

GUIA D'APRENENTATGE

Esports II: individuals

1. FITXA DESCRIPTIVA

Titulació:	Ciències de l'Activitat Física i l'Esport (CAFE)
Crèdits:	6.00
Matèria:	Activitat Física i Ciències de l'Esport
Any acadèmic:	2025-2026
Tipus:	Obligatòria
Semestre:	Segon curs
Codi - assignatura:	IND-Esports II: individuals
Grup:	
Idioma d'impartició:	

2. BLOGS TEMÀTICS I CONTINGUTS

Tècnica i tàctica específica:

- Natació: tècnica dels estils bàsics (crol, esquena i braça), viratges, sortides i arribades.
- Judo: ukemis, tècniques de projecció (nage-waza), tècniques de control (osae-komi-waza) i estratègia de combat ne-waza i tachi-waza.
- Atletisme: Tècnica de carrera. Estructura tècnica de proves de velocitat com el 100m o el 200m. Tècnica i Tàctica en proves de relleus.

Reglamentació i adaptacions: reglament bàsic de competició en natació, judo i atletisme segons federacions oficials. Interpretació i aplicació de normes bàsiques a contextos educatius o recreatius.

Disseny de tasques d'aprenentatge i sessions: identificació d'objectius i continguts específics per a cada esport. Elaboració de tasques tècniques i tàctiques amb progressió pedagògica. Planificació de sessions didàctiques per a la iniciació i perfeccionament en natació, judo i atletisme. Criteris per a la selecció i ús de l'equipament específic segons esport i nivell.

Direcció i conducció de sessions pràctiques: tècniques de demostració i explicació segons l'esport. Estratègies de comunicació, motivació i correcció d'errors. Adaptació de les tasques segons edats, nivells i característiques del grup.

Avaluació de la pràctica esportiva: criteris i indicadors d'avaluació de l'execució tècnica i tàctica. Observació sistemàtica i rúbriques específiques. Instruments per al seguiment de l'aprenentatge (autoavaluació, coavaluació, fitxes de seguiment...).

Tecnologia aplicada a l'anàlisi tècnica i tàctica: ús d'eines de vídeoanàlisi per a la correcció tècnica (SkillSpector, Kinovea). Plataformes per al seguiment del rendiment i la millora personal (wearables, sensors de natació, apps de running).

3. ENFOCAMENTS METODOLÒGICS

- MD2. Estudi i resolució de casos pràctics
- MD3. Aprenentatge basat en problemes
- MD4. Aprenentatge cooperatiu
- MD5. Aprenentatge per projectes
- MD6. Treball de síntesis

4. COMPETÈNCIES

Coneixements:

- 7. Identificar els objectius de desenvolupament sostenible, incloent-hi la responsabilitat social davant qüestions relacionades amb la sostenibilitat i el canvi climàtic, en la pràctica de l'activitat física i l'esport.
- 10. Identificar els conceptes específics de l'àmbit de les ciències de l'activitat física i l'esport, tenint present les principals fonts documentals.
- 14. Identificar els principals elements del marc jurídic regulador de la professió i de la intervenció en els àmbits de l'activitat física i l'esport, atenent a les particularitats del sistema educatiu i esportiu.
- 21. Identificar noves tendències en l'àmbit de les ciències de l'activitat física i l'esport, incorporant-les en el propi procés d'aprenentatge amb sentit crític.

Habilitats:

- 1. Fer un ús eficaç i integrador de les tecnologies de la informació i la comunicació en l'àmbit de l'activitat física i l'esport.
- 2. Comunicar-se eficaçment, de forma oral o escrita en català i castellà en el desenvolupament de l'activitat professional i acadèmica relacionada amb l'activitat física i l'esport, adaptant el discurs al públic objectiu.
- 5. Participar en la generació de propostes d'emprenedoria, innovació i lideratge en l'activitat professional i acadèmica vinculada a l'activitat física i de l'esport.
- 6. Reconèixer els principis ètics en coherència amb els principis deontològics de la professió vinculada a l'activitat física i de l'esport que seran exposats d'acord amb l'ideari de la Universitat.
- 11. Aplicar criteris científics anatòmico-fisiològics i biomecànics avançats en el disseny, desenvolupament i avaluació tècnic-científica de procediments, estratègies, accions, activitats i orientacions adequades per prevenir, minimitzar i/o evitar un risc per a la salut en la pràctica d'activitat física i esport en tot tipus de població.
- 16. Planificar el procés d'entrenament aplicant els principis fisiològics i establint els principis bàsics de l'entrenament en els seus diferents nivells.
- 17. Prescriure exercici físic orientat cap a la salut, atenent a les necessitats individuals dels practicants i en condicions de seguretat.
- 18. Elaborar plans de gestió i projectes per a la direcció d'institucions, organitzacions, entitats, instal·lacions i esdeveniments esportius, tant individualment com treballant en equip amb altres professionals.
- 19. Desenvolupar activitats físico-esportives de caràcter recreatiu i/o d'entreteniment, seleccionant i utilitzant l'espai, material i equipament esportiu adequats per a cada tipus d'activitat, en condicions de seguretat i adaptant-los convenientment a les circumstàncies i a les característiques dels participants.
- 22. Demostrar les habilitats físiques i esportives bàsiques en diferents situacions pràctiques del context esportiu.

Competències:

- 4. Col·laborar amb equips per assolir objectius comuns en el marc d'un projecte acadèmic o professional de l'àmbit de l'activitat física i de l'esport, integrant criteris d'eficàcia i la diversitat de punts de vista.
- 23. Actuar en els contextos acadèmics i professionals amb responsabilitat, proactivitat i sensibilitat cap a les necessitats i expectatives de cadascú, així com les dels altres.
- 24. Aplicar els coneixements adquirits a l'activitat professional mitjançant l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins de situacions acadèmiques i/o professionals.
- 25. Desenvolupar propostes i projectes professionals relatius a les ciències de l'activitat física i l'esport en l'àmbit d'una empresa o institució, amb autonomia i responsabilitat social.

5. RESULTATS D'APRENENTATGE

- RA-M3. Dissenyar tasques d'aprenentatge tècnic i tàctic utilitzant l'equipament més adequat i específic per a la seva realització.

RA-M4. Determinar la complexitat dels reglaments esportius trobant les limitacions d'aquests i proposant modificacions, noves propostes o exclusió d'alguna de les seves normes.

RA-M6. Demostrar habilitats esportives bàsiques de forma pràctica en l'execució tècnica i tàctica requerida en esports individuals, col·lectius i electrònics.

RA-M7. Dirigir sessions esportives en un context real o simulat aplicant activitats i exercicis d'aprenentatge específics de l'esport.

6. AVALUACIÓ (com avaluarem el que han après)

Avaluació continuada (1a convocatòria):

L'alumnat per poder ser avaluat amb aquests sistemes i en aquesta ponderació corresponents a l'avaluació continua, han d'haver assistit a un 80% de les classes de l'assignatura.

Recuperació (2a convocatòria):

- Es recuperarà el total de l'assignatura amb un examen final en el següent cas:

a) si no s'ha arribat al 80% d'assistència

- Es recuperarà parcialment l'assignatura realitzant l'ítem o ítems suspesos en els següents casos:

a) si la mitjana final no arriba a 5, s'haurà de recuperar l'ítem o ítems suspesos.

b) si la mitjana final es superior a 5, però un ítem és inferior a 4, aquest s'haurà de recuperar (aquest ítem no pot ser el de major percentatge).

c) si l'ítem amb major percentatge avaluatiu no arriba a un mínim de 5.

d) només es podrà suspendre un ítem per poder fer la mitjana ponderada final de l'assignatura, sempre i quan aquest estigui per sobre del 4 i no sigui el de major percentatge.

Notes: Les notes per tots els sistemes d'avaluació són: 0-4,99 (suspès); 5-6,99 (aprovat) 7-8,99 (notable), 9-10 (excel·lent).

Matrícula d'honor:

El professorat de cada assignatura assignarà matrícula d'honor a un alumne sempre que la nota final estigui entre el 9-10 i consideri que és de mèrit.

L'alumnat no es podrà presentar a la recuperació per pujar nota.

7. REFERÈNCIES GENERALS DE L'ASSIGNATURA

- Hegedüs, J. D. (2015). Técnicas atléticas: (ed.). Editorial Stadium.

- Rius Sant, J. (2017). Metodología y técnicas de atletismo: (ed.). Editorial Paidotribo.

- Polischuk, V. (2018). Atletismo: iniciación y perfeccionamiento: (3 ed.). Editorial Paidotribo.

- Gallach Lazcorreta, J. E. & Campos Granell, J. (2017). Las técnicas de atletismo: manual práctico de enseñanza: (ed.). Editorial Paidotribo.

- Maglischo, E. W. (2003). Natación: técnica, entrenamiento y competición: (ed.). Editorial Paidotribo.

- Ramírez Farto, E. (2008). Bases metodológicas del entrenamiento en natación: teoría y práctica: (ed.). Wanceulen Editorial.

- Gómez Cadenas, J. (2012). Enseñanza de los estilos de natación: crol, espalda, mariposa y braza, manual para monitores, profesores y practicantes: (ed.). Wanceulen Editorial.

- Gómez Cadenas, J. (2011). Enseñanza de la natación: salidas, llegadas y virajes, biomecánica, barridos, acción de piernas, manual para monitores, profesores y practicantes: (ed.). Wanceulen Editorial.

- Álamo Mendoza, J. M. (2008). La iniciación al judo en la educación física escolar: (ed.). Wanceulen Editorial.
- Hernández García, R. (2018). Judo: perspectivas sobre metodología y entrenamiento: (ed.). Wanceulen Editorial.
- García García, J. M. Valle Díaz, S. D. & Díaz González, P. (2006). Judo: juegos para la mejora del aprendizaje de las técnicas: (ed.). Editorial Paidotribo.
- Tamayo Fajardo, J. A. (2003). Iniciación al judo: (ed.). Wanceulen Editorial.