

800034 - Ampliació d'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: 1er Semestre **Curs:** 4t

Tipologia: Obligatòria

Crèdits ECTS: 6.00

Professorat

Enrique Ballester Garcia. (BTT) (quikeb@inefc.es)

Joan Fuster Matute. (Piragüisme) (jfuster@inefc.es)

Enric Ormo Ribes. (Resistència) (eormo@inefc.es)

Enrique Ballester Garcia. (Esquí Alpí) (quikeb@inefc.es)

Enrique Ballester Garcia. (Esquí Nòrdic) (quikeb@inefc.es)

Assignatura en el conjunt del pla d'estudis

L'assignatura Ampliació d'Esports Emergents, integrada en la matèria Fonaments dels Esports té com a objectiu introduir l'alumnat en diferents modalitats esportives de neu, muntanya i riu.

Està molt relacionada amb l'assignatura d'Activitats en el Medi Natural i per tant tindrà un caràcter pràctic i vivencial imprescindibles. A l'estar situada en l'últim curs del Grau caldria haver tingut alguna experiència prèvia amb la modalitat esportiva escollida, per tal d'aprofitar al màxim els coneixements que s'imparteixen de cara a futures convalidacions o reconeixements en les titulacions esportives específiques.

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
 - d) Identificar l'eficiència biomecànica dels aparells de treball muscular
 - g) Reconèixer els factors anatòmics i mecànics que permeten assolir l'eficiència muscular en l'exercici físic
 - i) Reconèixer els fonaments, estructures i funcions de les habilitats i patrons de la motricitat humana

Competències generals

- 2.- Desenvolupar habilitats d'adaptació a noves situacions, resolució de problemes i treball autònom.
 - a) Adaptar-se als canvis amb actitud positiva i eficaç.

- 5.- Actuar amb ètica i valors professionals.
b) Practicar exercici físic de forma conscient i quotidiana.

Objectius

Elaborar escalfaments en funció dels objectius de la sessió

Competències de l'objectiu:

- 3.g) Reconèixer els factors anatòmics i mecànics que permeten assolir l'eficiència muscular en l'exercici físic (específiques)
- 3.d) Identificar l'eficiència biomecànica dels aparells de treball muscular (específiques)
- 3.i) Reconèixer els fonaments, estructures i funcions de les habilitats i patrons de la motricitat humana (específiques)
- 1.a) Analitzar els trets estructurals dels esports (específiques)
- 5.b) Practicar exercici físic de forma conscient i quotidiana (generals)

Adequar les tasques de manteniment o reparació del material a les condicions de pràctica

Competències de l'objectiu:

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

Identificar i executar els mecanismes bàsics en la pràctica d'aquests esports

Competències de l'objectiu:

- 3.i) Reconèixer els fonaments, estructures i funcions de les habilitats i patrons de la motricitat humana (específiques)
- 2.b) Demostrar i avaluar l'execució pràctica esportiva (específiques)
- 1.a) Analitzar els trets estructurals dels esports (específiques)
- 2.a) Adaptar-se als canvis amb actitud positiva i eficaç (generals)

Aplicar les tècniques bàsiques de pilotatge en els diferents medis naturals

Competències de l'objectiu:

- 3.i) Reconèixer els fonaments, estructures i funcions de les habilitats i patrons de la motricitat humana (específiques)
- 2.b) Demostrar i avaluar l'execució pràctica esportiva (específiques)
- 1.a) Analitzar els trets estructurals dels esports (específiques)
- 2.a) Adaptar-se als canvis amb actitud positiva i eficaç (generals)

Identificar i aplicar les bases teòriques que donen lloc a la terminologia específica dels esports en els diferents medis naturals (neu, muntanya i riu) que es realitzen

Competències de l'objectiu:

- 2.b) Demostrar i avaluar l'execució pràctica esportiva (específiques)
- 1.a) Analitzar els trets estructurals dels esports (específiques)
- 2.a) Adaptar-se als canvis amb actitud positiva i eficaç (generals)

Seleccionar la vestimenta adequada davant les causes de la pèrdua de calor corporal durant les pràctiques esportives en el medi natural

Competències de l'objectiu:

- 2.b) *Demostrar i avaluar l'execució pràctica esportiva (específiques)*
- 1.a) *Analitzar els trets estructurals dels esports (específiques)*
- 2.a) *Adaptar-se als canvis amb actitud positiva i eficaç (generals)*

Continguts (BTT)

UNITAT DE PROGRAMACIÓ 1: BTT

Continguts (Piragüisme)

UNITAT DE PROGRAMACIÓ 1: PIRAGÜISME

Continguts (Resistència)

UNITAT DE PROGRAMACIÓ 1: ESPORTS DE RESISTÈNCIA

Continguts (Esquí Alpí)

UNITAT DE PROGRAMACIÓ 1: ESQUÍ ALPÍ

Continguts (Esquí Nòrdic)

UNITAT DE PROGRAMACIÓ 1: ESQUÍ NÒRDIC

Activitats formatives

Pràctiques de camp - 40.00%

Competències:

- 3.i) *Reconèixer els fonaments, estructures i funcions de les habilitats i patrons de la motricitat humana (específiques)*
- 3.g) *Reconèixer els factors anatòmics i mecànics que permeten assolir l'eficiència muscular en l'exercici físic (específiques)*
- 3.d) *Identificar l'eficiència biomecànica dels aparells de treball muscular (específiques)*
- 1.a) *Analitzar els trets estructurals dels esports (específiques)*
- 2.a) *Adaptar-se als canvis amb actitud positiva i eficaç (generals)*

Exercicis pràctics individuals o grupals - 25.00%

Competències:

- 2.b) *Demostrar i avaluar l'execució pràctica esportiva (específiques)*
- 1.a) *Analitzar els trets estructurals dels esports (específiques)*
- 2.a) *Adaptar-se als canvis amb actitud positiva i eficaç (generals)*

Disseny de propostes pràctiques - 5.00%

Competències:

- 3.i) *Reconèixer els fonaments, estructures i funcions de les habilitats i patrons de la motricitat humana (específiques)*
- 3.g) *Reconèixer els factors anatòmics i mecànics que permeten assolir l'eficiència muscular en l'exercici físic (específiques)*
- 3.d) *Identificar l'eficiència biomecànica dels aparells de treball muscular (específiques)*
- 2.b) *Demostrar i avaluar l'execució pràctica esportiva (específiques)*
- 1.a) *Analitzar els trets estructurals dels esports (específiques)*

Resolució de problemes - 30.00%

Competències:

3.i) Reconèixer els fonaments, estructures i funcions de les habilitats i patrons de la motricitat humana (específiques)

3.g) Reconèixer els factors anatòmics i mecànics que permeten assolir l'eficiència muscular en l'exercici físic (específiques)

3.d) Identificar l'eficiència biomecànica dels aparells de treball muscular (específiques)

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

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

2.a) Adaptar-se als canvis amb actitud positiva i eficaç (generals)

Informació complementària sobre les activitats formatives:

COMPETÈNCIES ESPECÍFIQUES	RESULTATS D'APRENTATGE
<p>1. Identificar i analitzar els trets estructurals i funcionals de l'esport.</p> <p>a. Analitzar els trets estructurals de l'esport</p>	<ul style="list-style-type: none"> • RA1 Elaborar escalfaments en funció dels objectius de la sessió dels esports a la neu, muntanya o al riu. Pràctiques de camp. (40%) • RA3 Identificar i executar els mecanismes bàsics en la pràctica d'aquests esports. Exercicis pràctics individuals i grupals. (25%) • RA5 Identificar i aplicar les bases teòriques que donen lloc a la terminologia específica dels esports en els diferents medis naturals en la neu, muntanya o al riu. Disseny de propostes pràctiques (5%)
<p>2. Adquirir habilitats motrius i demostrar l'execució de la pràctica de l'activitat física i de l'esport.</p> <p>b. Demostrar i avaluar l'execució pràctica esportiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • RA3 Identificar i executar els mecanismes bàsics en la pràctica d'aquests esports. Exercicis pràctics individuals i grupals • RA4 Aplicar les tècniques bàsiques de pilotatge en els diferents medis naturals. Resolució de problemes. (30%) • RA5 Identificar i aplicar les bases teòriques que donen lloc a la terminologia específica dels esports en els diferents medis naturals en la neu, muntanya o al riu. Disseny de propostes pràctiques
<p>3. Reconèixer i comprendre els diferents factors que condicionen l'activitat física i de l'esport.</p> <p>d. Identificar l'eficiència biomecànica dels aparells del treball muscular.</p> <p>g. Reconèixer els factors anatòmics i mecànics que permeten assolir l'eficiència muscular.</p> <p>i. Reconèixer els fonaments, estructures i funcions de les habilitats i patrons de la motricitat humana.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • RA1 Elaborar escalfaments en funció dels objectius de la sessió. Pràctiques de camp. • RA2 Adequar les tasques de manteniment o reparació del material a les condicions de pràctica. Resolució de problemes. • RA5 Identificar i aplicar les bases teòriques que donen lloc a la terminologia específica dels esports en els diferents medis naturals en la neu, muntanya o al riu. Disseny de propostes pràctiques • RA6 Selecciona la vestimenta adequada davant les causes de la pèrdua de calor corporal durant les pràctiques esportives en el medi natural. Resolució de problemes.
COMPETÈNCIES GENERALES	
<p>5. Actuar amb ètica i valors professionals:</p> <p>b. Practicar exercici de forma conscient i quotidiana</p>	<ul style="list-style-type: none"> • RA4 Aplicar les tècniques bàsiques de pilotatge en els diferents medis naturals. Resolució de problemes. • RA6 Selecciona la vestimenta adequada davant les causes de la pèrdua de calor corporal durant les pràctiques esportives en el medi natural. Resolució de problemes.

<p>2. Desenvolupar habilitats d'adaptació a noves situacions, resolució de problemes i treball autònom.</p> <p>a. Adaptar-se als canvis amb actitud positiva i eficaç.</p>	<ul style="list-style-type: none">• RE1 Elaborar escalfaments en funció dels objectius de la sessió. Pràctiques de camp.• RA3 Identificar i executar els mecanismes bàsics en la pràctica d'aquests esports. Exercicis pràctics individuals i grupals.• RA4 Aplicar les tècniques bàsiques de pilotatge en els diferents medis naturals. Resolució de problemes.
--	--

Activitats d'avaluació

Examen teòric - 50.00%

Prova teòrico i/o pràctica

Consta d'una prova final del conjunt de les unitats didàctiques on es demanarà un nivell d'execució i una aplicació dels aspectes teòrics pertinents. S'haurà d'aprovar cadascuna de les proves (teòriques i / o pràctiques) amb un cinc per fer mitja.

S'aprova aquesta part amb un 5

Competències:

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

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

Participació i pràctica activa en les classes presencials - 20.00%

Aquesta part consta de diverses activitats d'aprenentatge com: lectures d'articles, apunts o presentacions, visionat de vídeos, visites a pàgines web, revisió i manteniment del material utilitzat en la pràctica, etc.

Atesa la naturalesa pràctica i vivencial d'aquesta assignatura serà obligatori que l'alumnat participi en el 100% de les classes pràctiques com a executant i també a aquelles altres sessions teòric pràctiques que així es designin. És obligatòria l'assistència a les classes en què participi professorat convidat.

S'aprova aquesta part amb un 5

Competències:

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

3.i) *Reconèixer els fonaments, estructures i funcions de les habilitats i patrons de la motricitat humana (específiques)*

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

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

2.a) *Adaptar-se als canvis amb actitud positiva i eficaç (generals)*

Defensa de treballs o memòries - 30.00%

En aquest apartat es podran triar els següents temes:

- Memòria de les sortides.
- Preparació d'una sortida o organització d'una activitat relacionada amb l'assignatura.
- Presentació de procediments de manteniment o reparació del material.
- Observació - Anàlisi- valoració de les diferents tècniques de l'esport de l'assignatura.

El professor triarà una o diverses de les següents línies temàtiques per desenvolupar un o més treballs aplicats en l'esport emergent que s'hagi triat. Aquest treball s'ha de presentar i defensar-se de forma oral (a criteri del professor), amb ajuda de suport audiovisual.

S'aprova aquesta part amb un 5

Competències:

2.a) *Adaptar-se als canvis amb actitud positiva i eficaç (generals)*

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

3.i) *Reconèixer els fonaments, estructures i funcions de les habilitats i patrons de la motricitat humana (específiques)*

3.d) *Identificar l'eficiència biomecànica dels aparells de treball muscular (específiques)*

3.g) *Reconèixer els factors anatòmics i mecànics que permeten assolir l'eficiència muscular en l'exercici físic (específiques)*

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

Avaluació segona matrícula

S'entén com a segona convocatòria, quan un alumne es matricula d'una assignatura que ja ha cursat i ha estat avaluat, no aprovant.

En aquest cas s'estableix una avaluació alternativa per a aquests alumnes, consistent en un examen o treball, amb un valor de fins al 85% de la nota, el qual tindrà la possibilitat de recuperar. La resta de la nota, mínim 15%, serà d'una altra tipologia diferent a l'anterior, pràctiques, assistències ...

Sempre que l'alumne ho manifesti podrà acollir a l'avaluació continuada, presencial.

Requisits materials a complir en les pràctiques

A causa de les característiques de les assignatures, aquestes requereixen l'ús de materials específics i personals per a la realització adequada i segura de la seva pràctica. **ÉS IMPRESCINDIBLE** assistir a aquestes pràctiques amb el material de seguretat adequat i suggerit pel professor. Aquest material serà detallat en cadascuna de les assignatures. Així mateix, en aquelles modalitats esportives on l'INEF no subministri el material bàsic de seguretat, l'alumne haurà de portar **OBLIGATÒRIAMENT** per poder realitzar la pràctica esportiva.

Per exemple: la pròpia bicicleta, el casc, guants, genolleres i colzeres per la Bicicleta Tot Terreny, (BTT); casc, guants, ulleres en esquí alpí; guants, ulleres de sol per a l'esquí nòrdic.

De cap de les maneres l'alumne podrà realitzar aquestes pràctiques sense el material bàsic de seguretat o sense aquell que el professor consideri convenient.

Abans de realitzar les pràctiques l'alumne haurà de signar un full en què s'especifica les normes de seguretat i comportament de l'activitat en qüestió. No es permetrà a cap alumne realitzar aquestes pràctiques si no signa el document específic informatiu sobre la seguretat i el comportament de les sortides al medi natural.

Bibliografia i d'altres recursos (BTT)

- Listmann, Chistoph (2012) Mountan bike. Tutor.
- Haymann, Florian (2010) Freeride. Técnica, bicicletas y Bikeparks. Tutor.
- Lopes, B. Cormack, Mc (2006) Técnicas Maestras de la Mountain Bike. Tutor.
- Lopes, B. (2011) Técnicas Maestras de la Mountain Bike. Tutor
- Rogner, Thomas (2010) La Mountainbike. Manual de mantenimiento y reparación. Madrid. Tutor.
- Christoph, L. (2012) Mountain bike Maraton. Madrid. Tutor
- Meinel, K. Y Schnabel, G. (1987). Teoría del Movimiento. Motricidad deportiva. Stadium. Buenos Aires.

Bibliografia i d'altres recursos (Piragüisme)

- Sanchez, J.L y otros.:(1997).. *Iniciación al piragüismo*. Madrid. Ed. Gymnos.
- Boudeat, A.: (1986).. *Pratique du conoë - kayak*. Paris. Ed. Vigot.
- Mattos, B.(2007). *Guia práctica de kayak y canoa*.Badalona.Paidotribo.
- Seidman,D.(2006). *El kayakista de mar. Guia completa para el palista de mar abierto*. Badalona. Paidotribo.
- De Bergia,E; Caube,J.M. y otros. (1997) *Iniciación al piragüismo*.Madrid.Gymnos.

Bibliografia i d'altres recursos (Resistència)

- García Verdugo M. (2007). *Resistencia y entrenamiento*. Barcelona: Editorial Paido Tribo
- Peronet F. y Col. (2001). *Maratón*. INDE: Barcelona
- Aranza, C. (2010). *Triatlón con Javier Gómez Noya*. Madrid: Libros Cúpula
- Carmiarmichael, C. (2004). *Ciclismo y triatlón: Los mejores consejos para su entrenamiento*. Madrid: Tutor

Bibliografia i d'altres recursos (Esquí Alpí)

- Guerrero, C.(2002): *Esquiar con los pies*. Madrid Desnivel.
- Puente, Robert (2008).*Técnica y Pedagogía del esquí Alpino: Manual del profesor*.Madrid: [El autor], 2008.
- San Emeterio, Álvarez (2012).*Esquí Alpino*. Stonberg.
- Guerrero, C.(20012).*Esquí ,rendimiento y emoción*. Madrid.Desnivel.
- Odén, J.(2007).*Free Ride.Como esquiar con seguridad fuera de pistas*. Madrid. Desnivel
- López Sarrión,M.(2010)*Teoría y práctica del esquí de montaña El dominio de todas las nieves y pendientes* Madrid.Desnivel
- Lemaster, R. (1999): *The Skier's edge*. Human kinetics. United States.
- Río, Mejías, Ana Margarita Del (2005). *Juegos de esquí alpino*. [El autor], 2005
- Asociación Española de Surf de Nieve (AES) (2000-2001), *Apuntes de la asignatura de material del bloque específico de técnica y metodología*. Sierra Nevada.
- Escola de Tècnics Esportius dela Vald'Aran - E.T.E.V.A. (2003-2004) *Apuntes de la asignatura de material del bloque específico de técnica y metodología*. Salardú.
- Meinel, K. Y Schnabel, G. (1987). *Teoría del Movimiento*. Motricidad deportiva. Stadium. Buenos Aires.

Bibliografia i d'altres recursos (Esquí Nòrdic)

- Los Huertos Briz, Moises (2010).*Método Arbamola de aprendizaje del esquí nòrdico*. Los Huertos Briz, Moises
- Vorderwuelbecke, Manfred(1987). *Esqui nordico*. Rodes edicions.
- Hidman, S. (2007).*Esquí de Fondo. Tecnicas para disfrutar y mantenerse en forma.. Madrid. Desnivel*.
- Charignon, R., & Valette, W. (2011). *Le ski de fond: skating, classique: initiation, perfectionnement, fartage, matériel*. Grenoble: Glénat.
- Meinel, K. Y Schnabel, G. (1987). *Teoría del Movimiento*. Motricidad deportiva. Stadium. Buenos Aires.