

## **800005 - Anàlisi de l'estructura funcional dels esports i estructura de l'exercici físic**

**Curs acadèmic** 2019-20

**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**

Gerard Lasierra Aguila. ([glasierra@inefc.es](mailto:glasierra@inefc.es))

Gonzalo Gil Moreno de Mora. ([ggil@inefc.es](mailto:ggil@inefc.es))

Enric Lacasa Claver. ([elacasa@inefc.es](mailto:elacasa@inefc.es))

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

La primera unitat de programació s'ocupa de l'anàlisi conceptual de l'Exercici Físic, entès com l'element o l'estructura bàsica utilitzada per al desenvolupament motriu, i per a la millora del rendiment motor. Es concreten els diferents elements que configuren l'estructura de l'exercici físic, com aspectes bàsics per a aconseguir elaborar diferents tipus d'exercicis, i es completa amb l'exposició de les diverses classificacions segons els criteris oferts per diferents autors reconeguts en l'àmbit de les ciències de la motricitat i l'esport. Es destaca com un criteri present en tota aquesta unitat de programació l'observar els diferents criteris a tenir en compte en l'aplicació específica de l'exercici, com recursos principals per al desenvolupament de les capacitats físiques en els diversos àmbits (rendiment, salut, educació, recreació...).

Des de la perspectiva pràctica, es desenvolupen diferents recursos per l'elaboració i aplicació d'un model de fitxa tècnica de l'exercici físic. En aquesta, es contempen els caràcters específics de l'exercici (càrrega, espai, grup...), la descripció escrita i la representació gràfica d'aquests exercicis, així com les seves formes d'adaptació i variants, que seran conduïts en diferents sessions pràctiques. La segona unitat de programació, neix de la necessitat de fer un tractament dels esports des d'un marc articulador comú.

La seva àrea de coneixement abasta l'anàlisi dels trets pertinents de l'estructura funcional de l'esport, l'anàlisi de l'acció i els procediments d'ensenyament - aprenentatge de l'Esport. Com a conseqüència, s'establiran uns trets comuns que defineixen sistemes esportius, i uns trets diferencials, que perfilen les diverses pràctiques esportives. Representa el nexa d'unió entre les diferents manifestacions de l'esport desenvolupades en Esports de 1er i 2on Curs.

En aquesta matèria, l'alumnat anirà trobant respostes a tres qüestions essencials que apareixen en aquest ordre: Què i com és l'esport? Quines són les accions esportives fonamentals? Com podem ensenyar -aprendre les accions esportives en funció del tipus d'esport?

### **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

b) Analitzar els trets estructurals i funcionals de les manifestacions bàsiques de la motricitat

### **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.

### **Objectius**

Interpretar de forma sistèmica dades observacionals en contextos dels esports i del l'exercici físic.

#### **Competències de l'objectiu:**

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

Elaborar i defensar un treball de caire científic relacionat amb els esports i amb l'exercici físic.

#### **Competències de l'objectiu:**

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

Identificar i aplicar diferents models d'anàlisi sistèmic per a l'estudi de l'esport.

#### **Competències de l'objectiu:**

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

Reconèixer la lògica interna dels esports i ubicar-la en una taxonomia dels dominis esportius.

#### **Competències de l'objectiu:**

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

Diferenciar la lògica interna dels esports en funció del reglament i resta de trets estructurals.

#### **Competències de l'objectiu:**

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

Descriure, des d'una perspectiva funcional, les accions i situacions de joc en els diferents sistemes esportius.

#### **Competències de l'objectiu:**

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

Definir i reconèixer l'Exercici Físic com a mitjà instrumental i operatiu.

#### **Competències de l'objectiu:**

1.b) *Analitzar els trets estructurals i funcionals de les manifestacions bàsiques de la motricitat (específiques)*

Interpretar a partir de l'anàlisi els recursos per elaborar i aplicar l'exercici físic.

#### **Competències de l'objectiu:**

1.b) *Analitzar els trets estructurals i funcionals de les manifestacions bàsiques de la motricitat (específiques)*

Identificar els trets estructurals i els principis d'aplicació de l'exercici físic.

#### **Competències de l'objectiu:**

1.b) *Analitzar els trets estructurals i funcionals de les manifestacions bàsiques de la motricitat (específiques)*

Elaborar i presentar exercicis en un format i amb objectius establerts.

#### **Competències de l'objectiu:**

1.b) *Analitzar els trets estructurals i funcionals de les manifestacions bàsiques de la motricitat (específiques)*

## **Continguts**

**UNITAT DE PROGRAMACIÓ 1:** ESTRUCTURA DE L'EXERCICI FISIC

**UNITAT DE PROGRAMACIÓ 2:** ESTRUCTURA DE L'ESPORT

## **Activitats formatives**

Tutories orientadores - 5.00%

### **Competències:**

1.b) *Analitzar els trets estructurals i funcionals de les manifestacions bàsiques de la motricitat (específiques)*

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)*

Tutories avaluadores - 5.00%

### **Competències:**

1.b) *Analitzar els trets estructurals i funcionals de les manifestacions bàsiques de la motricitat (específiques)*

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)*

Elaboració, exposició i defensa de treballs - 15.00%

### **Competències:**

1.b) *Analitzar els trets estructurals i funcionals de les manifestacions bàsiques de la motricitat (específiques)*

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 - 25.00%

### **Competències:**

1.b) *Analitzar els trets estructurals i funcionals de les manifestacions bàsiques de la motricitat (específiques)*

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

Debats i exposicions (també taules rodones) - 10.00%

### **Competències:**

1.b) *Analitzar els trets estructurals i funcionals de les manifestacions bàsiques de la motricitat (específiques)*

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)*

Classes magistrals (teòriques i pràctiques) - 40.00%

### **Competències:**

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

### **Activitats d'avaluació**

Defensa de treballs o memòries - 40.00%

**Competències:**

- 1.b) *Analitzar els trets estructurals i funcionals de les manifestacions bàsiques de la motricitat (específiques)*
- 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)*

Implicació de pràctiques educatives contínues - 10.00%

**Competències:**

- 1.b) *Analitzar els trets estructurals i funcionals de les manifestacions bàsiques de la motricitat (específiques)*
- 1.a) *Analitzar els trets estructurals dels esports (específiques)*

Examen teòric - 50.00%

**Competències:**

- 1.b) *Analitzar els trets estructurals i funcionals de les manifestacions bàsiques de la motricitat (específiques)*
- 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)*

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

a) Alumnes de matrícula ordinària o avaluació continuada:

La nota final de l'assignatura serà la suma de les tres proves (tipus d'avaluació):

- Examen teòric (0-10 punts), que representa el 50% de la nota final.(Per parcials)
- Sessions i tasques pràctiques (0-10 punts), que representa el 10% de la nota final.
- Elaboració i defensa de treball (0-10 punts), que representa el 40% de la nota final.

Per tal d'obtenir la nota final de l'assignatura, cal que totes les activitats d'avaluació estiguin qualificades amb una puntuació mínima de 5 punts sobre 10.

En el context d'avaluació contínua, totes les proves s'avaluaran durant el període en què s'imparteixi la matèria. S'indicaran convenientment les dues dates d'avaluació teòrica (parcials) i la data d'entrega i exposició del treball de grup. A continuació es detallen les parts que es podran recuperar en l'avaluació final (al finalitzar la impartició de la matèria, en el calendari establert per la direcció d'estudis). No podran presentar-se aquells alumnes que ja hagin superat les proves.

- Examen teòric: es recuperarà la totalitat, no es guarden notes d'exàmens parcials. La data de l'examen de recuperació és el mes de gener del 2020, podent consultar la convocatòria en data i hora a coopera.
- Sessions i tasques pràctiques: no són recuperables, doncs impliquen l'assistència a les sessions

establertes durant el curs acadèmic.

- Elaboració i defensa del treball : Es podrà corregir l'elaboració del treball. No es podrà recuperar la defensa del mateix. La data d'entrega del treball per recuperar és el mes de gener del 2020, coincidint amb l'examen de recuperació i podent consultar la convocatòria en data i hora a coopera.

b) Alumnes d'avaluació alternativa

Condicions d'avaluació per alumnes en segona matrícula (alumnes repetidors): Caldrà concertar una tutoria amb el responsable de l'assignatura durant el mes de setembre, per tal de comunicar si s'acull a l'avaluació ordinària -exposada anteriorment- o si prefereix acollir-se a l'avaluació alternativa, segons la nova normativa de la UdL. En aquest cas, el 85% de la seva nota correspondrà a una prova de coneixements de la matèria, i el restant 15%, a una defensa d'aquells aspectes d'aplicació que es decideixin en la reunió alumne-coordinador.

Per defecte, l'alumne que no es posi en contacte amb el responsable, s'entendrà que s'acull al tipus d'avaluació alternativa.

- L'examen final d'avaluació alternativa és el mes de gener del 2020, podent consultar la convocatòria en data i hora a coopera.
- L'examen de recuperació és a finals dels mes de gener, podent consultar la convocatòria en data i hora a coopera.

Canvis de data d'examen: per a qualsevol proposta de canvi de data d'una prova d'avaluació, l'alumne implicat haurà de consultar la normativa vigent ([inefc.gencat.cat](http://inefc.gencat.cat)) abans de fer la sol·licitud pertinent al coordinador de la matèria.

Anul·lació de matrícula: els alumnes que ho desitgin poden sol·licitar l'anul·lació de matrícula, sempre que es realitzi dins dels terminis establerts i estipulats per la Secretariad'Estudis. Aquest fet 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.

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

### **UNITAT PROGRAMACIÓ 1: Estructura Exercici Físic**

- Anderson, B. - Burke, E., - Pearl, B. (1995). *Estar en forma*. Barcelona:Ed. Integral, Oasis, PGC,
- Balaskas, A. - Stirk, J. (1987). *Guia completa de ejercicios de Stretching*. Barcelona:Ed. Urano.
- Batalla, A. (2000). *Habilidades motrices*. Barcelona:INDE
- Corraze, J. (1988). *Bases neuropsicológicas del movimiento*. Barcelona:Paidotribo
- Donskoi, D. (1988). *Biomecánica de los ejercicios físicos*. Moscú:Raduga.
- Fidelus, K. - Kocjasz, J. (1991). *Atlas de Ejercicios para el Entrenamiento*. Madrid:Gymnos. Madrid.
- Gorrotxategi, A.- Aranzabal, P. (1996). *El movimiento Humano. Bases anatomo - fisiológicas*. Madrid:Gymnos.
- Grosser, M. Hermann, H., Tusker, F. y Zintl, F. (1991). *El movimiento deportivo: Bases anatómicas y biomecánicas*. Barcelona:Martínez Roca
- Grosser, M. - Starischka, S. - Zimmerman, E. (1988). *Principios del Entrenamiento deportivo*. Barcelona:Martínez Roca.
- Hernandez, J. (1990). *El material como medio de aprendizaje y relación pedagógica*. *Revista Apunts*, nº 22, Barcelona.1990
- Kapandji, I. A. (1974). *Cuadernos de fisiología articular*. Barcelona:Toray-Masson
- Kos, b. - Teply, Z. (1995). *1500 Ejercicios de Condición Física*. Barcelona:Hispano Europea.
- López, P.A. (1995). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física*. Barcelona:Inde. Barcelona.
- Meinel, K. (1977). *Didáctica del movimiento: Ensayo de una teoría del movimiento en el deporte*



- desde el punto de vista pedagógico. La Habana: Orbe, Instituto Cubano del Libro (p. 114-121).
- Meinel, K - Schnabel, G. (1979). *Teoría del movimiento: Motricidad deportiva*. Buenos Aires: Stadium (Pág. 98-128)
  - Mosston, M. (1979). *Gimnasia dinámica*. México: Pax México.
  - Weineck, J. (2001). *Salud, ejercicio y deporte*. Barcelona: Paidotribo.

## **UNITAT PROGRAMACIÓ 2: Estructura de l'esport**

### **TEMA 1: Anàlisi de l'Esport:**

- Davids, K. W., Hristovski, R., Araújo, D., Balagué, N., Button, C., & Passos, P. (Eds.). (2014). *Complex system in sport*. London-NewYork: Routledge.
- Hernández Moreno, J. (2001). *Análisis de las estructuras del juego deportivo*. Barcelona: INDE.
- Lagardera, F.; Lavega, P. (2004). *La ciencia de la acción motriz*. Lleida: Col.lecció Motriu UdL-INEFC Lleida.
- Lebed, F. (2007). A dolphin only looks like a fish: Players' behaviour analysis is not enough for game understanding in light of the system approach. *European Journal of Sport Science*, 71(1), 55-62.
- Parlebas, P. (2008). *Juegos, deporte y sociedad. Léxico comentado en acción motriz*. Barcelona: Paidotribo
- Riera, J. (2000). *Fundamentos del aprendizaje de Técnica y Táctica deportivas*. Barcelona: INDE.

### **TEMA 2: Anàlisi de l'acció de joc**

- Bayer, C. (1986). *La enseñanza de los juegos deportivos colectivos*. Barcelona: Hispano Europea.
- Mahlo, F. (1969). *La acción táctica en juego*. La Habana (Cuba): Pueblo y Educación.
- Pinaud, P. (1998). *Fundamentos perceptivos y decisionales*. Toulouse: edición propia.

### **TEMA 3: Procés d'adquisició de les accions esportives**

- Bonnet, J.P. (1986). *Vers une pédagogie de l'acte moteur*. París: Vigot
- Chow, J. Y., Davids, K., Button, C., & Renshaw, I. (2016). *Nonlinear pedagogy in skill acquisition. An introduction*. Abingdon, Oxon: Routledge.
- Davids, K., Button, C., & Bennet, S. (2008). *Dynamics of skill acquisition. A constraints-led approach*. Champaign: Human Kinetics.
- Lasiera, G.; Lavega, P. (1993). *1015 juegos y formas jugadas de iniciación deportes equipo*. Barcelona: Paidotribo.
- López Ros, V. (2011b). Operaciones cognitivas en la iniciación deportiva. El pensamiento táctico. *Revista Movimiento Humano*, (1), 59.
- Memmert, D. (2015). *Teaching tactical creativity in sport. Research and practice*. Abingdon, Oxon: Routledge.
- Renshaw, I., Chow, J. Y., Davids, K., & Hammond, J. (2010). A constraints-led perspective to understanding skill acquisition and game play: A basis for integration of motor learning theory and physical education praxis? *Physical Education and Sport Pedagogy*, 15(2), 117-237.  
doi:<http://dx.doi.org/10.1080/17408980902791586>