

Guia de l'estudiant

2001 | 2002

Universitat de Vic

**Ciències de l'Activitat Física
i de l'Esport**

Facultat d'Educació

Primera edició: octubre de 2001

Edita: Servei de Publicacions de la Universitat de Vic

Carrer de Perot Rocaguinarda, 6. 08500 Vic. Tel 93 889 48 77

Universitat de Vic. Carrer de la Sagrada Família, 7. 08500 Vic. Tel. 93 886 12 22. Fax 93 889 10 63

Impressió: Llibreria-Copisteria de la Universitat de Vic

Índex

Presentació	5
La Facultat d'Educació	7
Estructura	7
Òrgans de Govern	7
Departaments, professors i professionals de serveis	8
Calendari Acadèmic	11
Organització dels Ensenyaments	13
Pla d'Estudis	13
Ordenació temporal de l'ensenyament	13
Programes de les assignatures	15
Assignatures obligatòries de 1r curs	15
Psicologia de l'Activitat Física i l'Esport	15
Bases Biològiques i Mecàniques de l'Activitat Física i l'Esport	18
Teoria i Història de l'Esport	25
Fonaments dels Esports:	
1. Atletisme	27
2. Bàsquet	30
3. Gimnàstica	32
4. Voleibol	33
Fonaments i Manifestacions Bàsiques de la Motricitat Humana	35
Llengua Anglesa	37



Presentació

Benvolgut/da estudiant:

Amb aquestes quatre ratlles de presentació s'enceta la «Guia de l'estudiant» per al curs 2001-02 en la qual trobaràs els aspectes bàsics per orientar-te en la teva activitat a la Facultat d'Educació.

Si ets un nou estudiant del nostre centre, et donem la benvinguda i et recomanem vivament la lectura de la «Guia». Si ja ets estudiant de cursos anteriors també et fem la mateixa recomanació perquè cada curs hi ha novetats i modificacions respecte de la «Guia» anterior.

La part central de la «Guia» són els programes de les assignatures obligatòries, amb el nom dels professors que les imparteixen, les metodologies, bibliografies, sistemes d'avaluació. Val la pena que a l'inici de curs facis una bona lectura dels programes que cursaràs per fer-te una idea de l'enfocament, les temàtiques i les tasques que hauràs de realitzar. Un cop iniciat el curs, la «Guia» et servirà de referència constant: tingues en compte també que al mes de febrer canviaràs d'assignatures i en començaràs de noves. També has de tenir en compte que els nostres estudis són de caràcter presencial. En aquest sentit, l'assistència continuada a classe és un factor que es valora per part del professorat.

Però també és molt important que repassis la informació referent a l'organització de la Facultat d'Educació de la Universitat de Vic, així com tota la informació que et cal saber per entendre el funcionament del Pla d'Estudis perquè d'aquesta manera podràs triar i canalitzar els teus interessos personals amb més coneixement de causa.

Esperem que la «Guia» et sigui d'utilitat i et recomanem que la tinguis sempre a mà per poder-la consultar. Finalment, et desitgem un bon curs acadèmic i que les previsions que professors i personal de serveis hem planificat i que consten en aquesta «Guia de l'Estudiant» es corresponguin amb la pràctica diària amb l'objectiu d'oferir una bona formació universitària.

Antoni Tort i Bardolet
Degà de la Facultat d'Educació

La Facultat d'Educació

Estructura

La Facultat d'Educació de la Universitat de Vic imparteix els següents ensenyaments:

- Mestre. Especialitat Educació Infantil
- Mestre. Especialitat Educació Primària
- Mestre. Especialitat Educació Especial
- Mestre. Especialitat Llengua Estrangera
- Mestre. Especialitat d'Educació Física
- Educació Social
- Llicenciatura de Psicopedagogia
- Llicenciatura de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport

Les unitats bàsiques de docència i recerca de la Facultat són els Departaments, que agrupen els professors d'una mateixa àrea disciplinària. Actualment hi ha sis Departaments:

- Departament de Ciències i Ciències Socials
- Departament de Ciències de l'Educació
- Departament d'Educació Especial
- Departament d'Educació Infantil
- Departament d'Expressions
- Departament de Filologia

Al capdavant de cada Departament hi ha un professor/professora que exerceix de coordinador.

Òrgans de govern

El Deganat

La gestió ordinària en el govern i administració de la Facultat correspon al Deganat, constituït pels següents membres:

- Antoni Tort i Bardolet, degà
- Sebastià Riera i Cusí, cap d'estudis
- Pere Pujolàs i Maset, coordinador dels estudis d'Educació Social
- Robert Ruiz i Bel, coordinador dels estudis de Psicopedagogia
- Joan Soler i Mata, coordinador dels estudis de Mestre

La Junta de Facultat

És l'òrgan col·legiat de govern de la Facultat.

Està constituïda per:

- El degà de la Facultat, que la presideix.
- La resta de membres del deganat de la Facultat.
- Els caps de departament.
- Dos representants del professorat amb docència plena o exclusiva a la Facultat.
- Dos estudiants de la Facultat.
- Un representant del personal no docent destinat a la Facultat.

Departaments, professorat i professionals dels serveis

Departament de Ciències i Ciències Socials

Cap: Josep Casanovas i Prat
Professors: Dolors Anton i Solà
Josep Ayats i Bancells
Miquel Caballeria i Suriñach
Pau Casañas i Xuriach
Agustí Comella I Cayuela
Marta Marimon i Martí
Francesc Marín i Serrano
Jordi Martí i Feixas
Joan Mir i Tubau
Santiago Ponce i Vivet
Ramon Rial i Carbonell
Sebastià Riera i Cusí
Andreu Roca i Prat
Carme Sanmartí i Roset
Jacint Torrents i Buxó
Joan Vancells i Flotats

Departament de Ciències de l'Educació

Cap: Esther Fatsini Matheu
Professors: Jaume Carbonell i Sebarroja
Isabel Carrillo i Flores
Miquel Casanovas i Prat
Eulàlia Collelldemont i Pujadas
Julio C. Figueroa
Rosa Guitart i Aced
Cristina Jurado i Verdaguer
Ramon Plandiura i Vilacís
Anna Pujol i Costa
Xavier Rambla i Marigot
Sònia Reig i Orta
Josep Santacreu i Tañà
Àngel Serra i Jubany
Núria Simó i Gil
Ramon Sitjà i Domènech
Joan Soler i Mata
Montserrat Solerdelcoll i Ralló
Antoni Tort i Bardolet
Joan Vera i Saucedo
Jordi Verdaguer i Gorchs

Departament d'Educació Especial

Cap: Robert Ruiz i Bel
Professors: Jordi Ayats i Bancells

Jaume Carbonés i López
Isabel Carrera i Blancafort
Montserrat Castells i Clota
Ramon Coma i Ferrer
Manel Dionís Comas i Mongay
Fina Cullell i Suriñach
Nilda Estrella
Josep Font i Roura
Assumpció Guillén i Font
José Ramón Lago Martínez
Olga Pedragosa i Xuclà
Pere Pujolàs i Maset
Ramon Riera i Euras
Gemma Riera i Romero
M. Rosa Roca i Tañà
Joan Sala i Baiget
Núria Tarré i Gallart

Departament d'Educació Infantil

Cap: Àngel Alsina i Pastells
Professors: Irene Balaguer i Felip
Montserrat Benlloch i Burrull
M. Carme Bernal i Creus
Miquel Casadevall i Ginestet
Providència Dauí i Moreso
M. Teresa Feu i Vidal
Núria Franc i Batlle
Maite Pujol i Mongay
Neus Sol i Mauri

Departament d'Expressions

Cap: Miquel Pérez i Mas
Professors: Joan Arumí i Prat
Sebastià Bardolet i Mayola
Eduard Comerma i Torras
Mario Keudell Villacampa
J. Lluís Lopez del Amo
Gil Pla i Campàs
Dolors Rusiñol i Cirera
Marta Solà i Serrabou
Lluís Solé i Sala
Josep Vernis i Burés
Arnau Vernis i Llambias

Departament de Filologia

Cap: Teresa Puntí i Jubany
Professors: Francesc Codina i Valls
Jordina Coromina i Subirats

Marta Corominas i Salom
Assumpta Fargas i Riera
Josep Fornols i Puigoriol
Josep Gallart i Bau
Núria Medina i Casanovas
Modest Reixach i Pla
Carme Rubio i Larramona
Segimon Serrallonga i Morer
Josep Tió i Casacuberta
Ricard Torrents i Bertrana
Anna Vallbona i González

Coordinació Pràctiques: Providència Daufl i Moreso

Professionals dels Serveis

Secretaria Acadèmica: Elisabet Vila i Sala
Secretàries de Direcció: Dolors Ruiz i Zafra
Marta Peix i Cabanes
Secretària de Pràctiques: Dolors Muñoz i Vilaseca
Secretària auxiliar: Rosa M. Guix i Godayol

Calendari acadèmic

1r Curs

Rebuda dels estudiants i inici de curs: 1 d'octubre de 2001.

Docència del 1r quadrimestre: de l'1 d'octubre al 25 de gener

Exàmens:

1a convocatòria: del 28 de gener al 8 de febrer

2a convocatòria: del 2 al 8 de juliol

Docència del 2n quadrimestre: del 25 de febrer al 7 de juny

Exàmens:

1a convocatòria: del 17 de juny al 1 de juliol

2a convocatòria: del 2 al 16 de setembre

Dies festius

- 12 d'octubre de 2001, divendres, festa estatal
- 1 de novembre de 2001, dijous, Tots Sants
- 2 de novembre de 2001 (pont), divendres
- 6 de desembre de 2001, dijous, festa estatal
- 7 de desembre de 2001 (pont), divendres
- 23 d'abril de 2002, dimarts, festa patronal de la UV, Sant Jordi
- 1 de maig de 2002, dimecres, festa estatal
- 20 de maig de 2002, dilluns, Segona Pasqua
- 5 de juliol de 2002, divendres, Festa Major de Vic
- 11 de setembre de 2002, dimecres, Diada nacional de Catalunya

Vacances

Nadal: del 22 de desembre de 2001 al 7 de gener de 2002, ambdós inclosos

Setmana Santa: del 25 de març de 2002 al 1 d'abril de 2002, ambdós inclosos

Organització dels Ensenyaments

Pla d'Estudis

El Pla d'Estudis de la Llicenciatura de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport s'organitza en quatre cursos de dos quadrimestres cadascun, amb un total de 300 crèdits, entre els quals n'hi ha de teòrics i de pràctics. Cada quadrimestre té una durada de 15 setmanes lectives.

Els 30 crèdits estan distribuïts de la següent manera:

Matèries Troncals i Obligatòries:	240 crèdits
Matèries Optatives:	30 crèdits
Matèries de Lliure Elecció:	30 crèdits

Ordenació temporal de l'ensenyament

PRIMER CURS

Bases Biològiques i Mecàniques de l'Activitat Física i de l'Esport	18
Fonaments dels Esports I	18
Psicologia de l'Activitat Física i de l'Esport	12
Fonaments i Manifestacions Bàsiques de la Motricitat Humana I	9
Teoria i Història de l'Esport	9
Llengua anglesa	9
Total	75

SEGON CURS

Fonaments dels Esports II	18
Fonaments i Manifestacions Bàsiques de la Motricitat Humana II	15
Sociologia de l'Esport	6
Fonaments de l'Educació	9
Rehabilitació Motriu	9
Optativa	6
Lliure Elecció	6
Lliure Elecció	6
Total	75

TERCER CURS

Activitat en el Medi Natural	6
Ensenyament de l'Activitat Física i de l'Esport	12
Entrenament Esportiu	12
Activitat Física i Salut	9
Practicum	9
Especialització Esportiva I	9
Optativa	6
Optativa	6
Lliure Elecció	6
Total	75

QUART CURS

Esport i Recreació	6
Estructura i Organització de les Institucions Esportives	6
Planificació i Gestió de l'Activitat Física i de l'Esport	12
Practicum	12
Especialització Esportiva II	9
Tècniques d'Expressió i de Comunicació	6
Optativa	6
Optativa	6
Lliure Elecció	6
Lliure Elecció	6
Total	75

Nota:

Amb negreta les assignatures troncal (BOE)

Amb rodona, les assignatures obligatòries de la UV

Assignatures obligatòries de primer curs

Psicologia de l'Activitat Física i l'Esport

PROFESSOR: Julio C. FIGUEROA

Assignatura anual: 12 crèdits

OBJECTIUS:

- Proporcionar als estudiants els conceptes psicològics bàsics que els permetin un primer acostament a la comprensió del comportament humà.
- Conèixer i comprendre els fonaments de la psicologia de l'activitat física i l'esport.
- Identificar els diferents àmbits d'aplicació de la psicologia de l'activitat física i l'esport.
- Integrar els coneixements generats per la psicologia aplicant-los a l'activitat física i l'esport.
- Aplicar els coneixements adquirits durant el curs en diferents àrees d'intervenció, principalment en la iniciació esportiva i en programes d'exercici físic.

CONTINGUTS:

Bloc 1 – INTRODUCCIÓ A LA PSICOLOGIA

1. Què és la Psicologia?
2. La Psicologia i l'ésser humà.
3. Escoles i àrees d'especialització en Psicologia.
4. La conducta:
 - 4.1. La conducta en Psicologia.
 - 4.2. Unitat i pluralitat fenomènica de la conducta.
 - 4.3. Situació i camp.
 - 4.4. Àmbit de la conducta.
 - 4.5. Finalitat de la conducta.
5. Introducció als processos cognitius:
 - 5.1. Què són els processos cognitius?
 - 5.2. Percepció.
 - 5.3. Atenció.
 - 5.4. Pensament.
 - 5.5. Memòria.
 - 5.6. Llenguatge.

Bloc 2 - PSICOLOGIA DE L'ESPORT I L'EXERCICI FÍSIC

1. ¿Què és la psicologia de l'esport i l'exercici físic?
2. ¿Què fan els especialistes en psicologia de l'esport? Rol del psicòleg de l'esport.
3. Història de la psicologia de l'esport.
4. Evolució i estat actual de la psicologia de l'esport:
 - 4.1. Aspectes teòrics.
 - 4.2. Aspectes metodològics.
 - 4.3. Aspectes aplicats
 - 4.4. Investigació i aplicació.
5. Personalitat i esport:

- 5.1. Principals enfocaments en l'estudi de la personalitat en l'esport i l'exercici físic.
6. Importància de la motricitat en el desenvolupament i la formació de l'ésser humà.
7. El procés d'aprenentatge en l'esport.
8. La comunicació.
9. Principis de reforç i *feedback*.
10. La motivació.
11. Establiment d'objectius.
12. Comprensió dels processos grupals.
13. El lideratge.
14. Estils de presa de decisió en l'esport.
15. Les relacions entre el professor i/o entrenador i l'esportista:
 - 15.1 Expectatives del professor i/o entrenador i rendiment de l'esportista.

Bloc 3 - APLICACIONS DE LA PSICOLOGIA EN LA INICIACIÓ ESPORTIVA I EN PROGRAMES D'EXERCICI FÍSIC.

1. Iniciació esportiva:
 - 1.1. Els esports i l'atleta jove en desenvolupament.
 - 1.2. Objectius i valors en els esports per a joves.
 - 1.3. Desenvolupament psicològic dels nens a través de l'esport.
 - 1.4. Relacions pares-professor i/o entrenador.
 - 1.5. Directrius per a l'assessorament a professors i/o entrenadors d'esport infantil.
 - 1.6. Directrius per a l'assessorament a pares.
2. Programes d'exercici físic:
 - 2.1 Exercici físic i benestar psicològic.
 - 2.2. Adhesió a l'exercici físic.
 - 2.3. Esgotament i sobreentrenament.

METODOLOGIA:

Consistirà a treballar el programa a partir de les explicacions del professor, la participació dels estudiants mitjançant lectures obligatòries i l'aplicació dels coneixements adquirits en exercicis pràctics.

AVALUACIÓ:

Avaluació contínua mitjançant:

- Dues proves escrites.

- Dos treballs de grup relacionats amb el programa de l'assignatura:

En el primer quadrimestre es realitzarà un treball grupal que consistirà en una **presentació oral de conceptes teòrics** relacionats amb el programa. Aquesta nota farà mitjana amb la que s'obtingui de manera individual en la primera prova escrita del corresponent quadrimestre.

En el segon quadrimestre es realitzarà un treball de grup que consistirà en l'**aplicació dels conceptes teòrics** exposats en el primer i segon quadrimestres a **un cas pràctic**. Aquesta nota farà mitjana amb la que s'obtingui de manera individual en la segona prova escrita del corresponent quadrimestre.

BIBLIOGRAFIA:

- Balaguer, I. *Entrenamiento psicológico en el deporte*. Valencia: Albatros Educación, 1994.
- Banyard, P. I altres *Introducción a los procesos cognitivos*. Barcelona: Ariel Psicología, 1995.
- Blasco, T. *Actividad física y salud*. Barcelona: Martínez Roca, 1994.
- Bleger, J. *Psicología de la conducta*. Buenos Aires: Paidós, 1991.

- Crespo, M. i Balaguer, I. «Las relaciones entre el deportista y el entrenador». A Isabel Balaguer. *Entrenamiento psicológico en el deporte*. València: Albatros Educación, 1994.
- Cruz, J. (Ed.). *Psicología del deporte*. Madrid: Síntesis Psicología, 1997.
- Cruz, J. i Riera, J. (Eds.). *Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas*. Barcelona: Martínez Roca, 1991.
- Figuroa, J. «Aspectos psicológicos implicados en el aprendizaje de la técnica y la táctica del fútbol». A Julio Figuroa i J. Colomer. Vídeos, *Secretos del fútbol I y II*. Barcelona: PR Vídeo, 1999.
- Gordillo, A. «Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva». *Revista de psicología de l'esport*, 1, 27-36, 1992.
- Linaza, J. i Maldonado, A. *Los juegos y el deporte en el desarrollo psicológico del niño*. Barcelona: Anthropos, 1987.
- Martens, R. i altres. *El entrenador*. Barcelona: Hispano Europea, 1995.
- Meinel, K. i Schnabel G. *Teoría del movimiento*. Buenos Aires: Stadium, 1988.
- Oxendine, J. «Aprendizaje de la destreza motriz para una ejecución deportiva eficaz». A J.M. Williams. *Psicología aplicada al deporte*, p. 49-72. Madrid: Biblioteca Nueva, 1991.
- Papalia, D. i Wendkos, S. *Psicología*. Madrid: McGraw-Hill, 1998.
- Perez, G.; Cruz, J. i Roca, J. *Psicología y deporte*. Madrid: Alianza Editorial, 1995.
- Smith, R. and Smoll, F. *Way to go, coach*. Portola Valley, California: Warde Publishers, Inc., 1996.
- Smith, R. «Principios de reforzamiento positivo y feedback de la ejecución». A J.M. Williams. *Psicología aplicada al deporte*, p. 75-90. Madrid: Biblioteca Nueva, 1991.
- Weinberg, R.S. i Gould, D. *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología, 1996.
- Williams, J.M. *Psicología aplicada al deporte*, Madrid: Biblioteca Nueva, 1991.

Bases Biològiques i Mecàniques de l'Activitat Física i de l'Esport

PROFESSORS: Francesc MARÍN i SERRANO
Agustí COMELLA i CAYUELA
Josep AYATS i BANSELLS

Assignatura Anual: 18 crèdits

INTRODUCCIÓ

L'assignatura es desenvolupa en tres parts: Anatomia humana, Funció del cos humà i Biomecànica, de durada quadrimestral.

OBJECTIUS

Aconseguir que l'estudiant sigui capaç de reconèixer i descriure l'anatomia del cos humà i el funcionament, a nivell macro i microscòpic, dels diferents òrgans i sistemes de l'organisme humà sa.

Cal que l'estudiant conegui i domini el comportament normal de l'ésser humà i l'adaptació a l'exercici físic. A la part de Biomecànica l'estudiant haurà de conèixer i dominar els principis biomecànics que regeixen el moviment humà i, particularment, els moviments esportius.

CONTINGUTS

Part I: ANATOMIA HUMANA

1. INTRODUCCIÓ. GENERALITATS DE L'APARELL LOCOMOTOR

- 1.1. Concepte d'anatomia. Bases del llenguatge anatòmic. Posició anatòmica. Plans i eixos anatòmics.
- 1.2. Histogènesi del sistema esquelètic i del sistema muscular.
- 1.3. Osteologia. Classificació dels ossos.
- 1.4. Artrologia. Classificació de les articulacions.
- 1.5. Miologia. Classificació dels músculs.

2. APARELL LOCOMOTOR

- 2.1. Membre superior.
 - 2.1.1 Cintura escapular
 - 2.1.2 Braç
 - 2.1.3 Colze
 - 2.1.4 Avantbraç
 - 2.1.5 Canell
 - 2.1.6 Mà
- 2.2. Membre inferior.
 - 2.2.1 Anca
 - 2.2.2 Cuixa
 - 2.2.3 Genoll
 - 2.2.4 Cama
 - 2.2.5 Turmell
 - 2.2.6 Peu
- 2.3. Tronc i cap.
 - 2.3.1 Característiques generals de les vèrtebres. Característiques regionals: cervical, dorsal, lumbar, sacre i coxis.

2.3.2 Esquelet ventral i lateral del tòrax (costelles i estern).

2.3.3 Musculatura toracicoabdominal.

2.3.4 Cap

3. SISTEMA NERVIÓS I ÒRGANS DELS SENTITS.

3.1. Introducció

3.2. La neurona

3.2. Les cèl·lules de la glia.

3.3. La fibra nerviosa.

3.4. Sistema nerviós central.

3.5. Sistema nerviós perifèric.

3.6. Vies motores.

3.7. Vies sensitives.

3.8. Nervis cranials.

3.9. Nervis perifèrics.

3.10. Sistema nerviós vegetatiu.

3.11. Òrgans dels sentits.

3.11.1 Sentir del tacte. La pell i annexos.

3.11.2 Sentir de l'olfacte i del gust.

3.11.3 Sentir de la visió.

3.11.4 Sentir de l'audició. Sistema vestibular.

4. ESPLACNOLOGIA

4.1. Sistema endocrí.

4.1.1 Introducció i generalitats.

4.1.2 Hipòfisi.

4.1.3 Glàndula tiroides. Glàndula paratiroides.

4.1.4 Glàndules suprarenals.

4.2. Aparell cardiocirculatori.

4.2.1 Introducció i generalitats.

4.2.2 El cor: morfologia i fisiologia cardíaca.

4.2.3 Pericardi.

4.2.4 Sistema arterial pulmonar.

4.2.5 Sistema arterial.

4.2.6 Sistema venós.

4.2.7 Sistema limfàtic.

4.3 Aparell respiratori.

4.3.1 Introducció i generalitats.

4.3.2 Foses nasals. Faringe. Laringe.

4.3.3 Tràquea i arbre bronquial.

4.3.4 Pulmons.

4.3.5 Pleura i mediastí.

4.4. Aparell digestiu.

4.4.1 Introducció i generalitats.

4.4.2 Cavitat bucal. Llengua. Dents. Glàndules salivars.

4.4.3 Faringe. Esòfag.

4.4.4 Estómac.

4.4.5 Intestí prim.

4.4.6 Intestí gruixut.

4.4.7 Pàncreas.

- 4.4.8 Fetge.
- 4.4.9 Vies biliars.
- 4.5 Sistema genitourinari.
 - 4.5.1 Introducció i generalitats.
 - 4.5.2 Ronyó.
 - 4.5.3 Vies urinàries.
 - 4.5.4 Aparell genital.
 - 4.5.4.1 Introducció.
 - 4.5.4.2 Testicle.
 - 4.5.4.3 Vies espermàtiques i glàndules annexes.
 - 4.5.4.4 Penis.
 - 4.5.4.5 Ovaris.
 - 4.5.4.6 Trompes de Falopí i úter.
 - 4.5.4.7 Vagina, vulva i glàndules annexes.
 - 4.5.4.8 Glàndules mamàries.

Part II: FUNCIÓ DEL COS HUMÀ

En aquesta part s'estudia la funció del cos humà sa en repòs i la seva adaptació a l'activitat física.

1- INTRODUCCIÓ A LA FISIOLOGIA. HOMEÒSTASI

- 1.1. Concepte i contingut de l'assignatura.
- 1.2. Mitjà intern. Homeòstasi de l'organisme. Principis de la regulació.

2- LA CÈL·LULA COM A UNITAT FUNCIONAL.

- 2.1. Definició del concepte de cèl·lula.
- 2.2. Tipus de cèl·lules. Cèl·lula eucariota i procariota.
- 2.3. La cèl·lula eucariota.
- 2.4. Tipus de cèl·lules eucariotes: animal i vegetal.
- 2.5. Citoplasma i orgànuls citoplasmàtics.
- 2.6. Membrana plasmàtica. Estructura i composició química.
- 2.7. Bioquímica de les membranes
- 2.8. Transferència d'informació a través de les membranes.

3- HISTOLOGIA

- 3.1. Teixit epitelial
- 3.2. Teixit connectiu.
- 3.3. Teixit muscular
- 3.4. Teixit nerviós.

4-BIOQUÍMICA I METABOLISME CEL·LULAR

- 4.1. Definició del concepte de bioquímica.
- 4.2. Composició i organització de la matèria viva.
- 4.3. Bioelements i les seves característiques.
- 4.4. Biomolècules. Definició. Característiques generals. Grups funcionals.
- 4.5. Principis immediats inorgànics:
 - L'aigua.
 - Sals minerals i dissolucions.
- 4.6. Principis immediats orgànics:
 - Glúcids.
 - Lípids.
 - Proteïnes.

Àcids nucleics (ADN i ARN).

4.7. Enzims i biocatalitzadors

4.8. Metabolisme cel·lular

4.9. Catabolisme i anabolisme.

4.10. Termoregulació.

5- SANG, HEMOSTÀSIA I IMMUNITAT

5.1. Funcions generals de la sang. Característiques fisicoquímiques i composició. Funcions generals. Volum de la sang. Concepte de sèrum i plasma. Funcions de les proteïnes plasmàtiques. Elements i formes de la sang.

5.2. Immunitat i al·lèrgia. Generalitats de la sèrie limfoide. Immunitat humoral i cel·lular. Sistema limfocític B: immunitat humoral i anticossos. Sistema limfocític T: immunitat mitjana per cèl·lules. Vacunació i immunitat passiva.

5.3. Hemostàsia i coagulació. Hemostàsia: concepte i mecanismes participants.

5.4. Plaquetes: característiques i trombocitopoiesis. Hemostàsia primària i secundària: coagulació de la sang. Factors i mecanismes de la coagulació. Retracció del coàgul. Fibrinolisis.

6- FISIOLOGIA DEL MÚSCUL

6.1. La fibra muscular. Tipus de fibres musculars.

6.2. Múscul esquelètic. Estructura de miofibril·les. Actina i miosina.

6.3. Mecanisme de la contracció muscular. Intervenció de l'ió calci i l'ATP.

Regulació de la contracció muscular. Acoblament electromecànic.

Regulació de la força muscular.

6.4. Mecànica muscular.

6.5. Energètica muscular. Metabolisme energètic.

7- SISTEMA CARDIOVASCULAR

7.1. Cor: Fenòmens mecànics del cor, cicle cardíac.

Fenomen elèctric del cor.

7.2. Regulació de l'activitat cardíaca.

7.3. Circulació de la sang. Sistema arterial i sistema venós.

Control local de la circulació.

8- SISTEMA RESPIRATORI

8.1. Estructura i funció del sistema respiratori.

8.2. Mecànica respiratòria.

8.3. Relacions ventilació/perfusió. Difusió dels gasos respiratoris a nivell pulmonar.

8.4. Regulació de la ventilació pulmonar.

Transport dels gasos a la sang.

9-NEUROFISIOLOGIA

9.1. Introducció a l'estudi del sistema nerviós.

9.2. El significat funcional del sistema nerviós en relació amb els altres sistemes corporals.

9.4. El sistema motor.

9.5. Control de la postura i equilibri. Generació del moviment.

9.6. Àrees corticals motores.

9.7. Les vies descendents. Sistema corticoespinal, rubroespinal, reticuloespinal, vestibuloespinal lateral, vestibuloespinal, medial i tectoespinal.

9.8. El cerebel i els ganglis de la base.

9.9. Tronc de l'encèfal i formació reticular.

9.10. Sistema nerviós autònom.

9.11. Escorça cerebral.

10- SISTEMA RENAL

- 10.1. Estructura funcional del sistema renal. Nefrona. Filtració glomerular. Mecanismes de reabsorció i secreció tubulars.
- 10.2. Balanç hídric i electrolític.
- 10.3. Equilibri àcid/base.
- 10.4. Micció.

11- SISTEMA GASTROINTESTINAL

- 11.1. Funcions generals. Estructura del sistema gastrointestinal.
- 11.2. El fetge. Estructura i funció.
- 11.3. Control i integració de les activitats motores gastrointestinals.
- 11.4. Secrecions del sistema gastrointestinal.
- 11.5. Digestió i absorció.

12- SISTEMA ENDOCRÍ

- 12.1. Introducció al sistema endocrí.
- 12.2. Hipotàlam i hipòfisi.
- 12.3. Hormones tiroïdals.
- 12.4. Metabolisme fosfocalci. Hormona paratiroïdea. Calcitonina i vitamina D.
- 12.5. Glàndules suprarrenals.
- 12.6. Pàncreas endocrí. Insulina i glucogen

13- SISTEMA REPRODUCTOR

- 13.1. Gònades masculines i femenines. Hormones testiculars: efectes fisiològics i funció testicular. Hormones ovàriques: producció i funcions. Regulacions del cicle menstrual.

Part III: BIOMECÀNICA

1- INTRODUCCIÓ A LA BIOMECÀNICA

- 1.1. Perspectives de la biomecànica esportiva
- 1.2. Magnituds i unitats
- 1.3. Mesura i errors
- 1.4. Trigonometria

2- CINEMÀTICA

- 2.1. Sistemes de referència
- 2.2. Velocitat i acceleració
- 2.3. Moviments particulars en 1 i 2 dimensions

3- DINÀMICA

- 3.1. Massa, inèrcia i força
- 3.2. Forces de fricció i forces de contacte
- 3.3. Lleis de Newton i aplicacions.

4- TREBALL I ENERGIA

- 4.1. Treball d'una força. Potència
- 4.2. Energia mecànica
- 4.3. Principi de conservació de l'energia

5- SÒLID RÍGID

- 5.1. Centre de masses i centre de gravetat
- 5.2. Moment d'una força. Rotació. Moment d'inèrcia
- 5.3. Moment angular. Conservació del moment angular
- 5.4. Equilibri estàtic. Articulacions

6- ELASTICITAT

- 6.1. Característiques mecàniques dels materials

- 6.2. Deformació i esforç
- 7- MECÀNICA DE FLUIDS
 - 7.1. Pressió en gasos i en líquids.
 - 7.2. Principi d'Arquimedes
 - 7.3. Dinàmica de fluids
- 8- BIOMECÀNICA MUSCULAR
 - 8.1. Propietats mecàniques dels músculs.
 - 8.2. Contracció muscular
 - 8.3. Acció mecànica dels músculs
- 9- ANÀLISI BIOMECÀNICA DELS MOVIMENTS DE L'ESPORTISTA
 - 9.1. Dinàmica del recolzament
 - 9.2. Marxa
 - 9.3. Cursa de velocitat i de fons
 - 9.4. Salts verticals i horitzontals
 - 9.5. Llançaments i colpeig (esports amb implement)
 - 9.6. Aixecament de pesos.
 - 9.7. Natació: flotació i propulsió

AVALUACIÓ

L'avaluació de l'assignatura Bases Biològiques i Mecàniques de l'Activitat Física i de l'Esport comportarà haver de demostrar els coneixements adquirits tant a les classes teòriques com a les pràctiques.

L'avaluació es farà mitjançant un examen de preguntes obertes de cadascuna de les tres parts de què es compon. Cadascun d'aquests tres exàmens es realitzarà al final del quadrimestre en què s'hagi impartit docència d'aquella part.

Les preguntes de les dues primeres parts seran de tipus conceptual i no memorístic. A la tercera part, Biomecànica, es treballaran bàsicament problemes aplicats, amb la seva resolució numèrica.

Els coneixements que es consideren com a conceptes bàsics de cadascuna de les tres parts s'aniran remarquant al llarg de les explicacions a classe.

La nota final de l'assignatura serà la mitjana aritmètica de la nota de les tres parts, sempre que cada part s'hagi aprovat per separat.

BIBLIOGRAFIA

- Berne, B., Leby M. *Fisiología*. Harcourt-Brace, 1998.
- Despopoulos, A. *Texto y atlas de Fisiología*. Mosby/Doyma Libros, 1994.
- Fisiología del trabajo físico*. 3a ed. Madrid: Médica Panamericana, 1992.
- Cordova, A. *Compendio de Fisiología para ciencias de la salud*. Madrid: McGraw-Hill-Interamericana, 1995.
- Escuredo, B. *Estructura y función del cuerpo humano*. Madrid: McGraw-Hill Interamericana, 1995.
- Guyton, Arthur C. *Anatomía y fisiología del sistema nervioso. Neurociencia básica*. 2a ed. Madrid: Médica Panamericana, 1997.
- Guyton, Arthur C. *Fisiología y fisiopatología*. 5a ed. Mèxic: Nueva Editorial Interamericana, 1994.
- Guyton, Arthur C. Hall, John E. *Tratado de fisiología médica*. 9a ed. Madrid: McGraw-Hill Interamericana, 1997.
- Jacob-Francone. *Anatomía y Fisiología*. 2a ed. Mèxic: Nueva Editorial Interamericana, 1990.
- Kapandji, I.A. *Cuadernos de fisiología articular: tronco y raquis*. Barcelona: Masson, 1997.
- Kapandji, I.A. *Cuadernos de fisiología articular: Miembro inferior*. Barcelona: Masson, 1997.
- Kapandji, I.A. *Cuadernos de fisiología articular: Miembro superior*. Barcelona: Masson, 1997.
- Villamor, M.; Gabriel, P.; Esteban, S.; María, J. *Enfermería. Anatomía-fisiología. Tomo I*. Madrid: Ediciones

- Científicas y Técnicas, 1994.
- Villamor, M.; Gabriel, P.; Esteban, S.; María, J. *Enfermería. Anatomía-fisiología. Tomo II*. Madrid: Ediciones científicas y técnicas, 1994.
- Netter, F.H. *Sistema musculoesquelético: anatomía, fisiología y enfermedades metabólicas*. Barcelona: Ediciones Científicas y Técnicas, 1993.
- Ninomiya, J.G. *Fisiología humana: neurofisiología*. México: El Manual Moderno, 1991.
- Reith, Edward J. *Texto Básico de Anatomía y Fisiología para Enfermería*. Barcelona: Doyma, 1982.
- Thibodeau, Gary, Patton, Kevin. *Anatomía y Fisiología. Estructura y función del cuerpo humano*. Madrid: Mosby/Doyma Libros, 1995.
- Berkaloff, Bourguet, Favard, Lacroix. *Biología y Fisiología Celular (Vols. I, II, III i IV)*. Barcelona: Omega, 1987.
- Lewin B. *Genes*. Barcelona: Reverté, 1989.
- Alberts, B.; Bray, D.; Lewis, J.; Raff, M.; Roberts, K.V.; Watson, J.A. *Biología Molecular de la Célula*. Barcelona: Omega, 1986. (L'edició original és de 1983).
- Herrera, E. *Bioquímica (Vols. I i II)*. Madrid: Mc Graw-Hill. Interamericana, 1995.
- Lehninger, A.L. *Principios de Bioquímica*. Barcelona: Omega, 1984. (L'edició original és de 1982).
- Lozano, J.A.; Galindo, J.D.; Garcia-Borrón, J.C.; Martínez-Liarte, J.H.; Peñafiel, R.; Solano, F. *Bioquímica para ciencias de la salud*. Madrid: McGraw-Hill. Interamericana, 1995.
- Stryer, L. *Bioquímica*. 2a ed. Barcelona: Reverté, 1982. (L'edició original és de 1981).
- Baumler, G. i Schneider, K. *Biomecánica deportiva: Fundamentos para el estudio y la práctica*. Barcelona: Martínez Roca, 1989.
- Cromer, A.H. *Física para las ciencias de la vida*. Barcelona: Reverté, 1976.
- Grosser, M.; Hermann, H.; Tusker, F.; Zintl, F. *El movimiento deportivo. Bases anatómicas y biomecánicas*. Barcelona: Martínez Roca, 1991.
- Ortuño, M. *Física para biología, medicina, veterinaria y farmacia*. Barcelona: Crítica, 1996.

Teoria i Història de l'Esport

PROFESSOR: Josep CASANOVAS I PRAT

Assignatura Anual: 9 crèdits.

INTRODUCCIÓ

L'esport és un dels fenòmens socials més importants de la societat contemporània, tot i això no ha estat objecte d'estudi i investigació a les universitats catalanes fins fa relativament pocs anys. Actualment, però, l'esport ja comença a ser estudiat d'acord amb la seva importància. Els continguts sobre la teoria de l'esport i la seva història són una base important en la formació dels llicenciats en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport, perquè tracten de l'essència mateixa de l'esport, el seu origen i evolució, cosa que ens permet entendre l'esport del nostre temps. Sovint, però, aquesta assignatura tracta de forma molt descriptiva només l'esport i l'activitat física en l'antiguitat, es fa una història cultural de l'esport, sense aprofundir gaire en l'esport modern. En aquest cas, però, d'acord amb el canvi de consideració que comença a tenir l'esport a nivell universitari, ens proposem treballar especialment l'esport modern, posant l'atenció en les múltiples relacions que estableix amb la societat, de tipus polític, econòmic, cultural, educatiu i altres. En definitiva farem història social de l'esport.

OBJECTIUS

1. Introduir l'alumnat en les teories actuals sobre l'activitat física, l'esport i la seva història.
2. Relacionar la història de l'esport amb la societat per tal d'entendre l'esport en l'actualitat i també per explicar críticament la nostra societat.
3. Conèixer l'estreta relació entre l'esport i l'educació física.
4. Tractar l'esport modern a nivell mundial a través de moviment olímpic.
5. Analitzar de forma pràctica la història de l'esport modern a Catalunya.
6. Investigar de forma senzilla procediments per al coneixement de la teoria i la història de l'esport.

CONTINGUTS

1. Què és l'esport?
 - 1.1. La definició problemàtica de l'esport.
 - 1.2. L'origen de l'esport modern.
2. La història cultural de l'esport.
 - 2.1. L'esport en l'antiguitat.
 - 2.2. L'esport en la cultura preindustrial.
3. La història social de l'esport.
 - 3.1. La instrumentalització de l'esport.
 - 3.2. L'esport com a reflex de la societat contemporània.
4. La història de l'educació física.
 - 4.1. Esport i educació.
 - 4.2. L'educació física i l'esport escolar.
5. La història dels jocs olímpics.
 - 5.1. L'olimpisme.
 - 5.2. Els jocs olímpics i la història mundial.
6. La història de l'esport a Catalunya.
 - 6.1. Introducció i difusió de l'esport.
 - 6.2. L'esport de masses.

6.3. L'esport durant el franquisme.

6.4. L'esport en democràcia.

METODOLOGIA

A partir d'un pla de treball, l'assignatura combina la teoria i la pràctica a través de les explicacions del professor, les activitats proposades a l'aula i a fora, les lectures de textos, la investigació històrica i el treball personal de l'alumnat. S'haurà de fer un treball individual i un altre en grup. També s'exposaran a l'aula els resultats dels treballs. El professor tutoritzarà tot el treball de l'alumnat.

AVALUACIÓ

Per a valorar l'assignatura es tindran en compte els següents aspectes:

1. Les activitats realitzades durant el curs.
2. El treball personal.
3. El treball en grup.
4. Dues proves parcials.

BIBLIOGRAFIA

- Bantulà, J.; Bosom, N.; Carranza, M.; Monés, J. *Passat i present de l'educació física a Barcelona*. Ajuntament de Barcelona: Barcelona, 1997.
- Barbero, J.L. (Comp.) *Materiales de sociología del deporte*. Madrid: La Piqueta, 1993.
- Berancor, M.A. *Història de la educació física y el deporte a través de los textos*. Barcelona: PPU, 1995.
- Blanchard, K.; Cheska, A. *Antropología del deporte*. Barcelona: Ediciones Bellaterra, 1986.
- Casanovas, J.; Gil, E.; Pujadas, X. *Esport i història local*. Monogràfic de la revista *Plecs*, núm. 92, abril 2001, ps. 43-55.
- Educació, Activitats Físiques i Esport en una Perspectiva Històrica. 14è Congrés Internacional*. Barcelona: IS-CHE, 1992. (2 volums)
- Elias, N.; Dunning, E. *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. Mèxic D.F.: Fondo de Cultura Económica, 1992.
- Mandell, R.D. *Historia cultural del deporte*. Barcelona: Ediciones Bellaterra, 1989.
- Pujadas, X.; Santacana, C. *Història il·lustrada de l'esport a Catalunya. (1870-1931)*. Barcelona: Columna, 1994.
- Pujadas, X.; Santacana, C. *Història il·lustrada de l'esport a Catalunya. (1931-1975)*. Barcelona: Columna, 1995.
- Rodríguez López, J. *Història del deporte*. Saragossa: INDE Publicaciones, 2000.
- Velázquez Buendía, R. "El deporte moderno. Consideraciones acerca de su génesis y de la evolución de su significado y funciones sociales". Dins *Efdeportes*, núm. 36, maig 2001. (www.efdeportes.com)

Fonaments dels Esports

1. Atletisme

PROFESSOR: José Luis LOPEZ DEL AMO

Apartat d'atletisme de 4,5 crèdits dins l'assignatura anual de 18 crèdits

L'atletisme el conformen un conjunt d'habilitats i destreses bàsiques que provenen de gestos naturals en l'ésser humà com córrer, saltar i llançar. Des del punt de vista de la iniciació esportiva, l'atletisme és bàsic per a crear una sòlida base motriu en el nen. Igualment, pels alts valors formatius que comporta, és un esport molt interessant si es planteja des d'una perspectiva educativa.

OBJECTIUS DIDÀCTICS

Generals:

- Conèixer com col·laborar, mitjançant l'atletisme, en la consecució dels objectius generals de l'Educació Física.
- Motivar a l'alumne per a la pràctica de l'atletisme.
- Conèixer i valorar els efectes de les aplicacions de les tècniques atlètiques a la pràctica de cada prova.
- Reconèixer l'atletisme com a mesura de la condició física, com a base de tots els altres esports i activitats, com a lluita personal i objectiva contra els propis límits i com a portador de qualitats físiques i motrius, i de valors ètics i de formació de la personalitat.
- Conèixer bàsicament la història de l'atletisme, la seva organització en el món i les proves que a l'actualitat componen el programa olímpic d'aquest esport, així com el vocabulari bàsic utilitzat.
- Aplicar les habilitats bàsiques desenvolupades amb la cursa, els salts i els llançaments en les habilitats motrius específiques.
- Conèixer com crear les bases físiques tècniques i psicològiques necessàries per a formar, en el futur, atletes d'alt nivell.

Específics:

- Conèixer, practicar, aprendre i millorar els fonaments tècnics dels diferents gestos o especialitats atlètiques: tècnica de cursa, sortida de tacs, curses de relleus, marxa atlètica, salts d'alçada, llargada, amb perxa i triple salt, i llançament de pes, javelina, martell i disc.
- Desenvolupar un repertori ampli de tècniques atlètiques i un nivell alt de capacitat de velocitat i coordinació amb una formació multidisciplinària.

CONTINGUTS

Què és l'atletisme (teòric)

Breu història de l'atletisme. L'organització mundial de l'atletisme. Les proves atlètiques: aspectes descriptius i reglamentaris. Característiques dels atletes per especialitats. Termes específics de l'atletisme.

Metodologia de l'atletisme d'iniciació (teòric)

Objectius de l'atletisme. Mètodes d'ensenyament. Fases a l'ensenyament evolutiu de l'atletisme: iniciació, perfeccionament, especialització i màxim rendiment. Recursos.

Curses i marxa (teòric i pràctic)

Història de les tècniques en les curses. Fonaments de la tècnica de cursa. Fonaments de la sortida de tacs.

Evolució de la velocitat als 100 m. Fonaments de les curses de tanques altes. Fonaments de la marxa atlètica. Activitats d'ensenyament-aprenentatge: progressions metodològiques i exercicis i jocs d'iniciació. Errors més freqüents. Activitats d'observació i avaluació. Organització pràctica amb els alumnes d'unes competicions de curses de velocitat i relleus, amb eliminatòries, semifinals i final.

Salts (teòric i pràctic)

Història de les tècniques en els salts. Fonaments del salt d'alçada estil *fosbury*. Fonaments del salt amb perxa. Fonaments del salt de llargada. Fonaments del triple salt. Activitats d'ensenyament-aprenentatge: progressions metodològiques i exercicis i jocs d'iniciació. Errors més freqüents. Activitats d'observació i avaluació. Organització pràctica amb els alumnes d'una competició de salts.

Llançaments (teòric i pràctic)

Història de les tècniques en els llançaments. Fonaments del llançament de pes. Fonament del llançament de javelina. Fonaments del llançament de martell. Fonaments del llançament de disc. Multillançaments amb la pilota medicinal. Activitats d'ensenyament-aprenentatge: progressions metodològiques i exercicis i jocs d'iniciació. Errors més freqüents. Activitats d'observació i avaluació. Organització pràctica amb els alumnes d'una competició de llançaments.

METODOLOGIA

Les sessions constaran d'explicacions teòriques per part del professor, comentaris de vídeos i classes pràctiques a la pista d'atletisme.

AVALUACIÓ

L'avaluació d'aquesta part de l'assignatura «Fonaments del esports» es farà a partir de l'assistència i participació a l'activitat d'aula i de pista, examen teòric, examen pràctic i comentari pràctic del vídeo d'una competició realitzat per l'estudiant.

BIBLIOGRAFIA BÀSICA

- Alford, J. i altres. *Complete guide to Running*. New York: Sterling Publishing Co. Inc., 1985.
- Álvarez del Villar, C. *Atletismo básico. Una orientación pedagógica*. Madrid: Gymnos, 1994.
- Ballesteros, J.M.; Alvarez, J. *Manual didáctico de atletismo*. Buenos Aires. Kapelusz, 1982.
- Bravo, J. i altres *Atletismo (II) Saltos*. Madrid: Comité Olímpico Español, 1992.
- Bravo, I. i altres *Atletismo (III) Lanzamientos*. Madrid: Comité Olímpico Español, 1993.
- Bravo, J. i altres *Carreras*. Madrid: RFEA, 1997.
- Calzada, A. *Iniciación al atletismo*. Madrid: Gymnos, 1999.
- Fleuridas, C. i altres *Tratado de atletismo Lanzamientos*. Barcelona: Hispano Europea, 1986.
- Fortunyo, J.A.; Sabaté, *Córrer. Dels 100 metres Ilisos a la maratón*. Lleida: Dilagro, 1992.
- Fortunyo, J.A.; Sabaté, R. *Saltar i llançar: l'atletisme de concursos*. Lleida: Dilagro, 1995.
- García Manso, J.M. i altres *Bases teóricas del entrenamiento deportivo*. Madrid: Gymnos, 1996.
- García Manso, J.M. i altres *La velocidad*. Madrid: Gymnos, 1998.
- Gil, F. i altres *Manual básico de atletismo*. Madrid. Real Federación Española de Atletismo, 2000.
- Hornillos, I. *Atletismo*. Barcelona: INDE, 2000.
- Hubiche, J.L.; Pradet. M. *Comprender el atletismo*. Barcelona: INDE, 1999.
- Huguet, J. *Deporte 92. Atletismo I*. Barcelona: Editorial 92, 1989.
- Huguet, J. *Deporte 92. Atletismo II*. Barcelona: Editorial 92, 1989.
- Kramer. K. *Atletismo. Lanzamientos*. Barcelona: Paidotribo. 1993.
- López, J.L. *Seréis campeones, Atletismo I*. Barcelona: La Vanguardia, 1991.
- López, J.L. *Seréis campeones. Atletismo II*. Barcelona: La Vanguardia, 1991.

- López, J.L. *Guía escolar Vox. Educación Física y deportes*. Barcelona: CREDSA, 2001.
- Luque, F.; Luque, S. *Guía de juegos con compañeros. Velocidad equilibrioritmo*. Madrid: Gymno, 1995.
- Mansilla, I. *Conocer el atletismo*. Barcelona: Gymnos, 1994.
- Méndez A.; Méndez, C. *Los juegos en el currículum de la educación física*. Barcelona: Paidotribo, 1996.
- Murer, K. *1000 ejercicios y juegos de atletismo*. Barcelona: Hispano Europea, 1992.
- Oliver, A. *Iniciación al atletismo*. Madrid: Alhambra, 1985.
- Olivera, I. *1169 ejercicios y juegos de atletismo* (2 vol.) Barcelona: Paidotribo, 1999.
- Pascual, J. *Reglamento oficial comentado de atletismo*. Barcelona: Flash Books, 1995.
- Piasenta, J. *Aprender a observar*. Barcelona. INDE, 2000.
- Polischuk, V. *Atletismo. Iniciación y perfeccionamiento*. Barcelona: Paidotribo, 1996.
- Quercetani, R.L. *Historia del atletismo mundial*. Madrid: Debate, 1992.
- Rius, J. *Metodología del atletismo*. Barcelona: Paidotribo, 1989.
- Seirul-lo, F. i altres *Los lanzamientos en E.F. y atletismo en la escuela*. Barcelona: Publicaciones Deportivas SCL, 1989.
- Tous, I. *Nuevas tendencias en fuerza y musculación*. Barcelona: Ergo, 1999.
- Zaporozhanov, V.A. i altres *La carrera atlética*. Barcelona: Paidotribo, 1992.
- Zieschang, K. *Atletismo*. Bilbao: Cantábrica, 1982.

Fonaments dels Esports

2. Bàsquet

PROFESSOR: Joan ARUMÍ i PRAT

Apartat de bàsquet de 4,5 crèdits dins l'assignatura anual de 18 crèdits

OBJECTIUS

Classificar el bàsquet com a esport i conèixer els seus valors educatius i socials.

Conèixer el reglament del bàsquet.

Conèixer i realitzar de forma pràctica les tècniques bàsiques del bàsquet.

Iniciar-se en el coneixement tàctic del bàsquet.

Conèixer recursos didàctics i estils metodològics per tal d'ensenyar el bàsquet.

METODOLOGIA

Les classes seran fonamentalment teoricopràctiques al pavelló d'esports. Determinats continguts són exclusivament teòrics.

CONTINGUTS

1. Classificació del bàsquet en relació a altres esports:

1.1. Què és el bàsquet.

1.2. Valors educatius i socials del bàsquet.

2. Reglament del bàsquet.

3. Principis de l'ensenyament del bàsquet:

3.1. Progressió de l'aprenentatge. Etapes d'aprenentatge.

3.2. Propietats de l'aprenentatge.

4. Aprenentatge de la tècnica:

a) Posició bàsica

b) Desplaçaments en atac

c) Desplaçament en defensa

d) Presa de la pilota

e) El bot

f) La passada

g) El llançament

h) Entrades a cistella

i) Parades, pivots i arrancades

j) Fintes

k) Rebot

5. Progressió a partir del joc preesportiu, el joc reduït i el joc controlat cap a un sistema d'atac en bàsquet.

Iniciació a la tàctica individual i col·lectiva.

6. Altres sistemes de joc per a la iniciació al bàsquet.

7. Progressió per a la construcció d'una defensa en la iniciació.

AVALUACIÓ

Es valorarà l'assistència, la participació activa i l'actitud a classe.

Es realitzarà un treball en forma de fitxes de tots els exercicis fets a classe i la seva explicació teòrica. Es realitzarà un examen teoricopràctic.

OBSERVACIONS

Per a les classes pràctiques s'ha de portar xandall i calçat esportiu.

BIBLIOGRAFIA

Knight, B. *El baloncesto*. Madrid: FRB, 1971.

Niedlich, D. *Baloncesto: Esquemas y ejercicios tácticos*. Barcelona: Hispano Europea, 1996.

Olivera, J. *1250 Ejercicios y juegos de baloncesto* (3 vols). Barcelona: Paidotribo, 1996.

Reglas oficiales de baloncesto. Federación Internacional de Baloncesto.

Vary, P. *1000 ejercicios y juegos de Baloncesto*. Barcelona: Hispano Europea, 1995.

Wissel, H. *Baloncesto. Aprender y progresar*. Barcelona: Paidotribo, 1998.

Fonaments dels Esports

3. Gimnàstica

PROFESSORA: Marta SOLÀ i SERRABOU

Apartat de gimnàstica de 4,5 crèdits dins l'assignatura anual de 18 crèdits

OBJECTIUS:

1. L'estudiant ha d'arribar a executar de manera elemental els diferents elements de cada modalitat.
2. Ha d'assolir uns coneixements bàsics de l'educació del ritme.
3. Ha d'adquirir uns coneixements teòrics de l'educació corporal relacionats amb l'anatomia.

CONTINGUTS

1. Introducció històrica.
2. Vocabulari bàsic.
3. El moviment i el ritme
4. Principals elements: Salts
Desplaçaments
Girs
Equilibris
Balancejos i circumduccions
5. Aparells: pilota i corda
6. Gimnàstica i escalfament.
7. Errors més freqüents en l'execució dels exercicis.

AVALUACIÓ

- Examen teòric de la matèria donada el curs 45%.
- Examen pràctic: execució de dos exercicis, un en grup i un d'individual 45%
- Participació i interès durant les sessions 10%

BIBLIOGRAFIA:

- Calais Germain, Blandine. *Antomia para el movimiento I-II*. Madrid: Los Libros de la Liebre de Marzo, 1990.
- Bodo-Schmid. *Gimnasia rítmica deportiva*. Madrid: Hispano Europea, 1985.
- Mendizábal, S. *Iniciación a la gimnasia rítmica*. Madrid: Gymnos, 1985.
- Guillot-Prudhommeau. *Gramática de la danza clásica*. Buenos Aires: Hachette, 1974.
- Compagnon-Thomet. *Educación del sentido rítmico*. Buenos Aires: Kapelusz, 1975.

Fonaments dels Esports

4. Voleibol

PROFESSOR: Eduard COMERMA i TORRAS

Apartat de voleibol de 4,5 crèdits dins l'assignatura anual de 18 crèdits

OBJECTIUS:

- Classificar el Voleibol com a esport i conèixer-ne els valors educatius i socials.
- Conèixer el reglament del Voleibol.
- Conèixer i realitzar de forma pràctica les tècniques bàsiques del Voleibol.
- Iniciar-se en el coneixement tàctic del Voleibol.
- Conèixer recursos didàctics i estils metodològics per tal d'ensenyar el Voleibol.

CONTINGUTS:

1. Característiques bàsiques del Voleibol
 - a) Classificació del Voleibol en relació a altres esports:
2. Reglament del Voleibol.
3. Anàlisi dels gestos tècnics i de les accions del joc:
 - a) Posicions bàsiques
 - b) La recepció
 - c) La col·locació
 - d) Atacs i defenses
 - e) Smashos
 - f) Bloqueigs
 - g) El llançament
4. Iniciació a les tàctiques. Tècniques d'entrenament. La competició
5. Ensenyament del Voleibol:
 - a) Valors educatius d'aquest esport
 - b) Iniciació
 - c) Perfeccionament.
6. Modalitats de Voleibol i altres esports col·lectius.

AVALUACIÓ

Es valorarà l'assistència, la participació activa i l'actitud a classe.

Es realitzarà un treball en forma de fitxes de tots els exercicis fets a classe i la seva explicació teòrica. Es realitzarà un examen teoricopràctic.

OBSERVACIONS

Per a les classes pràctiques s'ha de portar xandall i calçat esportiu.

BIBLIOGRAFIA

- Bacmann, E. *1000 ejercicios y juegos de voleibol y minivoleibol*. Barcelona: Hispano Europea, 2001.
- Bonnefoy, G., Lahuppe, H., Né, R. *Enseñar voleibol para jugar en equipo*. Barcelona: INDE, 2000. Col·l. El Deporte en Edad Escolar.
- Diversos autors, *Diccionari de Voleibol*. Departament de Cultura; [TERMCAT]: Generalitat de Catalunya.

- Barcelona: Enciclopèdia Catalana, 1991. Col·l. Diccionaris dels Esports, 2.
- Diversos autors, *Manual d'equip: voleibol / Manual del equipo: voleibol*. Barcelona: COOB'92, 1992.
- Hessing, W. *Voleibol para principiantes: entrenamiento, técnica y táctica*. Barcelona: Paidotribo, 1999. Col·l. Iniciación Deportiva.
- Lucas, J. *Recepción, colocación y ataque en voleibol*. Barcelona: Paidotribo, 2000.
- Lucas, J. *El voleibol: iniciación y perfeccionamiento*. Barcelona: Paidotribo, 1997
- Mainer Sanmartin, M. *Iniciación al voleibol*. Saragossa: Imagen y Deporte, 1994. Col·l. Educación y Deporte.
- Mata Verdejo, D. i altres *Voley playa: aprendizaje, entrenamiento y organización*. Madrid: Alianza: Consejo Superior de Deportes, DL 1994. Col·l. Alianza Deporte. Serie minor.
- Moras, G., *La preparación integral en el voleibol: 1000 ejercicios y juegos*. Barcelona: Paidotribo, 2000. Col·l. Deporte.
- Pimenov, M.P. *Voleibol: aprender y progresar: más de 500 ejercicios del servicio, pase, remate y bloqueo*. Barcelona: Paidotribo, 1997. Col·l. Deporte.
- Salas i Santandreu, C. *La iniciació als esports col·lectius: Voleibol*. Lleida: Generalitat de Catalunya. Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya, 1995.
- Zhelezniak, Y.D. *Voleibol: teoría y método de la preparación*. Barcelona: Paidotribo, 1993.

Fonaments i Manifestacions Bàsiques de la Motricitat Humana

PROFESSORS: Dolors RUSIÑOL i CIRERA
Joan ARUMÍ i PRAT

Assignatura anual: 9 crèdits.

OBJECTIUS:

Presència de consciència del propi cos: espontaneïtat, creativitat, relacions amb l'entorn i amb els altres.
Intensificació de la capacitat d'atenció general.

Desenvolupament de la capacitat d'expressar emocions, sensacions, vivències, idees, conceptes, records. En definitiva, de la sensibilitat i la imaginació.

Valorar la importància humanitzadora del desenvolupament emocional i perceptiu.

Donar al joc i a l'activitat física la importància que es mereix dins l'educació integral de les persones.

Proporcionar als estudiants els coneixements per tal d'adaptar el joc a les necessitats del grup i a les necessitats individuals.

Conèixer les teories i classificacions més importants del joc.

METODOLOGIA:

Les classes seran fonamentalment pràctiques.

En cada sessió es donarà una explicació sobre els conceptes que es treballaran i, a partir d'aquí, l'estudiant experimentarà, buscarà i farà una proposta de treball.

Es faran exercicis individuals i en grup.

CONTINGUTS:

1- Expressió corporal:

Presència de consciència

Concentració

Respiració

Imaginació

Relaxació

La comunicació no verbal: Espai personal, mirada i postures

Expressió de sentiments

Interacció i relació amb l'entorn: espai i objectes

Relació i intercomunicació personals

Components del moviment

Zones i centres corporals

Possibilitats de moviment del cos sense desplaçament.

Possibilitats del cos en el desplaçament

Jocs d'expressió

Jocs de sensibilització

2- Teoria del joc:

Teories i classificació del joc

El joc en les diferents etapes del desenvolupament

Diferència entre joc i esport

3- Importància educativa del joc:

El joc i el creixement personal

- El joc i les relacions socials
- El joc i grups específics
- 4- Metodologia del joc:
 - Presentació del joc
 - Com dirigir el joc
 - Avaluació del joc
- 5- Pràctica dels diferents tipus de jocs

AVALUACIÓ:

Es valorarà l'assistència a classe, l'esforç, la participació i l'actitud.
 Es realitzarà una memòria en forma de fitxes de tots els exercicis fets a classe.
 La nota final sortirà del conjunt de notes dels exercicis que es fan a classe i de la memòria presentada.
 En l'apartat de jocs es realitzarà un examen teòric.

OBSERVACIONS:

Per a les classes de Joc Motriu s'ha de portar xandall i calçat esportiu, i per a les classes d'Expressió Corporal s'ha de portar roba còmoda i mitjons gruixuts per treballar descalços.

BIBLIOGRAFIA

- Pont, P. *Tercera edad, actividad física y salud*. Barcelona: Paidotribo, 1994.
- Coutier, D.; Camus, Y.; Sarkar, A. *Tercera edad, actividades físicas y recreación*. Madrid: Gymnos, 1990.
- Ríos, M.; Blanco, A; Bonany, T; Carol, N. *El juego y los alumnos con discapacidad*. Barcelona: Paidotribo, 1998.
- Blázquez, D. *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona. INDE, 1995.
- Castañer, M. i Camerino, O. *La educación física en la enseñanza primaria*. Barcelona. INDE, 1991.
- Mosston, M. *La enseñanza de la educación física (la reforma de los estilos de enseñanza)*. Barcelona: Hispano Europea, 1993.
- Pieron, M. *Didáctica de las actividades físicas y deportivas*. Madrid. Gymnos, 1988.
- Sánchez Bañuelos, F. *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: Gymnos, 1992.
- Aymerich, M.; Aymerich, C. *L'expressió, mitjà de desenvolupament*. Barcelona: Llar del Llibre, 1980.
- Dobbeleare, G. *Pedagogia de l'expressió*. Barcelona: Nova Terra, 1964
- Motos, T.; Tejado, F. *Pràcticas de dramatización*. Barcelona: Humanitas, 1987
- Siedentop, D. *Aprender a Enseñar la Educación Física*. Barcelona: INDE, 1998.
- Slade, P. *Expresión dramática infantil*. Madrid: Santillana, 1978

Llengua Anglesa

PROFESSORA: Anna VALLBONA i GONZALEZ

Assignatura anual: 9 Crèdits

OBJECTIUS:

Es tracta d'una assignatura pràctica que pretén ajudar els estudiants a millorar el seu nivell d'anglès i a desenvolupar la comprensió i l'expressió, oral i escrita, en aquesta llengua. Per tal d'assolir aquests objectius caldrà repassar i ampliar aquells aspectes gramaticals que siguin necessaris i es donarà especial importància a l'adquisició del vocabulari bàsic de les àrees d'interès dels estudiants d'aquesta llicenciatura.

CONTINGUTS:

Escollar, parlar, llegir i escriure són les quatre habilitats bàsiques que els estudiants hauran de desenvolupar.

Escollar (*Listening*) i parlar (*Speaking*):

A part de la pròpia situació comunicativa de la classe d'anglès (les classes es faran en anglès) es realitzaran altres activitats per tal de facilitar la comprensió de l'anglès i d'ampliar la competència comunicativa utilitzant tots els elements lingüístics adquirits tant abans com durant l'assignatura.

Llegir (*Reading*):

Es treballarà la comprensió de diferents textos i documents de temes relacionats amb l'activitat física i l'esport, bàsicament textos de llibres, diaris i revistes, anuncis, cartes i altres, originals o adaptats, publicats en anglès.

Escriure (*Writing*):

Es treballaran diferents tipus de text: *summaries, comparisons, opinions*.

Per determinar el nivell de llengua dels estudiants es farà una prova a principi de curs a partir de la qual es fixaran els objectius lingüístics que hauran d'assolir quan s'acabi el curs.

AVALUACIÓ

Hi haurà diferents proves parcials. Una prova de *listening*, una prova de *speaking* (que consistirà en una presentació oral, individual o en grup a classe) i una prova de *reading*. Pel que fa al *writing* caldrà entregar diferents textos durant el curs. La nota de *writing* serà la mitjana de les notes dels treballs presentats.

En totes les proves es valoraran els aspectes gramaticals i semàntics treballats durant el curs.

La nota final serà la mitjana de les notes de les diferents parts. Perquè aquesta mitjana es pugui fer cal que cadascuna de les parts tingui com a mínim un cinc.

BIBLIOGRAFIA

Swan, M & Walter, C. *How English Works. A grammar Practice Book*. Oxford, 1997.

Murphy, R. *Essential Grammar in Use*. Cambridge University Press, 1996.

Swan, M. *Practical English Usage*. Oxford University Press, 1995.

Vince, M *Elementary Language Practice*. Macmillan Heinemann, 1999.

Vince, M. *Intermediate Language Practice*. Macmillan Heinemann, 1999.

* A principi de curs la professora facilitarà bibliografia específica adient segons les necessitats i el nivell de llengua dels estudiants.



