

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

### 2021 - ESPORTS COL·LECTIUS II

#### Informació general

- Curs acadèmic 2026/27
- Departament: Salut
- Tipus d'assignatura: Obligatòria
- Curs: Tercer
- Trimestre: Primer
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
  - Alberto Ruiz Castillo <[aruizca@tecnocampus.cat](mailto:aruizca@tecnocampus.cat)>
  - Albert Iricibar Martínez <[airicibar@tecnocampus.cat](mailto:airicibar@tecnocampus.cat)>

#### Llengües de docència

- Català

Anglès (10%).

#### Presentació de l'assignatura

L'assignatura Esports Col·lectius II es concreta en les modalitats d'Hoquei i de Voleibol, no obstant, la pretensió és donar les pautes bàsiques que capacitaran als alumnes per a ser professors i entrenadors competents en qualsevol activitat d'equip; aplicant l'observació i l'anàlisi per prendre decisions en la modificació eficient dels factors que determinen el rendiment de les accions individuals i, especialment, de les accions col·lectives de comunicació positiva (col·laboració i ajuda) i negativa (oposició); generant propostes metodològiques didàctiques adequades per a l'aprenentatge i la iniciació a l'entrenament d'aquest tipus de modalitats esportives; i dinamitzant petits esdeveniments lúdics i esportius.

Les diferents característiques d'ambdós esports permetran una visió àmplia i diferenciada a nivell tècnic i tàctic però concreta i rellevant en aspectes de precisió en les accions i entesa motriu. En ambdós casos es coneixeran també els aspectes històrics, de reglament, tècnics, tàctics i organitzatius.

L'aula (física o virtual) e's un espai segur, lliure d'actituds masclistes, racistes, homo?fobes, tra?nsfobes i discriminato?ries, 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.

L'ús de la IA en aquesta assignatura està regulat en el pla d'aprenentatge.

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

No definides

## Continguts

---

### Continguts comuns:

1. Contextualització
  - a. Breu història i de l'evolució del reglament.
  - b. Modalitats o variacions de l'esport.
  - c. Equipaments i materials adequats per la prevenció de lesions.
  - d. El reglament actual.
2. Accions de joc (tècnica) [posició bàsica, superfície de contacte, actitud, orientació].
  - a. Contacte amb la pilota.
  - b. Dinàmica del joc
    - i. Sistema de puntuació.
    - ii. Manera de jugar.
    - iii. Diferències de reglament amb altres modalitats.
    - iv. Responsabilitats dels àrbitres.
      1. Principal
      2. Ajudants
      3. L'acta arbitral
    - v. Senyals oficials d'arbitratge..
  - c. Accions tècniques pròpies de l'esport
3. Situacions de joc (tàctica d'iniciació).
  - a. Sistemes defensius
  - b. Sistemes atacants
  - c. Solució òptima a les situacions de joc més usals
  - d. Evolució tàctica dels sistemes de joc
4. Disseny de situacions i recursos d'ensenyament-aprenentatge i entrenament.
  - a. identificació dels errors més comuns
  - b. aplicació de correccions.
  - c. impartició de feedback
  - d. aplicació d'estils d'ensenyament-aprenentatge
  - e. bases de la direcció d'equips
  - f. fulls d'observació i avaluació
  - g. identificació de punts dèbils dels equips: aprofitament de les debilitats del contrari; evitació de les pròpies debilitats.
5. Disseny de programes formatius.
  - a. Escalfaments generals i específics.
  - b. Seqüències d'aprenentatge en l'iniciació a l'esport.
  - c. Mètodes d'avaluació

### Continguts de vòlei:

1. Institucions esportives i participació en events esportius d'iniciació i progressió al voleibol.
  1. Activitats dels consells esportius escolars.
  2. Competicions organitzades per la federació catalana.
  3. Competicions estatals i internacionals
2. Progressió metodològica
  1. Aprenentatge i ensenyament de les tècniques bàsiques
  2. Complexes i Fonaments de Joc
  3. Entrenament i direcció de grups d'iniciació
  4. Sistemes de Joc desde el minivòlei al 6 c 6
3. Preparació física integrada i prevenció de lesions al Voleibol:
  1. Escalfament específic del Voleibol
  2. Pautes per al desenvolupament condicional integrat

#### Continguts de hoquei:

1. Introducció i contextualització històrica del hoquei herba
  1. Orígens de l'esport.
  2. Distribució i organització de les federacions i clubs.
  3. El Hoquei herba modern i la seva evolució
2. Fonaments tècnics en atac i defensa.
  1. Principis metodològics per l'ensenyament i la correcció de la tècnica.
  2. Principals tècniques. Anàlisis i ensenyament.
  3. Identificació de tècniques en situacions jugades
3. Lesions i preparació física en hoquei.
  1. Epidemiologia de les lesions en hoquei.
  2. Prevenció de lesions.
  3. Les capacitats físiques en hoquei herba.
  4. Metodologia.
4. Metodologia i desenvolupament del model de joc en hoquei herba .
  1. Fases del joc.
  2. Principis i premises del joc.
  3. Comportaments tàctics.
  4. Planificació del microciclo tipus.
  5. Desenvolupament de sessions de hoquei herba.
- 5.- Reglament i adaptacions.

## Objectius de Desenvolupament Sostenible

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

## 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**

L'assignatura es compon de dos parts diferenciades: voleibol i hoquei. 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.

Per aprovar l'assignatura serà obligatori que l'alumne/a hagi assistit i participat activament a un mínim al **80% de les sessions pràctiques de cadascuna de les parts** (voleibol i hoquei). En cas de lesió, el ponent descriurà a l'alumne/a el treball actiu presencial a fer.

Cada alumne/a haurà de justificar la lesió aportant un certificat mèdic. En cap cas, les faltes d'assistència seran justificades.

#### Avaluació continuada:

L'avaluació continuada (participació, treballs individuals i grupals) de cada part (voleibol i hoquei) farà mitjana amb els exàmens només en el cas que s'obtingui una nota igual o superior a 5 punts en ambdues parts.

D'acord amb la normativa vigent, només es pot optar a la recuperació si s'ha suspès l'assignatura. Si la qualificació és de *No presenta/da*, no es podrà optar a la recuperació. La única activitat en període de recuperació serà l'examen equivalent al 50% de la nota final de l'assignatura; la resta d'elements quedaran amb la nota obtinguda en primera avaluació( s'ha d'assolir un mínim de 5 tant en els exàmens com en l'avaluació continuada).

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:

| Activitat avaluadora                                   | Ponderació | Competències avaluades           |
|--------------------------------------------------------|------------|----------------------------------|
| Treballs individuals i grupals de caire teòric-pràctic | 40%        | CB2, G4, G5, G10, T4, T6, E1, E9 |

|                                     |     |                                               |
|-------------------------------------|-----|-----------------------------------------------|
| <b>Seminaris (exàmens pràctics)</b> | 10% | CB2, CB4, G4, G5, G10, T4, T5, T6, E1, E7, E9 |
|-------------------------------------|-----|-----------------------------------------------|

|                          |     |                                               |
|--------------------------|-----|-----------------------------------------------|
| <b>Exàmens (teòrics)</b> | 50% | CB2, CB4, G4, G5, G10, T4, T5, T6, E1, E7, E9 |
|--------------------------|-----|-----------------------------------------------|

Criteris necessaris per fer mitjana entre les activitats avaluadores:

| Activitat avaluadora                                   | Criteri necessari                        |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Treballs individuals i grupals de caire teòric-pràctic | Entrega obligatòria de tots els treballs |
| Seminaris                                              | Presentació obligatòria                  |
| Exàmens (teòric i pràctic)                             | 5/10                                     |

**Avaluació de recuperació:**

| Activitat avaluadora en període de recuperació | Ponderació | Competències avaluades                        |
|------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------|
| Examen                                         | 50%        | CB2, CB4, G4, G5, G10, T4, T5, T6, E1, E7, E9 |

## Bibliografia i Recursos

- Conocer el deporte (2013). Voleibol. International Volleyball Federation, Real Federación Española de Voleibol, The English Volleyball Association.
- Parlebas, P. (2001). Léxico de praxiología motriz. Juegos, deporte y sociedad. EditorialPaidotribo
- Anders, E. Meyers, S.(2008) Field Hockey: Steps to Success. Human Kinetics
- Bertante, Nicoletta. (004) Manual de Voleibol. Madrid: Susaet
- Blázquez, D. (1998) (3).La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: INDE.
- Cadman, John. Indoor hockey: Tactics, technique, training. Pelham, 1978
- Díaz Lucea, Jordi (1999). La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas. INDE
- Díaz, J. (2001). Voleibol español. Reflexión y acción. Sevilla: Junta de Andalucía
- Díaz, José. Voleibol: Un programa para las escuelas. Sevilla: Wanceulen, 1993
- Dearing, J. (2003). Volleyball fundamentals. Human kinetics
- Diversos autores. Voleibol básico. Armenia: Kinesis, 2002
- Hernández Moreno, José (1998). Fundamentos del Deporte: Análisis de las estructuras del juego deportivo. INDE
- Lucas, Jeff (2005) El voleibol: Iniciación i perfeccionamiento (7ª Edición) Ed: Paidotribo
- Martín Barrero, Alberto y Camacho Lazarraga, Pablo (2019). Nuevas tendencias en entrenamiento y planificación de los deportes colectivos. WANCEULEN
- Martínez de Dios, Cármen (1996). Hockey: La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos. Ed. Ministerio de Educación y Ciencia
- Mata, D.; De la encarnación, G.; Rodríguez, F. (1994). Voley Playa. Aprendizaje, entrenamiento y organización. Alianza Deporte, Madrid
- Ortiz, Alejandro (2019). El entrenador en busca del sentido. Ed. LEO RODRIGUEZ
- Peña, J (2013) EL ENTRENAMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL VOLEIBOL. Ed: Fundación CIDIDA
- Pieron, Maurice (2005). Para una enseñanza eficaz de las actividades Físico-Deportivas. INDE
-

Seirul-lo Vargas, Francisco (2017). El entrenamiento en los deportes de equipo. MASTERCEDE

- Slocombe, S. Ward, C. Indoor Hockey. A & C Black Publishers Ltd, 1985
- Wein, Horst. (1991). Hockey. Ed COI
- García, L. G. (2013) Voleibol fundamentación técnica y táctica. Armenia: Kinesis.
- M. Perla Moreno (2009). Manual para la formación de técnicos voleibol. Ed. Wanceulen.
- Swope, Bob. (2011) Youth Field Hockey Drills, Strategies, Plays & Games handbook. Jacobob Press,