

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

45112 - ESPORTS INDIVIDUALS

Informació general

- Curs acadèmic 2026/27
- Departament: Salut
- Tipus d'assignatura: Obligatoria
- Curs: Primer
- Trimestre: Primer
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
 - Sergi García Balastegui <sgarciab@tecnocampus.cat>
 - Joaquim García Romera <jgarciaom@tecnocampus.cat>

Llengües de docència

- Català

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.

L'aula (física o virtual) és un espai segur, lliure d'actituds masclistes, racistes, homoòfobes, trànsfobes 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.

L'ús de la IA en aquest curs es troba regulat en el 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

Primera part: Atletisme

1. Tema 1: Generalitats de l'atletisme.

- 1.1. Orígens del atletisme modern.
- 1.2. L'atletisme als jocs olímpics.
- 1.3. L'atletisme del segle XX.

2. Tema 2: Les curses.

- 2.1. Introducció i generalitats del reglament específic.
- 2.2. Les curses de velocitat.
- 2.3. Les curses amb tanques.
- 2.4. Les curses de relleus.

3. Tema 3: Els salts.

- 3.1. Introducció i generalitats del reglament específic.
- 3.2. Fonaments biomecànics.
- 3.3. El salt de llargada i el triple salt.
- 3.4. El salt d'alçada.
- 3.5. El salt amb perxa.

4. Tema 4: Els llançaments.

- 4.1. Introducció i generalitats del reglament específic.
- 4.2. Fonaments biomecànics.
- 4.3. El llançament de pes. (lineal)
- 4.4. El llançament de disc.
- 4.5. El llançament de javelina.

5. Tema 5: L'Escola d'Atletisme.

- 5.1. Models de Desenvolupament Físic a Llarg Termini.
- 5.2. Funcionament d'una Escola d'Atletisme (*Cas pràctic - Escola Colomenca d'Atletisme*)

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

- 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 vàlidesa 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 i cal superar els exàmens amb una qualificació mínima de 5.

Per aprovar l'assignatura serà obligatori que l'alumne/a hagi assistit a un mínim de 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, per un costat l'**avaluació contínua** (participació, treballs individuals i treballs grupals) i per un altre costat l'**examen** (teòric i 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, E5, 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.

Per superar l'assignatura en període de recuperació, l'alumne/a haurà d'obtenir una puntuació igual o superior a 5/10 a l'examen de recuperació.

Bibliografia i Recursos

- 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.
- Jardi, 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.
- 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.