

## **800004 - Esports individuals i d'adversari I**

**Curs acadèmic** 2018-19

**Facultat:** Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya - Lleida

**Titulació:** Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport

**Matèria:** Fonaments dels esports

**Departament:** Esports i Rendiment

**Idiomes:** Català, Castellà

**Extensió:** 1er Semestre **Curs:** 1r

**Tipologia:** Obligatòria

**Crèdits ECTS:** 6.00

### **Professorat**

---

Cristòfol Salas Santandreu . ([csalas@inefc.es](mailto:csalas@inefc.es))

Juan José Gómez Cardenas. ([jjgomez@inefc.es](mailto:jjgomez@inefc.es))

Francesc Reig Camps. ([freig@inefc.es](mailto:freig@inefc.es))

### **Assignatura en el conjunt del pla d'estudis**

---

L'objectiu de la matèria troncal "**Fonaments dels esports**", pretén la introducció de l'alumnat en les diferents modalitats esportives que la componen.

L'orientació de l'assignatura "**Esports individuals i d'adversari I**" és tenir una primera aproximació als aspectes més bàsics de la iniciació als esports individuals en general i de la natació, atletisme i bàdminton, específicament. Juntament amb la resta d'assignatures contribuirà a oferir un marc de coneixement teòric, però sobre tot pràctic quan a aspectes essencials de la història, les normes, l'estructura i les accions bàsiques dels esports. En aquest marc de referència, l'alumne podrà establir les oportunes relacions entre continguts de diverses assignatures cosa que facilitarà la seva anàlisi i comprensió.

Així mateix, aquesta assignatura tindrà continuïtat a tercer curs amb l'assignatura "Ampliació d'esports individuals ". Constitueix doncs un primer nivell bàsic en el procés d'estudi d'aquests esports que tindrà continuïtat al llarg de tot el pla d'estudis si l'alumne així ho desitja. La contribució que aquesta assignatura té en el procés formatiu de l'alumne és bàsicament proporcionar unes experiències pràctiques que dotin l'alumne de capacitats i coneixements necessaris per a assolir les competències establertes.

### **Recomanacions**

---

Atès que és molt important la relació entre els continguts teòrics i els pràctics, així com la vivència de les situacions motrius de l'assignatura és recomanable assistir a les sessions presencials. L'assistència és un aspecte valorat dins de les activitats d'avaluació.

També es recomana tenir preparats els continguts abans de les diferents sessions. Per poder superar amb èxit l'assignatura, s'han d'implicar des del principi en les activitats que s'aniran proposant. El treball continuat en aquesta assignatura és imprescindible per aprovar-la.

### **Competències específiques**

---

- 1- Identificar i analitzar els trets estructurals i funcionals de l'activitat física i de l'esport
  - a) Analitzar els trets estructurals dels esports
- 2- Adquirir habilitats motrius i demostrar l'execució de la pràctica de l'activitat física i de l'esport
  - b) Demostrar i avaluar l'execució pràctica esportiva

### **Competències generals**

---

- 2.- Desenvolupar habilitats d'adaptació a noves situacions, resolució de problemes i treball autònom.
  - b) Elaboració, defensa d'arguments i resolució de problemes dins de la seva àrea d'estudi.
- 5.- Actuar amb ètica i valors professionals.
  - b) Practicar exercici físic de forma conscient i quotidiana.

### **Objectius**

---

Observar i avaluar la pràctica pròpia i la dels companys.

**Competències de l'objectiu:**

- 2.b) *Demostrar i avaluar l'execució pràctica esportiva (específiques)*
- 1.a) *Analitzar els trets estructurals dels esports (específiques)*

Diferenciar els trets característics i normatius dels esports tractats.

**Competències de l'objectiu:**

- 1.a) *Analitzar els trets estructurals dels esports (específiques)*

Executar correctament els diferents elements tècnics desenvolupats.

**Competències de l'objectiu:**

- 2.b) *Demostrar i avaluar l'execució pràctica esportiva (específiques)*
- 5.b) *Practicar exercici físic de forma conscient i quotidiana (generals)*

Crear i executar exercicis davant d'altres alumnes amb recursos desenvolupats a classe.

**Competències de l'objectiu:**

- 2.b) *Demostrar i avaluar l'execució pràctica esportiva (específiques)*
- 5.b) *Practicar exercici físic de forma conscient i quotidiana (generals)*
- 2.b) *Elaboració, defensa d'arguments i resolució de problemes dins de la seva àrea d'estudi (generals)*

### **Continguts**

---

**UNITAT DE PROGRAMACIÓ 1: ATLETISME**

**UNITAT DE PROGRAMACIÓ 2: BÀDMINTON**

**UNITAT DE PROGRAMACIÓ 3: NATACIÓ**

### **Activitats formatives**

---

Tutories orientadores - 5.00%

**Competències:**

- 2.b) *Demostrar i avaluar l'execució pràctica esportiva (específiques)*
- 2.b) *Elaboració, defensa d'arguments i resolució de problemes dins de la seva àrea d'estudi (generals)*
- 1.a) *Analitzar els trets estructurals dels esports (específiques)*

Elaboració, ampliació i redacció d'apunts - 10.00%

Els/les alumnes realitzen fitxes sobre les sessions pràctiques i resolen preguntes.

**Competències:**

- 1.a) *Analitzar els trets estructurals dels esports (específiques)*
- 2.b) *Elaboració, defensa d'arguments i resolució de problemes dins de la seva àrea d'estudi (generals)*

Estudi individual, proves i exàmens - 35.00%

**Competències:**

- 2.b) *Elaboració, defensa d'arguments i resolució de problemes dins de la seva àrea d'estudi (generals)*
- 5.b) *Practicar exercici físic de forma conscient i quotidiana (generals)*
- 1.a) *Analitzar els trets estructurals dels esports (específiques)*
- 2.b) *Demostrar i avaluar l'execució pràctica esportiva (específiques)*

Classes magistrals (teòriques i pràctiques) - 20.00%

Totes les sessions presencials es desenvolupen en grups de 30 alumnes, en classes magistrals teòric pràctiques.

**Competències:**

- 1.a) *Analitzar els trets estructurals dels esports (específiques)*
- 5.b) *Practicar exercici físic de forma conscient i quotidiana (generals)*
- 2.b) *Elaboració, defensa d'arguments i resolució de problemes dins de la seva àrea d'estudi (generals)*
- 2.b) *Demostrar i avaluar l'execució pràctica esportiva (específiques)*

Cerca i lectura de bibliografia especialitzada - 10.00%

**Competències:**

- 1.a) *Analitzar els trets estructurals dels esports (específiques)*

Exercicis pràctics individuals o grupals - 20.00%

**Competències:**

- 5.b) *Practicar exercici físic de forma conscient i quotidiana (generals)*
- 2.b) *Demostrar i avaluar l'execució pràctica esportiva (específiques)*
- 2.b) *Elaboració, defensa d'arguments i resolució de problemes dins de la seva àrea d'estudi (generals)*
- 1.a) *Analitzar els trets estructurals dels esports (específiques)*

**Informació complementària sobre les activitats formatives:**

L'assignatura es desenvoluparà mitjançant sessions teòric pràctiques, introduint els continguts conceptuals en un context d'experiència pràctica, conjuntament amb el suport dels diferents documents presentat en el campus virtual (Coopera). Es valorarà la intervenció activa en les sessions, i es tindrà en compte la resolució de qüestions plantejades en les sessions demanant als alumnes reflexions metodològiques sobre els conceptes estudiats.

Mitjançant el treball tutoritzat, l'alumne realitzarà diferents propostes d'organització de casos concrets d'estudi de les diferents unitat temàtiques, i hauran de ser presentades en les dates i en la forma estipulada.

**Activitats d'avaluació**

#### Presentació de treballs o memòries - 20.00%

Desenvolupament de treballs d'iniciació dels diferents esports (natació, atletisme i bàdminton).

**Competències:**

*2.b) Elaboració, defensa d'arguments i resolució de problemes dins de la seva àrea d'estudi (generals)*

#### Participació i pràctica activa en les classes presencials - 20.00%

Es valoraran indicadors com ara la implicació, la intervenció en les sessions, el lliurament de fitxes de treball, etc. (natació, atletisme i bàdminton)

**Competències:**

*5.b) Practicar exercici físic de forma conscient i quotidiana (generals)*

*2.b) Demostrar i avaluar l'execució pràctica esportiva (específiques)*

#### Examen teòric - 30.00%

Un examen teòric de la matèria impartida durant les sessions i dels apunts presentats en el campus virtual.

**Competències:**

*2.b) Elaboració, defensa d'arguments i resolució de problemes dins de la seva àrea d'estudi (generals)*

*1.a) Analitzar els trets estructurals dels esports (específiques)*

#### Examen pràctic - 30.00%

Execució d'uns exercicis relacionats amb els models tècnics i accions tàctiques desenvolupats a classe. S'avalua un domini bàsic de l'acció tècnica i la seva correcció.(natació, atletisme i bàdminton). Cada esport realitza la seva prova pràctica.

**Competències:**

*5.b) Practicar exercici físic de forma conscient i quotidiana (generals)*

*2.b) Demostrar i avaluar l'execució pràctica esportiva (específiques)*

#### **Informació complementària sobre les activitats d'avaluació:**

- Assistència no implica nota de participació activa. Els alumnes lesionats si assisteixen a classe podran ser avaluats realitzant les tasques encomanades pel professor. Aproximadament a meitat de semestre se li donarà un feed-back a l'alumne sobre la seva execució pràctica. Aquesta valoració no tindrà efectes sobre la nota final de l'examen pràctic.
- La realització dels treballs es farà en grups de 3 com a màxim. Aquests es distribuïran al llarg del semestre en el següent ordre: Bàdminton, Atletisme i Natació. Cal tenir especial cura en la presentació formal del document seguint les pautes recomanades a través del campus virtual. A banda de valorar el resultat del treball també s'avaluarà el procés del treball en equip (lideratge, compromís, rigor, exigència, etc. ).
- La nota final s'obté de la mitja entre els tres esports. Es necessari tenir-los tots aprovats per poder aprovar la assignatura. Cada esport té la seva nota tant teòrica com pràctica i de treball. La nota pràctica pot ser compensada amb el treball tutoritzat (sempre que la qualificació sigui de 4 o més). La nota teòrica ha de ser com a mínim de 5 (sobre 10).

#### **Observacions sobre alumnes lesionats**

Una de las premisses importants de l'assignatura és la pràctica personal, aquesta és doncs una proposta que determina molts aspectes del programa, motiu pel qual es considera de valor fonamental la vivència i pràctica de les diferents propostes del programa.

- Els-les alumnes matriculats que pateixin lesions de llarga durada poden sol·licitar l'anul·lació de matrícula, sempre que es realitzi dins dels terminis establerts i estipulats per la Secretaria d'Estudis. El fet de la renúncia a la matrícula implica la pèrdua total de qualsevol vinculació amb l'assignatura, renunciant als resultats de les proves d'avaluació que s'hagin realitzat fins el moment.
- Els-les alumnes matriculats i que lesionats no puguin acollir-se a la possibilitat d'anul·lació de matrícula, poden participar en les classes; tenint en compte que és el professorat qui estableix la diferència entre assistència i participació activa. L'assistència, per tant, no pressuposa una participació activa.

El fet d'assistir a classe serà controlat i valorat pel professorat.

El professorat podrà proposar activitats alternatives per compensar en part la participació activa.

En aquestes situacions el professorat podrà modificar algun part de l'avaluació o endarrerir-la segons el que consta en la normativa d'avaluació.

## **Bibliografia i d'altres recursos**

---

### **BADMINTON**

- Leveau, C.L. *Le Bádminon en Situación. L'eps en poche.* (2005). París:Revue EPS.
- Osthssel, T.; Sologub, L. (1992) *Le Bádminon: Techniques, Táctiques.* Paris:Vigot.
- Bello, D. Serrano, D. García, J. M. (1999). *Fundamentos del Bádminon. De la iniciación al rendimiento.* Málaga: Ed. Instituto andaluz del deporte. Cuadernos técnicos del deporte.
- Grunenfelder, F.; Covartuo, G. (1996). *Bádminon, de l'école aux associations.* Madrid:Ed. Gimno.
- Hernández, M. (1998). *Iniciación al bádminon.* Madrid:Gimnos
- Iguacel, M. y Ochoa, M. (1997). *Iniciación al bádminon.* Zaragoza:Ed. Imagen y deporte
- Molina, A. (1991). *Programación para escuelas de base.* Sevilla: Wanceulen.
- Meerbeek, R. (1979). *Bádminon sport total.* Bruselas:Ed. L'ADEPS.
- Ruiz Alonso, G. (1996). *Juegos y deportes alternativos, en la programación de educación física escolar.* Lleida: Agonos
- Virosta, A. (1994). *Deportes alternativos en el ámbito de la educación física.* Madrid: Gymnos

### **Pàgines web recomanades**

- <http://www.badminton.cat/>
- <http://www.badminton.es/Home>
- <http://bwfbadminton.org/>

### **NATACIÓ**

- ASA. (2007) NPTS. *National Plan For teaching Swimming.* ASA.
- DVD. Real federación Española de Natación. *Técnica de estilos.* ENE.
- Gosálvez, M y Joven, A (1997). *La natación y sus especialidades deportivas.* Ministerio de Educación y Cultura.
- Navarro, F (2006) *La detección de errores de la técnica en los nadadores de Castilla La Mancha.* NSW. AETN. Volumen XXVIII. Julio Septiembre 2006. pp31-34
- Schmitt, P (2000) *Nadar del descubrimiento al alto nivel.* Editorial Hispano Europea.
- Shaw, S & D'Angour A (1998) *The Art of Swimming.* Ashgrove. Bath

## **Pàgines web recomanades**

- [www.fina.org](http://www.fina.org)
- [www.i-natacion.com](http://www.i-natacion.com)
- [www.todonatacion.com](http://www.todonatacion.com)
- [www.rfen.es](http://www.rfen.es)
- [www.swimming.org](http://www.swimming.org)
- [www.swimsmooth.com](http://www.swimsmooth.com)

## **ATLETISME**

- Alonso, D., del Campo, J. (2001). *Iniciación al atletismo en primaria*. Barcelona: Inde
- Arufe, V., Martínez, M<sup>a</sup>. J. (2005). *Tratado de atletismo en el siglo XXI*. Santiago de Compostela: Asociación Cultural Atlética Gallega.
- Campos, J., Gallach, J. E. (2004). *Las técnicas de atletismo: manual práctico de enseñanza*. Barcelona: Paidotribo.
- Domingo, J. (2002). *Atletismo: carreras*. Madrid: Tudor.
- Domingo, J. (2003). *Atletismo: saltos y lanzamientos*. Madrid: Tudor.
- Limones, J. M. (2001). *Atletismo recreativo*. Madrid: Esteban Sanz.
- Murer, K (1992). *1000 ejercicios y juegos de atletismo*. Barcelona: Hispano Europea.
- Rius, J i Padullés, J.M. (2011). *Metodología y técnicas de atletismo*. Badalona: Paidotribo
- Seners, P. (2001). *Didáctica del atletismo*. Barcelona: Inde.
- Timón, L.M. i Hormigo F. (2010). *El Atletismo como contenido en la educación física: principios metodológicos básicos, juegos y actividades para su desarrollo*. Sevilla: Wanceulen.