

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

2009 - ESPORTS INDIVIDUALS

Informació general

- Curs acadèmic 2023/24
- Curs: Primer
- Trimestre: Tercer
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
 - Sergi García Balastegui <sgarciab@tecnocampus.cat>
 - Xavier Carrión Pla <xcarrion@tecnocampus.cat>

Llengües de docència

- Català
- Castellà
- Anglès

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

Presentació de l'assignatura

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.

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.

Competències/Resultats d'aprenentatge

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

No definides

Continguts

Primera part: Atletisme

1. Introducció a l'Atletisme competitiu modern.

- 1.1. Orígens de l'atletisme modern.
- 1.2. L'atletisme als JJOO .
- 1.3. L'atletisme al nostre estat.
- 1.4. Evolució de la dona dins l'atletisme.

2. Reglament de l'atletisme competitiu.

- 2.1. Calendari atlètic Aire lliure I Pista coberta.
- 2.2. Reglament IAAF.
- 2.3. Generalitats del reglament.

3. Velocitat i tanques

- 3.1. Principis biomecànics .
- 3.2. Fases de la cursa.
- 3.3. Paràmetres del pas: amplitud i freqüència .
- 3.4. Fases de la cursa de velocitat.
 - Temps de Reacció Simple (TRS).
 - Acceleració.
 - Velocitat màxima.
 - Resistència a la velocitat.
 - Corva velocitat-temps.
- 3.5. Proposta didàctica ensenyament de la velocitat.

4. Salts

- 4.1. Aprenentatge bàsic dels salts verticals I horitzontals
- 4.2. Principis biomecànics
- 4.3. Fases dels salts
- 4.4. Proposta didàctica dels salts

5. Llançaments

- 5.1. Aprenentatge bàsic dels llançaments
- 5.2. Principis biomecànics
- 5.3. Fases dels llançaments

5.4. Proposta didàctica

6. L'aprenentatge de l'atletisme en categories inferiors.

7. Trail Running

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.

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.

Objectius de Desenvolupament Sostenible

- 05 - Igualtat de gènere
- 10 - Reducció de les desigualtats
- 03 - Salut i benestar
- 04 - Educació de qualitat

Sistema d'avaluació i qualificació

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 diferents activitats avaluadores (participació, treballs individuals i grupals de caire teòric-pràctic, l'examen teòric i l'examen pràctic) 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. Si alguna de les parts de l'examen (teòric o pràctic) queda suspesa, només es realitzarà l'examen de recuperació d'aquella part, guardant la nota de l'altra part aprovada.

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.