

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

45231 - ESPORTS INDIVIDUALS II

Informació general

- Curs acadèmic 2026/27
- Departament: Salut
- Tipus d'assignatura: Obligatoria
- Curs: Segon
- Trimestre: Tercer
- Nombre de crèdits: 6
- Professorat:
 - Adrián García Fresneda [<agarciaf@tecnocampus.cat>](mailto:agarciaf@tecnocampus.cat)
 - Anna Castells Molina [<acastells@tecnocampus.cat>](mailto:acastells@tecnocampus.cat)
 - Lia Moreno Simonet [<lmorenos@tecnocampus.cat>](mailto:lmorenos@tecnocampus.cat)

Llengües de docència

- Català

L'idioma d'impartició serà el català. No obstant això, existiran recursos tant en castellà com en anglès.

Presentació de l'assignatura

L'assignatura d'esports individuals compren Gimnàstica i la Grappling - Brazilian Jiu-Jitsu NO-GI.

L'assignatura de "**Gimnàstica**" centra en el desenvolupament de la motricitat mitjançant activitats que impliquen girs, equilibris i coordinació. Proporciona les bases per analitzar tècnicament els moviments gimnàstics i acrobàtics, identificant les accions motrius bàsiques que permeten dissenyar estratègies didàctiques per al seu ensenyament. També inclou disciplines que requereixen la col·laboració entre companys, i es treballa la relació entre moviment i música, destacant la importància del ritme i dels compassos en l'execució de les activitats. L'assignatura posa èmfasi en el desenvolupament de la força i la flexibilitat, capacitats físiques essencials per a aquestes pràctiques, i incorpora una perspectiva de gènere inclusiva, promovent un llenguatge no sexista, referents diversos i el treball en grups mixtos i heterogenis.

L'assignatura de "**Grappling - Brazilian Jiu-Jitsu NO-GI**" centra el seu desenvolupament en la motricitat de contacte i oposició, treballant el control corporal, els desequilibris i les tècniques d'immobilització i submissió. Proporciona les bases per analitzar tècnicament les accions pròpies de la lluita agarrada i dissenyar estratègies didàctiques segures per al seu ensenyament, posant èmfasi en el respecte mutu i el control de la intensitat entre companys. També incorpora una perspectiva de gènere inclusiva, promovent un llenguatge no sexista, referents diversos i el treball en parelles i grups mixtos i heterogenis.

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

- RAE6 - L'estudiant serà capaç d'explicar de manera efectiva les instruccions que li permetin dirigir programes d'activitat física i esport en el seu rol d'educador/a.
- RAE18 - L'estudiant serà capaç de planificar 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.
- 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.

- RAE22 - L'estudiant serà capaç de generar i adaptar intervencions d'exercici basades en evidències científiques per millorar capacitats individuals, resolent problemes i adaptant-se a les necessitats de les persones en contextos esportius i seguint prescripcions mèdiques quan sigui necessari.
- RAE37 - L'estudiant serà capaç d'idear diferents processos metodològics d'aprenentatge i desenvolupament motor, desenvolupament de capacitats coordinatives i tècniques i habilitats esportives adaptant i/o individualitzant la intervenció a les necessitats individuals, amb èmfasi en les poblacions de caràcter especial.
- RAE41 - L'estudiant serà capaç d'aplicar habilitats de lideratge i gestió de grups dins de l'àmbit de l'activitat física i esportiva.
- RAE60 - L'estudiant serà competent per reconèixer les disparitats relacionades amb el sexe, gènere i diversitat identitària en el context esportiu i de lleure.
- RAE64 - L'estudiant serà capaç de dissenyar avaluacions de rendiment en diverses àrees de l'activitat física i l'esport per millorar programes i promoure l'eficàcia de les intervencions.

No definides

Continguts

Gimnàstica

1. Les activitats gimnàstiques, usos socials i disciplines.
2. Tècnica acrobàtica i anàlisi tècnic.
3. Pedagogia de la gimnàstica.
4. Ritme

Grappling/BJJ Nogi

1. El grappling: origen, modalitats i usos socials.
2. Tècnica de lluita agarrada i anàlisi tècnic.
3. Pedagogia de la gimnàstica.
4. Aplicació tàctica i 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 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 (Gimnàstica i Grappling):**

L'assignatura es compon de dos parts diferenciades: Gimnàstica i Grappling. 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 a un mínim de 80% de les sessions de cadascuna de les parts (Gimnàstica i Grappling).

- **Sistema d'avaluació de cada part de l'assignatura:**

L'avaluació continuada (participació, treballs individuals i grupals) de cada part (Gimnàstica i Grappling), podrà fer mitjana amb l'examen de la respectiva part (Gimnàstica i Grappling) només amb una nota igual o superior a 5 punts.

Les diferents activitats avaluadores 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	60%	G4, E1, E5, T4, T7, B4
Exàmens	40%	G6, G10, E1, ES, E7

Cada part de l'assignatura (Gimnàstica i Grappling) 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.

Els no presentats a l'examen no tenen dret a recuperació.

En el cas de no arribar al mínim de 5 punts de una de les dues parts per poder fer mitja en l'**avaluació continua**, haurà de realitzar un treball en el que englobarà tot el contingut de l'assignatura (Gimnàstica o Grappling).

En el cas de no arribar al mínim de 5 punts de l'examen, existirà un examen recuperació de la part o parts suspeses (Gimnàstica o Grappling).

Si hi ha una part (Gimnàstica i Grappling) 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 no s'aproba

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.

Activitat avaluadora durant el període de recuperació	Ponderació	Competències avaluades
Treball de recuperació - Avaluació continuada	60%	G4, E1, E5, T4, T7, B4
Exàmens	40%	G6, G10, E1, ES, E7

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.

Bibliografia i Recursos

- Cirino, Pereira & Scaglia (2013), "Systematization of the content of fighting for Elementary Education: a teaching proposal based on games", Mineira Journal of Physical Education
- Estapé, E. (2002). La acrobacia en la gimnasia artística. Barcelona, ??España: INDE Publicaciones
- Lopes et al. (2019), "Kinetics of Muscle Damage Biomarkers at Moments Subsequent to a Fight in Brazilian Jiu-Jitsu Practice by Disabled Athletes", Frontiers in Physiology
- Sáez, F. (2003). Gimnasia Artística. Los fundamentos de la técnica. Madrid, España: Editorial Biblioteca Nueva.
- Carrasco, R. (1976). Gymnastique aux agrès: El Activité du debut. París, Francia: Vigot.
- Carrasco, R. (1976). Pedagogía diciembre agrès. París, Francia: Vigot.
- Carrasco, R. (1976). Pedagogía diciembre agrès. París, Francia: Vigot.
- [GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA. Aspectos y evolución \(Madrid, 1996\)](#)
- Garcia, M. (2013). Advanced Brazilian jiu-jitsu. Victory Belt Publishing.
- Gracie, R., & Danaher, J. (2003). Mastering jujitsu. Human Kinetics.
- Leguet, J. (1985). Actions motrices en gymnastique sportive. París, Francia: Editions Vigot.
- Ribeiro, S. (2009). Jiu-Jitsu University. Victory Belt Publishing.