4087 - Esports 1: esports de base (atletisme, natació i activitats acrobàtiques)

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, Castellà
Curs: 1r **Semestre:** 1r
Crèdits ECTS matèria: 60
Crèdits ECTS assignatura: 6

Configuració de l'assignatura

Crèdits ECTS teoria: 0 **Grups teoria:** 0
Crèdits ECTS pràctica: 6 **Grups pràctica:** 4
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
Michel Marina Evard	Sí	0,6	mmarina@gencat.cat
Diego Chaverri Jove	No	2	dchaverri@gencat.cat
Jose Luis López Del Amo	No	2	jllopez@gencat.cat
Priscila Torrado Pineda	No	1,4	ptorrado@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 puguin transmetre informació, idees, problemes i solucions a un públic tant especialitzat com no especialitzat.
3. 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. Desenvolupar habilitats d'adaptació a noves situacions, resolució de problemes i treball autònom.
4. Actuar amb ètica i valors professionals.

Competències específiques

1. Adquirir habilitats motrius i demostrar l'execució de la pràctica de l'activitat física i de l'esport.
2. Aplicar els coneixements adquirits en l'activitat física i de l'esport a la pràctica professional.

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

Idioma (anglès) - comprensió escrita fluida. Open Office (usuari avançat)

Objectius

- Adquirir un nivell de domini d'execució pràctica de les especialitats atlètiques fonamentals.
- Aprendre a observar i corregir l'atletisme
- Conèixer els esports atlètics, la seva història i evolució.
- Conèixer els fonaments i lleis físiques que governen el comportament del cos humà a l'aigua i que condicionen el domini que els éssers humans puguin tenir de la seva activitat motriu en el medi aquàtic.
- Conèixer els principis mecànics i biomecànics més fonamentals que li permetin entendre la lògica de la tècnica d'execució dels elements acrobàtics impartits en l'assignatura.
- Conèixer la metodologia d'aprenentatge dels elements acrobàtics impartits en l'assignatura.
- Conèixer la tècnica dels elements acrobàtics impartits en l'assignatura.
- Conèixer la terminologia general i específica. Àmbits d'aplicació de l'atletisme.
- Dotar els alumnes dels coneixements bàsics de les tècniques que componen l'atletisme.
- Executar els elements acrobàtics més fonamentals impartits en l'assignatura.
- Identificar en el Reglament internacional d'atletisme les normes més elementals aplicables en les competicions escolars.
- Identificar i interrelacionar els diversos programes i plantejaments d'activitat física i esportiva a l'aigua.
- Identificar i valorar els diversos factors que condicionen l'eventual promoció i implementació de programes i activitats aquàtiques.
- Tenir una visió històrica de l'ús i aplicacions de les acrobàcies en les diferents civilitzacions i cultures.
- Saber ajudar, vigilar i manipular el company durant la realització dels elements acrobàtics impartits en l'assignatura.

Continguts

- **Bloc 1: NATACIÓ**
  - Bloc Teòric
    - L'aigua com a element i medi vital per l'ésser humà
    - L'aigua com espai de l'activitat física de l'ésser humà
    - Lleis i Principis Hidrodinàmics: flotació, resistència i propulsió
    - Els diversos Programes Aquàtics: orientacions, objectius i factors condicionants
  - Bloc Pràctic
    - Test específics de Flotació. Resistència i Propulsió
    - Tractament de dades derivades dels tests desenvolupats a classe pràctica respecte a com hi ha elements modificables i d'altres no modificables per la millora del domini aquàtic de les persones.
- **Bloc 2: ACTIVITATS ACROBÀTIQUES**
  - Bloc Teòric
    - Modalitats gimnàstiques que figuren actualment en la Federació Internacional de Gimnàstica (FIG): GAF, GAM, TR, GR, GG, AER, ACR
    - Aparells complementaris i accesoris
    - Estudi teòric dels elements acrobàtics. Descomposició dels elements acrobàtics en famílies gimnàstiques i esquemes d'acció.
  - Bloc Pràctic
    - Voltejos cap endavant i cap enrere sense fase aèria: tombarelles, quarta i cinquena.
    - Voltejos amb fase aèria: peix/lleó i mortals agrupats (endavant i enrere)

    - Recolzament invertit estàtic i dinàmic
    - Inversions cap endavant: Paloma i Flic-Flac cap endavant
    - Inversions cap enrere: Flic-Flac enrere
- **Bloc 3: ATLETISME**
    - Què és l'atletisme? Història. L'atletisme arreu del món. Aspecte reglamentaris. Glosari.
    - Metodologia de l'atletisme d'iniciació.
    - Fonaments de les curses. Velocitat. Relleus. Tanques. Descripció tècnica. Activitats d'ensenyament-aprenentatge. Errades més freqüents. Descripció tècnica. Activitats d'ensenyament-aprenentatge. Errades més freqüents.
    - Fonaments dels salts. Salt de llargada. Descripció tècnica. Activitats d'ensenyament-aprenentatge. Errades més freqüents.
    - Fonaments dels llançaments. Llançament de pes. Descripció tècnica. Activitats d'ensenyament-aprenentatge. Errades més freqüents.

Activitats formatives

Activitats dirigides

- Estudi de casos
- Portafolis
- Entorns col·laboratius

Classes presencials

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

Treball autònom de l'estudiant

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

Activitats d'avaluació

ATLETISME. Activitat d'avaluació 1: Treball d'anàlisi de la tècnica

Ponderació: 30%
Tipus: Grupal
Nota mínima per a fer mitjana: 3,5
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0

A presentar el dia de l'examen pràctic.

Evidència: dotar els alumnes dels coneixements bàsics de les tècniques que componen l'atletisme i aprendre a observar a la pista

Objectius associats a l'activitat

- Dotar els alumnes dels coneixements bàsics de les tècniques que componen l'atletisme.

ATLETISME. Activitat d'avaluació 2: classes pràctiques

Ponderació: 10%

Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 3,5
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0

Al llarg del curs.

Evidències: participar en les classes pràctiques positivament i executar els moviments tècnics específics

Objectius associats a l'activitat

- Conèixer els esports atlètics, la seva història i evolució.
- Conèixer els fonaments i lleis físiques que governen el comportament del cos humà a l'aigua i que condicionen el domini que els éssers humans puguin tenir de la seva activitat motriu en el medi aquàtic.
- Conèixer els principis mecànics i biomecànics més fonamentals que li permetin entendre la lògica de la tècnica d'execució dels elements acrobàtics impartits en l'assignatura.
- Conèixer la metodologia d'aprenentatge dels elements acrobàtics impartits en l'assignatura.
- Conèixer la tècnica dels elements acrobàtics impartits en l'assignatura.
- Conèixer la terminologia general i específica. Àmbits d'aplicació de l'atletisme.
- Identificar en el Reglament internacional d'atletisme les normes més elementals aplicables en les competicions escolars.
- Identificar i interrelacionar els diversos programes i plantejaments d'activitat física i esportiva a l'aigua.
- Identificar i valorar els diversos factors que condicionen l'eventual promoció i implementació de programes i activitats aquàtiques.

ATLETISME. Activitat d'avaluacio 3: exàmen teòric

Ponderació: 60%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0

Període oficial d'examens.

Evidències: Conèixer l'atletisme, la seva història i evolució, aspectes reglamentaris i organització arreu del món.

Adquirir un nivell de domini de les tècniques de cursa, relleus, tanques, llargada i llançament de pes, així com la metodologia d'ensenyament-aprenentatge.

Objectius associats a l'activitat

- Adquirir un nivell de domini d'execució pràctica de les especialitats atlètiques fonamentals.
- Aprendre a observar i corregir l'atletisme
- Executar els elements acrobàtics més fonamentals impartits en l'assignatura.

NATACIÓ. Activitats pràctiques: qüestionaris d'avaluació diaris, activitats pràctiques realitzades a classe i informes de pràctiques.

Ponderació: 30%
Tipus: Grupal
Nota mínima per a fer mitjana: 3

Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

Objectius associats a l'activitat

- Conèixer els fonaments i lleis físiques que governen el comportament del cos humà a l'aigua i que condicionen el domini que els éssers humans puguin tenir de la seva activitat motriu en el medi aquàtic.
- Identificar i valorar els diversos factors que condicionen l'eventual promoció i implementació de programes i activitats aquàtiques.

NATACIÓ. Examen teòric

Ponderació: 40%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0,1

Objectius associats a l'activitat

- Identificar i interrelacionar els diversos programes i plantejaments d'activitat física i esportiva a l'aigua.
- Identificar i valorar els diversos factors que condicionen l'eventual promoció i implementació de programes i activitats aquàtiques.

ACTIVITATS ACROBÀTIQUES. Examen pràctic

Ponderació: 50%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 0,1
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0

- Es pot suspendre el bloc pràctic amb qualsevol nota per calcular la mitjana amb el bloc teòric del mateix esport (Gimnàstica).
- El bloc pràctic consta de 10 items de valoració (6 d'execució pràctica i 4 de vigilància). Això vol dir que no hi haurà cap mitjà d'evaluació alternativa en cas de lesió o incapacitació motriu temporal.

El contingut pràctic presentat a la assignatura està descrit en el material / recursos del Moodle en formats diferents (PDF, videos, etc.).

Objectius associats a l'activitat

- Executar els elements acrobàtics més fonamentals impartits en l'assignatura.
- Saber ajudar, vigilar i manipular el company durant la realització dels elements acrobàtics impartits en l'assignatura.

ACTIVITATS ACROBÀTIQUES. Examen teòric

Ponderació: 50%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0

És imprescindible aprovar l'examen (nota mínima 5) per calcular la nota mitjana de l'esport (Gimnàstica).

Una part de l'examen tindrà un bloc de preguntes tipo test i un altra part d'observació de video.

Esencial recalcar que el professorat podrà preguntar continguts impartit a les clases presencials, tot i no estar penjats a la plataforma educativa.

Objectius associats a l'activitat

- Conèixer els principis mecànics i biomecànics més fonamentals que li permetin entendre la lògica de la tècnica d'execució dels elements acrobàtics impartits en l'assignatura.
- Conèixer la metodologia d'aprenentatge dels elements acrobàtics impartits en l'assignatura.
- Conèixer la tècnica dels elements acrobàtics impartits en l'assignatura.
- Tenir una visió històrica de l'ús i aplicacions de les acrobàcies en les diferents civilitzacions i cultures.

NATACIÓ. Examen pràctic

Ponderació: 30%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0,1

Objectius associats a l'activitat

- Conèixer els fonaments i lleis físiques que governen el comportament del cos humà a l'aigua i que condicionen el domini que els éssers humans puguin tenir de la seva activitat motriu en el medi aquàtic.

Requisits avaluació continuada (específics)

Característiques de l'avaluació continuada

La qualificació final de l'assignatura (global) s'obtindrà de la mitjana aritmètica dels 3 esports sempre i quan es compleixi la següent seqüència de criteris:

1. La nota mínima de cadascun dels esport ha de ser ≥ 5 punts
2. La mitjana aritmètica dels 3 esports ha de ser ≥ 5 punts

La qualificació "No presentat" -NP-, en qualsevol dels tres esports, no dóna accés/dret a la reavaluació i obliga a la qualificació "NP" en la assignatura global.

Procediment i criteris de la reavaluació

La reavaluació és un procés que es posarà en funcionament una vegada finalitzi el període de publicació de les qualificacions. Per tenir dret a reavaluació l'alumnat ha de complir la següent seqüència de criteris:
1. La qualificació durant l'avaluació ha de ser ≥ 3,5 punts en cada esport.
2. L'alumnat tan sols es pot presentar als esports suspesos de l'avaluació. No pot optar a pujar nota d'un esport aprovat.

Un cop realitzada la reavaluació, l'assignatura global es considerà com a superada si es compleix la següent seqüència de criteris:
1. La nota mínima de cada esport reavaluat (màxim de 2 esport) ha de ser ≥ 5 pts

2. La nota obtinguda en la prova reavaluada es computarà en les mateixes condicions que en l'avaluació continuada

3. La qualificació final de l'assignatura (global) reavaluada s'obtindrà de la mitjana aritmètica dels 3 esports.

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

ACTIVITATS ACROBÀTIQUES I NATACIÓ

Les classes d'aquests dos esports té un caire fonamentalment pràctic. Això justifica que si l'alumne no pot assistir de forma continuada a les classes pràctiques pautades pel professor, no té les vivències bàsiques que requereix aquest esport i per lo tant NO pot acollir-se a la avaluació única.

GENERAL:

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).

Requisits avaluació única

D'acord a l'article 13.4 de la NORMATIVA REGULADORA DELS PLANS DOCENTS DE LES ASSIGNATURES I DE L'AVALUACIÓ I QUALIFICACIÓ DELS APRENENTATGES DEL CENTRE DE BARCELONA DE L'INEFC, i sent aquesta una assignatura de component eminentment pràctic, no es contempla l'avaluació única en aquesta assignatura.

Bibliografia i altres recursos

ATLETISME

- Álvarez del Villar, C. *Atletismo básico. Una orientación pedagógica*. Madrid: Gymnos, 1994.
- Ballesteros, J.M.; Álvarez, J. *Manual didáctico de atletismo*. Buenos Aires. Kapelusz, 1982.
- Campos, J., Gallach, J.E. *Las técnicas del atletismo. Manual práctico de enseñanza*. Barcelona: Paidotribo, 2004.
- Grossocordón, J. *Jugando al atletismo*. Madrid: Real Federación Española de Atletismo, 2008.
- Hubiche, J.L.; Pradet. M. *Comprender el atletismo*. Barcelona: INDE, 1999.
- López, J.L. *Guía escolar Vox. Educación Física y deportes*. Barcelona: CREDSA, 2001.
- Méndez A.; Méndez, C. *Los juegos en el currículum de la educación física*. Barcelona: Paidotribo, 1996.
- Monroy, A.J. *Atletismo para niños*. Sevilla: Wanceulen, 2008.

ACTIVITATS ACROBÀTIQUES

- Carrasco R. *Gymnastique aux agrès: l'activité du débutant, programmes pédagogiques*. Vigot, Paris, 1979.
- Carrasco R. *Gymnastique des 3 à 7 ans*. Éditions Revue EPS, Paris. 2000 (2ª Ed).
- Leguet J. *Actions motrices en gymnastique sportive*. Vigot, Paris. 1985.
- Thomas L., Fiard J., Soulard C., Chautemps G. *Gymnastique sportive: "de l'école ... aux associations*". Éditions Revue EPS, Paris. 1989.
- Links de youtube de "gymnastics drills": Gymneo, Darren Reavis

NATACIÓ

- Schmitt, P. (2012). *Nadar. Del descubrimiento al alto nivel*. Editorial Hispano Europea.
- Reischle Klaus (1993). *Biomecánica de la Natación*. Madrid. Editorial Gymnos.
- Guerrero, Rafael (1991). *Guia de las Act. Acuáticas*. Barcelona, Editorial Paidotribo.
- Franco, P. Navarro, F. (1980). Natación, Habilidades acuáticas para todas las edades. Barcelona: Hispano Europea.
- Navarro, F. (1990). Pedagogía de la Natación. Madrid: Gymnos.