

800028 - Esports emergents

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

Professorat

Conxita Duran Delgado. (*Esports/Activitats fitness*) (cduran@inefc.udl.cat)

Irela Arbonès Arque. (*Esports col·lectius*) (iarbones@inefc.es)

Raul Hileno González. (*Esports col·lectius*) (rhileno@yahoo.es)

Enric Ormo Ribes. (*Esports col·lectius*) (eormo@inefc.es)

Antoni Planas Anzano. (*Esports d'adversari/implement*) (tplanas@inefc.es)

Enric Lacasa Claver. (*Esports d'adversari/implement*) (elacasa@inefc.es)

Silvia Puigarnau Coma. (*Esports/Activitats fitness*) (spuigarnau@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/activitats físiques que s'oferten.

L'orientació de l'assignatura "**Esports Emergents**" és tenir una primera aproximació als aspectes més bàsics de la iniciació als diferents esports/activitats físiques, que aquest curs, componen l'assignatura. Juntament amb la resta d'assignatures contribuirà a oferir un marc de coneixement teòric, però sobre tot pràctic en quant als aspectes essencials, 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.

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.

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

Descriure, relacionar i posar en pràctica les normes que regulen l'esport, els elements tècnics-tàctics bàsics i l'estructura del joc.

Competències de l'objectiu:

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

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

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

Elaborar, reconèixer i analitzar propostes metodològiques simples per a l'ensenyament i l'aprenentatge d'aquests esports

Competències de l'objectiu:

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)*

Conèixer i diferenciar els diferents contextos dels esports i en especial en la etapa d'iniciació.

Competències de l'objectiu:

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

Continguts (Esports col·lectius)

Informació complementària sobre els continguts:

Aquesta assignatura s'organitzarà en format menú.

L'oferta de continguts pot variar cada curs acadèmic en funció de les possibilitats organitzatives de les que es disposin i de les diferents ofertes d'activitats i/o esports que vagin sorgint.

Posteriorment a la matrícula, l'estudiantat disposarà de tota la informació referent a l'oferta concreta de cada curs acadèmic per a poder fer la tria de grup.

Aquesta informació estarà disponible a l'inici del curs acadèmic tant el la web com en la plataforma.

Continguts (Esports d'adversari/implement)

Informació complementària sobre els continguts:

Aquesta assignatura s'organitzarà en format menú.

L'oferta de continguts pot variar cada curs acadèmic en funció de les possibilitats organitzatives de les que es disposin i de les diferents ofertes d'activitats i/o esports que vagin sorgint.

Posteriorment a la matrícula, l'estudiantat disposarà de tota la informació referent a l'oferta concreta de cada curs acadèmic per a poder fer la tria de grup.

Aquesta informació estarà disponible a l'inici del curs acadèmic tant el la web com en la plataforma.

Continguts (Esports/Activitats fitness)

Informació complementària sobre els continguts:

Aquesta assignatura s'organitzarà en format menú.

L'oferta de continguts pot variar cada curs acadèmic en funció de les possibilitats organitzatives de les que es disposin i de les diferents ofertes d'activitats i/o esports que vagin sorgint.

Posteriorment a la matrícula, l'estudiantat disposarà de tota la informació referent a l'oferta concreta

de cada curs acadèmic per a poder fer la tria de grup.

Aquesta informació estarà disponible a l'inici del curs acadèmic tant en la web com en la plataforma.

Activitats formatives

Classes magistrals (teòriques i pràctiques) - 70.00%

105 hores.

Classes magistrals teòriques i pràctiques en les quals s'introduiran els principals conceptes.

Aquestes activitats es realitzaran tant a l'aula, al pavelló, al camp o instal·lacions.

Competències:

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

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

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

Exercicis pràctics individuals o grupals - 15.00%

22.5 hores.

Exercicis pràctics relacionats amb els resultats d'aprenentatge.

Competències:

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

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

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

Estudis de cas - 15.00%

22.5 hores.

Fa referència al disseny d'un programa divulgatiu d'activitats que l'alumna haurà de fer en relació a la Unitat de Programació que ha cursat.

Competències:

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

Informació complementària sobre les activitats formatives:

Les característiques d'aquesta assignatura fa que s'utilitzin diferents materials (personals) per a la realització dels diferents temes, per tant es demana als/les alumnes tinguin cura en assistir a les classes amb el material adient i suggerit pel professor/a. Les necessitats específiques de material s'informaran en el moment de la tria de grups.

No serà possible assistir a les sessions pràctiques sense el material adequat.

Activitats d'avaluació

Examen pràctic - 50.00%

Nivell d'execució pràctica. Demostrar l'adquisició de les habilitats i destreses pròpies del bloc de continguts.

Consta d'una/es prova/es de cadascuna de les unitats didàctiques on es demanarà un nivell d'execució i una aplicació dels aspectes teòrics pertinents.

És requisit per poder presentar-se a la prova haver assistit al **80%** de les classes i/o activitats relacionades, havent participat activament en aquestes.

Es realitzarà un sol examen pràctic en cada una de les unitats de programació.

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 - 25.00%

L'assistència inferior (en cada UD) al 80% suposa la qualificació de 0 punts en aquest apartat.

Competències:

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

Defensa de treballs o memòries - 25.00%

Es proposen tres línies de treball (orientatives):

- Organització/Competició
- Procés d'iniciació
- Observació-Anàlisi-Valoració

Des de la coordinació de l'assignatura s'assignarà l'esport en el qual s'haurà de fer el treball. L'agrupació dels alumnes, va a càrrec d'ells mateixos. Els alumnes, en grups de quatre, triaran la línia que més s'ajusti als seus interessos, desenvoluparan un tema que hauran de **presentar de forma audiovisual**, utilitzant la plataforma/suport que considerin més adequada. La durada d'aquesta presentació serà entre 9 i 10 minuts i es penjarà a coopera en la data que es determini. Aquesta presentació haurà de contenir imatges (fotografia i/o vídeo, text escrit de suport en el format audiovisual i veu que acompanyi les imatges.

Quan l'oferta seleccionada impliqui més d'un esport, l'assignació del contingut dels treballs es realitzarà des de la coordinació de l'assignatura i es comunicarà a través de coopera a l'inici del curs. Els grups han de presentar un primer guió al professor/a tutor/a que li sigui assignat; aquest guió ha de ser validat per a poder iniciar el treball.

El seguiment i la orientació es realitzarà mitjançant tutories que es concretaran a través del sistema de reserva de tutories de coopera.

Un cop finalitzat el treball, la producció s'haurà de penjar a coopera per a poder ser avaluat.

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)

Informació complementària sobre les activitats d'avaluació de l'assignatura:

- Cada unitat de programació (esport) es computa de forma vertical (prova pràctica+participació activa). Quan la nota sigui de 5 o superior en cadascuna de les unitats de programació (esports) es farà la mitjana de les notes.
- La nota final de l'assignatura s'obindrà de la nota mitjana més la nota obtinguda en la producció audiovisual.
- Quan un o més apartats no han assolit la nota d'aprovat, l'assignatura tindrà la qualificació de suspens (3,5).
- No s'acceptarà cap treball-presentació audiovisual que no hagi estat degudament tutoritzada i que no hagi passat pel vist i plau del professor/a tutor/a.
- No s'acceptarà cap treball fora dels continguts assignats per la coordinació de l'assignatura.
- La prova de participació activa i la producció audiovisual no tenen recuperació.
- Si es detecta plagi o intent de frau en qualsevol de les proves d'avaluació, la qualificació de l'assignatura serà de 0 i no hi haurà possibilitat de recuperació.

Alumnes de 2^a matrícula.-

Aquests alumnes tenen una avaluació alternativa, han de trobar-se en la següent situació, per una banda, que ja s'hagin presentat a una convocatòria i no l'hagin aprovat i que en la convocatòria anterior hagin superat l'apartat de l'avaluació pràctica i la participació activa.

En aquest cas l'avaluació consta de dues activitats.

Activitats d'avaluació:

Prova teòrica-pràctica - 85%

Exposició d'un tema - 15%

Bibliografia i d'altres recursos (Esports col·lectius)

Rugbi "Seven":

- Blackburn, M. (2006). *Coaching Rugby 7's*. London:Ed. A & C Black.
- Smith, L. (2002) *Seven a side coaching manual*. Dublin:Ed. International Rugby Board.

Esports de platja: handbol platja i volei platja:

- EHF (2013). Beach Handball. *2013 European Handball Federation lecturer's course, 21-22 June, Viena (Austria)*. Descargado de: <http://www.eurohandball.com/publication>
- Kilary, K. & Shewman, B. (2000). *Voley playa*. Paidotribo: Barcelona
- Mata, D., De la Encarnación, G., y Rodríguez, F. (1994). *Voley-playa: aprendizaje, entrenamiento y organización*. Madrid: Alanza.
- Morillo, J.P. (2009). *Balonmano Playa*. Sevilla: Wanceulen.
- Petit, G. et Guy de Giantomaso. (1996). *Le beach-volley*. Paris : FFVB
- RFEBM (2010). Balonmano Playa. Reglas de juego. Edición: 1 de Marzo 2010. Descargado de: <http://www.rfebm.net/upload/descargas/reglas>

Waterpolo:

- Lloret, M.(1998) *Waterpolo: Técnica & Táctica: Estrategia*. Madrid: Gymnos.
- García Bargailla, M. (2000) *Manuales Para La Enseñanza. Iniciación al Waterpolo*. Madrid: Gymnos.

Bibliografia i d'altres recursos (Esports d'adversari/implement)

Padel:

- Castaño Ruiz, J. (2009) *Iniciación al padel*. Sevilla: Wanceulen.
- Contreras, O.R. (2007) *Iniciación a los deportes de raqueta : la enseñanza de los deportes de red y muro desde un enfoque constructivista*. Barcelona : Paidotribo.
- Gonzalez Carvajal, L. C. (2006) *Escuela de Padel. Del aprendizaje a la competición amateur*. Madrid: Tutor. ISBN 978-84-7902-532-8
- González Carvajal, C. (2006) *Padel. Conocer el deporte*. Madrid: Tutor.
- Hernández Vázquez, M. (1998) *Deportes de Raqueta*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura. Consejo Superior de Deportes

Pitch & Put:

- Draovitch, Peter. (2008). *Preparación física completa para el golf*. Madrid: Tutor.
- García Garcés, Enrique (2008). *Psicología del golf*. Ed: Netbiblo.
- Meadows, Chris (2007). *Técnicas del golf*. Ed: Parragon.
- Sacunders, Vivien (2008). *Manual de golf*. Madrid: Blume.
- VV.AA. (2008). *Reglas del golf Ilustradas 2008/2012*. Madrid.
- VV.AA. (2007). *Todo golpe debe tener un objetivo*. Barcelona: Paidotribo

Tennis:

- Antoun, R., Dan T. (2011). *101 ejercicios de tenis para jóvenes: didácticos y divertidos para jugadores junior de todos los niveles*. Madrid: Tutor.
- Brown, J. (2005). *Tenis: claves para mejorar las destrezas técnicas*. Madrid: Tutor.
- Bucher, W. (1989). *1000 exercices et jeux de tennis*. Paris: Vigot.
- Cross, R. (2009). *Tenis técnico: raquetas, cuerdas, pelotas, pistas, efectos y botes*. Barcelona: Paidotribo.
- FCT (2010). *El tenis en català*. Barcelona: FCT.
- Fuentes, J.P., del Villar, F. (2004). *El entrenador de tenis de alto rendimiento: un estudio sobre su formación inicial y permanente*. Badajoz: Diputación de Badajoz.
- López, C. (2010). *Modelo biomecánico de la técnica individual del servicio de tenis*. Sevilla: Wanceulen.
- Moreno, F. et al. (2009). *Bases del control motor y del aprendizaje aplicadas al tenis*. Sevilla: Wanceulen.
- Murray, J. (2008). *Tenis inteligente: cómo jugar y ganar el partido mental*. Barcelona: Paidotribo.
- Renstróm, A.F.H. (2002). *Tennis*. Oxford: Blackwell Scientific.
- Rieu, C., Marchon, J.C. (1987). *Mini-tennis, tennis, maxi-tennis*. Paris: Vigot.
- Rodríguez, O., Horacio, R. (2004). *Tenis: potencia, velocidad y movilidad*. Barcelona: Inde.
- Sanz, D. (2004). *El tenis en la escuela*. Barcelona: Paidotribo.
- Solanellas, F. et al. (2000). *I ara, tennis*. Barcelona: FCT.
- Solanellas, F. et al. (2000). *I ara, tennis! Educació Secundària Obligatòria: exercicis i jocs*. Barcelona: FCT.
- Solanellas, F. et al. (2000). *I ara, tennis! Educació Secundària Obligatòria: unitat de programació*. Barcelona: FCT.
- Solanellas, F. et al. (2000). *I ara, tennis! Educació Secundària Obligatòria: crèdit variable*. Barcelona: FCT.
- Torres, G. (2005). *El tenis en la escuela*. Barcelona: Inde.
- Vila, C. (1999). *Fundamentos prácticos de la preparación física en el tenis*. Barcelona: Paidotribo.

Bibliografia i d'altres recursos (Esports/Activitats fitness)

- ACSM (2015). *Manual ACSM para el entrenador personal*. Paidotribo.
- Aquatic Exercise Association. (2010). *Aquatic fitness professional manual*. Human Kinetics.
- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008) *Essentials of Strength Training and Conditioning*. Champaign, IL: Human kinetic.
- Bennett, J. P., & Riemer, P. C. (2006). *Rhythmic activities and dance*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bricker, K., & Bonelli, S. (2007). *Traditional Aerobics*. San Diego: American Council on Exercise.
- Brown, D. (1998). *Manual completo de aeróbic con step* (Vol. 66). Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Castañeda, G. H. (2009). *Nuevas tendencias en entrenamiento personal*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Cobum, J. W. (2014) *Manual NCSA. Fundamentos del entrenamiento personal*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Forteza, K. (2013) *El entrenador personal*. Editorial Hispano Europea.
- González, I. F., Erquicia, B. L., & González, S. M. (2004). *MANUAL DE AERÓBIC Y STEP (Color-Libro+ CD)* (Vol. 66). Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Isidro, F. (2007). *MANUAL DEL ENTRENADOR PERSONAL. Del fitness al wellness (Color)* (Vol. 93). Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Jimenez, A. (2011). *Personal training. Entrenamiento personal (fitness)*. INDE.
- Kennedy-Armbruster, C., & Yoke, M. (2014). *Methods of group exercise instruction*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Llamas, C. J. (2013). Healthy elements in fitness and aerobics programs of choreographies: Dance Dance Revolution, Les Mills y Base Training. *European Journal of Human Movement*, 30, 85-102.
- Martín, M. (2000). *Aeróbic y fitness: fundamentos y principios básicos*. Madrid: LIB DEPORTIVAS ESTEBAN SANZ.
- Papí, J. D. (1997). *Aeróbic en salas de fitness: manual teórico práctico*. Inde.
- Villalba, C. B., & Gil, D. B. (2007). *MANUAL DEL CICLO INDOOR AVANZADO.(Color-Libro+ CD)* (Vol. 66). Barcelona: Editorial Paidotribo.