

800023 - Ampliació d'esports individuals i d'adversari

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: 2on Semestre **Curs:** 3r

Tipologia: Obligatòria

Crèdits ECTS: 6.00

Assignatura en el conjunt del pla d'estudis

El conjunt de matèries referides a l'esport és un tronc fonamental de la formació del futur graduat en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport.

Aquesta assignatura dirigeix els seus continguts cap als esports individuals i d'adversari en les modalitats de: Atletisme, Natació, Gimnàstics i Bàdminton i judo

Recomanacions

Atès la importància dels continguts pràctics de les diferents Unitats Didàctiques de l'assignatura es recomana l'assistència a totes les sessions.

Cal estar especialment atent al calendari d'activitats que marcarà la necessitat de realitzar diferents tasques i proves per poder superar adequadament l'exigència de l'assignatura.

De la mateixa manera es suggerirà un calendari per a la realització de les Pràctiques Tutoritzades que cal seguir rigorosament.

Es recomana també a l'alumne/a que tingui al dia els apunts de l'assignatura i que repassi sistemàticament els continguts teòrics i pràctics de la mateixa.

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
- 3- Reconèixer i comprendre els diferents factors que condicionen l'activitat física i l'esport
 - f) Reconèixer elements de conducció de grups i d'equips esportius

Competències generals

- 1.- Saber utilitzar les noves tecnologies de la informació i la comunicació (TIC).
 - b) Buscar, organitzar e interpretar la informació que proporcionen les noves tecnologies.
- 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.
- 3.- Desenvolupar habilitats de relació interpersonal i de comunicació.
 - e) Liderar i promoure dinàmiques positives amb i entre els practicants, que permetin la lliure expressió.

- 5.- Actuar amb ètica i valors professionals.
- b) Practicar exercici físic de forma conscient i quotidiana.
 - c) Afavorir les bones pràctiques esportives entre la població.

Objectius

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

Competències de l'objectiu:

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

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

Competències de l'objectiu:

1.b) *Buscar, organitzar e interpretar la informació que proporcionen les noves tecnologies (generals)*

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)*

3.f) *Reconèixer elements de conducció de grups i d'equips esportius (específiques)*

Executar rigorosament el pla de treball proposat.

Competències de l'objectiu:

3.e) *Liderar i promoure dinàmiques positives amb i entre els practicants, que permetin la lliure expressió (generals)*

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)*

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:

5.c) *Afavorir les bones pràctiques esportives entre la població (generals)*

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

Demostrar un nivell de domini sobre els diferents gestors 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)*

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

Competències de l'objectiu:

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

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

Competències de l'objectiu:

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

Continguts (Natació)

UNITAT DE PROGRAMACIÓ 1: NATACIÓ

Continguts (Atletisme)

UNITAT DE PROGRAMACIÓ 1: ATLETISME

Continguts (Gimnàstiques)

UNITAT DE PROGRAMACIÓ 1: GIMNÀSTICS i ACROBÀTICS

Continguts (Bàdminton)

UNITAT DE PROGRAMACIÓ 1: BÀDMINTON

Continguts (Judo)

UNITAT DE PROGRAMACIÓ 1: JUDO

Activitats formatives

Classes magistrals (teòriques i pràctiques) - 50.00%

Competències:

1.b) *Buscar, organitzar e interpretar la informació que proporcionen les noves tecnologies (generals)*

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

5.c) *Afavorir les bones pràctiques esportives entre la població (generals)*

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

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

Debats i exposicions (també taules rodones) - 30.00%

Competències:

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

3.e) *Liderar i promoure dinàmiques positives amb i entre els practicants, que permetin la lliure expressió (generals)*

3.f) *Reconèixer elements de conducció de grups i d'equips esportius (específiques)*

Estudis de cas - 20.00%

Competències:

1.b) *Buscar, organitzar e interpretar la informació que proporcionen les noves tecnologies (generals)*

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

Activitats d'avaluació

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

Cal assistir al 80% de les classes.

Competències:

- 1.a) *Analitzar els trets estructurals dels esports (específiques)*
- 5.b) *Practicar exercici físic de forma conscient i quotidiana (generals)*
- 5.c) *Afavorir les bones pràctiques esportives entre la població (generals)*

Resolució de problemes - 25.00%

Fa referència als estudis de casos.

Cal superar el 50%.

Competències:

- 2.b) *Elaboració, defensa d'arguments i resolució de problemes dins de la seva àrea d'estudi (generals)*
- 3.e) *Liderar i promoure dinàmiques positives amb i entre els practicants, que permetin la lliure expressió (generals)*
- 3.f) *Reconèixer elements de conducció de grups i d'equips esportius (específiques)*
- 1.b) *Buscar, organitzar e interpretar la informació que proporcionen les noves tecnologies (generals)*

Defensa de treballs o memòries - 40.00%

Cal superar el 50%. Data màxima d'entrega 12 de juny.

Competències:

- 2.b) *Demostrar i avaluar l'execució pràctica esportiva (específiques)*
- 5.c) *Afavorir les bones pràctiques esportives entre la població (generals)*
- 5.b) *Practicar exercici físic de forma conscient i quotidiana (generals)*
- 3.e) *Liderar i promoure dinàmiques positives amb i entre els practicants, que permetin la lliure expressió (generals)*
- 1.b) *Buscar, organitzar e interpretar la informació que proporcionen les noves tecnologies (generals)*

Tutories avaluadores - 15.00%

Cal superar el 50%.

Competències:

- 3.f) *Reconèixer elements de conducció de grups i d'equips esportius (específiques)*

Bibliografia i d'altres recursos (Natació)

UNITAT DIDÀCTICA NATACIÓ

- Arellano R. (2010). *Entrenamiento técnico de Natación* Ed Cultivalibros. Madrid
- Colwin, C. (1992). *Swimming into the 21st century*. Leisure Press, Champaign, Illinois, XVI, 255 p.
- Costill, D. L; Maglischo, E. W; Richardson, A. B. (1994). *Natación*. Edit Hispano Europea y la Comisión Médica del Comité Olímpico Internacional. Barcelona.
- Counsilman, J. E. (1968). *La natación ciencia y técnica*. Edit. Hispano Europea, Colección Herakles.
- Counsilman, J. E. (1971). *La ciencia de la natación*. Edit. Hispano Europea. Barcelona.
- Counsilman, J. E. (1978). *La natación*. Edit. Hispano Europea. Barcelona.
- Counsilman, J. E. (1980). *La natación competitiva*. Edit. Hispano Europea. Barcelona.
- Cuartero M; Del Castillo J; Torrelardona X., Murio J. (2010). *Entrenamiento de las especialidades de Natación*. Ed Cultivalibros. Madrid
- Maglischo, E. W. (1993). *Swimming even Faster* (1ª ed.). Mayfield Publishing Company. Mountain View.
- Maglischo, E.W. (1986). *Nadar más rápido*. Edit. Hispano Europea. Barcelona.
- Navarro Valdivieso, F. (1990). *Hacia el dominio de la natación*. Gymnos. Madrid
- Navarro,F; Arellano,R; Carnero,C; Gosálvez,M. (1990). *Natación*. Editado por el C.O.E. Madrid
- Navarro,F; Oca, A; Rivas A. (2010). *Planificación del entrenamiento y su control* Ed Cultivalibros. Madrid
- Platonov, V.N. Fessenko, S.L. (1994) *Los sistemas de entrenamiento de los mejores nadadores del mundo Vol 2º*, Paidotribo. Barcelona
- Schmitt, P. (1995). *Nadar del descubrimiento al alto nivel*. Edit. Hispano Europea, Barcelona.
- Wilke, K. y Madsen, O. (1990). *El entrenamiento del nadador juvenil*. Stadium. Buenos Aires
- Navarro, F, Oca A, Castañon F, (2003) *El entrenamiento del Nadador Joven*. Gymnos. Madrid

Bibliografía i d'altres recursos (Atletisme)

UNITAT DIDÀCTICA ATLETISME

- Bosco, C (1994). *La valoración de la fuerza con el test de Bosco*. Ed. Paidotribo. Barcelona.
- Cometti, G (1998). *La pliometría*. Ed. Inde. Barcelona.
- García, J.M (1999). *La Fuerza*. Ed. Gymnos. Madrid.
- González, JJ / Gorostiaga, E (1995). *Fundamentos del entrenamiento de la Fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo*. Ed. Inde. Barcelona.
- Olaso, S (2006). *Dinámica del refuerzo muscular*. Edicions de la Universitat de Lleida. ISBN 84-8409-890-7.
- Tous, J (1999). *Nuevas tendencias en fuerza y musculación*. Edición: Julio Tous Fajardo, ISBN: 84-605-9935-3.
- Verkhonshansky, Y (1999). *Todo sobre el método pliométrico*. Paidotribo. Barcelona.
- VV.AA: Atletismo II. C.O.E. 1992.
- VV.AA.: Atletismo III. C.O.E. 1993.

Bibliografía i d'altres recursos (Gimnàstiques)

**INEFC**Institut Nacional
d'Educació Física
de Catalunya
LleidaGeneralitat
de Catalunya

Programa assignatura

**Universitat
de Lleida**

- Barta,A-Duran,C. (1996) *1000 Exercis i jocs aplicats a la GRE*. Barcelona: Paidotribo.
- Cerny.(1997) *Choreography*. Human Kinetics
- Duane.(1997) *Qualitative analysis of human movement*. Human Kinetics
- Federació francesa de gimnàstica. (1990) *Gymnastique rythmique et sportive. Memento pour la formation des cadres*.
- Federació francesa de gimnàstica (1990) *Gymnastique rythmique et sportive.Memento pour la formation des cadres. Monitrices-Moniteurs*.
- Federació francesa de gimnàstica: *Reglament techniques 1996/1997*
- Fernandez,A. (1991) *Gimnasia Rítmica*. Madrid: FEG-COE
- Franklin,E. (1996) *Dance inagery for technique and performance*. Human Kinetics
- *Gymnastique artistique et grs comunicatiosn scientifiques et techniques etrangers*. París: Editions INSEP.
- Hanstein,P. (1996) *Dancers talking dance*. Human Kinetics
- Lamoreoux,N et al. *La gymnastique avec engins a l'ecole elementaire*. Reveue EPS.
- Langlade,A- Langlade,N.L. (1985) *Teoría general de la gimnasia*. Buenos Aires: Stadium.
- Litstskaja,T.S. *Gimnastica Ritmica*. Roma: Societa Stampa Sportiva.
- Mendizabal,S. (1985) *Iniciación a la gimnasia ritmica. Vol I i II*. Madrid: Gymnos.
- Napias & Hélal. (1987) GRS. *Le sens d'une évolution*. Les chaines de l'INSEP nº 18-19.Editions INSEP .
- Mendizabal,S. (2001) *Fundamentos de la gimnasia ritmica*. Madrid: Gymnos.
- MinglietA,A. *Storia, tecnica e didattica della ginnastica ritmica*. Roma:Societa Stampa Sportiva.
- RFEG (2008) *Código de puntuación internacional*. Madrid: RFEG

Bibliografia i d'altres recursos (Bàdminton)

- De Andres, F. *Reglas de Juego Formales*. Audiovisual. Lleida: INEFC
- De Andrés, F. (2011) *Apuntes de 2º curso de Bádminton*. Publicació interna. Lleida:INEFC
- De Andrés, F. (2011)*Índice Temático General del Curso "Entrenador de Club de Bádminton"*. Madrid.
- Leveau, C. *Le Bádminton en Situación*. Paris.: EPS
- Osthssel, T.D, y Sologue,L (2008). *Le Bádminton:Techniques, Táctiques*. París: Vigot.
- Videos Campeonato Mundial "Madrid 2006" (varias modalidades).
- Videos Olimpiada 2004 (varias modalidades).

Bibliografia i d'altres recursos (Judo)

- Brousse Michel, Matsumoto David (1999). *Judo a sport and a way of life* . International Judo federation.
- Burger, Roland (1989). *Judo (primer ciclo)*. Madrid, Agrupacion deportiva de estudiantes y licenciados de educacion física (ADELEF).
- *Diccionari de Judo*. Generaliat de Catalunya (1991).
- Inogaï, T., Habersetzer, H. (1983). *Judo pratique, du débutant à la ceinture noire*. Paris. Editions Amphora S.A.
- Uzawa, T. (1981). *Pedagogia del Judo* . Colección KINE de educacion y Ciencia Deportiva. Valladolid, Ed. Miñón.
- Villamón M. y otros (1999), *Introducción al judo*, Barcelona, Ed. Hispano Europea, SA.