408510 - Handbol 4

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: Entrenament **Tipus matèria:** Optativa
Tipus assignatura: Optativa
Departament: Rendiment Esportiu
Idiomes: Català
Curs: 4t **Semestre:** 8è
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
Francesc Espar Moya	Sí	6	fespar@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. Actuar amb ètica i valors professionals.

Competències específiques

1. Reconèixer i comprendre els diferents factors que condicionen l'activitat física i de l'esport.
2. Interpretar els elements, efectes i riscos que condicionen la pràctica de l'activitat física i de l'esport en diferents àmbits professionals.
3. 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 , Esports II: Handbol 2 i Esports III: Handbol 3. Cal que tingui una comprensió lectora fluida en anglès i domini en els dispositius mòbils.

Objectius

- Debatre sobre el beneficis de l'handbol en altres contextos
- Identificar la metodologia per al desenvolupament tècnic i tàctic de l'handbolista, durant l'etapa de tecnificació
- Integrar la preparació física en la planificació i programació en una temporada d'un equip d'handbol de tecnificació
- Interpretar les reglamentacions especials de l'handbol en situacions de partit
- Posseir criteris vàlids per a la valoració i el control de la càrrega d'entrenament i competició del jugador/a d'handbol, durant l'etapa de tecnificació
- Realitzar informes sobre el joc d'equips de tecnificació i alt nivell
- Saber planificar, perioditzar i programar els processos d'entrenament i competició del jugador d'handbol, durant l'etapa de tecnificació

Continguts

- **Bloc 1: Metodologia de l'entrenament de l'handbol**
- **Bloc 2: Preparació física específica en l'handbol**
- **Bloc 3: Direcció d'un equip d'alt nivell d'handbol**
- **Bloc 4: Planificació i programació de l'entrenament i la competició en l'handbol d'alt nivell**
- **Bloc 5: Anàlisis dels sistemes de joc**
- **Bloc 6: Regles del joc: Reglamentacions especials**

Activitats formatives

Activitats dirigides

- Entorns col·laboratius
- Portafolis
- Estudi de casos

Classes presencials

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

Treball autònom de l'estudiant

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

Activitats d'avaluació

Lligant conceptes

Ponderació: 20%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

Del llistat aportat a l'assignatura, escollir un article. Fer la lectura i reflexió sobre el seu contingut. A partir del treball individual amb l'article confeccionar un pòster a partir del concepte principal assignat. El pòster es comparteix mitjançant una exposició oral i penjant a l'espai virtual de l'assignatura.

Objectius associats a l'activitat

- Identificar la metodologia per al desenvolupament tècnic i tàctic de l'handbolista, durant l'etapa de tecnificació

Prova teòrica

Ponderació: 20%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 4,5
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

- Identificar la metodologia per al desenvolupament tècnic i tàctic de l'handbolista, durant l'etapa de tecnificació
- Realitzar informes sobre el joc d'equips de tecnificació i alt nivell

Planificar l'handbol

Ponderació: 30%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

Dossier on l'estudiant recull tots els aspectes metodològics per al disseny de la planificació i programació d'un

equip de tecnificació d'handbol.

Objectius associats a l'activitat

- Integrar la preparació física en la planificació i programació en una temporada d'un equip d'handbol de tecnificació
- Posseir criteris vàlids per a la valoració i el control de la càrrega d'entrenament i competició del jugador/a d'handbol, durant l'etapa de tecnificació
- Saber planificar, perioditzar i programar els processos d'entrenament i competició del jugador d'handbol, durant l'etapa de tecnificació

Edcamp Handbol

Ponderació: 15%
Tipus: Grupal
Nota mínima per a fer mitjana: 6
Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

Recull en un dossier evolutiu de l'organització, participació i conclusions de l'Edcamp. L'activitat és una trobada dedicada a l'aprenentatge entre iguals en un ambient festiu, on participen experts en handbol i d'altres àrees que proposen les experiències o temes a tractar.

Objectius associats a l'activitat

- Debatre sobre el beneficis de l'handbol en altres contextos
- Interpretar les reglamentacions especials de l'handbol en situacions de partit

Informes en l'handbol

Ponderació: 15%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

Realització d'un informe vidoeogràfic o informàtic que recull les característiques tècnic-tàctiques d'un equip. Pot suposar la utilització de software específic i la concreció en un pla de partit.

Objectius associats a l'activitat

- Realitzar informes sobre el joc d'equips de tecnificació i alt nivell

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).

1. Amb relació a l'assistència: L'estudiant haurà d'acomplir una activitat d'avaluació alternativa en els terminis establerts.

2. Amb relació a les activitats d'avaluació: L'estudiant haurà de dur a terme una prova d'avaluació alternativa.

Requisits avaluació única

L'estudiant amb avaluació única no durà a terme les activitats d'avaluació continuada. Haurà de presentar-se dues activitats
d'avaluació:
• Elaboració i exposició d'un projecte de tecnificació de l'handbol on es desenvolupin i relacionin els continguts desenvolupats
a l'assignatura, ponderació 40%.
• Realització d'un examen teòric, ponderació 60%.

Bibliografia i altres recursos

Antón, J.L. (2014). *Balonmano: Innovaciones y contribuciones para la evolución del juego*. Vol. I. Impresiones Olelibros.

Antón, J.L. (2015). *Balonmano: Innovaciones y contribuciones para la evolución del juego*. Vol. II. Impresiones Olelibros.

Campos, J. (2001). *Teoría y planificación del entrenamiento deportivo.* Barcelona: Paidotribo.

Seirul·lo, F. (1987). Opción de planificación en los deportes de largo período de competiciones. *Revista de Entrenamiento Deportiva. Vol. I, 3*, 53-62.

Vasconcelos, J (2000). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.