

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

45132 - ESPORTS COL·LECTIUS I

Informació general

- Curs acadèmic 2025/26
- Departament: Salut
- Tipus d'assignatura: Obligatòria
- Curs: Primer
- Trimestre: Tercer
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
 - Lluís Albesa Albiol [<llalbesa@tecnocampus.cat>](mailto:llalbesa@tecnocampus.cat)
 - Ariadna Majó Arilla [<amajoa@tecnocampus.cat>](mailto:amajoa@tecnocampus.cat)

Llengües de docència

- Català

La part de bàsquet pot ser impartida en castellà

Presentació de l'assignatura

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 tecnotàctica 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.
- 2) oferir eines per a l'anàlisi i construcció de tasques relatives als aspectes tècnic-tàctics específiques del futbol i bàsquet.

L'aula (física o virtual) és un espai segur, lliure d'actituds masclistes, racistes, homofòbes, transfòbes i discriminatòries, ja sigui cap a l'alumnat o cap al professorat. Confiam que entre totes i tots puguem crear un espai segur on ens puguem equivocar i aprendre sense haver de patir prejudicis d'altres.

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.

L'ús de la IA en aquesta assignatura es troba regulat al pla d'aprenentatge.

Competències/Resultats d'aprenentatge

Específica

- RAE9 - L'estudiant serà capaç de generar les intervencions i accions que responguin a necessitats específiques de salut, educació, rendiment esportiu o gestió esportiva.
- RAE17 - L'estudiant serà capaç d'aplicar intervencions, procediments, estratègies i activitats adequades basades en l'exercici i l'activitat física, per a la millora de la condició física, la salut i el rendiment físic esportiu, la prevenció de riscos per a la salut i la reeducació i readaptació físicoesportiva.
- RAE19 - L'estudiant serà capaç de dissenyar intervencions i activitats basades en l'exercici i l'activitat física, per a la millora de la condició física, la salut i el rendiment físic esportiu, la prevenció de riscos per a la salut i la reeducació i readaptació físicoesportiva, adaptant la intervenció a les necessitats individuals.
-

RAE21 - L'estudiant serà capaç d'estructurar intervencions, procediments, estratègies i activitats adequades basades en l'exercici i l'activitat física, per a la millora de la condició física, la salut i el rendiment físic esportiu.

- RAE33 - L'estudiant serà capaç d'identificar i descriure les principals característiques de múltiples manifestacions del moviment humà. Això inclou les habilitats motrius bàsiques, activitats físiques i habilitats esportives.
- RAE35 - L'estudiant serà capaç d'aplicar processos metodològics d'aprenentatge i desenvolupament motor, desenvolupament de capacitats coordinatives i tècniques.
- RAE54 - L'estudiant serà capaç de desenvolupar un enfocament multidisciplinari en la seva feina, integrant coneixements i habilitats de diverses àrees per enriquir el seu rendiment professional en l'activitat física i l'esport.
- RAE55 - L'estudiant serà capaç d'implantar un enfocament multidisciplinari en la seva feina.

No definides

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
 - Concepte de tàctica
 - Concepte d'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

Objectius de Desenvolupament Sostenible

- 03 - Salut i benestar
- 04 - Educació de qualitat
- 05 - Igualtat de gènere

Activitats i 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'aprobat 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
	Treball Final d'Assignatura	50%	B4, G4, G6, G10, T4, T5, E1, E5, E7, E9
	Treball en Grup	30%	B4, G4, G6, G10, T4, T5, E1, E5, E7, E9
	Treballs Individuals	20%	G4, G10, T4, E1, E5, E7,

Criteris necessaris per fer mitjana entre les activitats avaluadores:

Activitat Avaluadora	Criteris per fer mitjana
TFA	5/10
Treballs grupals	pondera qualsevol nota
Treballs individuals	3/10

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 com a **No Presentat** sense opció a presentar el TFA de recuperació.

El Treball Final d'Assignatura ha de **TENIR UNA NOTA MÍNIMA DE 5 SOBRE 10 per aprovar l'assignatura.**

En l'avaluació continuada (treball individual), **CAL TENIR UNA NOTA MÍNIMA DE 3 SOBRE 10**, en la mitjana de les diferents activitats realitzades en classes pràctiques o autònomes.

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.

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
TFA	50%	B4, G4, G6, G10, T4, T5, E1, E5, E7, E9

Bibliografia i Recursos

- BAYER, C. (1992): La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Hispano Europea. Barcelona
- BLAZQUEZ, D. (1998): La iniciación y el deporte escolar. Inde Publicaciones. Barcelona
- BOSC, 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): Análisis 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 fútbol. 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) Fútbol, entrenamiento para juveniles.Wanceulen Editorial Deportiva. Sevilla
- MAHLO, F. (1969): La acción táctica en el juego. Ed.Pueblo y Educación. La Habana
- 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 táctica? 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.
- 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.
- LASSIERRA, G. LAVEGA, P. (2006) Formas jugades de iniciación en los deportes de equipo.Paidotribo. Barcelona