408410 - Handbol 3

Curs acadèmic: 2026-27
Facultat: Institut Nacional d'Educació Física de Catalunya - Barcelona
Titulació: Grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
Matèria: Fonaments dels esports **Tipus matèria:** Obligatòria
Tipus assignatura: Obligatòria
Departament: Rendiment Esportiu
Idiomes: Català
Curs: 3r **Semestre:** 5è
Crèdits ECTS matèria: 42
Crèdits ECTS assignatura: 6

Configuració de l'assignatura

Crèdits ECTS teoria: 2 **Grups teoria:** 1
Crèdits ECTS pràctica: 4 **Grups pràctica:** 1
Hores de docència setmanal: 4,5

Hores de dedicació de l'alumnat

Presencials: 60
Treballs dirigits: 45
Treball autònom: 45

Professorat

Nom	Coordinador	Crèdits	Correu electrònic
Gabriel Daza	Sí	6	gdaza@gencat.cat

Competències bàsiques

1. Que els estudiants hagin demostrat posseir i comprendre coneixements en un àrea d'estudi que parteix de la base de l'educació secundària general, i se sol trobar a un nivell que, si bé es recolza en llibres de text avançats, inclou també alguns aspectes que impliquen coneixements procedents de l'avantguarda del seu camp d'estudi.
2. Que els estudiants sàpiguen aplicar els seus coneixements al seu treball o vocació d'una forma professional i posseeixin les competències que solen demostrar-se per mitjà de l'elaboració i defensa d'arguments i la resolució de problemes dins de la seva àrea d'estudi.
3. Que els estudiants tinguin la capacitat de reunir i interpretar dades rellevants (normalment dins de la seva àrea d'estudi) per emetre judicis que incloguin una reflexió sobre temes rellevants d'índole social, científica o ètica.
4. Que els estudiants puguin transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tant especialitzat com no especialitzat.
5. Que els estudiants hagin desenvolupat aquelles habilitats d'aprenentatge necessàries per emprendre estudis posteriors amb un alt grau d'autonomia.

Competències generals

1. Compromís ètic (capacitat crítica i autocrítica/capacitat de mostrar actituds coherents amb les concepcions ètiques i deontològiques).
2. Capacitat d'aprenentatge i responsabilitat (capacitat d'anàlisi, de síntesi, de visions globals i d'aplicació dels coneixements a la pràctica/capacitat de prendre decisions i adaptació a noves situacions).
3. Capacitat comunicativa (capacitat de comprendre i d'expressar-se oralment i per escrit en català, castellà i en una tercera llengua, dominant el llenguatge especialitzat/capacitat de buscar, usar i integrar la informació).

4. Saber emprar les noves tecnologies de la informació i la comunicació (TIC).
5. Desenvolupar habilitats d'adaptació a noves situacions, resolució de problemes i treball autònom.
6. Desenvolupar habilitats de relació interpersonal i de comunicació.
7. Actuar amb ètica i valors professionals.

Competències específiques

1. Identificar i analitzar els trets estructurals i funcionals de l'activitat física i de l'esport.
2. Adquirir habilitats motrius i demostrar l'execució de la pràctica de l'activitat física i de l'esport.
3. Reconèixer i comprendre els diferents factors que condicionen l'activitat física i de l'esport.
4. Interpretar els elements, efectes i riscos que condicionen la pràctica de l'activitat física i de l'esport en diferents àmbits professionals.
5. Aplicar els coneixements adquirits en l'activitat física i de l'esport a la pràctica professional.
6. Planificar i avaluar els processos i programes d'activitat física i de l'esport en l'ensenyament, entrenament, salut, gestió i recreació.

Recomanacions sobre els coneixements previs per a l'assoliment dels objectius de l'assignatura

- És recomanable que l'estudiant:

  - Hagi cursat les assignatures: Esports col·lectius II o Esports de contacte i Ampliació Esports 1: Handbol 2

  - Tingui una bona comprensió lectora en anglès.

Objectius

- Aplicar les habilitats, actituds i recursos didàctics per a l'optimització de la tecnificació de l'handbol.
- Associar els sistemes de joc d'atac i de defensa en un context de joc.
- Definir els trets essencials de les regles de joc de l'handbol platja.
- Demostrar les habilitats per a l'ensenyament de l'handbol platja mitjançant el joc reduït.
- Preparar activitats i sessions pràctiques per a la tecnificació de l'handbol.
- Utilitzar els continguts que conformen l'handbol en l'àmbit de la tecnificació.

Continguts

- **Bloc 1: L'handbol platja**
  - Regles de joc
  - Habilitats tècniques i tàctiques
  - El joc col·lectiu: tàctica grupal i sistemes
  - Organització d'activitats i competició
- **Bloc 2: Joc col·lectiu ofensiu i defensiu a l'handbol**
  - Fases del joc
  - El contraatac
  - Sistemes de joc a la fase d'atac
  - Replegament defensiu
  - Sistemes de joc a la fase de defensa posicional
- **Bloc 3: Metodologia de l'entrenament i la tecnificació a l'handbol**
  - Programació de les sessions d'handbol

Activitats formatives

Activitats dirigides

- Exposició de treballs
- Entorns col·laboratius

- Portafolis
- Estudi de casos

Classes presencials

- Pràctica d'aula
- Pràctica d'Activitat Física i Esportiva
- Lliçó Magistral

Treball autònom de l'estudiant

- Preparació de temes
- Lectures
- Estudi individual
- El·laboració d'apunts

Activitats d'avaluació

Club de lectura

Ponderació: 15%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 4
Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

Cal seleccionar 1 llibre, 3 articles i 5 comunicacions tècniques que tractin la tecnificació a l'handbol. De cadascuna fer una fitxa descriptiva destacant la informació principal. Es treballarà des de l'entorn drive per compartir la informació. Per una banda, es fa explícit els materials seleccionats per tal que no es repeteixin i per l'altra, es penja les fitxes lectura. Entre tots i totes es conformarà un catàleg amb tots els suggeriments. L'activitat es tanca en una sessió on entre totes les propostes es recomana una font bibliogràfica a la resta de companys i companyes pel seu valor per a l'assignatura.

Objectius associats a l'activitat

- Utilitzar els continguts que conformen l'handbol en l'àmbit de la tecnificació.

Què saps d'handbol?

Ponderació: 35%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 3,5

Prova amb preguntes de desenvolupament i relacionals per comprovar el nivell de comprensió entre els coneixements i les habilitats.

Objectius associats a l'activitat

- Utilitzar els continguts que conformen l'handbol en l'àmbit de la tecnificació.

Test regles de joc d'handbol platja

Ponderació: 5%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 4
Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

Definir els trets essencials del reglament de l'handbol platja . Cal realitzar un qüestionari amb preguntes de respostes múltiples amb amb 4 opcions possibles. Aquesta activitat estarà en un suport on-line (pàgina web o Moodle). Cada estudiant té dos intents per a la realització de test durant el període d'activació del test.

Objectius associats a l'activitat

- Definir els trets essencials de les regles de joc de l'handbol platja.

Handbol platja

Ponderació: 15%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 4
Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

Activitat pràctica en situacions de joc col·lectiu per desenvolupar les accions ofensives i defensives. L'objectiu és aplicar les habilitats tècniques i tàctiques per resoldre les situacions de desigualtat numèrica. Aquesta activitat ha de permetre la comprensió del joc per dotar de recursos didàctics per a l'ensenyament de l'handbol platja.

Objectius associats a l'activitat

- Demostrar les habilitats per a l'ensenyament de l'handbol platja mitjançant el joc reduït.

L'especialista

Ponderació: 20%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 4
Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

Basant-se l'aprenentatge del Grau en CAFE, l'experiència personal en les sessions pràctiques i la recerca personal, proposar una millora tècnico-tàctica a un company/a de classe. Cada parella d'estudiants escull una habilitat específica, analitza l'arquitectura interna a nivell motriu i la seva metodologia d'entrenament. Recolzant-se en els fonaments motrius, proposar una progressió per modelar el canvi de patró motriu mitjançant els procediments: adequació de la pràctica i feedback. Han de representar la figura de l'especialista, transmeten també sensacions i trucs per aprendre de forma autònoma.

Objectius associats a l'activitat

- Aplicar les habilitats, actituds i recursos didàctics per a l'optimització de la tecnificació de l'handbol.
- Demostrar les habilitats per a l'ensenyament de l'handbol platja mitjançant el joc reduït.
- Preparar activitats i sessions pràctiques per a la tecnificació de l'handbol.

Refermar-me per crèixer

Ponderació: 10%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

Construcció d'una pilota i una llibreta personal. La tasca serà avaluada per companys o companyes mitjançant un formulari i el professor.

Objectius associats a l'activitat

- Aplicar les habilitats, actituds i recursos didàctics per a l'optimització de la tecnificació de l'handbol.

Requisits avaluació continuada (específics)

Característiques de l'avaluació continuada
La qualificació final de l'assignatura (global) s'obtindrà de la mitjana ponderada de les diferents activitats.
La qualificació "No presentat" -NP-, en qualsevol de les activitats, no dóna accés/dret a la reavaluació i obliga a la qualificació "NP" en la assignatura global.

Condicions específiques si l'alumnat no pot fer pràctiques o una activitat d'avaluació

Segons la competències específiques 2 i 5 del Grau en Ciència de l'Activitat Física i l'Esport de l'INEFC Barcelona, unes de les premisses importants són *aplicar el coneixement adquirit, adquirir habilitats motrius i demostrar l'execució de la pràctica de l'activitat física i l'esport*. Aquestes determinen aspectes del programa, motiu pel qual es considera de valor fonamental la pràctica efectiva de les diferents propostes del programa.

L'alumnat matriculat a l'assignatura que no pugui desenvolupar les pràctiques degut a lesions de llarga durada poden sol·licitar l'anul·lació de matrícula, sempre que es realitzi dins dels terminis establerts i estipulats per la Secretaria d'Estudis. El fet de la renuncia a la matrícula implica la pèrdua total de qualsevol vinculació amb l'assignatura, renunciant als resultats de les proves d'avaluació que s'hagin realitzat fins el moment.

L'alumnat matriculat a l'assignatura i que no sigui capaç de fer les pràctiques de forma efectiva i no pugui acollir-se a la possibilitat d'anul·lació de matrícula, podran participar a les classes; tenint en compte que és el professorat qui estableix la diferencia entre assistència i participació activa. L'assistència, per tant, no pressuposa una participació activa.

El fet d'assistir a classe serà controlat i valorat pel professorat. El professorat podrà proposar activitats alternatives per compensar en part la participació activa.

Davant situacions d'alumnat que no pugui realitzar efectivament les pràctiques, que tingui algun tipus d'impediment que no permeti participació a classe seguint les propostes del professorat, no podrà tenir adaptació de l'avaluació. El professorat podrà modificar alguna part de l'activitat d'avaluació o endarrerir-la si ho considera pertinent.

Totes las pràctiques tenen un marge d'adaptació que vindrà determinat i delimitat pel professorat responsable de la assignatura en funció de cada cas concret.

Si alguna pràctica o activitat d'avaluació no es realitza, la qualificació serà zero (no sumant els punts proporcionals corresponents a aquesta activitat).

S'ha de justificar la condició específica, en tal cas:

1. L'alumnat que no pugui fer classes pràctiques:

- Realitzarà les activitats compensatòries proposades pel professorat.

2. L'alumnat que no pugui fer una activitat pràctica:

- Si es considera imprescindible que l'estudiant executi la prova, tindrà una nova oportunitat en el període de reavaluació.

Requisits avaluació única

L'estudiant amb avaluació única no durà a terme les activitats d'avaluació continuada.

Les activitats a desenvolupar:

1. Elaboració i exposició d'un projecte de tecnificació de l'handbol on es desenvolupin i relacionin els continguts desenvolupats a l'assignatura (original e inèdit), ponderació 20%.
2. Realització d'un examen de tots els continguts de l'assignatura, ponderació 80%.

Bibliografia i altres recursos

Antón, J.L. (2000). *Balonmano: perfeccionamiento e investigación*. Barcelona: INDE Publicaciones.

Cercel, P. (1980). *Balonmano: Ejercicios para las fases de juego*. Ed. Sport-Turism.

Enríquez, E. i Meléndez-Falkoski, M.M. (1988). *Los sistema de juego defensivos*. Madrid: Ed. Esteban Sanz.

Enríquez, E. i Meléndez-Falkoski, M.M. (1988). *Los sistema de juego ofensivos*. Madrid: Ed. Esteban Sanz.

Muhlethaler, U. (1989). Los procesos de entrenamiento a largo plazo del jugador de balonmano. Coordinación y aprendizaje motor en *Revista de Entrenamiento Deportiva. Vol III,3*, 21-23.

Real Federación Española de Balonmano (1991). *Balonmano*. Madrid: Ed. Comité Olímpico Español.