

GRAU EN CIÈNCIES DE L'ACTIVITAT FÍSICA I DE L'ESPORT

2009 - ESPORTS INDIVIDUALS

Informació general

- Tipus d'assignatura : Obligatòria
- Coordinador : Noemí Serra Paya
- Curs: Primer
- Trimestre: Tercer
- Crèdits: 6
- Professorat:
 - Sergi García Balastegui <sgarciab@tecnocampus.cat>
 - Xavier Carrión Pla <xcarrion@tecnocampus.cat>

Idiomes d'impartició

- Català
- Castellà
- Anglès

L'idioma que s'utilitzarà durant l'assignatura serà el català. A més, treballarem amb documents en castellà i anglès.

Competències que es treballen

Bàsica

- Poder transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tant especialitzat com no especialitzat

Específica

- Realitzar els processos d'ensenyament-aprenentatge relatiu a l'activitat física i de l'esport, amb atenció a les característiques individuals, col·lectives i contextuais de les persones
- Programar el procés d'entrenament de les habilitats motrius en els seus diferents nivells i entorns de pràctica
- Identificar els riscos que es deriven per a la salut, de la pràctica d'activitats físiques i esportives inadequades i proposar alternatives

General

- Descriure els factors fisiològics i biomecànics que condicionen la pràctica de l'activitat física i l'esport
- Reconèixer els efectes de la pràctica de l'exercici físic sobre l'estructura i funció del cos humà
- Entendre els fonaments del joc i de l'esport

Transversal

-

Aplicar els coneixements a la seva feina, de forma professional, amb l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes a l'àrea de l'Activitat Física i de l'Esport

- Incorporar hàbits de l'excel·lència i de qualitat per a l'exercici professional

Descripció

L'assignatura d'esports individuals compren l'atletisme i la natació. Es presenta com una eina per a l'adquisició de coneixements bàsics per la realització de l'anàlisi dels factors determinants del rendiment en accions pròpies de diferents disciplines atlètiques i, a partir d'aquí, s'establirà una proposta didàctica d'aprenentatge i correcció de l'execució tècnica de les mateixes. De la mateixa manera és coneixeran els elements bàsics de la natació competitiva (història, reglament, programa de proves,...), així com les tècniques pròpies d'aquest esport (tècnica d'estils, sortides i viratges), i aprendre la metodologia de la iniciació a l'entrenament bàsic de la natació. Es pretén que l'alumne/a sigui capaç de transferir la metodologia d'anàlisi i establiment de proposta didàctica a qualsevol esport i/o activitat física.

Resultats d'aprenentatge

- Identificar, els requisits psico i sociomotors de les habilitats de diversos esports i activitats esportives, coneixent els elements tècnic-tàctics que els estructurin i executar-los bàsicament.
- Programar processos bàsics d'ensenyament-aprenentatge de diversos esports i activitats esportives, amb atenció a les seves peculiaritats didàctiques, tenint en consideració la diversitat: gènere, edat, discapacitat.

Metodologia de treball

La metodologia de l'assignatura es durà a terme combinant temps presencials d'aula, amb temps de treball autònom, amb suport de l'entorn virtual d'aprenentatge. El percentatge de temps que l'estudiant dedica es reparteix de la manera següent:

	Activitats	ECTS
Sessions presencials a l'aula (exposició de teoria, seminaris, tutories personalitzades)	Exposicions teòriques amb suport audiovisual, simulacions, jocs de rol, treball en grups, aplicació de la pràctica a la teoria, aprenentatge basat en problemes (ABP), presentacions per part dels estudiants	2.4
Treball autònom	Estudi personal, solució de problemes, cerques d'informació (bibliografia, webgrafia), treballs guiats (qüestionaris, wikis, debats, fòrums...), reproducció de models, càpsules de vídeo, solució de problemes	3.6

Tant en les sessions presencials com en el treball autònom, l'estudiant treballarà de forma individual i en grups de treball.

Cada ECTS equival a 25 hores de dedicació de l'estudiant, considerant el temps invertit al total de les activitats relacionades amb el temps presencial i el temps de treball autònom, que el professor de l'assignatura guia, així com els temps de lectura, cerca d'informació, connexió a l'Aula Virtual, elaboració de treballs.

Continguts

Primera part: Atletisme

1. Contextualització

- 1.1. Breu perspectiva històrica
- 1.2. L'atletisme com a base d'altres disciplines esportives
- 1.3. Les disciplines atlètiques
 - Pista coberta i aire lliure

2. Generalitats

2.1. Cursa

2.1.1. Principis biomecànics

Fases de la cursa: terrestre i aèria

Vol

Amortiment

Sosteniment

Impulsió

Paràmetres del pas: amplitud i freqüència

Fases de la cursa de velocitat

Sortida – Temps de Reacció Simple (TRS)

Acceleració

Velocitat màxima

Resistència a la velocitat

Corba velocitat-temps

2.1.2. Principis fisiològics

Sistemes energètics en funció de la distància de la cursa

ATP + Fosfàgens

Glucòlisi Anaeròbica

Glucòlisi Aeròbica

Lipòlisi Aeròbica

2.1.3. Proposta didàctica

Error tècnics principals

Sortida

Cursa

Tanques

Exercicis d'aprenentatge i correcció

2.2. Salts

2.2.1. Principis biomecànics

Fases dels salts

Paràmetres determinants del rendiment en els salts

Correlació entre velocitat d'entrada i distància de salt

2.2.2. Principis fisiològics

Ubicació dels salts dins dels sistemes energètics

Repeated Sprint Ability (RSA) – Entrenaments

ATP + Fosfàgens – Competició

2.2.3. Proposta didàctica

Error tècnics principals

Salts horitzontals: llargada

Salts verticals: alçada

Exercicis d'aprenentatge i correcció

2.3. Llançaments

2.3.1. Principis biomecànics

Fases dels llançaments

Anàlisi dels paràmetres que determinen el rendiment al llançament: el tir parabòlic

La velocitat de sortida de l'artefacte i la força

2.3.2. Principis fisiològics

Ubicació dels llançaments dins dels sistemes energètics

ATP + Fosfàgens

2.3.3. Proposta didàctica

Error tècnics principals

Exercicis d'aprenentatge i correcció

Segona part: Natació

1. Breu introducció a la història de la natació competitiva.

- 1.1. Orígens de la Natació.
- 1.2. La Natació als Jocs Olímpics
- 1.3. La Natació a l'Estat Espanyol
- 1.4. Les aigües obertes: àmbit competitiu i àmbit recreatiu.

2. Reglament bàsic de la natació competitiva.

- 2.1. Programa competitiu de proves.
- 2.2. Reglament FINA.
- 2.3. Normatives del banyadors.

3. Tècnica d'estils, sortides i viratges.

- 3.1. Aspectes generals dels 4 estils de Natació.
- 3.2. Crol.
- 3.3. Esquena
- 3.4. Braça.
- 3.5. Papallona.
- 3.6. Estils i proves de relleus.
- 3.7. Sortides, viratges i nedo subaquàtic.

4. Metodologia d'entrenament bàsica de la natació.

- 4.1. Fonaments bàsics de la planificació de l'entrenament.
- 4.2. Metodologia de l'aprenentatge tècnic.
- 4.3. Metodologia de l'entrenament condicional.

Activitats d'aprenentatge

Les activitats de l'assignatura segueixen el sistema d'avaluació contínua, és a dir, que al llarg del trimestre el professor/a planteja diverses activitats, que els estudiants han de resoldre i entregar. El treball de cada una de les activitats permet valorar a l'estudiant, el seguiment que fa de l'assignatura i els elements de millora, a partir dels comentaris i notes que el professor/a farà de les activitats.

Les activitats que es plantegen poden ser individuals o en grups de treball. El professor/a dóna les indicacions per tal que els estudiants les puguin elaborar i entregar. Totes les activitats que es plantegen estan pensades perquè els estudiants tinguin una perspectiva pràctica dels temes que es desenvolupen a llarg de les deu setmanes del trimestre.

Les activitats que faran els alumnes seran les següents:

- Treballs individuals.
- Treballs grupals.
- Sessions teòriques a classe.
- Sessions pràctiques fora de l'aula.

Sistema d'avaluació

Sistema de qualificació (Real decreto 1125/2003, de 5 de septiembre) que estableix el sistema europeu de crèdits i el sistema de qualificacions a les titulacions universitàries de caràcter oficial i validesa a tot el territori estatal:

0 - 4,9: Suspès

5,0 - 6,9: Aprovat

7,0 - 8,9: Notable

9,0 - 10: Excel·lent

- **Sistema d'avaluació de l'assignatura (atletisme i natació):**

L'assignatura es compon de dos parts diferenciades: atletisme i natació. La nota final s'obté realitzant la mitjana aritmètica de la nota final de cada part. Per poder fer mitjana, cal aprovar per separat cadascuna de les parts. Cada part s'aprova amb un 5 sobre 10. És obligatori el lliurament de totes les activitats avaluadores per poder superar l'avaluació contínua.

Per aprovar l'assignatura serà obligatori que l'alumne/a hagi assistit a un mínim al 80% de les sessions de cadascuna de les parts (atletisme i natació).

- **Sistema d'avaluació de cada part de l'assignatura:**

L'avaluació continuada (participació, treballs individuals i grupals) de cada part (atletisme o natació) podrà fer mitjana amb l'examen de la respectiva part (atletisme o natació) només amb una nota igual o superior a 5 punts.

Les dues activitats avaluadores (participació, treballs individuals i grupals de caire teòric-pràctic i l'examen) hauran de ser aprovades amb una nota mínima de 5 punts per poder fer mitja entre elles.

En la taula següent s'especifiquen les diferents competències a assolir, els sistemes d'avaluació i el seu pes en la nota final.

Activitat avaluadora	Ponderació	Competències avaluades
Treballs individuals i grupals de caire teòric-pràctic	50%	G4, E1, E5, T4, T7, B4
Exàmens	50%	G6, G10, E1, ES, E7

Cada part de l'assignatura (natació i atletisme) podrà tenir un nombre diferent d'activitats avaluadores continuades, tot mantenint la proporció en el volum de dedicació i de les ponderacions (percentatges) que consten en aquest Pla Docent d'Assignatura.

Activitat avaluadora en període de recuperació	Ponderació	Competències avaluades
Exàmens	50 %	G6, G10, E1, ES, E7

Els no presentats a l'examen no tenen dret a recuperació.

Si hi ha una part (Natació o Atletisme) suspesa, només es realitzarà l'examen de recuperació d'aquella part, guardant la nota de l'altra part aprovada. No es guardaran notes pel curs següent en cas de repetir l'assignatura.

Recursos

Bàsics

Bibliografies

- Arellano, R. (2010). Entrenamiento técnico de Natación. Colección Natación de Alto Rendimiento, número 1. Madrid: Cultivalibros.
- Cuartero, M., Del Castillo, J.A., Torrallardona, X., i Murio, J. (2010). Entrenamiento de las especialidades de Natación. Colección Natación de Alto Rendimiento, número 2. Madrid: Cultivalibros.
- Ferro, A. (2001). La Carrera de Velocidad: Metodología del Análisis Biomecánico. Madrid: Esteban Sanz.
- Navarro, F., Arellano, R., Carnero, C., Gosálvez, M. (1990). Natación. Madrid: Comité Olímpico Español.
- Navarro, F., Oca, A. y Rivas, A. (2010). Planificación del entrenamiento y su control. Colección Natación de Alto Rendimiento, número 3. Madrid: Cultivalibros.
-

Rius, J. (2005). Metodología y Técnicas del Atletismo. Barcelona: Paidotribo.

- Sweetenham, B. i Atkinson, J. (2003). Championship Swim Training. Champaign, Illinois: Human Kinetics.

Complementaris

Bibliografies

- Boixeda, A. (2008): Apren a nedar. Barcelona: Institut Barcelona Esports - Ajuntament de Barcelona.
- Bucher, W. (1995): 1000 ejercicios y juegos de natacion y actividades acuáticas. Barcelona: Hispano Europea.
- Bucher, W. (2006). 1000 ejercicios y juegos de natación y actividades acuáticas: natación, buceo, natación sincronizada, salvamento, waterpolo, saltos. Barcelona: Hispano Europea.
- Cholet, D. (2003). Natación deportiva. Barcelona: INDE.
- Costill, D.L., Maglischo, E.W., i Richardson, A.B. (1994). Natación. Barcelona: Hispano Europea.
- Hannula, D., i Thornton N. (2007). Entrenamiento óptimo en Natación. Barcelona: Hispano Europea.
- Jordi, C. (1996). Movernos en el agua. Barcelona: Paidotribo.
- López Del Amo, J. L. (2006). Análisis de la Salida de Tacos en Atletismo mediante la creación de un Sistema de Medición Instrumentalizado. Tesis Doctoral. Universidad de Barcelona. Barcelona.
- Lanuza, F. Y Torres, A. (2011). 1060 ejercicios y juegos de natación. Barcelona: Paidotribo.
- Moreno Murcia, J.A. (2001). Juegos acuáticos educativos. Colección actividades acuáticas. Barcelona: INDE.
- Padullés, J. M. (2010). Valoración de los parámetros de carrera. Desarrollo de un nuevo instrumento de medición. Tesis doctoral, Barcelona: Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya.
- Pascua Piqueras, M. (1998). Manual Técnico de la Escuela Nacional de Entrenadores. Carreras de Velocidad. Madrid: RFEA.
- Reischle, K. (1993). Biomecánica de la natación. Madrid: Gymnos Editorial.
- Schmitt, P. (1995). Nadar: del descubrimiento al alto nivel. Barcelona: Hispano Europea.
- Thomas, D. (2006). Guía completa de natación: programas progresivos, paso a paso, desde la iniciación hasta los niveles avanzados para todas las edades. Madrid: Tutor.