

---

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

### 2012 - ESPORTS COL·LECTIUS I

---

#### Informació general

---

- Tipus d'assignatura : Obligatòria
- Coordinador : Lluís Albesa Albiol
- Curs: Segon
- Trimestre: Primer
- Crèdits: 6
- Professorat:
  - Sara González Millán <[sgonzalezm@tecnocampus.cat](mailto:sgonzalezm@tecnocampus.cat)>
  - Lluís Albesa Albiol <[labesa@tecnocampus.cat](mailto:labesa@tecnocampus.cat)>

#### Idiomes d'impartició

---

- Català
- Castellà

#### 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 contextuals 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

- Desenvolupar habilitats de lideratge, relació interpersonal i treball en equip

## Descripció

L'assignatura d'esports col·lectius està dividida en dues parts: futbol i bàsquet. L'objectiu de l'assignatura és que els estudiants coneguin l'estructura tecnicotàctica fonamental que comparteixen els esports col·lectius de col·laboració-oposició, així com aspectes tècnics, tàctics, estratègics i reglamentaris específics d'ambdós modalitats esportives.

Els continguts de l'assignatura estan orientats a: 1) ensenyar a l'estudiant les característiques generals del joc en les diferents fases d'aprenentatge dels esports col·lectius de futbol i bàsquet, i 2) oferir eines per a l'anàlisi i construcció de tasques relatives als aspectes tècnic-tàctics específiques del futbol i bàsquet, adients a les diferents fases de l'aprenentatge (ex.: fase inicial, fase de desenvolupament d'elements bàsics tècnic-tàctics individuals, fase de desenvolupament dels elements bàsics de la tàctica col·lectiva i fase de desenvolupament dels sistemes de joc).

**Aquesta assignatura disposa de recursos metodològics i digitals per fer possible la seva continuïtat en modalitat no presencial en el cas de ser necessari per motius relacionats amb la Covid-19. D'aquesta forma s'assegurarà l'assoliment dels mateixos coneixements i competències que s'especifiquen en aquest pla docent.**

**Se subratllarà la rellevància social i mediambiental de la perspectiva de gènere, a través del temari de la assignatura, així com a través d'activitats de cerca de informació i debats crítics.**

## Resultats d'aprenentatge

1. Identificar, els requisits psico i sociomotors de les habilitats de diversos esports i activitats esportives, coneixent els elements tècnic-tàctics que els estructuraven i executar-los bàsicament.
2. 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

### Tema 1. Introducció als esports col·lectius de col·laboració-oposició

- Generalitats dels esports col·lectius de col·laboració-oposició
  - Característiques dels esports col·lectius de col·laboració-oposició
  - Conèixer els elements que conformen l'estructura funcional dels esports col·lectius.
  - Estructura bàsica dels esports col·lectius de col·laboració-oposició

- Rols d'atac i defensa
- Estructures internes dels esports col·lectius:
  - Micro-estructura
  - Meso-estructura
  - Macro-estructura
- Concepte de tècnica, tàctica i estratègia

## Tema 2. Futbol

- L'organització del treball
  - Planificació, programació i sessió
  - Treball massiu i treball distribuït
  - Circuits i recorregut
  - L'organització de les tasques
- La Tècnica
  - El control
  - La conducció
  - La passada
  - El driblatge
  - El xut
- La Tàctica
  - Concepte de tàctica
  - Tàctica ofensiva
  - Tàctica defensiva
- L'estratègia
- Preparació física integrada i prevenció de lesions al futbol:
  - Programes i pautes per a la prevenció de lesions al futbol
  - Pautes per al desenvolupament condicional integrat
  - Escalfament específic del futbol

## Tema 3. Bàsquet

- Disciplines federades.
- Regles del bàsquet (mini bàsquet i bàsquet)
- Fases d'aprenentatge
  - Fase inicial o de relació
    - Treball en progressió dels aspectes tècnics bàsics associats al futbol (ex. Bot, passada, llançament, posició defensiva i rebot)
  - Fase de desenvolupament dels elements bàsics tècnic-tàctics individuals (micro-estructura) (activitats d'1x1)
    - Elements tècnic-tàctics individuals ofensius (ex. Bot, passada, llançament)
    - Elements tècnic-tàctics individuals defensius (ex. Marcatge, robar, línia de passada, canvi i rebot).
  - Fase de desenvolupament dels elements bàsics de la tàctica col·lectiva (meso-estructura) (activitats de 2x2, 3x3, 4x4)
    - Elements bàsics de tàctica col·lectiva ofensiva (ex. Passar i tallar, Bloquejar)
    - Elements bàsics de tàctica col·lectiva defensiva (ex. Defensa individual, en zona i mixta)
  - Fase de desenvolupament d'elements bàsics de la tàctica d'equip (macro-estructura) (5x5)
    - Fase defensiva
      - Organització ofensiva
      - Transició atac-defensa
      - Sistemes d'atac
    - Fase defensiva
      - Organització defensiva
      - Transició defensa-atac
      - Sistemes de defensa
  - Preparació física integrada i prevenció de lesions al bàsquet:
    - Escalfament específic del bàsquet
    - Pautes per al desenvolupament condicional integrat
    - Programes i pautes per a la prevenció de lesions al bàsquet

## 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 a 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 d'aprenentatge realitzen en 2 grans blocs: 1) Treball grupal, 2) Treballs individuals.

**1) Treball grupal**, un durant la part de **futbol** i un durant la part de **bàsquet** consistents en:

- Disseny d'una programació de continguts durant un mesocicle d'entrenament per a un grup situat en una fase d'aprenentatge concreta, i el desenvolupament de les sessions d'entrenament d'una setmana/microcicle. Una de les sessions desenvolupades durant aquesta setmana serà portada a la pràctica com a part important del treball.

**2) Treballs individuals:** qüestionaris i activitats, tant de la part de futbol com de la de bàsquet, que es realitzaran al llarg de l'assignatura.

## 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 vàlides a tot el territori estatal:

**0 - 4,9: Suspès**

**5,0 - 6,9: Aprovat**

**7,0 - 8,9: Notable**

**9,0 - 10: Excel·lent**

La qualificació final de l'alumne/a és el resultat de l'avaluació contínua a través de les diferents activitats avaluadores. **L'aprovat de l'assignatura s'obté amb una qualificació igual o superior a 5 punts** (sobre 10) d'acord amb la següent taula de ponderació:

avaluadora	Activitat	Ponderació	Competències avaluades
	Examen Teòric	40%	G4, G10, G11, T4, E1, E5, E7,
	Treball en Grup	30%	B4, G4, G6, G10, T4, T5, E1, E5, E7, E9
	Treballs Individuals	30%	G4, G10, T4, E1, E5, E7,

**Críteris necessaris pe fer mitjana entre les activitats avaluadores:**

Activitat Avaluadora	Críteris per fer mitjana
Examen teòric	5/10
Treballs grupals	pondera qualsevol nota
Treballs individuals	pondera qualsevol nota

**Requisits per a superar la avaluació contínua.**

**Realització mínima obligatòria a les pràctiques del 70%.** (70% a la part de futbol i 70% a la part de bàsquet). Sempre s'ha d'enviar un justificant mèdic si no es pot assistir a la classe pràctica.

En cas que no s'assoleixi el 70% de l'assistència l'assignatura quedarà suspesa i no es podrà presentar a l'examen.

Si no es pot realitzar la pràctica per malaltia o lesió, s'ha de portar un justificant mèdic i es realitzarà una activitat complementària pautada pel professorat perquè computi com a assistència a la classe.

***"La còpia total o parcial en qualsevol de les activitats d'aprenentatge significarà un "No Presentat" en l'assignatura, sense opció a presentar-se a la prova de recuperació i sense perjudici de l'obertura d'un expedient per aquest motiu."***

**Recuperació.**

Dins del mateix curs, existeix la possibilitat de recuperar les competències no assolides durant l'assignatura.

**Segons normativa UPF, els estudiants que tenen opció a realitzar la recuperació de l'assignatura són aquells que hagin obtingut una qualificació de "suspens", que són les úniques susceptibles de modificació en el procés de recuperació. En cas de *No Presentat/da*, no es podrà optar a recuperació.**

Activitat avaluadora en període de recuperació	Ponderació	Competències avaluades
Examen teòric	40%	G4, G10, G11, T4, E1, E5, E7,

## Recursos

---

### Bàsics

#### Bibliografies

- CASAIS, L. DOMINGUEZ, E. LAGO, C. (2009): Fútbol base. El entrenamiento en categorías de formación. Volumen I. Ed. MC Sports
- FIBA (2000): Baloncesto para jugadores jóvenes. Guía para entrenadores. Ed. Dykinson. Madrid.
- FUSTÉ, X. (2007): Juegos de iniciación a los deportes col-lectivos. Paidotribo. Barcelona
- LASSIERRA, G. LAVEGA, P. (2006) Formas jugades de iniciación en los deportes de equipo.Paidotribo. Barcelona

### Complementaris

#### Bibliografies

- BAYER, C. (1992): La enseñanza de los juegos deportivos col-lectivos. Hispano Europea. Barcelona
- BLAZQUEZ, D. (1998): La iniciación y el deporte escolar. Inde Publicaciones. Barcelona
- BOSCH, G. (2000) : Baloncesto. Iniciación y perfeccionamiento. Ed. Hispano Europea.Barcelona.
- CANO, O. (2009): El modelo de juego del FC Barcelona. Ed. MCSports.
- CARRILLO, A. y RODRÍGUEZ, J. (2004): El básquet a su medida. Escuela de básquet de 6 a 8 años. Inde. Barcelona.
- CARRILLO, A. y RODRÍGUEZ, J. (2009): El básquet a su medida. Pre-mini de 8 a 10 años. Inde. Barcelona.
- DE VICENZI, J.P. (2000): Fichas de baloncesto. Ejercicios y juegos de ataque y defensa. Ed. Hispano Europea. Barcelona.
- FAMOSE, J. (1992): Aprendizaje motor y dificultad de la tarea. Ed. Paidotribo.
- FEDERACIÓ CATALANA DE BASQUETBOL (2015): Temari del Curs d'Entrenador d'Iniciació en Basquetbol. (Nivell 0). Ed: FCBQ. Barcelona.
- GODIK, M. POPOV, A.: La preparación del futbolista. Paidotribo. Barcelona
- GOMEZ, P. (2014): El Fútbol ¡NO! Es así. ¿Quién dijo que estaba todo inventado? Ed. FDL.
- HERNANDEZ, J. (1998): Analisis de las estructuras del juego Deportivo. Inde Publicaciones.Barcelona
- JORDANA, R. MARTÍN, M.: Baloncesto en la Iniciación. Ed. FEB
- LAGO, C.(2002) La preparación física en el futbol. Ed.Biblioteca Nueva. Madrid
- LASIERRA, G. (1990): Aproximación a una propuesta de aprendizaje de los elementos tácticos individuales en los deportes de equipo. Revista Apunts, núm. 24. Pp. 59-68.
- LOBON, J. (2015): Modelo de juego. Estructura, metodología y aplicación práctica. Ed. FDL.
- LOPEZ, J. (2002) Futbol, entrenamiento para juveniles.Wanceulen Editorial Deportiva. Sevilla
- MAHLO, F. (1969): La acción táctica en el juego. Ed.Pueblo y Educación. La Havana
- MALLO, J. (2013): La preparación (física) para el fútbol basada en el juego. Ed. FDL.
- MANZANO, A. (2005): Baloncesto. Esencias del baloncesto de ataque. Ed. Gymnos. Madrid.
-

MORENO, R. (2013): Mi "receta" del 4-4-2. Reflexión, desarrollo y aplicación práctica de una visión de este sistema. Ed. FDL. Madrid

- POL, R. (2011): La preparación ¿Física? En el fútbol. El proceso de entrenamiento desde las ciencias de la complejidad. Ed. MC Sports.
- RIERA, J. (1995) Estratègia, tàctica i tècniques esportives. Revista Apunts d'Educació Física.nº39 pp 45-56
- RIERA, J. (2005): Habilidades en el deporte. Ed. INDE.
- SANS, A. FRATTAROLA, C. (2014): Entrenamiento en fútbol base. Ed. Paidotribo
- SEIRUL-LO,F. (2017): El entrenamiento en los deportes de equipo. Mastercede. Barcelona
- TAMARIT, X. (2007): ¿Qué es la periodización tàctica? Colección preparación futbolística. MCSports. Pontevedra
- TOUS, J. (1999): Reglamento de baloncesto comentado. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- WISSEL, H. (2000): Baloncesto. Aprender y progresar. Ed. Paidotribo. Barcelona.