

## **800014 - Esports individuals i d'adversari II**

**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:** 2n

**Tipologia:** Obligatòria

**Crèdits ECTS:** 6.00

### **Professorat**

---

Conxita Duran Delgado. (*cduran@inefc.udl.cat*)

Javier Rodriguez Gonzalez. (*jrodriguez@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 II**" és tenir una primera aproximació als aspectes més bàsics de la iniciació als esports individuals en general i de la gimnàstica rítmica, la gimnàstica artística i el judo, 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 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 necessari assistir al 80 % de les sessions, per poder obtenir una qualificació en l'assignatura.

També es recomana tenir preparats els continguts abans de les diferents sessions, utilitzant el suport de la plataforma virtual i les activitats que en ella es proposen. 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
  - b) Analitzar els trets estructurals i funcionals de les manifestacions bàsiques de la motricitat
- 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**

Reconèixer i analitzar el gest tècnic aïllat o dins d'una situació complexa.

### **Competències de l'objectiu:**

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

Identificar les diferents modalitats/aplicacions que permet la disciplina esportiva.

### **Competències de l'objectiu:**

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

Diferenciar els continguts en funció de les diferents necessitats dels àmbits d'aplicació de la disciplina esportiva.

### **Competències de l'objectiu:**

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

Demostrar un nivell de domini sobre els diferents gestos tècnics que configuren la base de cada una de les modalitats esportives.

### **Competències de l'objectiu:**

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

Elaborar i gestionar un pla de treball propi per a la millora de la condició física/tècnica relacionat amb el gest tècnic.

### **Competències de l'objectiu:**

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

Proposar les modificacions pertinents sobre el pla de treball per optimitzar-lo.

### **Competències de l'objectiu:**

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

Valorar l'adequació del pla de treball en funció de les dades extretes de l'observació.

### **Competències de l'objectiu:**

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

Executar rigorosament el pla de treball proposat.

**Competències de l'objectiu:**

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

Interpretar les dades de l'observació de l'execució pròpia i de la dels companys.

**Competències de l'objectiu:**

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

Utilitzar les rúbriques d'avaluació de l'execució pròpia i de la dels companys.

**Competències de l'objectiu:**

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

**Continguts**

**UNITAT DE PROGRAMACIÓ 1:** GIMNÀSTICA RÍTMICA

**UNITAT DE PROGRAMACIÓ 2:** JUDO

**UNITAT DE PROGRAMACIÓ 3:** GIMNÀSTICA ARTÍSTICA

**Activitats formatives**

Tutories avaluadores - 5.00%

**Competències:**

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

Tutories orientadores - 10.00%

**Competències:**

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

Classes magistrals (teòriques i pràctiques) - 60.00%

**Competències:**

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

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

Disseny de propostes pràctiques - 5.00%

**Competències:**

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

Elaboració, ampliació i redacció d'apunts - 5.00%

**Competències:**

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

Estudi individual, proves i exàmens - 5.00%

**Competències:**

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

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

Exercicis pràctics individuals o grupals - 10.00%

**Competències:**

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

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

**Activitats d'avaluació**

Examen pràctic - 60.00%

**PROVA PRÀCTICA VALOR 60%\***

Cada UP proposarà les proves d'avaluació particulars, el seu valor i les condicions particulars a atendre en cada cas

**Haver assistit al 80% de les sessions pràctiques i haver participat activament**

**Competències:**

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

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

Participació i pràctica activa en les classes presencials

És condició per poder accedir a les proves pràctiques

**Competències:**

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

Examen teòric - 40.00%

Prova teòrica de 15 preguntes comunes a les UP de l'assignatura

**Competències:**

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

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

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

**AVALUACIÓ DE L'ASSIGNATURA**

| Continguts a avaluar | Valor de la/les proves   | Condicions particulars   |
|----------------------|--|--|
| Continguts pràctics  | 60% *<br>Cada UP proposarà les proves d'avaluació particulars, el seu valor i les condicions particulars a atendre en cada cas | Haver assistit al 80% de les sessions pràctiques i haver participat activament |
| Assistència activa   | 0%   | És condició per poder accedir a les proves pràctiques                          |

|                    |      |   |
|--------------------|------|---|
| Continguts teòrics | 40%* | Prova teòrica de 15 preguntes comunes a les UP de l'assignatura |
|--------------------|------|---|

\*Les proves d'avaluació amb un percentatge inferior al 30% sobre la nota final no tindran recuperació

**NOTA D'AVALUACIÓ: Per poder optar a les proves d'avaluació serà necessari assistir al 80% de les sessions pràctiques de cada un dels esports.**

#### **AVALUACIÓ ALTERNATIVA**

| Continguts a avaluar | Valor de la/les proves   | Condicions particulars  |
|----------------------|--|---|
| Continguts pràctics  | 50%<br>Cada UP proposarà les proves d'avaluació particulars, el seu valor i les condicions particulars a atendre en cada cas | Cada UP establirà les condicions particulars de la prova pràctica |
| Continguts teòrics   | 50%  | Prova teòrica de 15 preguntes comunes a les UP de l'assignatura   |

#### **CONDICIONS PARTICULARS PER L'AVALUACIÓ**

- Per a l'avaluació dels alumnes en règim extraordinari i per l'avaluació dels alumnes de segona matrícula (Avaluació alternativa) no es tindran en consideració notes de cursos anteriors i han de realitzar els seus exàmens i presentar els seus treballs dins del sistema general d'avaluació continuada o en l'avaluació extraordinària prevista a tal efecte i que consistirà en una prova escrita d'un valor del 50% i un conjunt de proves pràctiques d'un valor del 50%. Les condicions i el calendari de les proves de l'avaluació extraordinària es comunicaran a través de coopera.
- No es considerarà com assistència a les sessions si no es practica activament de la mateixa manera que la resta d'alumnes o si es manté una actitud negativa durant la pràctica a excepció de les condicions previstes pels alumnes lesionats.
- Els alumnes han de portar al dia les tasques de coopera i han de presentar els treballs dins els terminis establerts en cada cas. Cap d'aquestes activitats serà acceptada fora dels terminis establerts.
- Qualsevol plagi o intent de frau en les proves d'avaluació suposarà un 0 en l'avaluació final de l'assignatura, sense possibilitat de recuperació dins el mateix any acadèmic.

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

Una de las premisses importants de l'assignatura és la pràctica personal, aqueta 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 no més de 6 setmanes, havent de ser, en tots els casos, situacions excepcionals degudament documentades i justificades.

Una lesió que impedeixi la possible participació en la classe i seguir les propostes del professorat, no podrà tenir adaptació de l'avaluació.

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

---

### **UNITAT TEMÀTICA GIMNÀSTICA**

- Araujo, C. (2004). *Manual de ayudas en gimnasia*. Barcelona: Paidotribo
- Bourgeois, M. (1980). *Gymnastique sportive. Perspectives pédagogiques*. París: Vigot
- Brozas, M.P. (2004). *Fundamentos de las actividades gimnásticas*. Barcelona: Paidotribo
- Carrasco, R. (1979). *L'activité du debutant. Gymnastique aux agrés*. París: Vigot
- Carrasco, R. (1981). *Pédagogie des agrés*. París: Vigot
- Choque, J. (1996). *1000 Ejercicios y juegos de gimnasia*. Barcelona: Hispano Europea
- Estapé, E. (2002). *La acrobacia en gimnasia artística*. Barcelona: INDE
- Langlade, A.; Langlade, N.L. (1985). *Teoría general de la gimnasia*. Stadium.
- Leguet, J. (1985). *Actions motrices en gymnastique*. París: Vigot
- Mateu, M. (1990). *1300 Ejercicios aplicados a las actividades gimnásticas*. Barcelona: Paidotribo.
- Napias & Héral (1997). *GRS. Le sens d'une évolution*. CAHIERS DE L'INSEP 18-19. París: INSEP
- Vernetta, M.; López, J.; Panadero, F. (2009). *El acrosport en la escuela*. Barcelona: INDE

### **UNITAT TEMÀTICA JUDO**

- Castarlenas, J.Ll, y Pere, J. (2002). *El judo en la educación física escolar: unidades didácticas*. Barcelona: Hispano Europea.
- Federació Catalana de Judo. <http://www.fedecatjudo.cat/> (normatives autonòmiques, dates de competicions, notícies...)
- Federación Española de Judo. <http://www.rfejudo.com/> (normativa, calendario de competiciones, notícies...)
- García, J. M., Díaz, S., González, P. y Velázquez, R. (2006). *JUDO. Juegos para la mejora del aprendizaje de las técnicas*. Barcelona: Paidotribo.
- Marwood, D. (2002). *Judo. Iniciación y perfeccionamiento*. (3ªed). Barcelona: Paidotribo
- Villamon, M. (1999). *Introducción al judo*. Barcelona: Hispano Europea.

### **UNITAT TEMÀTICA GIMNÀSTICA RÍTMICA**

- Barta, A.; Duran, C. (1996). *1000 ejercicios y juegos de G.R.D.* Barcelona: Paidotribo. Cassagne, M. (1990). *Gymnastique rythmique sportive*. París: Amphora.
- Lamoureux, N. (1989). *La gymnastique avec engins a l'école élémentaire*. París: EPS
- Palmer, H. (2003). *Teaching rhythmic gymnastics. A developmentally appropriate approach*. USA: Human Kinetics.



**INEFC**

Institut Nacional  
d'Educació Física  
de Catalunya  
Lleida

Generalitat  
de Catalunya

## **Programa assignatura**



**Universitat  
de Lleida**

- Sierra; E. (1992). *Actividades gimnásticas. Gimnasia rítmica deportiva*. Cuadernos técnico pedagógicos do Inefc-Galicia.
- Federació Catalana de Gimnàstica. [www.gimcat.com](http://www.gimcat.com) (normatives autonòmiques, dates competicions, notícies...)
- Federación Española de gimnasia. [www.rfegimnasia.es/](http://www.rfegimnasia.es/) (codi de puntuació internacional, notícies, dates...)
- Federation Française de gymnastique. [www.ffgym.com](http://www.ffgym.com) (Codi, quaderns didàctics, etc)
- Federació Internacional de gimnàstica [www.fig-gymnastique.com](http://www.fig-gymnastique.com)

