspectiva inclusiva per garantir l'atenció a la diversitat (sexual, de gènere, d'origen, etc.), l'equitat i l'accessibilitat en les pròpies produccions i propostes d'actuació.

## CONTINGUTS

---

1. Anàlisi d'un centre o institució de l'àmbit de l'activitat física o de l'esport
2. Observació, intervenció i avaluació d'un procés personal o grupal en l'àmbit de l'activitat física o en l'àmbit esportiu
3. Reflexió sobre el propi procés d'aprenentatge en les pràctiques

## AVALUACIÓ

---

L'avaluació de l'assignatura Pràctiques I es fa a partir de tres elements diferents que cal aprovar per separat per poder fer mitjana per a la nota final de l'assignatura:

- Avaluació de l'estada al centre: 40 %
- Avaluació de la memòria de pràctiques: 45 %
- Avaluació del seguiment de les pràctiques a partir del seminari: 15 %

Les Pràctiques I són una assignatura anual l'estada de la qual és extensiva. Comencen a l'inici de curs i s'acaben al final de curs. Per tant, l'estudiant que en la data prevista no hagi fet la tria de centre, no hagi informat del NUSS o no hagi signat digitalment la documentació del conveni de pràctiques es considera **no presentat**.

## METODOLOGIA

---

L'estada al centre de pràctiques es porta a terme sobre un volum de 4 h diàries i de 20 h setmanals com a valors de referència que estan subjectes a les característiques del centre. Aquest horari s'acorda a tres bandes: centre de pràctiques, el professor o professora de la UVic i l'estudiant. A mes a mes, també a tres bandes, es dissenya un pla de treball. Aquest instrument serveix a l'estudiant per conèixer les funcions i responsabilitats que té i també és l'eina de seguiment de l'estada al centre per part dels dos tutors (de centre i UVic).

## BIBLIOGRAFIA

---

### Complementària

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Seminari de Pràctiques I

**Tipologia:** Obligatòria (OB)

**Crèdits:** 3,0

**Semestre:** Anual

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Didac Herrero Ballart Eduard Comerma Torras Lluís Franch Expósito Marta Solà Serrabou
G12, presencial, matí	català	Daniel Moreno Galceran Didac Herrero Ballart Bibiana Casso Carrasco Daniel Lara Cobos Eduard Comerma Torras

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

---

- 4. Educació de qualitat
- 5. Igualtat de gènere

### OBJECTIUS

---

Aquesta assignatura permet que els tutors de la Universitat preparin, facin el seguiment i supervisin les pràctiques dels estudiants.

### RESULTATS D'APRENTATGE

---

- K4.1. Seleccionar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar processos i programes esportius i d'activitat física.
- K8.1. Seleccionar coneixements i recursos inclusius que incorporin la perspectiva de gènere i saber aplicar-los a poblacions amb cultures diferents i a persones amb alguna discapacitat o malaltia.
- S4.1. Utilitzar les formes de comunicació adequades (orals, escrites, audiovisuals o corporals) amb un alt grau de correcció en l'ús, la forma i el contingut.
- S10.1. Relacionar diferents àrees i continguts i aprendre a desenvolupar-los a través de diferents temes transversals.
- C3.1. Tenir la capacitat de recollir i interpretar dades rellevants (normalment de l'àrea pròpia d'estudi) per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants de caire social, científic o ètic.
- C5.1. Desenvolupar les habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un grau alt d'autonomia.
- C6.1. Integar una perspectiva inclusiva per garantir l'atenció a la diversitat (sexual, de gènere, d'origen, etc.), l'equitat i l'accessibilitat en les pròpies produccions i propostes d'actuació.

### CONTINGUTS

---

1. Preparació de les Pràctiques I del grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport
2. Seguiment de les pràctiques dels estudiants a través de sessions a la UVic
3. Supervisió i avaluació dels treballs i activitats duts a terme pels estudiants en els centres de pràctiques
4. Reflexió sobre el procés d'aprenentatge dels estudiants en les pràctiques

### AVALUACIÓ

---

L'avaluació de l'assignatura Seminari de Pràctiques es fa a partir dels criteris següents:

- Avaluació del pla de treball I i II: 20 %
- Avaluació del projecte d'intervenció I i II: 30 %
- Avaluació del seguiment del Seminari: 45 %
- Avaluació de l'activitat amb Zotero: 5 %

No hi ha cap activitat recuperable.

### METODOLOGIA

---

El seminari consisteix a fer sessions de grups reduïts amb l'acompanyament del professor o professora per preparar el període de l'estada de pràctiques de l'assignatura Pràctiques I. En aquestes sessions es donen eines a l'alumnat per contextualitzar i apropar-se

professionalment a les tasques que haurà de desenvolupar en l'estada al centre. Per aquest motiu, les activitats formatives combinen sessions d'aula, amb conferències i tallers.

## **BIBLIOGRAFIA**

---

### **Complementària**

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## ASSIGNATURES OBLIGATÒRIES DE QUART CURS

### Seminari d'Investigació

**Tipologia:** Obligatòria (OB)

**Crèdits:** 3,0

**Semestre:** 1r o 2n

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Albert Altarriba Bartés Aitor Piedra González Clara Teixidor Batlle Isaac Taberner Canadell
G12, presencial, matí	català	Daniel Moreno Galceran Albert Altarriba Bartés Gemma Torres Cladera Núria Berenguer Carrera

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

- 3. Salut i benestar
- 4. Educació de qualitat
- 5. Igualtat de gènere
- 8. Treball digne i creixement econòmic
- 16. Pau, justícia i institucions sòlides

### OBJECTIUS

Aquesta assignatura és l'única del pla d'estudis en què es dona el suport metodològic per portar a terme el Treball de Fi de Grau (TFG).

Tal com diu el títol, es tracta de proporcionar a l'alumnat les eines necessàries per iniciar-se en el món de la investigació i que esculli un tema que li interessi de l'àmbit de les ciències de l'activitat física i de l'esport.

L'objectiu més destacat de l'assignatura és donar el suport metodològic necessari a l'alumnat per poder redactar un TFG amb èxit i contribuir, ni que sigui de manera molt reduïda, a la producció de coneixement en el món de les ciències de l'activitat física i de l'esport.

### RESULTATS D'APRENENTATGE

- S10.1. Relacionar diferents àrees i continguts i aprendre a desenvolupar-los a través de diferents temes transversals.
- C3.1. Tenir la capacitat de recollir i interpretar dades rellevants (normalment de l'àrea pròpia d'estudi) per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants de caire social, científic o ètic.
- C5.1. Desenvolupar les habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un grau alt d'autonomia.

### CONTINGUTS

1. El mètode científic
  - 1.1. Canvi d'actitud: el coneixement científic
  - 1.2. L'empirisme i el racionalisme
  - 1.3. Les diferències i similituds amb altres treballs del grau
2. Les fases del mètode científic
  - 2.1. Orientar i delimitar el tema de la recerca
    - La pregunta inicial
  - 2.2. La fonamentació teòrica
    - Les lectures de recerques anteriors
    - Les entrevistes d'exploració
  - 2.3. L'aplicació pràctica: la metodologia
    - Els paradigmes que fonamenten la recerca quantitativa i la qualitativa
    - Les hipòtesis
    - Tipus i dissenys d'estudis
    - Les tècniques i instruments de recollida de dades (qüestionaris, fulls d'observació, entrevistes, grups de discussió i anàlisi documental)

- Qualitat de les mesures (validesa, fiabilitat, precisió i exactitud)
  - El model d'anàlisi i l'anàlisi de dades
  - Aspectes ètics de la recerca
- 2.4. L'anàlisi i presentació dels resultats
- 2.5. Les conclusions dels resultats i les seves conseqüències

## **AVALUACIÓ**

---

L'assignatura és eminentment pràctica i interactiva, fet que comporta que l'assistència a les sessions sigui cabdal per fer un bon aprenentatge de què és i com s'utilitza el mètode científic en una recerca concreta.

L'assignatura s'avalua a partir dels elements avaluadors següents:

- Assistència a les sessions específiques de l'àmbit i a la xerrada de recerca de l'àmbit: 20 %; no recuperable
- Tres tasques de seguiment que cal presentar en les sessions específiques de l'àmbit: 30 %; no recuperable; individuals
- Treball final del Seminari d'Investigació (basat en la proposta de TFG de l'estudiant): 50 %; recuperable; individual

El treball final del Seminari d'Investigació (50 %) és recuperable. És obligatori aprovar-lo per poder superar el Seminari. En contraposició, l'assistència a les sessions (20 %) i la realització de les 3 tasques (30 %) no són recuperables i fan mitjana amb la nota del treball final, sempre que el treball estigui aprovat.

La nota del seminari d'investigació equival a fins a 2 punts (1, 1,5 o 2), dels 4 punts del primer apartat del barem de l'avaluació del procés del Treball de Fi de Grau.

## **METODOLOGIA**

---

La metodologia, així com l'organització dels grups de treball en l'assignatura va variant segons el contingut que es treballa en cada sessió.

Hi ha dos tipus de sessions, més una xerrada per àmbit:

- Les sessions teòriques amb tot el grup classe
- Les sessions d'aplicació pràctica dividides en els quatre itineraris, en què es desenvolupen tasques relacionades amb la temàtica específica del TFG que cada estudiant ha proposat
- Una sessió-xerrada de recerca en cadascun dels itineraris

## **BIBLIOGRAFIA**

---

### **Bàsica**

- Blaxter, L.; Hughes, C. i Tight, M. (2008). *Cómo se investiga*. Graó.
- Gratton, C i Jones, I. (2004). *Research methods for sport studies*. Routledge.
- Heinemann, K. (2016). *Introducción a la metodología de la investigación empírica: En las ciencias del deporte* (2 ed.). Paidotribo.
- Quivy, R.; Campenhoudt, L. (1997). *Manual de recerca en ciències socials* (2 ed.). Herder.
- Thomas, J.R. i Nelson, J.K. (2007). *Métodos de investigación en actividad física*. Paidotribo.

### **Complementària**

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Treball de Fi de Grau

**Tipologia:** Treball de Fi de Grau (TFG)

**Crèdits:** 6,0

**Semestre:** 2n

### PROFESSORAT RESPONSABLE

---

— Núria Camps Casals

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

---

- 4. Educació de qualitat
- 5. Igualtat de gènere
- 16. Pau, justícia i institucions sòlides

### OBJECTIUS

---

Tal com estableix la normativa vigent, el Treball de Fi de Grau (TFG) forma part de tots els estudis universitaris de grau de totes les universitats.

El pla d'estudis del grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport de la Universitat de Vic inclou un TFG de 6 crèdits ECTS, que és una assignatura del darrer curs (4rt curs), de caràcter obligatori per a obtenir el títol de grau.

El Treball de Fi de Grau és el resultat de la formació adquirida en el decurs dels ensenyaments del grau i ha de permetre a l'estudiant mostrar el nivell d'adquisició de les competències de la titulació i dels principis que fonamentaran la seva futura tasca professional.

El procés d'elaboració i avaluació del TFG està supeditat a la Normativa acadèmica dels estudis de grau de la UVic-UCC i a la normativa específica de la Facultat.

### RESULTATS D'APRENENTATGE

---

- S4.1. Utilitzar les formes de comunicació adequades (orals, escrites, audiovisuals o corporals) amb un alt grau de correcció en l'ús, la forma i el contingut.
- S.10. Relacionar diferents àrees i continguts i aprendre a desenvolupar-los a través de diferents temes transversals.
- C2.1. Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.
- C3.1. Tenir la capacitat de recollir i interpretar dades rellevants (normalment de l'àrea pròpia d'estudi) per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants de caire social, científic o ètic.
- C5.1. Desenvolupar les habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un grau alt d'autonomia.
- C6.1. Integar una perspectiva inclusiva per garantir l'atenció a la diversitat (sexual, de gènere, d'origen, etc.), l'equitat i l'accessibilitat en les pròpies produccions i propostes d'actuació.

### CONTINGUTS

---

L'elaboració del TFG comporta la presentació d'un informe escrit d'una extensió aproximada de 50 pàgines seguint els criteris d'estructura i redacció que els tutors i tutores proporcionen a l'inici del curs i les Normes de presentació de treballs de la Facultat.

El treball escrit ha de ser original i inèdit. L'estudiant ha de signar un document de codi ètic per a l'elaboració del TFG que inclou el respecte a les persones i el compromís de no plagiar, ni parcial ni totalment, el contingut d'altres treballs.

En els casos en què elaborin el treball dues persones, es pot fixar una extensió més àmplia de l'informe escrit.

En cas que l'estudiant hagi optat per cursar un itinerari, la temàtica del TFG ha d'estar relacionada amb l'itinerari escollit. Si l'estudiant ha optat per l'itinerari lliure, la temàtica del TFG ha d'estar relacionada amb els continguts d'una o d'algunes assignatures del grau.

El treball escrit ha de tenir tres apartats clarament diferenciats:

- a. Una fonamentació (part teòrica) sobre el tema escollit per l'estudiant, en què cal desenvolupar els conceptes principals i relacionar-los amb aportacions d'autors diversos.
- b. Un apartat d'aplicació (part pràctica) en el qual cal desenvolupar la recerca feta o la proposta pràctica corresponent. Aquesta part es pot elaborar al centre de Pràctiques II (4rt curs del grau).
- c. Unes conclusions finals, en les quals cal presentar les aportacions pròpies de l'estudiant relacionades amb el tema estudiat i amb la seva futura professió.

### AVALUACIÓ

---

L'assignatura Treball de Fi de Grau només té una convocatòria, com la resta d'assignatures del grau.

L'avaluació és individual i està basada en tres elements:

1. El procés d'elaboració del TFG
2. L'informe escrit, que cal presentar en el termini establert

### 3. La defensa pública i obligatòria del TFG, oral, davant d'un tribunal

Avalua el procés d'elaboració del TFG el tutor o tutora. L'informe escrit del TFG i la defensa pública els avalua un tribunal format per dos membres.

La ponderació dels tres elements per al càlcul de la nota final és la següent:

- Avaluació del procés: 30 %
- Avaluació de l'informe escrit: 50 %
- Avaluació de la defensa pública: 20 %

Per fer el càlcul de la nota final és un requisit imprescindible que els tres apartats estiguin superats satisfactòriament.

## **METODOLOGIA**

---

El Treball de Fi de Grau s'ha de desenvolupar durant el quart curs del grau, però s'aconsella que l'estudiant hi comenci a treballar des del moment en què tingui aprovada la proposta i tingui assignat un professor tutor o professora tutora.

Durant el segon semestre de tercer curs del grau, l'estudiant ha d'elaborar una proposta de TFG que es formalitza en un document específic que cal presentar a la secretaria de la Facultat en el termini establert. Durant el procés d'elaboració de la proposta l'estudiant rep orientació sobre possibles temes a escollir i sobre la manera de redactar-la i presentar-la.

Per poder-se matricular de l'assignatura Treball de Fi de Grau és condició indispensable presentar el certificat signat pel coordinador o coordinadora del grau d'aprovació de la proposta de TFG. A més a més, també cal haver-se matriculat de totes les assignatures requerides per obtenir el grau.

El TFG s'ha d'elaborar individualment. En alguns casos es pot elaborar entre dues persones, sempre que el tipus de treball ho justifiqui i el coordinador o coordinadora dels estudis validi la proposta.

Durant el procés de realització del TFG l'estudiant rep suport i orientació d'un professor tutor o professora tutora de la Facultat.

Al Seminari d'Investigació, que és una assignatura del setè semestre del grau, es treballen continguts i s'ofereixen estratègies encaminades a l'elaboració del TFG.

El tutor o tutora és la persona responsable d'orientar l'estudiant, fer el seguiment del treball i concretar-li les normes i pautes de presentació.

## **BIBLIOGRAFIA**

---

### **Bàsica**

- Quivy, R., i Van Campenhoudt, L. (2002). *Manual de recerca en ciències socials* (2 ed.). Herder.

### **Complementària**

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Pràctiques II

**Tipologia:** Pràctiques Acadèmiques Externes (PAE)

**Crèdits:** 9,0

**Semestre:** Anual

### PROFESSORAT RESPONSABLE

---

— Gil Pla Campas

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

---

- 3. Salut i benestar
- 4. Educació de qualitat
- 5. Igualtat de gènere

### OBJECTIUS

---

Les Pràctiques II, de quart curs del grau de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (CAFE), estan concebudes fonamentalment per aprofundir d'una manera més significativa sobre l'actuació en un dels àmbits específics dels professionals de l'activitat física i l'esport.

Com que, comparades amb les Pràctiques I, aquestes altres pràctiques tenen un fort caràcter d'aprofundiment i d'ampliació, es procura que l'estudiant, conjuntament amb el tutor o tutora del centre i el de la Universitat, prengui un compromís actiu i desenvolupi activitats vinculades directament amb l'àmbit professional i les necessitats del centre al qual s'incorpora.

Les Pràctiques II s'han de fer en el marc d'un dels itineraris professionals previstos en el pla d'estudis. Així, doncs, els estudiants poden escollir fer les pràctiques en centres específics de l'itinerari d'Educació Física, d'Entrenament Esportiu, de Gestió Esportiva, de Lleure Esportiu i d'Activitat Física i Qualitat de Vida.

### RESULTATS D'APRENENTATGE

---

- K4.1. Seleccionar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar processos i programes esportius i d'activitat física.
- K7.1. Conèixer l'organització i el funcionament de centres educatius, esportius, de salut i de lleure vinculats a la pràctica o promoció de l'activitat física i de l'esport.
- S1.1. Planificar programes d'activitat física i esport adequats a les necessitats de l'àmbit i als usuaris implicats.
- S2.1. Desenvolupar programes d'activitat física i esport adequats a les necessitats de l'àmbit i als usuaris implicats.
- S3.1. Avaluar programes d'activitat física i esport adequats a les necessitats de l'àmbit i als usuaris implicats.
- C1.1. Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i en destaquin els efectes formatius i saludables.
- C2.1. Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.
- C6.1. Integrar una perspectiva inclusiva per garantir l'atenció a la diversitat (sexual, de gènere, d'origen, etc.), l'equitat i l'accessibilitat en les pròpies produccions i propostes d'actuació.

### CONTINGUTS

---

1. Anàlisi d'un centre o institució de l'àmbit de l'activitat física o de l'esport
2. Observació, intervenció i avaluació d'un procés personal o grupal en l'àmbit de l'activitat física o en l'àmbit esportiu
3. Planificació o anàlisi d'un projecte vinculat a l'itinerari professional i al centre de pràctiques
4. Reflexió sobre el propi procés d'aprenentatge en les pràctiques

### AVALUACIÓ

---

L'avaluació de l'assignatura Pràctiques II es fa a partir de tres elements diferents que cal aprovar independentment per poder fer mitjana per a la nota final de l'assignatura:

- Avaluació de l'estada al centre: 40 % [Informe d'avaluació del tutor de centre]
- Avaluació de la memòria de pràctiques: 40 % [Informe d'avaluació de la memòria final]
  - Primera versió de la memòria: 10 %
  - Versió final de la memòria: 30 %
- Avaluació del seguiment de les pràctiques: 20 %
  - Informe del seguiment de les pràctiques: 10 %
  - Informe d'avaluació de la defensa de pràctiques: 10 %

Les Pràctiques II són una assignatura anual l'estada de la qual s'inicia després de Nadal. Tanmateix, pel seu caràcter anual, la preparació de l'estada ja comença molt abans i, per tant, l'estudiant que en la data prevista no hagi fet la tria de centre, no hagi informat del NUSS o no hagi signat digitalment la documentació del conveni de pràctiques es considera **no presentat**.

### METODOLOGIA

---

Les Pràctiques II són una activitat formativa basada en el *learning-by-doing*, en què l'estudiant aprèn exercint l'activitat professional en el context professional real.

Aquestes pràctiques es fan durant el 2n semestre de 4t curs i poden ser en format intensiu o extensiu, en funció dels casos.

## **BIBLIOGRAFIA**

---

### **Complementària**

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## ASSIGNATURES OPTATIVES

### Activitat Física per a Persones amb Discapacitat o Trastorn Mental

**Tipologia:** Optativa (OP)

**Crèdits:** 6,0

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Jordi Molas Castells Laia Planella Turon

#### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

- 3. Salut i benestar
- 4. Educació de qualitat

#### OBJECTIUS

- Conèixer i reflexionar sobre els conceptes de diversitat funcional, salut mental, activitat física i esport adaptat.
- Dotar l'alumnat dels coneixements i de les capacitats necessàries per al desenvolupament, amb seguretat, de diverses activitats físiques i esportives dins i fora del recurs en què es dona atenció a aquests col·lectius.
- Prendre consciència del potencial educatiu, emocional i social de la pràctica d'activitats físiques i valorar totes les seves possibilitats.
- Sortir-se'n davant d'un grup amb característiques individuals amb professionalitat i ètica com a futurs professionals.

#### RESULTATS D'APRENTATGE

- K8.1.1. Seleccionar coneixements i recursos inclusius i saber aplicar-los a persones amb alguna discapacitat o malaltia.
- C1.1. Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i en destaquin els efectes formatius i saludables.
- C2.1. Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.

#### CONTINGUTS

##### Diversitat funcional o trastorn mental

1. Sensibilització i adquisició d'una visió positiva davant de la diversitat
2. Història i evolució de l'activitat física adaptada i de l'esport adaptat
3. Coneixement de la discapacitat física
4. Coneixement de la discapacitat psíquica/intel·lectual
5. Coneixement de la discapacitat sensorial
6. Coneixement del trastorn mental
7. Figura de l'educadora o educador físic esportiu (EFE)
8. Pràctica i vivència de l'entrenament i de l'esport adaptat

#### AVALUACIÓ

Per aprovar l'assignatura s'han d'aprovar tots els treballs o tasques per separat.

- Reflexió personal sobre experiències vitals en el món de l'activitat física adaptada i de l'esport adaptat: 35 %
- Treball individual: seguiment d'una persona/esportista: 45 %
- Treball grupal: planificació d'una activitat física adaptada: 15 %
- Assistència i coavaluació: 5 %

Per superar l'assignatura s'ha d'assistir i participar activament a un mínim d'un 80 % de les sessions pràctiques. En cas contrari l'assignatura queda suspesa.

#### METODOLOGIA

En aquesta assignatura pren importància el treball en equip davant del treball individual. Es pretén que l'alumnat aprengui a través de l'aportació i la creativitat que genera treballar amb grups reduïts.

Es treballen aspectes teòrics a l'aula amb la finalitat de poder desenvolupar sessions pràctiques d'activitat física adaptada a les característiques de les persones amb diversitat funcional. Així, hi ha una part de coneixements teòrics avaluables i l'altra de desenvolupament pràctic i funcional dels continguts apresos. S'intenta que la transmissió de coneixement es faci a partir de l'experiència i de la vivència pràctica de casos reals, per aconseguir que esdevinguin significatius i que els aprenentatges que vagi assolint l'alumnat l'acostin al món real.

S'ha de tenir en compte que en desenvolupament de l'assignatura la sensibilització, la crítica i la reflexió prenen rellevància per assolir l'objectiu d'adquirir actituds professionals envers el col·lectiu de persones amb diversitat funcional.

Les sessions de tutoria individual o en grup estan pensades per fer el seguiment dels treballs i de les tasques de l'assignatura, poder donar el suport necessari i fer revisions continuades del treball autònom de l'alumnat.

## **BIBLIOGRAFIA**

---

### **Bàsica**

- Colmena, D. (2016). *Els anys guanyats: Jordi Molas, converses* (4 ed.). S/E.
- Ríos Hernández, M. (1998). *Actividad física adaptada: el juego y los alumnos con discapacidad*. Paidotribo.
- Ríos Hernández, M. (2003). *Manual de educación física adaptada al alumnado con discapacidad*. Paidotribo.
- Ríos Hernández, M. (2015). *565 juegos y tareas de iniciación deportiva adaptada a las personas con discapacidad*. Paidotribo.

## Activitats Coreogràfiques amb Suport Musical

**Tipologia:** Optativa (OP)

**Crèdits:** 6,0

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Laia Anguita i Mora

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

---

- 3. Salut i benestar
- 4. Educació de qualitat
- 5. Igualtat de gènere

### OBJECTIUS

---

Les activitats coreogràfiques amb suport musical ofereixen la possibilitat de fer pràctica física en el context educatiu amb la finalitat que l'estudiant descobreixi formes diferents de moviment i expressió. Les activitats coreogràfiques ens permeten fer un treball en equip en què el cos i el moviment són elements clau per al coneixement i control de l'espai amb coordinació de diferents estils musicals.

Els objectius d'aprenentatge són:

- Iniciar-se de forma lúdica en l'àmbit de l'activitat física amb base musical.
- Incorporar els recursos necessaris per poder moure's amb desimboltura en qualsevol sector educatiu que impliqui fer activitat física amb base musical.
- Dissenyar una coreografia musical a partir d'un treball en equip.
- Elaborar, practicar i avaluar activitats coreogràfiques a partir d'unitats de programació.
- Participar en un esdeveniment esportiu amb una coreografia d'elaboració pròpia.

### RESULTATS D'APRENENTATGE

---

- S1.1.1. Planificar programes d'activitat física enfocats a l'expressió corporal i a les activitats coreogràfiques adequats a les necessitats de l'àmbit i als usuaris implicats.
- S2.1.1. Desenvolupar programes d'activitat física enfocats a l'expressió corporal i a les activitats coreogràfiques adequats a les necessitats de l'àmbit i als usuaris implicats.
- C2.1.1. Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.
- C6.1. Integrar una perspectiva inclusiva per garantir l'atenció a la diversitat (sexual, de gènere, d'origen, etc.), l'equitat i l'accessibilitat en les pròpies produccions i propostes d'actuació en l'àmbit de les activitats d'expressió corporal i de les activitats coreogràfiques.

### CONTINGUTS

---

Els continguts que es treballen en aquesta assignatura són:

- Concepte i generalitats de les activitats físiques amb suport musical en l'àmbit educatiu
- Les coreografies musicals com a recursos expressius i educatius
- L'expressió corporal i la coreografia com a eines per a l'autoconeixement
- Posada en pràctica d'activitats coreogràfiques en les unitats de programació d'educació física
- Planificació, elaboració i avaluació d'activitats coreogràfiques a partir de situacions d'aprenentatge d'educació física
- Disseny d'una coreografia a partir del treball en equip
- Posada en escena d'una coreografia musical

### AVALUACIÓ

---

L'avaluació de l'assignatura consta de:

- Creació i representació d'una coreografia en grup: 25 %, activitat no recuperable
- Planificació i creació d'una unitat de programació: 35 %, activitat recuperable
  - Planificació i creació d'una unitat de programació + planificació de 3 sessions d'aquesta unitat + instrument d'avaluació: 25 %
  - Coavaluació de les sessions dutes a terme al centre educatiu: 10 %
- Activitats a classe: 20 %, activitat recuperable
- Recull d'activitats: 20 %, activitat recuperable

Cal una assistència a l'assignatura del 90 % de les classes pràctiques (apte / no apte).

Les activitats recuperables es poden recuperar durant les setmanes de tancament i de recuperacions marcades al calendari.

La màxima nota a la qual es pot accedir en una activitat de recuperació és de 5 (sobre 10).

## **METODOLOGIA**

---

### **Sessions de classe**

- Sessions pràctiques impartides per la professora
- Transmissió de continguts pràctics
- Realització de situacions d'avaluació pràctiques

### **Sessions de treball dirigit**

- Seguiment de muntatges coreogràfics en grups reduïts
- Realització d'activitats teòriques i pràctiques
- Posada en pràctica d'una coreografia en grups reduïts i coordinats amb tot el grup classe

### **Sessions de tutoria**

- S'ofereixen tutories sempre que calgui, tant en treball individual com en grup per tractar i posar en comú el treball pràctic i teòric del dia a dia.

L'alumnat és el centre del procés d'aprenentatge, n'és el protagonista. L'aprenentatge es basa en la pròpia pràctica i l'experiència vivencial. És per això que gran part de l'assignatura és pràctica.

A més, s'imparteixen 3 sessions pràctiques en centres educatius de la zona per apropar l'experiència docent a l'alumnat en un context real.

## **BIBLIOGRAFIA**

---

### **Bàsica**

- Carrierdo, A., Méndez-Giménez, J.F., Cecchini, J.A. (2020). *Nuevas posibilidades y recursos para la enseñanza de la expresión corporal en educación física: Internet y los retos virales* (37 ed.). FEADEF.
- Quelal, C., Martínez, J., Martínez, I. (2020). *La expresión corporal y la música en educación física*. Revista Digital de Educación Física.

### **Complementària**

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Aspectes Didàctics i Organitzatius de l'Educació Secundària

**Tipologia:** Optativa (OP)

**Crèdits:** 6,0

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Josep Castillo Adrián

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

---

— 4. Educació de qualitat

### OBJECTIUS

---

- Adquirir les competències necessàries per dur a terme la tasca professional.
- Conèixer i reflexionar sobre els elements interns i externs que conformen el marc pedagògic, l'estructura, el funcionament i la vida d'un centre escolar de secundària.
- Fonamentar-se en una visió sistèmica de l'escola, en els seus elements i en els agents amb els quals hi ha interrelació a l'hora de fer anàlisis, interpretacions i prendre decisions educatives.
- Reconèixer i analitzar indicadors de l'estructura organitzativa dels centres per poder prendre decisions de millora del seu funcionament.

### RESULTATS D'APRENENTATGE

---

- K8.1.1. Seleccionar coneixements i recursos inclosius que incorporin la perspectiva de gènere i de la inclusió educativa, i saber aplicar-los a poblacions amb cultures diferents i a persones amb alguna discapacitat o malaltia.
- S9.1.1. Comprendre, assessorar i gestionar les dinàmiques individuals i grupals i l'organització de les aules i dels centres de secundària.
- C2.1. Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.

### CONTINGUTS

---

1. Funció i sentit de l'escola i l'educació
  - 1.1. Finalitats de l'educació
  - 1.2. L'escola com a eina social. Centres educatius i entorn social
  - 1.3. Paradigmes educatius i escola
2. Fer de professors i professores
  - 2.1. El perfil professional dels docents: competències
  - 2.2. Tasques i responsabilitats dels docents en la interacció. La funció tutorial
3. El marc legal i les polítiques educatives
  - 3.1. Legislació de l'àmbit educatiu
  - 3.2. Escolarització i polítiques educatives
  - 3.3. Caracterització laboral i professional dels docents
4. Organització del centre educatiu
  - 4.1. Estructura del sistema educatiu
  - 4.2. Tipologies dels centres educatius
  - 4.3. Estructura organitzativa de l'escola
5. La presa de decisions del centre com a comunitat educativa
  - 5.1. L'autonomia del centre educatiu
  - 5.2. Documents i instruments per a l'organització i la gestió escolar
  - 5.3. L'organització dels òrgans personals
  - 5.4. L'organització dels recursos materials
  - 5.5. L'organització dels recursos funcionals
  - 5.6. Les relacions amb l'entorn

### AVALUACIÓ

---

L'assistència obligatòria és a un mínim d'un 80 % de les sessions (virtuals i presencials).

La nota final s'obté a partir de:

- Treball individual: 20 %
- Treball grupal: 20 %
- Presentació del treball grupal: 20 %
- Participació a classe i activitats d'aula: 20 %
- Examen final amb els continguts de l'assignatura: 20 %

S'avaluen i s'han d'aprovar tots els treballs individuals i col·lectius que es facin al llarg de l'assignatura, així com l'examen final. Les

activitats es poden recuperar durant la setmana de recuperacions amb una feina complementària o amb un examen (en el cas de l'examen final). La nota de les activitats de recuperació no pot superar la nota de 5 (aprovat).

Si no s'assisteix a un 80 % de les sessions, per aprovar l'assignatura cal superar un examen dels continguts treballats en l'assignatura (diferent de l'examen final). Només es poden recuperar les activitats que no superin conjuntament el 50 % de l'assignatura.

El plagi i l'abús o ús fraudulent, indegut o desajustat de la intel·ligència artificial, sigui evident o sospitos, pot condicionar l'avaluació de l'assignatura i de les activitats.

## **METODOLOGIA**

---

L'assignatura es desenvolupa a partir de sessions sincròniques (presencials i *online*) i de treball personal de l'alumnat dut a terme fora de les sessions sincròniques. Les sessions sincròniques incloses en l'horari setmanal es distribueixen en sessions amb el grup classe (*online*), sessions de treball dirigit en subgrups reduïts (presencials) i sessions de tutoria i de consulta.

- Les sessions amb el grup classe s'organitzen a partir de conceptes clau i de l'aplicació del coneixement a casos o situacions, a debats i reflexions conjuntes, i també es dediquen a estructurar i organitzar les idees clau de cadascun dels blocs, que l'estudiant ha d'ampliar i aprofundir amb fonts d'informació diverses. Amb aquesta intenció es fan sessions amb metodologies diverses.
- Les sessions de treball dirigit estan enfocades a construir el coneixement de manera col·lectiva, a reestructurar-lo i a aplicar-lo a casos i realitats determinades amb anàlisi i propostes d'acció. Amb aquesta intenció es fan pràctiques sobre els continguts del temari, treballs individuals i treballs en petits grups amb tutorització del professorat.
- Les hores de treball personal que cal fer fora de les sessions presencials s'adrecen a l'organització de la informació obtinguda al llarg de les diferents sessions, a la lectura de documents o al visionat d'imatges recomanades, a la investigació i ampliació de continguts i treballs individuals o grupals.
- Tutories i consultes: es faran tutories d'acompanyament, individuals i de petit grup durant el semestre per fer el seguiment de l'assignatura i dels treballs.

La planificació de les sessions, del treball personal (individual o en grup) i de les activitats d'avaluació es concreten en el pla de treball, que conté la organització del semestre.

## **BIBLIOGRAFIA**

---

### **Bàsica**

- Carbonell, J. (2015). *Pedagogías del siglo XXI: Alternativas para la innovación educativa*. Octaedro.
- Cela, J., Palou, J. (2009). *Va de mestres: Carta als mestres que comencen* (7 ed.). Rosa Sensat.
- Giner, A., Puigardeu O. (2008). *La tutoría i el tutor: Estrategias para su práctica*. Horsori.
- Martínez-Celorio, X. (2017). *Innovació i equitat educativa*. Octaedro.

### **Complementària**

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Comprensió del Joc del Futbol

**Tipologia:** Optativa (OP)

**Crèdits:** 6,0

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Albert Altarriba Bartés

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

---

- 4. Educació de qualitat
- 5. Igualtat de gènere

### OBJECTIUS

---

Aquesta assignatura mostra a l'alumnat com es construeix un joc hipercomplex com el del futbol i quin paper hi juguen les estructures de les persones que el practiquen, sobretot la cognitiva. Per aconseguir-ho, ens emmarquem en una proposta estructurada d'entrenament en el marc de la qual desenvolupem una metodologia lligada a una estratègia didàctica anomenada «situació simuladora preferencial», basada en diferents elements que s'han de tenir en compte a l'hora d'elaborar una tasca d'entrenament que faciliti contextos d'aprenentatge de gran qualitat. Els continguts de l'assignatura ens permeten anar des de la perspectiva individual a la col·lectiva i entendre l'entrenament i el rendiment en el futbol a través d'una perspectiva sistèmica que ens convida a dubtar de tot allò que fins ara sabíem.

Els objectius són:

- Aproximar-se al coneixement ontològic i epistemològic del futbol.
- Fer servir una metodologia estructurada i integrada en els processos d'entrenament del futbol en tecnificació i alt rendiment.
- Aprendre a fer entrenaments mitjançant una situació simuladora preferencial (SSP).
- Assessorar una demarcació o equip de forma professional mitjançant l'ús de les noves tecnologies.
- Conèixer i entrenar les estratègies d'absorció de la complexitat, el paper del preparador físic (optimitzador de rendiment), el paper de l'entrenador i la tàctica individual i col·lectiva.

### RESULTATS D'APRENTATGE

---

- K1.1. Reconèixer les característiques específiques de diferents esports i el context sociocultural en què s'emmarquen.
- K4.1. Seleccionar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar processos i programes esportius i d'activitat física.
- S5.1. Aplicar tècniques i tecnologies per millorar els processos i programes d'activitat física i d'esport.
- S9.1. Comprendre, assessorar i gestionar les dinàmiques individuals i de grup d'equips de persones i equips esportius.
- C2.1. Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.

### CONTINGUTS

---

1. Coneixement del futbol
  - 1.1. Ontològic
  - 1.2. Epistemològic
  - 1.3. Introducció al pensament complex
2. Estudi de les estructures del futbol
  - 2.1. Estructura meta-joc
  - 2.2. Estructura joc
  - 2.3. Estructura jugador
  - 2.4. Estructura constel·lacions
  - 2.5. Estructura equip
  - 2.6. Estructura infrajugador
3. L'entrenament estructurat
  - 3.1. Les situacions simuladores preferencials (SSP)
  - 3.2. Posada en marxa d'una SSP
  - 3.3. El paper de l'entrenador
4. Continguts d'entrenament
  - 4.1. El joc col·lectiu
  - 4.2. Estil de joc, model de joc i idea de joc

### AVALUACIÓ

---

L'avaluació obligatòria de tots els alumnes es basa en l'avaluació dels resultats d'aprenentatge (100 %) en 4 blocs:

- **Bloc I:** 37,5 %. Examen (RA 143, 144 i 146). S'ha d'aprovar amb una nota mínima de 5. En l'examen de recuperació només es pot optar a una nota de 6. En el cas hipotètic que, després de fer la mitjana amb la resta d'evidències qualificadores, un 6 no sigui suficient per aprovar i que l'estudiant hagi obtingut una nota superior en l'examen, aquesta nota s'adequa perquè l'assignatura quedi aprovada amb un 5, però mai es pot posar una nota superior a l'obtinguda en la prova. Recuperable.
- **Bloc II:** 25 %. Avaluació continuada i activitats (RA 147 i 143). Consta de dues activitats. Activitat 1: model de joc, EAC i planificació de microcicle tipus (12,5 %), individual. Activitat 2: disseny i desenvolupament d'una SSP pràctica d'entrenador (12,5 %), grupal. No recuperables.
- **Bloc III:** 17,5 %. Treball sobre anàlisi dels FID (RA 147 i 148). El treball és grupal. No recuperable. L'alumnat ha de fer una coavaluació de la resta de membres del grup i la nota final és la ponderació d'aquesta avaluació amb la del professorat (20 % alumnat i 80 % professorat).
- **Bloc IV:** 20 %. Treball de «scouting real» (RA 147 i 148). El treball és grupal. No recuperable. L'alumnat ha de fer una coavaluació de la resta de membres del grup i la nota final és la ponderació d'aquesta avaluació amb la del professorat (20 % alumnat i 80 % professorat).
- Assistència i participació en les classes pràctiques (el mínim obligatori per tenir dret a qualificació final és d'un 80 %), aprofitar-les i mostrar una actitud activa i participativa (apte / no apte).

Per superar l'assignatura en primer lloc cal obtenir la qualificació d'apte en l'apartat d'assistència i complir els altres requeriments d'aquest apartat.

En segon lloc, l'alumne ha de superar la resta d'elements d'avaluació dels resultats d'aprenentatge (blocs I-IV). En aquest aspecte cal tenir en compte que per superar l'assignatura s'han d'aprovar obligatòriament totes les evidències qualificadores per separat (blocs I-IV), ja que s'hi avaluen competències diferents en cada cas. Només en el cas de les activitats de l'avaluació continuada (bloc II) es preveu la possibilitat de superar aquesta part si una de les tres activitats no està aprovada, però la mitjana de les proves d'aquest bloc ha de ser igual o superior a una nota de 5 punts.

Els treballs en grup, les activitats i els casos pràctics són activitats no recuperables a tots els efectes i, per tant, s'han de superar durant el curs.

A més, l'alumnat que no superi el 50 % de les evidències qualificadores en arribar a la setmana de tancament no té dret a avaluació complementària posterior.

No es preveu en cap cas que els alumnes puguin optar a millorar la qualificació de cap evidència durant el curs o les setmanes de recuperació.

La no superació de l'assignatura suposa en tots els casos haver-la de repetir sencera en cursos acadèmics posteriors.

Es recorda que s'apliquen sistemes de detecció de plagi en les correccions dels treballs. Per aquest motiu, un treball que presenti un percentatge de plagi superior al 30 % es considera «no apte». Per altra banda, percentatges inferiors considerats significatius poden comportar la disminució de la nota final.

## METODOLOGIA

---

- Presentació de continguts teòrics (sessions magistrals amb lectures i tasques dirigides a classe)
- Presentació de continguts pràctics (sessions magistrals i sessions dissenyades i dirigides per l'alumnat)
- Treball dirigit (edició de recursos per a l'entrenador i confecció de diferents treballs)
- Tutories (preguntes, dubtes i inquietuds sobre el temari de l'assignatura, sobre articles, sobre el treball d'assessorament, o bé per a l'ampliació de documentació i coneixements)

## BIBLIOGRAFIA

---

### Bàsica

- Acero, R., Lago, C (2005). *Deportes de equipo*. Inde.
- Balagué, N., Torrents, C (2011). *Complejidad y deporte*. Inde.
- Gréhaigne, JF (2001). *La organización del juego en el fútbol*. Inde.
- Matabosch, M (2018). *En busca de una confluencia interdisciplinar. Entrenador-Preparador físico*. Fútbol De Libro.
- Rudé Rull, A (2020). *El proceso de construcción de un equipo de fútbol : La interrelación entre el modelo de juego y la periodización estructurada*. Letrame.

### Complementària

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Ensenyament per Competències en el Medi Aquàtic

**Tipologia:** Optativa (OP)

**Crèdits:** 6,0

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Dídac Herrero Ballart

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

---

- 4. Educació de qualitat
- 5. Igualtat de gènere

### OBJECTIUS

---

La finalitat de l'assignatura és vincular el medi aquàtic, entès com a espai educatiu, al context educatiu escolar a partir del disseny i planificació d'un petit projecte educatiu amb diferents activitats educatives corresponents a diferents elements curriculars vinculats a diferents matèries i, concretament, a la d'Educació Física. Sempre es prenen com a referència i com a fil conductor del disseny d'aquestes activitats les diferents competències i la seva naturalesa.

#### Objectius específics

1. Identificar les possibilitats educatives que ofereix el medi aquàtic.
2. Analitzar el concepte de competències i la seva rellevància en la programació a l'aula, concretament en l'Educació Física.
3. Vincular el medi aquàtic i el context curricular de l'educació secundària a partir del disseny d'un projecte educatiu i del programa d'avaluació d'Educació Física.
4. Portar a la pràctica les diferents activitats curriculars dissenyades davant dels companys i companyes en què s'apliquin les competències docents.
5. Prendre consciència i analitzar la pràctica docent a través d'instruments de coavaluació i autoavaluació.
6. Cooperar amb els companys i companyes per assolir els objectius comuns i progressar en l'aprenentatge.

### RESULTATS D'APRENENTATGE

---

- S1.1. Planificar programes d'activitat física i d'esport adequats a les necessitats de l'àmbit de les activitats aquàtiques i als usuaris implicats.
- S2.1. Desenvolupar programes d'activitat física i d'esport adequats a les necessitats de l'àmbit de les activitats aquàtiques i als usuaris implicats.
- S9. Comprendre, assessorar i gestionar les dinàmiques individuals i de grup d'equips de persones i equips esportius.
- C1. Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i en destaquin els efectes formatius i saludables.

### CONTINGUTS

---

1. El medi aquàtic i les seves possibilitats educatives
2. El context curricular: la programació d'una situació d'aprenentatge (SA) i de les seves competències
3. Les activitats aquàtiques educatives en el context curricular de secundària i, concretament, en la matèria d'Educació Física
4. Estratègies d'ensenyament-aprenentatge basades en les diferents competències per a la implicació de l'alumnat en el procés d'aprenentatge
5. La cooperació i el treball en equip

### AVALUACIÓ

---

Es promou una avaluació formativa i continuada que contempla el procés i els resultats al llarg de l'assignatura.

Per fer-ho possible és imprescindible l'assistència al 80 % del total de sessions.

Cal aprovar totes les activitats d'avaluació per separat.

És obligatòria l'assistència a les sessions pràctiques, de presentacions i avaluacions. En cas contrari, no comptabilitzen.

Durant la setmana de tancament es fan tutories per a l'alumnat que tingui suspesa alguna part o no l'hagi presentat (sempre que aprovi un 50 % de l'assignatura i superi el 80 % de l'assistència).

#### Relació de tasques (% de la nota)

Els percentatges per a cada activitat d'avaluació són els següents:

##### 1. Activitats en grup (65 %)

- 1.1. Disseny d'una situació d'aprenentatge (SA) en el medi aquàtic basada en les competències del currículum: 15 %
- 1.2. Dinamització amb els companys i companyes de dues sessions de la SA dissenyada en grup: 20 %

- 1.3. Disseny del programa d'avaluació de la SA: 10 %
- 1.4. Presentació d'una proposta metodològica vinculada a la competència específica: 10 %
- 1.5. Coavaluacions de les sessions dels companys i companyes: 10 %
2. **Activitats individuals (25 %)**
  - 2.1. Anàlisi i reflexió sobre les competències curriculars de l'Educació Física i el medi aquàtic: 10 %
  - 2.2. Anàlisi i reflexió sobre les habilitats motrius aquàtiques: 10 %
  - 2.3. Anàlisi i presa de consciència de la pròpia pràctica docent: 5 %
3. **Plans d'equip (10 %)**
  - 3.1. Autoavaluació del treball en equip i valoracions de l'elaboració del pla d'equip: 5 %
  - 3.2. Coavaluació del treball en equip i valoracions de l'elaboració del pla d'equip: 5 %

## **METODOLOGIA**

---

La metodologia emprada majoritàriament en l'assignatura és l'aprenentatge cooperatiu. La cooperació és contingut d'aprenentatge.

Els estudiants treballen els continguts de l'assignatura de caire teòric i pràctic en petits grups, a través d'estructures cooperatives, i dissenyen i presenten sessions per als seus companys i companyes en les quals s'utilitza constantment la coavaluació. A més, es regula la cooperació de cada grup a través de l'elaboració dels plans d'equip i de les seves valoracions.

Les sessions es diferencien en:

- **Sessions d'aula:** sessions en què es presenten els continguts principals de la matèria. També s'hi inclouen sessions teoricopràctiques presentades pels mateixos companys i companyes de classe.
- **Sessions de treball dirigit (STD):** corresponen a les sessions de l'assignatura, que poden ser tant a l'aula com a la piscina, en què l'alumnat treballa en petits grups, sempre amb la guia i acompanyament del professorat.
- **Tutories:** són les sessions en què l'alumnat disposa de l'espai necessari per aclarir possibles dubtes corresponents a l'assignatura o bé preparar materials amb suport del professorat.

## **BIBLIOGRAFIA**

---

### **Bàsica**

- Blázquez, D.; Sebastiani, E (2009) (2009). *Enseñar por competencias en Educación Física*. Inde.
- Cortina, J; Moreno, J.; Pérez, J. (2005). *La educación Física en el medio acuático*. Wanceulen.
- Figueras, S.; Capllonch, M.; Blázquez, D. i Monzonís, N. (2016). *Competencias básicas y educación física: estudios e investigaciones*. Apunts. Educación Física y Deportes, nº 123, p.32-41.
- Lleixà T. i Sebastiani E. (2016). *Competencias clave y Educación Física: ¿Cómo y para qué tenerlas en cuenta en nuestra programación?* Inde.

### **Complementària**

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Entrenament Esportiu III

**Tipologia:** Optativa (OP)

**Crèdits:** 6,0

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	anglès	Javier Peña López

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

---

- 3. Salut i benestar
- 4. Educació de qualitat
- 5. Igualtat de gènere

### OBJECTIUS

---

Aquesta assignatura pretén millorar la comprensió dels estudiants dels processos d'entrenament esportiu adreçats a poblacions específiques, com ara esportistes joves, dones i màsters.

Per comprendre millor el contingut del curs cal tenir coneixements previs de fisiologia, cinesiologia i entrenament esportiu. També és beneficiós tenir un interès pràctic en els grups destinataris en els quals se centra el curs i en tecnologia.

### RESULTATS D'APRENTATGE

---

- K3.1. Identificar els factors biomecànics per evitar el risc de lesions en la pràctica de l'activitat física i de l'esport.
- K9.1. Identificar les capacitats i habilitats dels esportistes i usuaris en els diferents moments evolutius.
- C2.1. Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.
- C3.1. Tenir la capacitat de recollir i interpretar dades rellevants (normalment de l'àrea pròpia d'estudi) per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants de caire social, científic o ètic.

### CONTINGUTS

---

1. Eines per a l'entrenament
  - Eines de gramàtica i de llengua
  - Intel·ligència artificial, aplicacions i solucions informàtiques
2. L'esportista jove
  - Creixement, maduració i rendiment físic
  - Identificació de talent
  - Desenvolupament de les qualitats de la condició física en els joves
  - Lesions per sobrecàrrega i estratègies de prevenció de lesions per a joves esportistes
3. La dona esportista
  - Fisiologia de la dona esportista
  - Entrenament de dones esportistes
  - Esport i embaràs
  - Patologies específiques en les dones esportistes i prevenció
4. Atletes màster
  - El procés d'envelliment
  - Principis de formació d'esportistes màster
  - Condicions de salut dels atletes màster
  - Prevenció i gestió de lesions en esportistes màster

### AVALUACIÓ

---

L'avaluació té en compte els elements següents:

- Adquisició de coneixements teòrics
- Treball personal, treball en grup i aplicació pràctica dels coneixements
- Activitats pràctiques i de simulació
- Assistència i participació activa en les sessions i activitats tutorial

Per superar l'assignatura s'han de superar les proves, projectes i activitats de manera individual, i obtenir una nota final mínima de 5 punts.

Els instruments d'avaluació i el pes de cada element en la nota final són els següents:

- Assistència i participació: assistència mínima al 70 % de les sessions pràctiques, trobades de grup, activitats de tutoria i visites. Si no es compleixen els requisits mínims, cal fer una prova addicional d'avaluació dels continguts pràctics. En cas de lesió, l'assistència continua essent obligatòria llevat que ho justifiqui el professorat. Aquest component no es pot recuperar i suposa el 10 % de la nota final.
- Projecte final: avalua l'aplicació pràctica dels continguts de l'assignatura. La preparació i presentació es fa en grup, i s'han de fer les activitats de tutoria per defensar el projecte. Aquest component és recuperable i suposa el 30 % de la nota final.
- Proves: avaluació dels continguts teòrics i pràctics de l'assignatura mitjançant proves de tipus test. Aquest component és recuperable i suposa el 30 % de la nota final.
- Altres activitats: inclou exercicis, lectures, tasques relacionades amb lectures, clubs de diaris, visualització de vídeos, etc. Aquest bloc es pot aprovar amb una activitat suspesa, sempre que la nota mitjana sigui superior a 5 punts. Si se suspèn més d'una activitat, se suspèn tot el bloc. Aquest component no es pot recuperar i suposa el 30 % de la nota final.

Els estudiants que no aproven el 50 % dels ítems d'avaluació abans de la setmana de tancament del semestre no poden optar a les proves de recuperació.

Els estudiants als quals es permet presentar-se als exàmens de recuperació poden obtenir la nota final més alta possible. Tanmateix, no és possible pujar cap nota durant el curs.

En avaluar els treballs i tasques s'utilitzen eines de detecció de plagi. Les activitats amb un percentatge de plagi superior al 30 % es consideren "suspeses" i els alumnes reben un avís. Els percentatges més baixos de plagi també es consideren significatius i poden abaixar la nota final.

Cal declarar l'ús de la intel·ligència artificial generativa (IA) en qualsevol tasca o activitat, i especificar les funcions per a les quals s'ha utilitzat (per exemple, redacció de textos, correcció ortogràfica o gramatical, generació d'imatges o gràfics). L'ús indiscriminat o no declarat de la IA, que infringeix les normes acadèmiques i constitueix plagi per absència de pensament original, implica obtenir un avís i considerar la tasca com a "suspesa".

## **METODOLOGIA**

---

En les sessions de classe els alumnes treballen els conceptes i les idees clau de cada tema utilitzant diferents recursos com ara explicacions del professorat, visualització de vídeos, lectura d'articles o extractes de llibres, debat d'idees, utilització de recursos tecnològics o xerrades d'experts.

Les sessions de treball en grup estan pensades per practicar de manera aplicada els diferents continguts de l'assignatura amb propostes pràctiques, activitats de simulació, generació de continguts pràctics o treball per projectes. Aquestes sessions es poden organitzar en grups reduïts.

Les activitats de tutoria individuals i de grup serveixen per fer un seguiment del procés d'aprenentatge de l'alumne i per treballar els aspectes que presenten més dificultats.

## **BIBLIOGRAFIA**

---

### **Bàsica**

- Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2019). *Strength and conditioning for young athletes: Science and application* (2 ed.). Routledge.
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation and physical activity* (2 ed.). Human Kinetics.
- Mckendry, J., Breen, L., Shad, B. J., & Greig, C. A. (2018). *Muscle morphology and performance in master athletes: A systematic review and meta-analyses*. Recuperat de <https://doi.org/10.1016/j.arr.2018.04.007>
- Stabb, M. (2017). *English for sport!* Vaughan.
- Vv.Aa. (2022). *Women in Sports and Exercise: From Health to Sports Performance*. Recuperat de <https://doi.org/10.3390/books978-3-0365-3132-8>

### **Complementària**

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Esports d'Aventura

**Tipologia:** Optativa (OP)

**Crèdits:** 6,0

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Àngel Santamariña Rubio

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

---

- 3. Salut i benestar
- 4. Educació de qualitat
- 5. Igualtat de gènere
- 13. Acció climàtica
- 15. Vida terrestre
- 16. Pau, justícia i institucions sòlides

### OBJECTIUS

---

Aquesta assignatura inicia l'estudiantat en els coneixements i les tècniques necessaris per desenvolupar les activitats de descens de barrancs, escalada esportiva en roca i *boulder* amb total seguretat i autonomia, i el forma per fomentar el respecte i la conservació dels espais en els quals es desenvolupen aquestes activitats.

Per poder matricular-se a aquesta assignatura s'ha de saber nedar i no tenir vertigen o por a les altures.

La major part de les sessions es duen a terme durant caps de setmana i l'assistència és obligatòria.

### RESULTATS D'APRENTATGE

---

- K1.1. Reconèixer les característiques específiques de diferents esports i el context sociocultural en què s'emmarquen.
- C2.1. Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.

### CONTINGUTS

---

#### Descens de barrancs

- Equip i material
  - 1.1. Descripció i utilització
  - 1.2. Característiques i seguretat
- Tècniques de progressió
  - 2.1. La marxa i la desgrimpada
  - 2.2. Els tobogans i els salts
  - 2.3. Desplaçaments pel medi aquàtic
- Tècniques de cordes
  - 3.1. Maniobres de descens
  - 3.2. Tècniques de muntar i utilitzar passamans
- Tècniques de seguretat
  - 4.1. Nusos i instal·lacions
  - 4.2. Coneixement i interpretació dels moviments de l'aigua
- Coneixement de l'activitat
  - 5.1. Interpretació de croquis i ressenyes
  - 5.2. Orientació bàsica

#### Escalada esportiva en roca i *boulder*

- Equip i material
  - 1.1. Descripció i característiques
  - 1.2. Idoneïtat i seguretat
- Tècniques de seguretat
  - 2.1. Nusos i ancoratges
  - 2.2. Muntatge de reunions
  - 2.3. Sistemes d'assegurament
- Tècniques de progressió i descens
  - 3.1. Tècniques de progressió segons la roca
  - 3.2. Tècniques i material de protecció en progressió i descens
- Coneixement del medi
  - 4.1. Interpretació de ressenyes
  - 4.2. Nivells de dificultat i graduacions

## AVALUACIÓ

---

L'assistència al 80 % de les pràctiques al rocòdrom i al 80 % de les pràctiques en exteriors, de cadascuna de les activitats (escalada i descens de barrancs) és indispensable per poder optar a l'avaluació de l'assignatura.

- Presentació de treballs escrits i de diferents evidències d'aprenentatge sobre l'activitat d'escalada i *boulder*: 10 %; no recuperable
- Presentació de treballs escrits i de diferents evidències d'aprenentatge sobre l'activitat de descens de barrancs: 10 %; no recuperable
- Avaluació continuada i final de les tècniques d'escalada: 40 %; no recuperable
- Avaluació continuada i final de les tècniques de descens de barrancs: 40 %; no recuperable

## METODOLOGIA

---

### Sessions de classe

L'assignatura es divideix en dues activitats: l'escalada esportiva en roca i el descens de barrancs. Entre setmana hi ha unes sessions teòriques i pràctiques introductòries per a cada activitat. La resta de sessions es fan de forma pràctica en caps de setmana i en el medi natural adequat, fora de la Universitat.

### Sessions de treball dirigit

S'hi posen en pràctica les tècniques i maniobres apreses, sota la supervisió i correcció dels tècnics.

### Sessions de tutoria

Són l'espai de contacte individual o en grup per resoldre possibles dubtes sobre les tècniques o maniobres apreses.

### Pla de treball

Estableix la planificació del treball que ha de fer l'alumne durant les diverses activitats.

### Material necessari

Cada estudiant ha de disposar del material individual següent per fer les sessions pràctiques:

- Descens de barrancs: casc, vestit de neoprè llarg i de dues peces, escarpins, mosquetó de seguretat, vuit i arnès amb dues bagues d'ancoratge
- Escalada: casc, arnès, peus de gat, mosquetó de seguretat i vuit

Als alumnes que no en disposin se'ls proporcionarà aquest material, com en el cas de l'escalada (excepte els peus de gat), o se'ls donaran facilitats perquè el lloguin, com en el cas de descens de barrancs.

## BIBLIOGRAFIA

---

### Bàsica

- commissione tecnica nazionale de italia (2003). *seguridad: escalada, alpinismo, ferratas*. desnivel.
- escuela aragonesa de montañismo, comité de barrancos (2001). *manual de descenso de barrancos* (2 ed.). prames, manuales.
- michael hoffmann (1993). *manual de escalada* (5 ed.). desnivel.

### Complementària

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

**Tipologia:** Optativa (OP)

**Crèdits:** 6,0

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Cristina Vilalta Oliu

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

---

— 8. Treball digne i creixement econòmic

### OBJECTIUS

---

Actualment els responsables de gestió de centres esportius han de tenir uns bons coneixements econòmics específics per tal de fer una anàlisi correcta de resultats i una presa de decisions encertada.

Aquesta assignatura dota els alumnes d'aquestes eines amb l'objectiu de transmetre la importància d'una bona gestió econòmica i financera.

Els objectius són:

- Desenvolupar una comprensió sòlida dels conceptes bàsics de comptabilitat i finances aplicats al sector esportiu per interpretar situacions econòmiques variades.
- Facilitar l'anàlisi dels resultats financers i la planificació d'inversions futures per optimitzar els recursos i assolir objectius a llarg termini.
- Connectar les necessitats detectades en altres àrees de gestió amb les decisions econòmiques i destacar-ne la rellevància per a la sostenibilitat del centre.
- Reconèixer les característiques úniques de la gestió econòmica d'entitats i clubs esportius i adaptar-ne les eines financeres.
- Fomentar la cultura d'una gestió econòmica responsable, basada en l'anàlisi i l'eficiència.

### RESULTATS D'APRENTATGE

---

- K7.1. Conèixer l'organització i el funcionament de centres esportius, de salut i de lleure vinculats a la pràctica o promoció de l'activitat física i de l'esport.
- S6.1. Fer la supervisió, avaluació i diagnòstic econòmic i financer d'entitats i organitzacions esportives.
- S7.1. Gestionar i dirigir instal·lacions esportives i seleccionar els grups humans que hi participen.
- S8.1. Detectar necessitats de pràctica esportiva en l'àmbit del lleure i elaborar programes que satisfacin la demanda a partir d'indicadors econòmics, socials i educatius.
- S9.1. Comprendre, assessorar i gestionar les dinàmiques individuals i de grup d'equips de persones i equips esportius.
- S10.1. Relacionar diferents àrees i continguts i aprendre a desenvolupar-los a través de diferents temes transversals.
- C3.1. Tenir la capacitat de recollir i interpretar dades rellevants (normalment de l'àrea pròpia d'estudi) per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants de caire social, científic o ètic.

### CONTINGUTS

---

1. Fonaments de comptabilitat i finances per a entitats esportives
  - 1.1. Balanç de situació
  - 1.2. Compte de resultats
  - 1.3. Tresoreria
  - 1.4. Immobilitzat: inversions, manteniment i amortitzacions
  - 1.5. Impostos
  - 1.6. Despeses de personal
2. Anàlisi de situacions econòmiques i diagnòstic financer
  - 2.1. Control pressupostari
  - 2.2. Anàlisi patrimonial
  - 2.3. Anàlisi financera
  - 2.4. Anàlisi econòmica
  - 2.5. Anàlisi d'estats comptables: mètode de percentatges, ratios, *cash flow*...
3. Elaboració de recomanacions per a la gestió financera
  - 3.1. Identificació de necessitats econòmiques i financeres
  - 3.2. Elaboració de plans d'acció i recomanacions
  - 3.3. Comunicació de resultats i presa de decisions
  - 3.4. Casos pràctics i simulacions de gestió financera en entitats esportives

### AVALUACIÓ

---

L'assignatura s'avalua segons els criteris següents:

- Prova teoricopràctica individual: 30 %
- Treball en grup i ponderat: 50 %
- Resolució d'exercicis i casos pràctics: 20 %

## **METODOLOGIA**

---

La metodologia del curs combina l'aprenentatge teòric i l'aplicació pràctica a través de diverses estratègies d'ensenyament actiu per facilitar una comprensió profunda i pràctica dels conceptes de gestió financera en entitats esportives.

- Sessions teòriques
  - Exposicions del professor amb el suport de materials visuals i recursos interactius per presentar els conceptes bàsics i les eines de gestió econòmica i financera.
  - Estudi de casos reals: introducció a situacions reals de gestió financera d'entitats esportives, que permeten als estudiants comprendre els conceptes en context.
- Aplicació pràctica
  - Exercicis individuals i en grup enfocats a la interpretació d'estats financers, al càlcul de ràtios i a l'anàlisi de situacions econòmiques reals.
  - Treballs en grup: elaboració d'un pla financer en què cada grup ha de crear una empresa, fer el diagnòstic financer d'una entitat esportiva simulada i presentar recomanacions de millora basades en dades.
  - Elaboració d'informes i recomanacions: desenvolupament d'informes financers i recomanacions estratègiques que reforcin la capacitat de comunicació i justificació de decisions basades en dades.
- Exposicions i debats
  - Presentacions orals en què els estudiants comparteixen els resultats dels seus treballs i projectes amb la resta de la classe per promoure el debat i la retroalimentació constructiva.
  - Debats guiats sobre temes d'actualitat i tendències en la gestió financera d'entitats esportives per fomentar el pensament crític.
- *Feedback* continu i autoavaluació
  - Sessions de *feedback* individual i grupal per revisar el progrés dels estudiants i identificar àrees de millora.

## **BIBLIOGRAFIA**

---

### **Bàsica**

- Amat, O. (2008). *Análisis de balances (con casos prácticos): Claves para elaborar un análisis de las cuentas anuales*. Profit.
- Soriano, B., & Pinto, C. (2005). *Finanzas para no financieros*. Fundación Confemetal.

### **Complementària**

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Gestió d'Equipaments Esportius

**Tipologia:** Optativa (OP)

**Crèdits:** 6,0

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Enric Mayo Rodriguez

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

- 4. Educació de qualitat
- 8. Treball digne i creixement econòmic
- 11. Ciutats i comunitats sostenibles

### OBJECTIUS

- Relacionar les dinàmiques del sistema esportiu municipal amb la planificació, disseny i gestió d'equipaments esportius.
- Conceptualitzar, planificar i gestionar l'obertura i posada en funcionament d'equipaments esportius.
- Aprendre les eines bàsiques de gestió funcional, d'activitats, persones i manteniment d'equipaments i instal·lacions esportives.
- Aplicar els principis de gestió econòmica i financera a diversos tipus d'equipaments esportius.
- Implementar pràctiques de gestió sostenible i d'eficiència energètica a tot tipus d'equipaments esportius.

### RESULTATS D'APRENTATGE

- K71. Conèixer l'organització i el funcionament de centres esportius, de salut i de lleure vinculats a la pràctica o promoció de l'activitat física i de l'esport.
- S6.1. Fer la supervisió, avaluació i diagnòstic d'entitats i organitzacions gestores d'instal·lacions esportives.
- S7.1. Gestionar i dirigir instal·lacions esportives i seleccionar els grups humans que hi participen.
- S8.1. Detectar necessitats de pràctica esportiva en l'àmbit del lleure i elaborar programes que satisfacin la demanda a partir d'indicadors econòmics, socials i educatius.
- S9.1. Comprendre, assessorar i gestionar les dinàmiques individuals i de grup d'equips de persones i equips esportius.
- C2.1. Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.
- C3.1. Tenir la capacitat de recollir i interpretar dades rellevants (normalment de l'àrea pròpia d'estudi) per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants de caire social, científic o ètic.

### CONTINGUTS

1. Tipologies d'instal·lacions
  - Les instal·lacions dins del sistema esportiu municipal
  - PIEC, MIEM i CEEC
  - Gestió directa i indirecta
2. Gestió d'equipaments esportius
  - El cicle inversor
  - Concepció del projecte de gestió d'una instal·lació
  - Gestió funcional
  - Gestió d'activitats
  - Gestió de persones
  - Gestió del manteniment
3. Conceptes econòmics i financers aplicats a la gestió d'equipaments esportius
  - Models de negoci en instal·lacions esportives
  - Vies d'ingressos
  - Costos d'explotació
4. Anàlisi de casos
  - Piscines
  - CEM
  - Pavellons i camps de futbol
  - Equipaments privats: gimnasos, pistes de pàdel, rocòdroms...
  - Altres instal·lacions

### AVALUACIÓ

- Treball final: 35 %; no recuperable
- Examen: 30 %; recuperable
- Lectures, tasques i participació a classe: 35 %; no recuperable

Cal aprovar el treball final i l'examen.

## **METODOLOGIA**

---

L'assignatura es desenvolupa a partir de diferents metodologies d'ensenyament: des de la metodologia expositiva clàssica, fins a l'estudi de casos i la resolució de problemes pràctics. En el desenvolupament de les tasques s'elaboren treballs individuals i grupals.

## **BIBLIOGRAFIA**

---

### **Bàsica**

- Aicher, T.; Newland, B. & Paule-Koba, A. (2019). *Sport facility and event management*. Burlington, MA: J&B Learning.
- Amat, O. (2008). *Contabilidad y finanzas para no financieros* (2 ed.). DEUSTO Barcelona.
- Burriel, J.C. (1994). *Anàlisi i diagnòstic del sistema esportiu local: Punt de partida per al disseny de polítiques esportives municipals*. Apunts: Educació física i Esport, 36.
- Consejo superior de Deportes (CSD) (2011). *De la planificación a la gestión de las instalaciones deportivas*. CSD Madrid.
- Diputació de Barcelona (2023). *Guia per calcular costos d'equipaments esportius*. Diputació de Barcelona. Barcelona.

### **Complementària**

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Gestió de la Persona i de l'Equip a partir del Coneixement Estructural de l'Entrenador

**Tipologia:** Optativa (OP)

**Crèdits:** 6,0

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Jordi Coma Bau

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

---

- 3. Salut i benestar
- 4. Educació de qualitat
- 5. Igualtat de gènere

### OBJECTIUS

---

Aquesta assignatura és una invitació a l'autoconeixement emocional i conceptual permanent a partir del qual es poden generar les bases per a la construcció de l'equip. Des de l'inici es tracta als estudiants com a jugadors d'un equip. Es tracta de conèixer, sentir, viure i experimentar tot el que poc a poc es va descobrint al llarg de l'assignatura (temporada). Partint de coneixements i experiències individuals de jugadors i entrenador (alumnes i professor), s'aprofundeix en el coneixement científic per aconseguir millora.

El trajecte és exigent i de plena concentració, ja que cal poder transferir allò que es va aprenent i assimilant a l'aula al dia a dia com a entrenadors i formadors.

#### Objectius

- Prendre consciència del coneixement disponible en relació amb la gestió de persones (d'un mateix i dels altres)
- Adquirir nous coneixements sobre el lideratge d'un mateix i la transferència cap als altres.
- Diferenciar les dimensions que fonamenten el coneixement i les accions de l'entrenador, les de configuració de l'equip i les accions o decisions del dia en l'entrenament.
- Créixer i sentir una millora competencial com a entrenadors i formadors.

### RESULTATS D'APRENTATGE

---

- K1.1.1. Reconèixer les característiques específiques de l'esportista i de l'equip en el context sociocultural en què s'emmarquen.
- S9.1. Comprendre, assessorar i gestionar les dinàmiques individuals i de grup d'equips de persones i equips esportius.
- C2.1. Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.

### CONTINGUTS

---

- Dimensions que fonamenten el coneixement i accions de l'entrenador
  - Escala d'aprenentatge
  - Nivells neurològics
  - Lideratge
  - Talent
  - Motivació
  - Creixement, exigència i flexibilitat
  - Cohesió
- Fonaments en què es basen les accions de configuració de l'equip
  - Grup i equip
  - Cooperació
  - Interdependència
  - Rols
  - Marge individual
  - Marge col·lectiu
- Dimensions que fonamenten les accions de l'entrenament

Segons com evolucioni el grup, es poden incorporar altres continguts al programa.

### AVALUACIÓ

---

Per aprovar l'assignatura cal assistir al 85 % de les sessions, ja siguin teòriques o pràctiques.

L'avaluació es basa en els elements següents:

- Activitats i tasques: 25 %
- Dossier personal diari de sessions i aplicació: 20 %
- Avaluacions 30 %

— Actitud i predisposició a les sessions: 25 %

Per poder fer la mitjana final cal aprovar les diferents parts per separat.

## **METODOLOGIA**

---

L'assignatura parteix inicialment de sessions teòriques amb la possibilitat de fer sessions pràctiques, si cal. Hi intervenen dues persones externes per incrementar la qualitat de l'assignatura.

## **BIBLIOGRAFIA**

---

### **Bàsica**

- Coma, Jordi (2024). *Esport Base; Optimització Organitzativa i Metoològica per a Clubs Esportius* . Circulo Rojo.
- Covey, Stephen. (2015). *Los siete Hábitos de la gente altamente Efectiva* . Paidós.
- Cox (2009). *Psicología del Deporte: Conceptos y sus aplicaciones* (6 ed.). Panamericana.
- Uit de Weerd, Frank., Fridjhon, Marita (2021). *Sistems inspired Leadership*. CRR Global.
- Weinberg & Gould (2010). *Fundametos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico* (4 ed.). Panamericana.

### **Complementària**

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Jocs Populars i Tradicionals

**Tipologia:** Optativa (OP)

**Crèdits:** 6,0

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Victor Baroja Benlliure

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

---

- 3. Salut i benestar
- 4. Educació de qualitat
- 5. Igualtat de gènere
- 11. Ciutats i comunitats sostenibles
- 12. Consum i producció responsables
- 16. Pau, justícia i institucions sòlides

### OBJECTIUS

---

Aquesta assignatura forma els estudiants en el coneixement, la pràctica i la utilització didàctica dels jocs populars i tradicionals en àmbits educatius i de lleure, aprofitant els components identitaris, d'arrelament al territori i de cohesió social que presenta la seva pràctica col·lectiva.

Els objectius són:

- Conèixer les teories explicatives sobre els orígens i les funcions dels jocs populars i tradicionals a fi de poder reflexionar sobre la importància del joc com a element cultural de les societats.
- Aplicar les bases metodològiques per investigar, recuperar i practicar jocs d'arrel popular i tradicional en el marc de l'educació física.
- Descobrir i practicar alguns dels principals jocs populars i tradicionals propis de Catalunya i d'altres llocs, en el context d'una societat multicultural amb aportacions de la cultura popular universal.
- Organitzar i gestionar el "joc" en diferents contextos: en el lleure, en una aula de secundària...

### RESULTATS D'APRENTATGE

---

- K8.1. Seleccionar coneixements i recursos inclusius que incorporin la perspectiva de gènere i saber aplicar-los a poblacions amb cultures diferents i/o en persones amb alguna discapacitat o malaltia.
- S8.1. Detectar necessitats de pràctica esportiva a l'àmbit de l'oci i elaborar programes que satisfacin la demanda a partir d'indicadors econòmics, socials i educatius.

### CONTINGUTS

---

#### Bloc I. Antropologia dels jocs populars i tradicionals

- Homo faber / homo ludens: els jocs populars com a mitjà socioeducatiu
- Els jocs populars per al coneixement de l'entorn sociocultural
- Universalitat del joc en les societats humanes

#### Bloc II. A la recerca del joc perdut

- El joc com a sistema
- Les tipologies dels jocs
- Metodologia de recerca en jocs populars

#### Bloc III. Juguem a jocs populars i tradicionals

- Coneixement de jocs d'avui i d'ahir, d'aquí i d'arreu
- Preparació en petits grups de sessions de jocs
- Presentació i realització de sessions al grup classe

### AVALUACIÓ

---

1. Tasca d'activitats de classe: 15 %; no recuperable
2. Autoavaluació dels treballs del joc: 10 %
3. Presentació del treball individual de recerca sobre jocs de la comunitat d'origen de l'alumne: 35 %; recuperable
4. Realització del treball i sessió de jocs en petits grups. Elaboració de materials i presentació de l'informe final: 20 % + 20 %; la part pràctica no és recuperable

Per aprovar l'assignatura cal superar satisfactòriament els diferents apartats.

## METODOLOGIA

---

Les **sessions de classe** es dediquen a desenvolupar els continguts del bloc I a partir de les explicacions del professor, de la lectura obligatòria de textos i de la seva discussió a classe.

En les **sessions de treball dirigit** es treballa en grups reduïts i individualment el bloc III mitjançant la selecció, preparació, presentació i realització de diversos jocs populars i tradicionals, actuals i antics, de les diverses comarques de Catalunya i d'altres llocs del món.

Les **sessions de tutoria individual** es destinen a treballar el bloc II de forma aplicada. S'hi planifica i porta a terme un treball de camp que consisteix a fer recerca de jocs propis de la comunitat d'origen de l'alumne.

Durant les **hores de treball personal** l'alumne ha de fer les tasques assignades relacionades amb cadascun dels tres blocs.

El desenvolupament del treball dels tres blocs es fa de forma alternada, seguint el pla de treball.

## BIBLIOGRAFIA

---

### Bàsica

- Allué, Josep Maria (2000). *Un, dos, tres, pica paret! : jocs populars i tradicionals* . La Galera.
- ARMENGAUD. C. (2010). *Joguines de la natura* . Mediterrània.
- Bantulà, Jaume (2002). *Juegos multiculturales : 225 juegos tradicionales para un mundo global* . Paidotribo.
- Lavega i Burgués, Pere (1999). *1000 juegos y deportes populares y tradicionales : la tradición jugada* . Paidotribo.

### Complementària

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## L'Activitat Física com a Recurs Socioeducatiu

**Tipologia:** Optativa (OP)

**Crèdits:** 6,0

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Bibiana Casso Carrasco

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

- 3. Salut i benestar
- 4. Educació de qualitat
- 5. Igualtat de gènere
- 16. Pau, justícia i institucions sòlides

### OBJECTIUS

Aquesta assignatura indaga sobre les potencialitats i els perills que presenta l'activitat física a l'hora d'oferir mecanismes alternatius que pugin reforçar la cohesió i la convivència social. Explora la capacitat que pot tenir l'activitat física per generar, fomentar i dinamitzar les xarxes socials amb la pràctica esportiva com a recurs i com a espai de trobada. Examina com aquest element dinamitzador col·lateral que és l'activitat física pot crear capital social i el fet que, gràcies a la pràctica esportiva, hi pugui haver una interacció social dinamitzadora i catalitzadora de relacions interpersonals.

Els objectius són:

- Comprendre l'activitat física com un contingut que ajuda a la formació de la persona.
- Identificar les potencialitats que presenta l'activitat física per desenvolupar accions socioeducatives.
- Adquirir les competències necessàries per utilitzar les eines i la metodologia de treball de l'activitat física amb la finalitat de crear activitats i programes d'acció socioeducativa en diferents àmbits i contextos amb persones en risc d'exclusió social.
- Analitzar i avaluar experiències en diferents contextos en què s'utilitzi l'activitat física o esportiva com a element d'inclusió o d'integració social.

### RESULTATS D'APRENTATGE

- K1.1. Reconèixer les característiques específiques de diferents esports i el context sociocultural en què s'emmarquen.
- K4.1. Seleccionar les estratègies, els mètodes, les tècniques i les tecnologies més adequats per millorar processos i programes esportius i d'activitat física.
- S8.1. Detectar necessitats de pràctica esportiva en l'àmbit del lleure i elaborar programes que satisfacin la demanda a partir d'indicadors econòmics, socials i educatius.
- C2.1. Saber aplicar els coneixements al treball o vocació d'una manera professional i tenir les competències que solen demostrar-se mitjançant l'elaboració i la defensa d'arguments i la resolució de problemes dins de l'àrea d'estudi pròpia.

### CONTINGUTS

- Introducció a l'activitat física i l'esport
- L'activitat física com a recurs socioeducatiu
- Esport inclusiu
- Identitat, ideologia i esport
- Els valors de l'esport

### AVALUACIÓ

#### Requisits

- S'han d'aprovar tots els apartats per separat amb una nota mínima de 5.
- Les activitats d'avaluació es poden recuperar durant la setmana de recuperació amb una nota màxima de 7. Posteriorment a la presentació, les activitats qualificades com a superades es poden tornar a avaluar amb la possibilitat de sumar 1 punt a la nota inicial.
- L'assistència és obligatòria perquè l'assignatura és pràctica (apte / no apte). Cal assistir al 75 % de les sessions.

#### Activitats d'avaluació

- Carpeta d'aprenentatge i examen: 16 %
- Història de vida: 12 %
- Participació i activitats a les pràctiques de classe\* (assistència del 75 %): 35 %
- Projecte del CP Lledoners: 15 %
- Projecte Valors i Esport: 22 %

\* Si no es fa alguna activitat d'avaluació per decisió del docent, es reparteix el percentatge de puntuació amb la resta d'activitats

d'avaluació o se substitueix per alguna altra activitat.

## **METODOLOGIA**

---

Les sessions amb el grup classe s'articulen al voltant dels conceptes i idees clau de cada tema. S'utilitzen explicacions del professorat i d'experts de les diferents temàtiques, el plantejament de casos i situacions, debats i reflexions col·lectives i l'anàlisi crítica de documents escrits i/o audiovisuals.

Les sessions de tutoria i consulta tenen la finalitat de fer el seguiment i acompanyament de l'alumnat individualment i en petit grup.

Les sessions de treball es combinen amb classes pràctiques per poder exemplificar i aplicar els continguts teòrics de l'assignatura.

Per a les classes pràctiques és necessari portar la roba i el caçat adequats per fer activitat física.

## **BIBLIOGRAFIA**

---

### **Bàsica**

- García, M., Puig, N., Lagardera, F., Llopis, R. i Vilanova, A. (2017). *Sociología del deporte* (4 ed.). Alianza.
- Gomez, C., Puig, N. i Maza, G. (2009). *Deporte e integración social*. INDE.
- Moscoso, D. i Sanchez, R. (2023). *Sociología del deporte*. Editorial DYKINSON.

### **Complementària**

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Lideratge i Gestió de Persones

**Tipologia:** Optativa (OP)

**Crèdits:** 6,0

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Albert Juncà Pujol

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

---

— 3. Salut i benestar

### OBJECTIUS

---

Un dels trets distintius de la categoria de graduat és el de ser capaç d'organitzar i dirigir equips humans. En aquest sentit, l'assignatura vol capacitar l'alumnat per dirigir persones i organitzacions relacionades amb la gestió de l'esport a través del coneixement de les cultures esportives i organitzacionals i de la millora de les seves habilitats de comunicació, lideratge i gestió.

Els objectius són:

- Capacitar l'alumnat per organitzar i gestionar les persones en les organitzacions del món de l'esport.
- Capacitar l'alumnat per reconèixer i optimitzar les seves capacitats comunicatives i de lideratge de persones.

### RESULTATS D'APRENENTATGE

---

- K4.1. Seleccionar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar la gestió d'equips en organitzacions i programes esportius i d'activitat física.
- S8.1. Detectar necessitats de pràctica esportiva en l'àmbit del lleure i elaborar programes que satisfacin la demanda a partir d'indicadors econòmics, socials i educatius.
- S9.1. Comprendre, assessorar i gestionar les dinàmiques individuals i de grup d'equips de persones i organitzacions esportives.

### CONTINGUTS

---

1. Lideratge empresarial i *coaching*
  - 1.1. *Coaching* i lideratge d'un mateix
  - 1.2. Tipologies i habilitats de lideratge empresarial
2. La cultura de les organitzacions esportives
  - 2.1. La cultura de les organitzacions
  - 2.2. Visió i missió de les organitzacions
  - 2.3. Tipologia d'organitzacions esportives i cultures organitzatives
  - 2.4. Processos de canvi en les organitzacions esportives
3. La gestió de les persones
  - 3.1. Organització de les persones en les organitzacions
  - 3.2. Processos de selecció i promoció
  - 3.3. Qualitat i motivació
4. La comunicació en les organitzacions
  - 4.1. La comunicació interna en les organitzacions
  - 4.2. Les habilitats comunicatives
  - 4.3. La negociació

### AVALUACIÓ

---

L'avaluació es fa a partir de diferents tasques:

- **Treball grupal «Cultura organitzativa»** desenvolupat durant tota l'assignatura, en el qual s'apliquen els continguts bàsics apresos a una organització esportiva: 25 %; nota ponderada a partir de les valoracions dels companys de grup
- **Assistència i participació** de qualitat en les diferents activitats de classe: 40 %
  - Aplicacions i presentacions de diferents lectures i pel·lícules
  - Participació i treball al voltant de diferents jocs de rol
  - Tasques puntuals de seguiment dels diferents continguts
- **Prova final:** 35 %; activitat recuperable

### METODOLOGIA

---

La metodologia de les sessions és molt variada. S'empren diferents modalitats organitzatives (classes teòriques, classes pràctiques, treball autònom i en grup) i diferents mètodes d'ensenyament (estudi de casos, aprenentatge basat en problemes, mètode expositiu / lliçó magistral i classe invertida).

### BIBLIOGRAFIA

---

### **Bàsica**

- Covey, S. R. (2012). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Paidós.
- Drucker, P. (2006). *The Effective Executive*. HarperCollins.
- Ginebra, G. (2010). *La gestión de incompetentes*. Libros de cabecera.
- Knight, P. (2017). *Shoe dog. A memoir by the creator of NIKE*. Simon and Schuster.
- Laloux, F. (2016). *Reinventar las organizaciones* (7 ed.). Arpa.

### **Complementària**

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Metodologia de l'Entrenament Tècnic i Condicional en el Tennis

**Tipologia:** Optativa (OP)

**Crèdits:** 6,0

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Miguel Moreno Moreno

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

---

— 3. Salut i benestar

### OBJECTIUS

---

En aquesta assignatura la qüestió més important i l'objecte del treball competencial són el coneixement dels factors de rendiment en el tennis i l'entrenament de les estructures condicional i tècnica. L'alumne coneix una disciplina d'oposició individual i entén la dinàmica d'aquesta tipologia d'esports.

Els objectius són:

- Conèixer la lògica interna d'un esport individual d'oposició de raqueta.
- Identificar i analitzar els principals factors de rendiment en esports individuals amb aplicació al tennis.
- Conèixer i aplicar metodologies de l'entrenament de les estructures tècniques, tàctiques i condicionals en el tennis.

### RESULTATS D'APRENENTATGE

---

- K1.1. Reconèixer les característiques específiques de diferents esports i el context sociocultural en què s'emmarquen.
- K3.1. Identificar els factors biomecànics per evitar el risc de lesions en la pràctica d'activitat física i d'esport.
- K4.1. Seleccionar les estratègies, els mètodes, les tècniques i les tecnologies més adequats per millorar processos i programes esportius i d'activitat física.
- K9.1. Identificar les capacitats i habilitats dels esportistes i usuaris en els diferents moments evolutius.
- C2.1. Saber aplicar els coneixements al treball o vocació d'una manera professional i tenir les competències que solen demostrar-se mitjançant l'elaboració i la defensa d'arguments i la resolució de problemes dins de l'àrea d'estudi pròpia.
- C3.1. Tenir la capacitat de recollir i interpretar dades rellevants (normalment dins de l'àrea d'estudi pròpia) per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants d'índole social, científica o ètica.

### CONTINGUTS

---

1. Factors determinants i constants estructurals de l'esport del tennis
  - Lògica interna de l'acció de joc en el tennis
  - Conceptualització de la tècnica, la tàctica i l'estratègia
  - Patró d'activitat i perfil fisiològic
  - Reglament, equipaments i història del tennis
2. Entrenament tecnicotàctic en el tennis
  - Els fonaments tècnics del tennis
  - Els fonaments tàctics del tennis
  - Metodologies d'entrenament tecnicotàctic del tennis
3. Metodologia de l'entrenament condicional en el tennis
  - Entrenament de la força en el tennis
  - Entrenament de la resistència en el tennis
  - Entrenament de la velocitat i d'aspectes coordinatius en el tennis
  - Entrenament de l'ADM en el tennis
  - Entrenament compensatori i de prevenció de lesions en el tennis

### AVALUACIÓ

---

Per valorar l'assoliment dels objectius didàctics es tenen en compte els elements d'avaluació següents:

- **Demostració del model tècnic bàsic (20 %)**. L'estudiant ha de lliurar un vídeo de 5 minuts en què s'expliquin i demostrin els fonaments tècnics dels cops bàsics (servei, dreta, revés i volea).
- **Anàlisi del joc i estudi observacional de la competició (20 %)**. L'estudiant ha de lliurar un treball basat en l'estudi observacional de les diferents competicions a les quals s'assisteix durant l'assignatura.
- **Intervenció metodològica (20 %)**. L'estudiant ha de dissenyar, presentar i dirigir una sessió d'entrenament en què es desenvolupi un objectiu tècnic, tàctic i condicional.
- **Prova teòrica (20 %)**. S'avaluen els coneixements teòrics treballats durant l'assignatura.
- **Seguiment, assistència i participació (20 %)**. L'assistència mínima per poder superar l'avaluació és d'un 70 %. A partir d'aquesta assistència mínima es valora l'actitud envers l'aprenentatge i la participació durant les sessions.

En la convocatòria ordinària l'estudiant ha d'obtenir una nota mínima de quatre en cadascuna de les avaluacions. En cas que la

mitjana global sigui inferior a 5 o que a alguna de les avaluacions no obtingui la nota mínima, s'opta a una prova global de recuperació.

Els criteris per poder optar a la recuperació són: assistir a un mínim del 70 % de les sessions i haver lliurat les 3 activitats d'avaluació en primera convocatòria.

## **METODOLOGIA**

---

En les sessions amb el grup classe (SGC) es treballen els conceptes i idees clau de cada tema, a partir fonamentalment de les explicacions del professor, amb el suport de diapositives de PowerPoint, imatges, fragments de vídeo i textos, sobre els quals es proposen activitats.

Les sessions de treball dirigit (STD) estan destinades principalment a la pràctica aplicada dels diferents continguts de l'assignatura.

Les tutories individuals i de grup serveixen per fer un seguiment del procés d'aprenentatge de l'alumnat i per treballar els aspectes que presentin més dificultat per l'estudiant.

## **BIBLIOGRAFIA**

---

### **Bàsica**

- Crespo, M., Miley, D. (1999). *Manual para entrenadores avanzados*. International Tennis Federation.
- Crespo, M., Reid, M. (2009). *Entrenamiento de tenistas iniciantes e intermedios*. International Tennis Federation.
- Elliot, B., Reid, M. (2003). *Biomecánica del tenis avanzado*. International Tennis Federation.
- Ortiz, R.H. (2004). *Tennis: Potencia, velocidad y movilidad*. Inde.
- Reid, M., Quinn, A., Crespo, M. (2003). *Strength and conditioning for tennis*. International Tennis Federation.

### **Complementària**

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Màrqueting Esportiu

**Tipologia:** Optativa (OP)

**Crèdits:** 6,0

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Isaac Taberner Canadell
G12, presencial, matí	català	Isaac Taberner Canadell

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

- 2. Fam zero
- 8. Treball digne i creixement econòmic
- 12. Consum i producció responsables

### OBJECTIUS

En aquesta assignatura els alumnes assoleixen les bases per planificar, gestionar i avaluar actuacions d'activitat física i d'esport en l'àmbit públic, privat o associatiu utilitzant les eines que els ofereix el màrqueting.

Els objectius són:

- Reconèixer els conceptes i processos bàsics de la planificació i de la gestió esportiva.
- Assolir la capacitat d'elaborar un pla de màrqueting i justificar-ne la idoneïtat utilitzant els conceptes treballats en l'assignatura.
- Disposar dels recursos per poder fer el primer pas en diferents projectes de gestió i planificació esportiva.
- Obtenir les eines necessàries per continuar la recerca i l'aprofundiment de continguts en el camp de la gestió esportiva.

### RESULTATS D'APRENENTATGE

- K4.1. Seleccionar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar processos i programes esportius i d'activitat física.
- K5.1. Reconèixer els factors històrics, psicològics, socials i culturals que afavoreixen o dificulten la pràctica de l'activitat física i de l'esport per crear i millorar nous productes i serveis esportius.
- K7.1. Conèixer l'organització i el funcionament de centres educatius, esportius, de salut i de lleure vinculats a la pràctica o promoció de l'activitat física i de l'esport.
- S1.1. Planificar serveis i idees de negoci sobre activitat física i esport adequats a les necessitats de l'àmbit i als usuaris implicats.
- S6.1. Fer la supervisió, avaluació i diagnòstic d'entitats i organitzacions esportives.
- S8.1. Detectar necessitats de pràctica esportiva en l'àmbit del lleure i generar idees de negoci, projectes i programes que satisfacin la demanda a partir d'indicadors econòmics, socials i culturals.
- C3.1. Tenir la capacitat de recollir i interpretar dades rellevants (normalment de l'àrea pròpia d'estudi) per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants de caire social, científic o ètic.
- C6.1. Integrar una perspectiva inclusiva per garantir l'atenció a la diversitat (sexual, de gènere, d'origen, etc.), l'equitat i l'accessibilitat en les pròpies produccions i propostes d'actuació.

### CONTINGUTS

1. Introducció al màrqueting
2. Màrqueting estratègic
  - 2.1. Missió
  - 2.2. Anàlisi
  - 2.3. Diagnosi
  - 2.4. Objectius
  - 2.5. Estratègies
3. Màrqueting operatiu
  - 3.1. Segmentació
  - 3.2. Producte
  - 3.3. Preu
  - 3.4. Comunicació
  - 3.5. Distribució

### AVALUACIÓ

- Realització d'un pla de màrqueting (treball en equip): 50 % de la nota  
Consisteix a elaborar un projecte a partir d'una idea de negoci. Es porta a terme en grup i va seguint les explicacions del professorat. Hi ha una primera avaluació del professor, una segona coavaluació entre l'alumnat i una tercera avaluació del professor.
- Activitats a classe: 20 % de la nota  
Consisteix a fer activitats, a vegades individuals, a vegades en equip.

— Examen: 30 % de la nota

Cal aprovar totes les parts per separat.

La recuperació depèn del que s'ha suspès. En el treball en equip i les activitats a classe cal fer un treball i, per recuperar l'examen, un examen.

Si se suspèn més del 50 % de l'assignatura, no és pot recuperar cap part al juny.

## **METODOLOGIA**

---

- Classes presencials
- Treball individual a casa
- Treball en equip: pla de màrqueting. Dins del pla de màrqueting hi ha una part de grup i una part individual d'aplicació de les correccions.
- Activitats pràctiques com seminaris
- Xerrades d'especialistes convidats

## **BIBLIOGRAFIA**

---

### **Bàsica**

- Blázquez Manzano, A. Sánchez Hernández, M.I., Román Suero, B. (2012). *Marketing deportivo en 13 historias*. INDE.
- Kotler, P., Armstrong, G. (2012). *Marketing* (12 ed.). Pearson.
- Kotler, P., Keller, K.L. (2006). *Dirección de marketing* (12 ed.). Pearson educación.
- Mullin, B., Hardy, E. Sutton, W. (2007). *Marketing Deportivo* (2 ed.). Paidotribo.
- Santemasas, M. (2007). *Marketing. Conceptos y estrategias* (5 ed.). ESIC Editorial.

### **Complementària**

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Noves Tecnologies Aplicades a l'Anàlisi de l'Esport

**Tipologia:** Optativa (OP)

**Crèdits:** 6,0

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Jordi Vicens Bordas

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

- 3. Salut i benestar

### OBJECTIUS

- Adquirir les nocions bàsiques sobre els principis generals del coneixement i del mètode científic i aplicar-los a les ciències de l'activitat física i l'esport.
- Conèixer les bases conceptuals i metodològiques dels sistemes i proves de valoració funcional i de la capacitat de rendiment condicional.
- Conèixer i experimentar amb noves tecnologies i instruments d'avaluació les principals capacitats funcionals i condicionals que determinen el rendiment físic.
- Comprendre l'anàlisi de la competició i de l'entrenament i identificar els factors determinants del rendiment esportiu.
- Conèixer i experimentar com portar a terme programes i protocols d'avaluació, valoració funcional, anàlisi tècnica, tàctica i condicional en diferents disciplines esportives.
- Interpretar correctament els resultats de les avaluacions per a la seva posterior aplicació a l'entrenament esportiu.
- Familiaritzar l'alumnat amb les noves tecnologies.
- Promoure l'actuació creativa de l'alumnat.

### RESULTATS D'APRENTATGE

- K3.1. Identificar els factors biomecànics per evitar el risc de lesions en la pràctica de l'activitat física i de l'esport.
- K4.1. Seleccionar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar processos i programes esportius i d'activitat física.
- S5.1. Aplicar tècniques i tecnologies per millorar els processos i programes d'activitat física i d'esport.
- C2.1. Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.
- C3.1. Tenir la capacitat de recollir i interpretar dades rellevants (normalment de l'àrea pròpia d'estudi) per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants de caire social, científic o ètic.

### CONTINGUTS

- La recerca científica i el mètode científic
- Control i valoració del rendiment esportiu
- Bases teòriques i metodològiques de la valoració funcional i del control del rendiment esportiu
- Avaluació de les capacitats físiques condicionals: força, resistència i velocitat
- Planificació i programació de continguts condicionals en les diferents especialitats esportives
- L'ús de les noves tecnologies en l'esport

### AVALUACIÓ

Per valorar l'assoliment dels objectius didàctics es tenen en compte els criteris següents:

- Adquisició de coneixements teòrics
- Treball personal i en equip de l'alumne i aplicació dels coneixements
- Activitats pràctiques de classe
- Assistència i participació en les sessions de treball dirigit i en les sessions de tutoria

Per superar l'assignatura és necessari assolir una nota mínima final de 5 punts i tenir totes les evidències qualificadores aprovades per separat. Els instruments d'avaluació i el pes específic de cada element en la qualificació final de l'assignatura són els següents:

- Assistència a classe: per superar la part pràctica i l'assistència obligatòria a les activitats pràctiques de grup és indispensable assistir a un mínim d'un 80 % de les sessions pràctiques. En cas de no complir els requisits mínims, l'alumne ha de fer un examen teòric i pràctic extraordinari dels continguts pràctics. En cas de lesió, l'assistència és obligatòria (excepte en els casos que el professor consideri justificats).
- Treball científic experimental: l'objectiu és veure l'aplicació real dels continguts estudiats. L'elaboració i exposició del treball es fan en grup. Perquè s'accepti el treball, s'ha d'assistir a un mínim d'una tutoria per grup. El treball correspon a un 35 % de la qualificació final. Per tenir incidència sobre la nota final, s'ha d'aprovar de forma independent. Si no s'aprova el treball, l'assignatura queda suspesa. El treball és recuperable, però només hi ha un sol intent per poder-ho fer i la nota màxima a què es pot optar és un 5.
- Proves de continguts teòrics: s'avaluen els continguts teòrics i pràctics de l'assignatura. Aquestes proves suposen un 35 % de la qualificació final. S'han d'aprovar de forma independent per tenir incidència sobre la nota final. Són recuperables.

— Altres activitats: es tracta de realització d'exercicis referents a les pràctiques dutes a terme en les sessions de treball dirigit o en les classes teòriques per avaluar l'evolució dels coneixements adquirits. Corresponen a un 30 % de la qualificació final. Es pot fer la mitjana d'aquest bloc amb una de les activitats suspeses. En cas que hi hagi més d'una activitat suspesa, el bloc queda suspès. Aquest apartat no és recuperable.

Durant la setmana de tancament no es pot recuperar cap evidència qualificadora, ja que totes són de resultats. Tanmateix, si hi ha més del 50 % de l'assignatura suspesa en finalitzar la primera convocatòria, ja no hi ha opció a recuperació en segona convocatòria.

Els alumnes que hagin de recuperar l'avaluació dels resultats poden optar a un 6 com a qualificació final màxima de l'assignatura.

En cap cas no es preveu que els alumnes puguin optar a apujar nota de cap evidència qualificadora durant el curs.

Es recorda que s'apliquen detectors de plagi en les correccions dels treballs. Per aquest motiu, si un treball presenta un percentatge de plagi superior al 30 %, es considera "no apte". Per altra banda, els percentatges inferiors considerats significatius poden comportar la disminució de la nota final.

## **METODOLOGIA**

---

En les sessions amb el grup classe (SGC) es treballen els conceptes i idees clau de cada tema, a partir fonamentalment de les explicacions del professor, amb el suport de diapositives de PowerPoint, imatges, fragments de vídeo i textos, sobre els quals es proposen activitats.

Les sessions de treball dirigit (STD) estan destinades principalment a la pràctica aplicada dels diferents continguts de l'assignatura.

Les STD també es destinen a l'observació en vídeo de documents audiovisuals de la temàtica, i a la confecció i realització d'aplicacions pràctiques, així com a altres finalitats didàctiques.

Les tutories individuals i de grup serveixen per fer un seguiment del procés d'aprenentatge de l'alumnat, així com per treballar els aspectes que presenten més dificultats per l'estudiant.

## **BIBLIOGRAFIA**

---

### **Bàsica**

- Gamble, P. (2013). *Strength & Conditioning for team sports* (2 ed.). Routledge.
- Joyce, D., Lewindon, D. (2014). *High-Performance Training for Sports: The authoritative guide for ultimate athletic conditioning*. Human Kinetics.
- Miller, T. (2012). *NSCA's Guide to Tests and Assessments*. Human Kinetics.
- Reiman, M., Manske, R. (2009). *Functional Testing in Human Performance: 139 Tests for Sport, Fitness, Occupational Settings*. Human Kinetics.
- Seirul-lo, F. (2017). *El entrenamiento en los deportes de equipo*. Mastercede.

### **Complementària**

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Noves Tendències en l'Activitat Física Saludable

**Tipologia:** Optativa (OP)

**Crèdits:** 6,0

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Jessica Bonet Bonet

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

- 3. Salut i benestar
- 4. Educació de qualitat

### OBJECTIUS

En el context de l'activitat física saludable hi ha la necessitat de conèixer, practicar i dissenyar activitats per a un ampli ventall de població. Aquesta assignatura, de caràcter procedimental, proposa l'elaboració i aplicació pràctica d'activitats que incorporin les tendències actuals dels centres esportius, tant pel que fa a les modalitats individuals com col·lectives. La matèria ofereix a l'estudiant l'oportunitat d'accedir i desenvolupar-se de manera eficient en entorns professionals vinculats a l'activitat física per a la salut.

Els objectius són:

- Conèixer i utilitzar adequadament la terminologia pròpia del món del *fitness*, en català i en anglès.
- Analitzar la relació entre el *fitness* i la salut, aplicar mètodes d'avaluació i interpretar-ne els resultats.
- Identificar les activitats pròpies del sector del *fitness* i el *wellness*, i reconèixer les tendències emergents de la indústria.
- Desenvolupar-se professionalment en l'àmbit de les activitats físiques dirigides, l'entrenament personal i en grups reduïts, tot integrant-hi tècniques, materials, noves tecnologies i música.
- Dissenyar i implementar activitats físiques saludables, tant individuals com col·lectives.
- Adaptar activitats físiques a les necessitats específiques dels centres esportius i dels seus usuaris.

### RESULTATS D'APRENENTATGE

- S1.1.1. Planificar programes d'activitat física adequats a les necessitats de salut dels usuaris sans i amb patologia crònica.
- S2.1. Desenvolupar programes d'activitat física adequats a les necessitats de salut dels usuaris sans i amb patologia crònica.
- C1.1.1. Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i en destaquen els efectes saludables.
- C2.1. Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.

### CONTINGUTS

- Bases conceptuals del món del *fitness* i de la salut. Anàlisi de les sortides professionals vinculades al sector i de les tendències globals actuals
- Disseny i aplicació pràctica d'activitats físiques saludables en contextos diversos, tant individuals com col·lectius, basades en les tendències actuals del sector del *fitness* i el *wellness*
- Familiarització amb l'ús de materials específics per a la pràctica d'activitats físiques saludables, tot explorant-ne les possibilitats aplicades en diferents contextos i modalitats d'entrenament
- Introducció als entrenaments en línia i a l'ús d'aplicacions mòbils per a la programació i el seguiment de l'activitat física
- Desenvolupament de progressions pedagògiques per a la pràctica d'activitats dirigides i d'entrenaments personals

### AVALUACIÓ

#### Components de l'avaluació

L'assignatura s'avalua a partir dels components següents:

- Disseny i presentació de dues propostes d'activitats d'entrenament personalitzat: 30 %
- Planificació i dinamització d'una sessió d'activitat física en grup reduït: 25 %
- Elaboració i aplicació pràctica d'una proposta d'entrenament funcional en format de circuit: 25 %
- Creació i presentació d'una activitat amb suport musical: 10 %
- Coavaluació de les propostes d'entrenament personalitzat: 10 %

#### Assistència i participació en les classes pràctiques

- L'assistència mínima obligatòria per tenir dret a qualificació final és del 80 %.
- Cal mostrar una actitud d'aprofitament durant les sessions (apte/no apte).
- En cas de lesió que impedeixi participar en més de tres sessions, cal fer una activitat alternativa.
- Cada tres retards acumulats es consideren una falta d'assistència.

#### Condicions per superar l'assignatura

Les condicions de superació de l'assignatura són les següents:

- Per tenir dret a avaluació cal superar amb "apte" l'apartat d'assistència.
- Cal aprovar cadascun dels components d'avaluació per separat. No es fa mitjana entre apartats suspesos.
- L'assistència no és recuperable.
- Per accedir a l'avaluació de recuperació cal haver superat com a mínim el 50 % de les activitats avaluable abans de la setmana de recuperació.
- No es preveu cap activitat per millorar la nota d'una evidència ja qualificada.
- La no superació de l'assignatura implica haver-la de repetir íntegrament en cursos posteriors.

## **METODOLOGIA**

---

L'assignatura es fonamenta en una **metodologia activa i experimental**, basada en el principi d' **aprendre fent** (*learning by doing*). L'aprenentatge es construeix a partir de la pràctica directa, el treball col·laboratiu i la reflexió crítica. Alhora, la professora hi juga un paper clau com a guia i transmissora de coneixement, tot aportant els fonaments tècnics, metodològics i conceptuals que donen sentit a l'experiència.

Els continguts teòrics es vinculen estretament amb les activitats pràctiques, i es presenten en el moment oportú per reforçar el sentit i la transferència dels aprenentatges. Aquest enfocament afavoreix la implicació de l'estudiant, el desenvolupament d'habilitats professionals i la consolidació d'un coneixement aplicable i rellevant.

### **Sessions de grup classe**

- Transmissió de continguts per part de la professora a partir de situacions reals o simulades
- Realització d'activitats pràctiques amb observació i retroacció immediata
- Treball en grups per fomentar la cooperació i la construcció compartida del coneixement

### **Sessions de treball dirigit**

- Preparació i desenvolupament d'activitats relacionades amb els continguts treballats a classe
- Disseny progressiu de propostes d'activitat física adaptades a diferents perfils i contextos

### **Sessions de tutoria**

- Seguiment i orientació individualitzada o en petit grup de les activitats d'avaluació i en la resolució de dubtes

Aquest enfocament metodològic integra l'acció, la reflexió i la transmissió de coneixement per afavorir un aprenentatge significatiu, contextualitzat i orientat a la pràctica professional.

## **BIBLIOGRAFIA**

---

### **Bàsica**

- American College of Sports Medicine; Bushman, BA. (2017). *ACSM's Complete Guide to Fitness & Health* (2 ed.). Human Kinetics.
- Carr, K; Feit, MK. (2021). *Anatomía del entrenamiento funcional*. Ediciones Tutor, S.A.
- Hartle, M. (2024). *Anatomía del entrenamiento de fuerza con kettlebells guía ilustrada para mejorar la fuerza, la movilidad y el rendimiento*. Ediciones Tutor, S.A.
- Nick Winkelman (2020). *The Language of Coaching: The Art & Science of Teaching Movement*. Human Kinetics.
- NSCA (2022). *Manual NSCA. Fundamentos del entrenamiento personal* (3 ed.). Ediciones Tutor, S.A.

### **Complementària**

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Nutrició i Esport

**Tipologia:** Optativa (OP)

**Crèdits:** 6,0

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Martí Noguera Soldevila David Gómez Cazorla

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

— 3. Salut i benestar

### OBJECTIUS

- Conèixer els diferents mètodes de càlcul de la despesa energètica.
- Conèixer els nutrients i els requisits nutricionals de l'individu adult sa.
- Conèixer els diferents grups d'aliments i les seves característiques.
- Conèixer quines són les reserves energètiques de què disposa l'organisme i com, quan i per què les mobilitza.
- Conèixer les bases de l'alimentació saludable i els suplementos nutricionals esportius.
- Conèixer els canvis fisiològics i metabòlics que es produeixen durant l'exercici físic.
- Valorar de les necessitats energètiques en l'exercici segons les característiques individuals.
- Conèixer les característiques generals de l'alimentació de l'esportista.
- Elaborar recomanacions nutricionals per a l'exercici: dieta d'entrenament, dieta de precompetició, dieta de competició i dieta de recuperació.
- Fer una valoració nutricional de l'esportista.

### RESULTATS D'APRENTATGE

- K4.1. Seleccionar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar processos i programes esportius i d'activitat física.

### CONTINGUTS

#### Continguts teòrics

1. Introducció a la nutrició. Bases d'una dieta equilibrada
2. Mesura de la despesa energètica
3. Valoració de l'estat nutricional. Composició corporal. Cineantropometria
4. Necessitats de macronutrients durant l'exercici
5. Necessitats de macronutrients durant l'exercici. Taller d'HC
6. Necessitats hídriques en l'EF
7. Suplementació i ajudes ergogèniques

#### Activitats pràctiques

1. Valoració de l'estat nutricional de l'esportista
2. Càlcul de la despesa energètica en la pràctica esportiva
3. Cineantropometria
4. Requeriments pre- i postcompetició
5. Valoració de la deshidratació durant la pràctica esportiva. Test de sudoració
6. Begudes isotòniques i gels i barretes energètiques
7. Adaptació de recuperadors nutricionals en funció de les característiques personals de l'esportista

### AVALUACIÓ

La qualificació final de l'assignatura és el resultat de les notes parcials, en els percentatges que s'indiquen a continuació.

S'avalua mitjançant activitats de classe i un examen final.

Les activitats pràctiques i les activitats de formació contínua no són recuperables i s'han de lliurar en la data especificada en el pla de treball. En cas contrari, es consideren suspeses.

L'assistència a les activitats pràctiques és obligatòria i es computa com a part de la nota de l'activitat. L'absència no justificada es puntua amb un 0.

La nota de l'assignatura s'obté a partir dels percentatges següents:

- Examen teòric final: 40 %

— Avaluació contínua: 60 %; s'obté a través de les activitats següents:

- A1. Activitat d'antropometria: 10 %
- A2. Test sobre un article: 5 %
- A3. Relació HC/lactat: 10 %
- A4. Infografia sobre un article: 5 %
- A5. Presentació oral: 30 %

És responsabilitat de l'alumne fer el seguiment de les seves notes parcials d'avaluacions i dels lliuraments de pràctiques, treballs i activitats, en l'apartat de notes parcials del Campus. Qualsevol incidència o error s'ha de notificar al professor com a màxim 15 dies després de publicades les notes. Un cop passat aquest període de temps, no es fa cap rectificació.

Per aprovar l'assignatura cal tenir una nota mínima de 4,0 en l'examen teòric final. En cas que la nota de l'examen teòric final sigui inferior a 4, no es fa mitjana amb la nota de l'avaluació continuada.

Així, doncs, per aprovar l'assignatura es necessita treure una nota igual o superior a 5,0 de la suma dels diferents percentatges de l'examen i de les activitats, sempre que la nota de l'examen final sigui igual o superior a 4,0.

Els alumnes que tinguin l'avaluació contínua aprovada (notes de les activitats) i no superin l'avaluació escrita, poden recuperar-la presentant-se al període de recuperacions d'exàmens que ve determinat pel calendari que marca la FETEP, un cop finalitzat el període de lectiu. No es guarda la nota de cap bloc d'un curs a l'altre.

Cap de les activitats definides anteriorment són susceptibles de ser millorades un cop aprovades.

## **METODOLOGIA**

---

Aquesta assignatura es basa en els continguts teòrics, de l'assimilació dels quals es fa un seguiment continu.

L'aprenentatge és progressiu. És recomanable seguir un ritme d'estudi regular des del principi de l'assignatura i és condició indispensable tenir els conceptes assimilats abans de passar al mòdul següent.

La funció principal del professor en l'assignatura és conduir el grup. Ell és qui crea i selecciona documents i posa a l'abast de l'alumnat els recursos necessaris perquè puguin aprendre de forma autònoma. És qui organitza tots els recursos per aconseguir els objectius docents. Per aquesta raó, a més de la bibliografia, s'han organitzat una colla de materials i recursos que cal utilitzar. Això vol dir que l'alumne ha de mostrar una actitud activa durant el procés d'aprenentatge.

L'alumne és responsable d'identificar quan li cal ajuda personal i directa per obtenir resposta als dubtes puntuals o retrobar el fil de l'assignatura, després d'haver emprat els recursos individuals que té a l'abast.

El treball en equip permet desenvolupar l'esperit de cooperació, ja que es comparteixen els dubtes i les mancances, l'experiència i el coneixement. Els grups de treball estan constituïts per un nombre de 4 a 6 alumnes. En les activitats dirigides és condició imprescindible la presència de tots els membres del grup.

Els horaris de tutories presencials es donen a l'inici del semestre. Es poden consultar en l'espai de l'assignatura, dins del Campus Virtual. Hi ha la possibilitat de fer consultes puntuals i concretes per correu electrònic a l'adreça del professor o professora.

La metodologia emprada per desenvolupar els continguts de l'assignatura consisteix a fer:

- Sessions de classe amb exposició per part del professor
- Sessions de treball dirigit
- Tutories
- Tallers de pràctiques al laboratori o a classe
- Exposició dels treballs per part de l'alumne

En les sessions de classe es treballen els conceptes i les idees clau de cada tema, fonamentalment a partir de les explicacions del professor, amb el suport de diapositives de PowerPoint, imatges, fragments de vídeo i textos, sobre els quals es proposen activitats.

Les sessions de treball dirigit estan destinades principalment al treball en grups. També s'hi tracten alguns aspectes del temari, però principalment es dediquen a la preparació dels treballs col·lectius de l'assignatura i a la seva l'exposició d'aquests treballs.

Les tutories individuals serveixen per fer un seguiment del procés d'aprenentatge de l'alumnat, en especial del que té més dificultats per assolir els resultats d'aprenentatge.

## **BIBLIOGRAFIA**

---

### **Bàsica**

- Burke, L (2010). *Nutrición en el deporte: un enfoque práctico*. Médica Panamericana.
- Clark, N (2010). *La Guía de nutrición deportiva de Nancy Clark : el mejor libro de nutrición para la gente activa* (3 ed.). Paidotribo.
- Feduchi Canosa, E. (2014). *Bioquímica : conceptos esenciales* (2 ed.). Médica Panamericana.
- Maughan, R J (2014). *Sports nutrition: (Accés des de la UVic-UCC)*. Recuperat de <https://onlinelibrary-wiley-com.biblioremot.uvic.cat/doi/pdf/10.1002/9781118692318>
- Werner Müller-Esterl, W., Brandt, U, Centelles Serra, JJ. (2008). *Bioquímica : fundamentos para medicina y ciencias de la vida*. Reverté.

### **Complementària**

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Organització d'Esdeveniments Esportius

**Tipologia:** Optativa (OP)

**Crèdits:** 6,0

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	anglès	Josep Oriol Sallent Bonaventura

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

- 3. Salut i benestar
- 8. Treball digne i creixement econòmic

### OBJECTIUS

Aquesta assignatura consta de dues parts: en la primera, els estudiants aprenen a organitzar un esdeveniment esportiu, implementant tot el que han après en un cas pràctic: l'organització d'una Jornada de l'Esport a la Universitat.

La segona part se centra a entendre el turisme esportiu i el turisme actiu amb els seus grups d'interès, productes, tendències i reptes.

Els objectius són:

- Adquirir la capacitat d'emprendre iniciatives en l'àmbit de l'organització d'esdeveniments.
- Ser capaç de tenir una visió general de l'organització d'un esdeveniment.
- Adquirir experiència en l'organització d'esdeveniments.
- Tenir coneixements bàsics de turisme.
- Tenir capacitat per generar productes a partir de la relació entre esport i turisme.

### RESULTATS D'APRENTATGE

- K4.1. Seleccionar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar processos en l'organització d'esdeveniments esportius i d'activitat física.
- S1.1. Planificar esdeveniments d'activitat física i esport adequats a les necessitats de l'àmbit i als usuaris implicats.
- S8.1. Detectar necessitats de pràctica esportiva en l'àmbit del lleure i elaborar esdeveniments i programes que satisfacin la demanda a partir d'indicadors econòmics, socials i educatius.
- S9.1. Comprendre, assessorar i gestionar les dinàmiques individuals i de grup d'equips de persones i equips esportius.
- C2.1. Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.

### CONTINGUTS

- Esdeveniments esportius
  - 1.1. Tipologia d'esdeveniments esportius
  - 1.2. Fases dels esdeveniments esportius
  - 1.3. Tècniques d'organització d'esdeveniments esportius
  - 1.4. Àrees dels esdeveniments esportius
- Turisme i esports
  - 2.1. Introducció al turisme, i turisme i esports
  - 2.2. Turisme esportiu
  - 2.3. Turisme actiu

### AVALUACIÓ

1. Exercicis individuals durant el curs: 15 %
2. Implicació en l'organització dels UVic Sports Games: 60 %
3. Examen: 25 %

Per aprovar l'avaluació cal tenir una nota mínima de 4,5 en cada part.

En la recuperació només hi ha una activitat individual per als dos primers apartats del pla d'avaluació i un examen per recuperar l'examen suspès.

Si se suspèn més del 50 % dels elements d'avaluació, no es pot aprovar l'assignatura. Aleshores cal repetir-la el curs següent.

### METODOLOGIA

Els alumnes han d'implicar-se en l'organització d'un esdeveniment esportiu. Han de participar-hi activament abans, durant i després de l'acte. Hi ha un dossier de grup i una activitat individual relacionada amb l'organització d'aquest esdeveniment.

Es combinen classes presencials, sessions de treball dirigit i tutories. A part de les sessions específiques de seminari, normalment a

cada classe hi ha una primera part de docència magistral i una altra part de treball en grup.

L'assignatura s'imparteix en anglès i s'espera que els participants l'entenguin i participin a classe en aquest idioma.

## **BIBLIOGRAFIA**

---

### **Bàsica**

- Allen, J., O'Toole, W., Mc Donnell, I., & Harris, R. (2005). *Festival and special event management* (5 ed.). John Wiley & Sons.
- Añó Sanz, V. (2003). *Organización y gestión de actividades deportivas. Los grandes eventos* . INDE.
- Getz, D. (2007). *Event studies: theory, research and policy for planned events* . Elsevier Butterworth - Heinemann.
- Mestre Sancho, J. A., García Sánchez, E., & Ayora Pérez, D. (2004). *Organización de eventos deportivos* . INDE.
- Standeven, J., & De Knop, P. (1999). *Sport Tourism*. Human Kinetics.

## Planificació i Organització d'Activitats de Lleure

**Tipologia:** Optativa (OP)

**Crèdits:** 6,0

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Gil Pau Romeu

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

- 3. Salut i benestar
- 4. Educació de qualitat

### OBJECTIUS

Aquesta assignatura pretén donar els coneixements necessaris per poder planificar i organitzar activitats en el medi natural amb seguretat i professionalitat.

Els objectius són:

- Conèixer les activitats físicoesportives en el medi natural i les seves exigències físiques i materials.
- Obtenir eines bàsiques de gestió de grups en activitats en el medi natural.
- Detectar les necessitats del nostre entorn i satisfer-les amb idees creatives.
- Conèixer els requisits de les activitats en el medi natural amb menors.
- Ser capaç de planificar activitats en el medi natural adaptades a cada perfil de client.
- Conèixer la legislació i les titulacions vigents que afecten les activitats en el medi natural.

### RESULTATS D'APRENTATGE

- K4.1. Seleccionar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats a la gestió d'equips en organitzacions i programes esportius i d'activitat física.
- S8.1. Detectar necessitats de pràctica esportiva en l'àmbit del lleure i elaborar programes que satisfacin la demanda a partir d'indicadors econòmics, socials i educatius.
- S9.1. Comprendre, assessorar i gestionar les dinàmiques individuals i de grup d'equips de persones i organitzacions esportives.

### CONTINGUTS

1. Organització i execució de les sessions pràctiques
  - 1.1. Planificació de sortides
  - 1.2. Dinàmiques de gestió i conducció del grup
  - 1.3. Fitxa tècnica
2. Emprenedoria dins del medi natural
3. Formació de tècnics del medi natural
  - 3.1. Perfils tècnics de la ideació de negoci
4. Legislació
  - 4.1. Decret 68/2009. Registre Oficial de Professionals de l'Esport de Catalunya
  - 4.2. Decret 267/2016. Activitats en el lleure en les quals participen menors de 18 anys
  - 4.3. Llei 3/2008. Llei de l'exercici de les professions de l'esport a Catalunya.
  - 4.4. Decret 56/2003 pel qual es regulen les activitats en el medi natural
5. Gestió del risc
  - 5.1. Seguretat i Pla d'autoprotecció
  - 5.2. Anàlisi de casos reals de situacions de risc
  - 5.3. Anàlisi dels factors de risc de la idea de negoci
6. Sistemes de planificació
  - 6.1. Anàlisi dels punts forts i febles d'un cas real d'esdeveniment
  - 6.2. Ideació d'un esdeveniment promocional de la idea de negoci
  - 6.3. Sistemes de planificació

### AVALUACIÓ

L'avaluació es fa a partir de diferents tasques:

- Avaluació de les activitats de classe: 25 %
- Avaluació de les activitats pràctiques: 25 %
- Avaluació del treball final: 30 %. El treball s'elabora durant tota l'assignatura; els alumnes hi desenvolupen una empresa d'activitats al medi natural i hi apliquen els continguts bàsics apresos en l'assignatura.
- Prova escrita: 20 %; activitat recuperable

No es poden suspendre més de 2 activitats de classe i aquestes activitats no són recuperables.

Per superar l'assignatura s'ha d'assistir i participar en un mínim del 70 % de les sessions pràctiques. En cas contrari, l'assignatura queda suspesa.

El treball i la prova escrita conformen un bloc del 50 % de la nota final de l'assignatura. D'aquesta manera es constata que només una d'aquestes dues parts és recuperable. És a dir: només es pot suspendre una de les dues parts per accedir a la recuperació. Si al final de l'assignatura no s'ha assolit la nota mínima de 5 sobre 10 punts en les dues proves per separat, no es pot aprovar l'assignatura.

El treball o l'examen es poden recuperar durant la setmana de tancament, mentre que les activitats de classe no són recuperables.

## **METODOLOGIA**

---

La metodologia de les sessions és molt variada. S'empren diferents modalitats organitzatives (classes teòriques, classes pràctiques, treball autònom i en grup) i diferents mètodes d'ensenyament (estudi de casos, aprenentatge basat en problemes, mètode expositiu / lliçó magistral i classe invertida).

## **BIBLIOGRAFIA**

---

### **Bàsica**

- Avendano, A., & Valdivielso, O. (2012). *Guia pràctica de models de negoci de referència*. ACCIÓ.
- Commissione Tecnica Nazionale de Italia (2003). *Seguridad. Escalada, alpinismo y ferratas*. Desnivel.
- Gil, P. (2003). *Animación y dinámica de grupos deportivos. Manual para la enseñanza y animación*. Wanceulen.
- San Salvador, R. (2000). *Políticas de ocio, cultura, turismo, deporte y recreación*. Universidad de Deusto.
- Tortosa, P., & Fornés, M. (2002). *España en bici*. RBA Integral.

## Primers Auxilis i Lesions Esportives

**Tipologia:** Optativa (OP)

**Crèdits:** 6,0

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Clara Teixidor Batlle Xantal Borràs Boix

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

---

— 3. Salut i benestar

### OBJECTIUS

---

Els futurs professionals de les ciències de l'activitat física es trobaran en situacions en què la salut de les persones de qui són responsables pot perillar (accidents esportius, lesions...). Per una banda, aquesta assignatura permet assolir la competència d'assistència sanitària immediata, tant en lesions o accidents lleus, com en el suport vital bàsic.

Per altra banda, s'analitzen les principals lesions existents en l'entorn esportiu i es donen estratègies de valoració i prevenció/readaptació de les lesions musculoesquelètiques.

És una assignatura d'incidència directa en la promoció i prevenció de la salut.

Els objectius són:

- Assolir les competències bàsiques en l'assistència sanitària immediata referides a la reanimació cardiopulmonar.
- Conèixer les tècniques, actituds i habilitats més comunes en primers auxilis.
- Conèixer els mecanismes de producció de les lesions esportives més freqüents.
- Conèixer els mètodes de tractament, valoració i recuperació funcional en les lesions esportives més freqüents.
- Conèixer, planificar i aplicar mètodes de prevenció i readaptació en les lesions esportives.

### RESULTATS D'APRENTATGE

---

- K3.1. Identificar els factors biomecànics per evitar el risc de lesions en la pràctica d'activitat física i esport.
- K4.1. Seleccionar les estratègies, els mètodes, les tècniques i les tecnologies més adequats per millorar processos i programes esportius i d'activitat física.
- S1.1. Planificar programes d'activitat física i d'esport adequats a les necessitats de l'àmbit i als usuaris implicats.
- C1.1. Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i en destaquen els efectes formatius i saludables.

### CONTINGUTS

---

#### Primers auxilis

1. Conceptes bàsics
2. Constants vitals
3. Valoració de la víctima i triatge
4. Posicions d'espera
5. Trasllat de la víctima
6. Obstrucció de la via aèria (OVACE)
7. Ferides i traumatismes
8. Hemorràgies i xocs
9. Embenats
10. Lesions animals
11. Suport vital bàsic (SVB) + desfibril·lació externa automàtica (DEA)
12. Problemes mèdics
13. Lesions tèrmiques
14. Intoxicació i anafilaxi
15. Ètica
16. Farmaciola

#### Lesions esportives

1. Epidemiologia de les lesions
2. Etiologia de la lesió. Factors de risc i mecanismes lesionals
3. Prevenció i readaptació de les lesions. Model de prevenció
4. Valoració funcional musculoesquelètica de l'esportista: patrons de moviment, ADM i equilibri
5. Pilars de prevenció

## AVALUACIÓ

---

### Avaluació de primers auxilis (50 % de la nota final)

- Dues avaluacions: AV1 20 % / AV2 20 %  
Per poder fer mitjana per a la nota final és imprescindible aprovar totes dues avaluacions amb un 5. L'alumne que suspengui alguna prova d'avaluació contínua pot presentar-se a examen de recuperació de cadascuna de les parts suspeses.
- Activitats a l'aula: 10 %  
Activitats de classe, individuals i de grup relacionades amb els temes desenvolupats. Les activitats d'aquest bloc no són recuperables.

### Avaluació de lesions (50 % de la nota final)

L'avaluació de la part de lesions es fa mitjançant activitats de classe, individuals i de grup. Les activitats d'aquest bloc no són recuperables.

- Tasca de mecanismes lesius: 5 %
- Tasca de valoracions individuals: 25 %
- Treball de prevenció de lesions: 20 %

## METODOLOGIA

---

En les sessions de classe el professor fa l'exposició oral de continguts que permet conèixer les idees principals sobre els temes que es treballen.

Les sessions pràctiques inclouen:

- Reanimació cardiopulmonar (RCP)
- Utilització del desfibril·lador extern automàtic

Les sessions de treball dirigit inclouen:

- Desenvolupament d'alguns aspectes teòrics exposats a classe
- Discussió en grups i debats sobre temes d'actualitat esportiva relacionats amb les lesions
- Exposició d'experiències pròpies dels alumnes
- Tasques en grup
- Treball personal: activitats sobre els continguts
- Tutories

## BIBLIOGRAFIA

---

### Bàsica

- Boyle, M (2017). *El entrenamiento funcional aplicado a los deportes*. Tutor.

### Complementària

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Programació d'Exercici Físic Saludable per a Malalties Cròniques

**Tipologia:** Optativa (OP)

**Crèdits:** 6,0

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Marta Solà Serrabou

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

- 3. Salut i benestar
- 5. Igualtat de gènere

### OBJECTIUS

Aquesta assignatura posa de manifest el valor preventiu i terapèutic de la pràctica regular d'activitat física. Es treballen competències que capaciten els alumnes de CAFE per planificar programes d'activitat física personalitzats en les necessitats dels usuaris i que permeten millorar la salut i el benestar de persones amb problemes crònics. L'assignatura persegueix els objectius següents:

- Conèixer la rellevància de les patologies cròniques en la societat actual.
- Aprofundir en la fisiopatologia d'algunes patologies cròniques i descriure quins són els programes d'activitat física més apropiats.
- Fer una anàlisi inicial de les necessitats de les persones amb patologies prèvies.
- Aprendre a dissenyar programes d'activitat física i exercici físic individualitzats per millorar la salut de les persones.

### RESULTATS D'APRENTATGE

- K2.1. Adquirir coneixements anatòmics, fisiològics i fisiopatològics del cos humà en relació amb l'activitat física i l'esport.
- S1.1. Planificar programes d'activitat física i d'esport adequats a les necessitats de salut dels usuaris sans i amb patologia crònica.
- S2.1. Desenvolupar programes d'activitat física i d'esport adequats a les necessitats de salut dels usuaris sans i amb patologia crònica.
- S3.1. Avaluar programes d'activitat física i d'esport adequats a les necessitats de salut dels usuaris sans i amb patologia crònica.
- C2.1. Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.

### CONTINGUTS

1. Malalties cròniques
2. Activitat física (AF) i gent gran
3. AF i osteoartrosi
4. AF i depressió, ansietat i estrès
5. AF i malalties cardiovasculars
6. AF i malalties cerebrovasculars
7. AF i obesitat

### AVALUACIÓ

L'assignatura Programació s'avalua a través dels apartats següents:

1. Assistència i participació: 20 %; no recuperable
2. Entrenament del primer dia: enviament a través del campus virtual: 10 %; no recuperable
3. Sessions pràctiques a l'aula: 20 %; no recuperable
4. Entrega del treball de l'entrenament a través del campus virtual: 40 %; recuperable
5. Autoavaluació: 10 %

#### Requisits d'avaluació

- L'assistència i participació no són recuperables. L'assistència és obligatòria en un 80 %. En cas de no arribar al 80 % d'assistència cal fer un examen teòric i un treball dels diferents continguts no treballats.
- Si se suspèn l'entrenament inicial, no es pot recuperar.
- Les sessions pràctiques a l'aula no es poden recuperar.
- Si se suspèn el treball de l'entrenament, es pot recuperar durant la setmana de recuperació amb una nota màxima de 5.

### METODOLOGIA

Les sessions classe s'utilitzen per exposar continguts teòrics i analitzar dissenys d'activitat física.

Les sessions de treball dirigit serveixen per estudiar, analitzar i dissenyar casos concrets amb l'objectiu de transferir els coneixements teòrics a situacions reals. També es fan exposicions orals d'una patologia crònica.

Les sessions de tutoria serveixen per tutoritzar i monitoritzar individualment el treball que els alumnes han de presentar a final de

curs. El treball consisteix a planificar i dur a terme un programa individualitzat d'activitat física per a un cas real derivat del Centre d'Assistència Primària Vic Nord.

## **BIBLIOGRAFIA**

---

### **Complementària**

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Projectes Dramàtics en Educació Física

**Tipologia:** Optativa (OP)

**Crèdits:** 6,0

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	anglès	Guadalupe Patricia Del Razo Martínez

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

---

- 3. Salut i benestar
- 4. Educació de qualitat
- 5. Igualtat de gènere
- 16. Pau, justícia i institucions sòlides

### OBJECTIUS

---

Aquesta assignatura se centra en com planificar, implementar i avaluar projectes d'arts escèniques a l'aula d'educació física. Combinar l'educació i l'art amb l'esport ofereix una experiència formativa molt eficaç que pot ser liderada per qualsevol persona que treballi en qualsevol tipus de context educatiu. Aquesta assignatura segueix una metodologia d'«aprenentatge basat en la pràctica»: fer, reflexionar i aplicar, a la vegada que s'incorpora a les classes una perspectiva interseccional.

#### Objectius generals

- Construir desenvolupar i reflexionar sobre coneixements indissociables, adquirits i situats.
- Comprendre diferents maneres d'integrar la poètica i les pràctiques de l'art i del cos a l'aula d'educació física.
- Adquirir experiència en tècniques de teatre social per analitzar contextos diversos.
- Explorar, aprendre i practicar una sèrie de projectes de naturalesa performativa per tal d'ampliar les habilitats expressives i perceptives.

### RESULTATS D'APRENENTATGE

---

- K8.1. Seleccionar coneixements i recursos inclusius que incorporin la perspectiva de gènere i saber aplicar-los a poblacions amb cultures diferents i a persones amb alguna discapacitat o malaltia.
- C.6. Integrar una perspectiva inclusiva per garantir l'atenció a la diversitat (sexual, de gènere, d'origen, etc.), l'equitat i l'accessibilitat en les pròpies produccions i propostes d'actuació.
- C2.1. Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.
- S1.1. Planificar programes d'activitat física i d'arts escèniques adequats a les necessitats de l'àmbit i als usuaris implicats.

### CONTINGUTS

---

1. Cos, moviment i expressió
  - a. 1.1. Coneixement situat del cos
  - b. 1.2. L'execució
  - c. 1.3. Arts escèniques, jocs i educació física
2. Projectes d'arts escèniques i contextos educatius
  - a. 2.1. Enfocament interseccional de les pràctiques corporals
  - b. 2.2. Desenvolupament de projectes d'arts escèniques a les aules d'educació física

### AVALUACIÓ

---

- Avaluació contínua del rendiment: 40 %; no recuperable
- Treball col·lectiu: 30 %; no recuperable
- Projecte escrit individual: 30 %

Per aprovar l'assignatura, l'estudiant ha d'haver assistit a més del 85 % de les classes. Tot i que no és un requisit obligatori, es recomana un nivell B1 (MECR) d'anglès per a la participació activa en les activitats del curs.

### METODOLOGIA

---

L'esperit de l'assignatura és el d'un taller creatiu. Per això, en el transcurs de l'assignatura els estudiants han de participar en una àmplia gamma de pràctiques corporals, que inclouen exercicis de moviment, exercicis vocals i jocs d'improvisació. Aquestes habilitats es desenvoluparan mitjançant el principi d'«aprendre fent», de l'experimentació i de la implementació de projectes. L'objectiu final és expressar identitats diverses, interactuar fora dels entorns habituals i explorar formes de convivència alternatives.

Els mètodes d'ensenyament inclouen:

1. Activitats dirigides
2. Aprenentatge basat en projectes

3. Estudis de cas
4. Presentacions del treball en grup

També es fan altres tipus d'activitats dirigides, com ara activitats específiques del portafolis de l'estudiant, així com treballs autònoms com ara la preparació de projectes, activitats pràctiques, lectures, activitats d'aprenentatge, exàmens i treball en línia al campus virtual.

## **BIBLIOGRAFIA**

---

### **Bàsica**

- Arthur and Marilouise Kroker (Ed.) (1993). *The Last Sex. Feminism and Outlaw bodies*. Recuperat de [https://dspace.library.uvic.ca/bitstream/handle/1828/7117/Kroker\\_Arthur\\_TheLastSex\\_1993.pdf?sequence%3D4](https://dspace.library.uvic.ca/bitstream/handle/1828/7117/Kroker_Arthur_TheLastSex_1993.pdf?sequence%3D4)
- bell hooks (1994). *Teaching to Transgress: Education as the Practice of Freedom*. Recuperat de <https://sites.utexas.edu/lscjs/files/2018/02/Teaching-to-Transcend.pdf>
- Gayatri Chakravorty Spivak (2012). *An Aesthetic Education in the Era of Globalization*. Recuperat de <https://huminst.uic.edu/wp-content/uploads/sites/412/2019/11/gayatri-chakravorty-spivak-an-aesthetic-education-in-the-era-of-globalization.pdf>
- Peggy Phelan and Jill Lane (1998). *The Ends of Performance*. New York University Press.
- Richard Schechner (2002). *Performance Studies. An Introduction*. Routledge.

### **Complementària**

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Promoció de la Salut i Benestar Integral a través de l'Activitat Física

**Tipologia:** Optativa (OP)

**Crèdits:** 6,0

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	anglès	Anna Maria Puig Ribera Clara Teixidor Batlle

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

- 3. Salut i benestar
- 4. Educació de qualitat
- 11. Ciutats i comunitats sostenibles

### OBJECTIUS

La inactivitat física i les conductes sedentàries són factors de risc per a malalties cròniques com l'obesitat, les malalties cardiovasculars i la diabetis de tipus 2. L'augment dels nivells d'activitat física i la reducció del sedentarisme s'han convertit en estratègies clau de salut pública per prevenir i controlar les malalties cròniques. En aquest context, l'alt percentatge de persones sedentàries i inactives a tot el món posa de manifest la necessitat d'implementar programes específics per promoure l'activitat física i reduir el sedentarisme en tots els segments de la població. Aquesta assignatura tracta temes rellevants per dissenyar programes efectius de promoció de l'activitat física per a nens, adolescents, adults i gent gran en diferents entorns (escoles, llocs de treball, ciutats i centres esportius, entre d'altres). Al final del curs, els estudiants han de poder dissenyar un programa de foment de l'activitat física per a un entorn real escollit.

Els objectius són:

1. Entendre la importància de "fomentar l'activitat física i estar menys asseguts" per a la salut pública i per millorar el benestar de la població.
2. Conèixer les principals teories psicològiques i determinants de l'activitat física i de la conducta sedentària per afavorir el canvi de conducta.
3. Identificar les barreres i els elements facilitadors que influeixen en l'adopció de l'activitat física i la reducció del sedentarisme.
4. Analitzar programes de promoció de l'activitat física i "seure menys" basats en diferents entorns: lloc de treball, centres de salut, comunitat i escoles.
5. Dissenyar i desenvolupar un programa d'activitat física per a un entorn real mitjançant el model PRECEDE-PROCEED.

### RESULTATS D'APRENENTATGE

- K8.1. Seleccionar coneixements i recursos inclusius que incorporin la perspectiva de gènere i saber aplicar-los a poblacions amb cultures diferents i a persones amb alguna discapacitat o malaltia.
- S5.1. Aplicar les tècniques i tecnologies per millorar els processos i programes saludables d'activitat física i esport.
- C1.1. Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i en destaquin els efectes formatius i saludables.
- C2.1. Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.

### CONTINGUTS

1. Definició de conceptes clau en promoció de la salut
2. Història de la promoció de la salut i l'activitat física
3. Per què és important promoure l'activitat física i reduir el sedentarisme en la salut pública? Proporcionar una justificació basada en l'evidència
4. Programes de promoció de l'activitat física i "seure menys" en salut pública: documents marc internacionals i nacionals
5. Enquestes nacionals de salut i plans nacionals de salut: per a què serveixen?
6. Programes de promoció de l'activitat física en diferents entorns d'Europa: Què fa que un programa de promoció de l'activitat física sigui efectiu?
7. Determinants de l'activitat física i del sedentarisme al llarg de la vida
8. Integrar les teories psicològiques i els models de canvi de comportament en els programes de promoció de l'activitat física
9. Dissenyar i planificar programes a mida per promoure l'activitat física i reduir el sedentarisme: el model PRECEDE-PROCEED

### AVALUACIÓ

1. Assistència a les tutories obligatòries que es fan els divendres (vegeu el pla de treball): 10 % de la nota final. No recuperable
2. Presentació de tasques i informes al llarg del curs: 10 % de la nota final. No recuperable
3. Avaluació individual
  - 3.1. Primera fase del treball individual: proporcionar una justificació personalitzada de per què és important promoure l'activitat física o reduir el temps assegut per a l'entorn real escollit: 25 % de la nota final

- 3.2. Segona fase del treball individual: Disseny d'un programa de foment de l'activitat física adaptat a l'entorn real escollit: 25 % de la nota final
4. Examen d'opció múltiple: 20 % de la nota final
5. Presentació en PowerPoint de l'activitat de promoció de l'activitat física dissenyada: 10 % de la nota final

## METODOLOGIA

---

Durant les classes s'exposen evidències científiques. S'utilitzen diferents estratègies per ajudar l'alumnat a integrar els diferents conceptes: lectura del contingut de presentacions en PowerPoint, realització de tasques per potenciar l'aprenentatge de conceptes, observació i anàlisi dels programes actuals de promoció de l'activitat física a Europa, anàlisi d'articles, presentació de programes reals de promoció de l'activitat física i, si és possible, visites a algunes empreses que fomenten l'activitat física entre els seus treballadors.

També s'organitza un **intercanvi** amb la **Universitat Inholland de Ciències Aplicades**. Ens visiten els estudiants que estan cursant l'assignatura *Promoció de la Salut Laboral* a la Universitat Inholland i tenim l'oportunitat de compartir experiències similars i aprendre d'un altre país.

Durant el desenvolupament de les tasques, es parla dels escenaris i estratègies de promoció de l'activitat física escollits perquè els alumnes desenvolupin els seus programes. Al final de l'assignatura es fan exposicions orals individuals explicant el programa de foment de l'activitat física desenvolupat. Es realitzaran tutories presencials individuals i en equip per supervisar i fer el seguiment del disseny i planificació del programa de foment de l'activitat física.

S'utilitza la metodologia AICLE per millorar l'aprenentatge a través de la llengua anglesa:

1. S'anticipen les demandes lingüístiques dels estudiants i del professor.
2. Es defineixen els conceptes clau per als estudiants per a cada tema.
3. Es planifica l'idioma que s'utilitzarà en cada sessió de classe.
4. Es proporcionen presentacions de PowerPoint als estudiants abans de cada sessió.
5. S'utilitza el mètode de la bastida: s'explica un mateix contingut a partir de diferents estratègies, com l'exposició oral del professor, gràfics i la lectura de textos.
6. S'aplica el contingut de les diferents classes teòriques a tasques pràctiques en grups reduïts.

## BIBLIOGRAFIA

---

### Bàsica

- Bess H. Marcus & LeighAnn H. Forsyth (2009). *Motivating people to be physically active* (2 ed.). Human Kinetics.
- Karolina Horodyska, Aleksandra Luszczynska, Matthijs van den Berg, Marieke Hendriksen, Gun Roos, Ilse De Bourdeaudhuij and Johannes Brug (2015). *Good practice characteristics of diet and physical activity interventions and policies: an umbrella review*. BMC Public Health 15:19.
- Nyman S, Barker A, Haines T, Horton K, Musselwhite C, Peeters G, Victor C, Wolff J. (2018). *The Palgrave handbook of ageing and physical activity promotion*. Palgrave Macmillan.
- World Health Organization (2018). *Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030: More active people for a healthier world*. World Health Organization.
- World Health Organization (2018). *Physical Activity Factsheets for the 28 European Union Member States of the WHO EUROPEA Region*. World Health Organization.

### Complementària

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Psicologia de l'Entrenament i de l'Alt Rendiment

**Tipologia:** Optativa (OP)

**Crèdits:** 6,0

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Marcela Herrera Garín

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

---

- 3. Salut i benestar
- 4. Educació de qualitat
- 5. Igualtat de gènere

### OBJECTIUS

---

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

### RESULTATS D'APRENTATGE

---

- K4.1.1. Seleccionar les estratègies, mètodes, tècniques i tecnologies més adequats per millorar processos i programes esportius i d'activitat física.
- K9.1.1. Identificar les capacitats i habilitats dels esportistes i usuaris en els diferents moments evolutius.
- C2.1.1. Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.
- S9.1.1. Comprendre, assessorar i gestionar les dinàmiques individuals i de grup d'equips de persones i equips esportius.

### CONTINGUTS

---

- Introducció: aspectes diferencials de l'entrenament i el rendiment esportius
- Necessitats psicològiques de l'entrenament esportiu
- Aspectes psicològics que influeixen en el rendiment esportiu
- Adherència a l'entrenament esportiu
- Processos d'ensenyament-aprenentatge d'habilitats psicològiques en l'esport
- Aspectes psicològics presents en la planificació de l'entrenament
- Aspectes psicològics presents en la planificació de la competició

### AVALUACIÓ

---

(RA = resultat d'aprenentatge)

#### Avaluació de procés

- Tutories individuals del procés d'aprenentatge seguit en l'assignatura (RA1, RA2)
- Tutories de grup pel seguiment del pla de treball (RA2, RA3)

#### Avaluació de resultats

- Realització d'activitats de classe: 40 % (TC+STD) (RA1, RA2, RA3)
- Exàmens escrits: 30 % (R1, R3)
- Presentació oral del treball en grup relacionat amb el programa de l'assignatura: 30 % (R2, R3). Aquest treball consisteix a aplicar els conceptes teòrics exposats a classe a un cas pràctic. Primer lliurament
  - Marc teòric: 10 %
  - Fase final del treball: 15 %
  - Presentació: 5 %

L'assignatura es considera aprovada amb un 80 % d'assistència continuada, un 70 % dels treballs de classe aprovats i un 80 % dels exàmens aprovats.

En cas d'haver suspès els dos exàmens, per tenir accés a recuperació cal tenir un 70 % dels treballs de classe aprovats.

Si tots dos exàmens estan suspesos i se suspèn l'examen de recuperació, l'assignatura queda suspesa.

En cas de no presentar-se a la recuperació, l'assignatura es dona per suspesa.

En la recuperació de l'examen, la nota màxima que es pot obtenir és la d'aprovat.

Per aprovar l'assignatura cal tenir aprovats per separat tots els instruments emprats en la avaluació dels resultats i del procés.

## **METODOLOGIA**

---

- Les sessions de classe serveixen per organitzar les idees clau del tema, que després l'estudiant ha d'ampliar i aprofundir amb les fonts d'informació bàsica i complementàries. Així, en les sessions de classe la professora fa exposicions orals, es visionen pel·lícules i documentals, etc.
- Les sessions de treball dirigit consisteixen a treballar el programa a partir de les explicacions de classe, la participació dels estudiants a partir de lectures obligatòries i l'aplicació dels coneixements adquirits en exercicis pràctics.
- Les sessions de tutoria individual es destinen a fer el seguiment del procés d'aprenentatge de cada estudiant. Al llarg del curs cada estudiant ha de fer dues tutories individuals.
- El pla de treball serveix per planificar un treball en grup que permet a cada estudiant desenvolupar i perfeccionar les habilitats psicològiques orientades a millorar el rendiment del professor o entrenador en el moment de treballar en la iniciació esportiva, i per aplicar els coneixements adquirits durant el curs en diferents esports i àrees d'intervenció.

## **BIBLIOGRAFIA**

---

### **Bàsica**

- Beswick, B. (2010). *Fútbol: entrenamiento de la fuerza mental*. Ediciones Tutor S.A.
- Csikszentmihalyi, M., Jackson, S.A (2002). *Fluir en el deporte: Claves para las experiencias y actuaciones óptimas*. Paidotribo.
- Quintana, J., Cisternas, A. (2014). *Relaciones Poderosas: Vivir y convivir. Ver y ser vistos*. Kairós.
- Viadé, A., Gracia, F., Gutiérrez, R., Portillo, R. (2003). *Psicología del rendimiento deportivo*. Editorial UOC.
- Vives, D., Romero, R., Rincón, E., Herrera, M. (2016). *Psicología para entrenadores: Factores mentales clave para el rendimiento*. Punto Rojo.

### **Complementària**

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

**Tipologia:** Optativa (OP)

**Crèdits:** 6,0

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

---

- 4. Educació de qualitat
- 11. Ciutats i comunitats sostenibles
- 13. Acció climàtica
- 16. Pau, justícia i institucions sòlides

### OBJECTIUS

---

Aquesta assignatura proporciona un coneixement bàsic sobre les potencialitats de l'educació en el lleure i sobre les estratègies metodològiques i organitzatives i els recursos més utilitzats.

Els objectius són:

- Conèixer els conceptes, els trets bàsics, la història i la realitat actual de l'educació en el lleure a Catalunya.
- Comprendre el potencial educatiu del temps de lleure en els diversos àmbits d'intervenció.
- Conèixer estratègies organitzatives i metodològiques per al desenvolupament de projectes educatius.
- Conèixer i posar en pràctica diversos tipus de recursos d'educació en el lleure.
- Reflexionar críticament sobre els diversos aspectes teòrics i aplicats de l'educació en el lleure.

### RESULTATS D'APRENTATGE

---

- S1.1. Planificar programes d'activitat física i d'esport adequats a les necessitats de salut dels usuaris sans i amb patologia crònica.
- S8.1. Detectar necessitats de pràctica esportiva en l'àmbit del lleure i elaborar programes que satisfacin la demanda a partir d'indicadors econòmics, socials i educatius.

### CONTINGUTS

---

- L'educació en el lleure a Catalunya
- Educar valors en el lleure
- Estratègies organitzatives i metodològiques
- Recursos: característiques, tipologia i pràctica

### AVALUACIÓ

---

L'avaluació és contínua i es basa en els treballs presentats i en la participació a classe. Per aquesta raó l'assistència és obligatòria i ha de ser d'almenys un 80 % de les sessions. A més, s'avalua la quantitat i qualitat de les intervencions. Excepte en cas que s'indiqui el contrari, totes les activitats són obligatòries i cal realitzar-les i presentar-les puntualment perquè es puguin avaluar.

Les diferents activitats que cal presentar tenen un valor del 20 %, excepte el treball final de l'assignatura, que té un valor del 40 %. Totes les activitats són recuperables menys les que comporten una exposició a classe.

### METODOLOGIA

---

A partir de les necessitats educatives de l'alumnat i del programa de l'assignatura es van establir plans de treball temàtics per treballar els diversos continguts. El tipus d'activitats que es desenvolupen inclouen la lectura i discussió de textos, recerca d'informació, posada en pràctica de recursos, disseny de propostes educatives, debats i exposicions a classe.

### BIBLIOGRAFIA

---

#### Complementària

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Treball en Equip a partir del Bàsquet

**Tipologia:** Optativa (OP)

**Crèdits:** 6,0

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Joan Arumí Prat

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

- 4. Educació de qualitat
- 5. Igualtat de gènere
- 16. Pau, justícia i institucions sòlides

### OBJECTIUS

Aquesta assignatura utilitza una estructura d'aprenentatge cooperatiu perquè tots els estudiants aprenguin conjuntament aspectes teòrics i pràctics de la tècnica, la tàctica i el reglament del bàsquet.

Els objectius són:

- Treballar en equip per jugar a bàsquet.
- Entendre l'esport des d'una perspectiva formativa a través de l'aprenentatge cooperatiu i relacionat amb les competències que cal assolir dins de l'ESO i del batxillerat.
- Assumir la responsabilitat individual per formar part d'un equip de bàsquet.
- Practicar, entrenar i aplicar el reglament, la tècnica i la tàctica del bàsquet dins d'uns sistemes tàctics ofensius i defensius.
- Programar i portar a la pràctica entrenaments de bàsquet.
- Assumir el rol d'entrenador o entrenadora i dirigir un partit de bàsquet.

### RESULTATS D'APRENTATGE

- S1.1. Planificar programes d'activitat física i esport adequats a les necessitats de l'àmbit i als usuaris implicats.
- S2.1. Desenvolupar programes d'activitat física i esport adequats a les necessitats de l'àmbit i als usuaris implicats.
- S3.1. Avaluar programes d'activitat física i esport adequats a les necessitats de l'àmbit i als usuaris implicats.
- S9.1. Comprendre, assessorar i gestionar les dinàmiques individuals i de grup d'equips de persones i equips esportius.
- C1.1. Transmetre actituds i valors que afavoreixin l'adherència a la pràctica regular de l'activitat física i en destaquin els efectes formatius i saludables.
- C6. Integrar una perspectiva inclusiva per garantir l'atenció a la diversitat (sexual, de gènere, d'origen, etc.), l'equitat i l'accessibilitat en les pròpies produccions i propostes d'actuació.

### CONTINGUTS

1. La competència del treball en equip i el bàsquet com a contingut
2. Estratègies didàctiques per aprendre a treballar en equip
  - L'aprenentatge cooperatiu
  - El model d'educació esportiva
  - L'avaluació formativa
3. Organització i treball en equips
  - L'equip i la definició dels seus objectius
  - Repartiment de tasques i de rols
  - Entrenaments per equips
  - La responsabilitat individual
  - La valoració del procés de l'equip
  - Organització del campionat
4. L'autoavaluació de l'equip
  - *Scouting*
  - L'avaluació dels partits i l'autoinforme grupal

### AVALUACIÓ

L'avaluació consta de 3 parts que es concreten a continuació:

1. Es porta a terme una activitat d'avaluació (prova individual) relacionada amb els continguts didàctics de l'assignatura amb un valor del 20 % de la nota final. En cas de suspendre l'activitat es pot repetir durant la setmana de recuperació.
2. Treball en equip (no recuperable). Cada equip ha d'elaborar el seu quadern de l'equip amb diferents activitats. Aquest treball en equip val un 50 % de la nota final. El treball en equip es fa lligat a sessions pràctiques d'entrenament de l'equip.
3. Prova pràctica / partits finals (no recuperable). La prova pràctica consisteix a fer diversos partits de bàsquet. El seu valor és d'un 30 % de la nota final de l'assignatura. Es valora la capacitat d'entrenar i de jugar a bàsquet segons els continguts de l'assignatura. Un 20 % del valor fa referència a la competència de l'equip en les competicions finals, mentre que un 10 % fa referència a l'anàlisi

del joc de l'equip (*scouting*).

## **METODOLOGIA**

---

L'assignatura parteix de la base que el grup d'estudiants que en formen part és un grup heterogeni en funció del seu nivell de bàsquet i d'altres criteris de selecció. Aquesta característica s'afronta com un repte perquè tots els membres d'un equip aprenguin bàsquet mitjançant una estructura cooperativa que faciliti l'assumpció de rols, de tasques i de finalitats, interactuant cara a cara i reflexionant sobre el procés d'aprenentatge. Al llarg de tota l'assignatura, els estudiants formen part d'un equip que ha de treballar cooperativament per, al final, poder competir amb els altres equips de companys i companyes de l'assignatura.

En les sessions de classe es combina la transmissió de continguts per part del professor amb dinàmiques per millorar el clima d'aula, la cohesió i la cooperació dels equips. S'aprofiten les sessions de classe per fer tutories amb els equips de l'assignatura i poder preparar els entrenaments.

Les sessions de treball dirigit són sempre pràctiques a les instal·lacions esportives en les quals els equips duen a terme els entrenaments i els partits.

Els estudiants s'han de comportar a classe seguint les [Normes de convivència de la UVic-UCC](#).

## **BIBLIOGRAFIA**

---

### **Bàsica**

- Arumí, J. (2016). *Entrena'ls per cooperar: Repensant l'esport d'equip*. Eumo.
- Arumí, J., Camps, I., López, X., i Torres, G. (2019). *Educa'ls per cooperar*. Eumo.
- Pujolàs Maset, P. (2008). *El aprendizaje cooperativo: 9 ideas clave*. Graó.
- Velázquez Callado, C. (2010). *Aprendizaje cooperativo en Educación Física: Fundamentos y aplicaciones prácticas*. Inde.

### **Complementària**

El professorat facilita les referències de la bibliografia complementària i de lectura obligatòria en el transcurs de l'assignatura a través del Campus Virtual.

## Tècniques d'Exercici Físic i Sistema Musculoesquelètic

**Tipologia:** Optativa (OP)

**Crèdits:** 6,0

Grup	Llengua d'impartició	Professorat
G11, presencial, matí	català	Anna Codina Nadal Marta Solà Serrabou

### OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE (ODS)

- 3. Salut i benestar
- 5. Igualtat de gènere

### OBJECTIUS

Aquesta assignatura és la culminació dels diferents coneixements teoricopràctics que s'han donat de salut i activitat física, en què l'estudiant veu quins exercicis són possibles d'aplicar i de quina manera s'han d'individualitzar i controla les indicacions i contraindicacions de les diferents patologies.

Els objectius són:

- Conèixer diferents tècniques d'exercici físic amb l'objectiu de treballar la salut.
- Saber aplicar i modificar un exercici físic en funció de les necessitats fisiològiques de les persones.
- Analitzar i relacionar els mals hàbits posturals i les seves conseqüències.
- Vivenciar el treball corporal en relació amb l'esquena.
- Despertar una necessitat i interès per la realització correcta de les activitats físiques i per les posicions més adequades dins de les activitats de la vida quotidiana.
- Aprendre a fer programacions d'exercicis per millorar patologies concretes.

### RESULTATS D'APRENTATGE

- K2.1. Adquirir coneixements anatòmics, fisiològics i fisiopatològics del cos humà en relació amb l'activitat física i l'esport.
- S1.1. Planificar programes d'activitat física i d'esport adequats a les necessitats de salut dels usuaris sans i amb patologia crònica.
- S2.1. Desenvolupar programes d'activitat física i d'esport adequats a les necessitats de salut dels usuaris sans i amb patologia crònica.
- S3.1. Avaluar programes d'activitat física i d'esport adequats a les necessitats de salut dels usuaris sans i amb patologia crònica.
- C2.1. Saber aplicar els coneixements a la feina i en la vocació d'una manera professional i posseir les competències que se solen demostrar mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes en l'àrea d'estudi pròpia.

### CONTINGUTS

1. Tècniques d'exercici físic: generalitats
2. Tècniques d'exercici físic
  - Respiració
  - Relaxació
  - Klapp
  - Conscienciació
  - Pilates
  - *Fitball*
  - Ioga
  - Marxa nòrdica
  - Estiraments globals
  - Sòl pelvià

### AVALUACIÓ

- L'avaluació de l'assistència i participació val un 20 %. Tot i que l'assistència a les sessions de dilluns és obligatòria en un 80 %, els alumnes que per diferents causes (justificades o no) no assisteixin a una sessió han de fer un treball d'un tema relacionat amb les tècniques d'exercici físic explicades aquell dia i que cal penjar a la tasca "Recuperacions" abans del dilluns següent (com a màxim a les 24 h del diumenge). Les instruccions per fer la tasca estan penjades a la mateixa tasca. En cas de no presentar el treball es resten 0,5 punts a l'avaluació continuada.
- La presentació d'un dossier de les pràctiques fetes a classe val un 40 %. És recuperable durant la setmana de tancament.
- Les tasques d'estiraments (individuals) 1 i 2 valen un 5 % i un 10 % respectivament. Són recuperables durant la setmana de tancament.
- La fitxa i presentació de la sessió en grup valen un 15 %. Són recuperables durant la setmana de tancament.
- L'autoavaluació val un 10 %.

## **METODOLOGIA**

---

La metodologia del desenvolupament de l'assignatura és la següent:

- Sessions amb el grup classe en les quals s'exposen els continguts teòrics i pràctics de cada tema.
- Sessions pràctiques en grup reduït en les quals l'estudiant adquireix les habilitats i destreses necessàries per a la realització dels diversos tractaments i abordatges de les diferents patologies.
- Sessions de treball autònom en grup reduït en les quals l'estudiant aprèn a treballar de forma autònoma en grup o individualment i a solucionar els problemes, aportar idees i relacionar diferents conceptes. Es fan lectures d'articles i recerca d'informació per dissenyar entrenaments per a diferents patologies musculoesquelètiques.

## **BIBLIOGRAFIA**

---

### **Bàsica**

- Hall, C. M., Brody, L. T. (2006). *Ejercicio terapéutico: recuperación funcional*. Paidotribo.
- Kisner, C., Colby, L. A. (2005). *Ejercicio terapéutico: fundamentos y técnicas* (5 ed.). Paidotribo.

