4090 - Esports 1: esports de contacte (handbol, judo i rugby)

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:** 2n
Crèdits ECTS matèria: 42
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
Gabriel Daza	Sí	2	gdaza@gencat.cat
Sergio Guerrero Esteban	No	2	sguerrero@gencat.cat
Pascal Tayot	No	2	ptayot@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.

Objectius

- Aplicar els mètodes d'entrenament i els mitjans materials necessaris per corregir els errades, respectant els marges seguretat requerits.
- Dinamitzar, instruir i concretar la iniciació esportiva.
- Identificar les principals posicions i moviments en cada esport i les errades d'execució tècnica, així com les causes que els generen
- Instruir els principis bàsics i fonamentals de la tècnica, de la tàctica i de la condició física específica, per al desenvolupament de les tasques pròpies de la iniciació esportiva.
- Organitzar, acompanyar i tutelar els esportistes durant la seva participació en activitats, competicions i esdeveniments propis de la iniciació esportiva

Continguts

- **Bloc 1: UNITAT DIDÀCTICA 1, HANDBOL**
  - Tema 1. Conceptes bàsics
    - Contextualització
    - Reglament
    - Simbologia i representació gràfica
    - Àmbits d'intervenció
  - Tema 2. Metodologia de l'ensenyament de l'handbol
    - Estructura dels nivells d'ensenyament
    - Els nivells d'ensenyament en la fase de relació amb l'handbol (comportaments observats i desitjats, objectius, continguts pedagògics, situacions pràctiques, recomanacions metodològiques)
  - Tema 3. Formació tècnica a la iniciació de l'handbol
    - Descripció
    - Classificació
    - Plantejament metodològic
- **Bloc 2: UNITAT DIDÀCTICA 2, JUDO**
  - Filosofia i valors del judo
  - Història dels esports de lluita
  - Aproximació als esports de lluita
  - TEMA 2 : Habilitats motrius en els esports d'oposició
    - Treball pràctic relacionat amb les nocións d'oposició i d'equilibri
    - Aprenentatge de las caigudes
    - Treball de la mobilitat en situació d'oposició
  - TEMA 3 : L'aprenentatge tècnic com a paràmetre essencial per a solucionar la situació d'oposició
    - Ne Waza: Hon gesa gatame, Tate Shio Gatame, Yoko shio Gatame, Kami shio Gatame Tachi Waza: Ippon seoi nage, Morote seoi nage, O goshi, O soto Gari, Hiza guruma, De ashi Barai
- **Bloc 3: UNITAT DIDÀCTICA 3, RUGBI**
  - Lògica interna del joc
    - Els principis fonamentals (o d'acció) del joc
  - Dinàmica i fases del joc
    - Fases d'organització (melé i servei de toc)
    - Fases de reorganització (mol, melé oberta-ruck)
  - Formes individuals de joc
    - Accions amb pilota (passada, córrer, fintar, xuts, percussió...)
    - Accions sense pilota (córrer, placar, recepció, empènyer...)
  - Formes col·lectives de joc
    - El joc d'atac (JD, JAP i JP)
    - El joc de defensa (organització defensiva bàsica)
  - Reglament
  - Valors del Rugby

Activitats formatives

Activitats dirigides

- Entorns col·laboratius
- Portafolis
- Aprenentatge basat en problemes (ABP)
- Resolució de problemes

Classes presencials

- Lliçó Magistral
- Pràctica d'Activitat Física i Esportiva

Treball autònom de l'estudiant

- El·laboració d'apunts
- El·laboració d'apunts
- Estudi individual
- Lectures

Activitats d'avaluació

1-HB: Examen teòric (heteroavaluació)

Ponderació: 45%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 4,5
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0

Objectius associats a l'activitat

- Identificar les principals posicions i moviments en cada esport i les errades d'execució tècnica, així com les causes que els generen
- Instruir els principis bàsics i fonamentals de la tècnica, de la tàctica i de la condició física específica, per al desenvolupament de les tasques pròpies de la iniciació esportiva.

2-HB: Examen pràctic (heteroavaluació)

Ponderació: 45%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

Objectius associats a l'activitat

- Aplicar els mètodes d'entrenament i els mitjans materials necessaris per corregir els errades, respectant els marges seguretat requerits.
- Dinamitzar, instruir i concretar la iniciació esportiva.
- Organitzar, acompanyar i tutelar els esportistes durant la seva participació en activitats, competicions i esdeveniments propis de la iniciació esportiva

3-HB: Test de reglament de mini hanbol i d'hanbol

Ponderació: 10%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 5

Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

Objectius associats a l'activitat

- Aplicar els mètodes d'entrenament i els mitjans materials necessaris per corregir els errades, respectant els marges seguretat requerits.
- Instruir els principis bàsics i fonamentals de la tècnica, de la tàctica i de la condició física específica, per al desenvolupament de les tasques pròpies de la iniciació esportiva.

JUDO 1: Examen pràctic

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

Objectius associats a l'activitat

- Aplicar els mètodes d'entrenament i els mitjans materials necessaris per corregir els errades, respectant els marges seguretat requerits.
- Dinamitzar, instruir i concretar la iniciació esportiva.
- Organitzar, acompanyar i tutelar els esportistes durant la seva participació en activitats, competicions i esdeveniments propis de la iniciació esportiva

JUDO 2: Examen teòric

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

Objectius associats a l'activitat

- Identificar les principals posicions i moviments en cada esport i les errades d'execució tècnica, així com les causes que els generen
- Instruir els principis bàsics i fonamentals de la tècnica, de la tàctica i de la condició física específica, per al desenvolupament de les tasques pròpies de la iniciació esportiva.

JUDO 3: Presència a classes

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

Objectius associats a l'activitat

- Aplicar els mètodes d'entrenament i els mitjans materials necessaris per corregir els errades, respectant els marges seguretat requerits.
- Dinamitzar, instruir i concretar la iniciació esportiva.
- Identificar les principals posicions i moviments en cada esport i les errades d'execució tècnica, així com les causes que els generen

- Instruir els principis bàsics i fonamentals de la tècnica, de la tàctica i de la condició física específica, per al desenvolupament de les tasques pròpies de la iniciació esportiva.
- Organitzar, acompanyar i tutelar els esportistes durant la seva participació en activitats, competicions i esdeveniments propis de la iniciació esportiva

RUGBY 1: Pràctiques de l'assignatura (coavaluació)

Ponderació: 25%
Tipus: Individual o grupal
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: No
Nota mínima reavaluació: -

Assistència i participació a les classes

Objectius associats a l'activitat

- Aplicar els mètodes d'entrenament i els mitjans materials necessaris per corregir els errades, respectant els marges seguretat requerits.
- Dinamitzar, instruir i concretar la iniciació esportiva.
- Identificar les principals posicions i moviments en cada esport i les errades d'execució tècnica, així com les causes que els generen
- Instruir els principis bàsics i fonamentals de la tècnica, de la tàctica i de la condició física específica, per al desenvolupament de les tasques pròpies de la iniciació esportiva.
- Organitzar, acompanyar i tutelar els esportistes durant la seva participació en activitats, competicions i esdeveniments propis de la iniciació esportiva

RUGBY 2: Examen final (heteroavaluació)

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

Examen tipus test: 10 preguntes de reglament i 10 preguntes de lògica del joc

Objectius associats a l'activitat

- Identificar les principals posicions i moviments en cada esport i les errades d'execució tècnica, així com les causes que els generen
- Instruir els principis bàsics i fonamentals de la tècnica, de la tàctica i de la condició física específica, per al desenvolupament de les tasques pròpies de la iniciació esportiva.

RUGBY 3: Examen de reglament (heteroavaluació)

Ponderació: 15%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0

World Rugby:

Rugby Ready (10%. Obligatori)

+ Introducció al Coaching

+ Entrenant a nenes i nens

els altres dos són voluntaris (5% entre els dos).

Objectius associats a l'activitat

- Aplicar els mètodes d'entrenament i els mitjans materials necessaris per corregir els errades, respectant els marges seguretat requerits.
- Dinamitzar, instruir i concretar la iniciació esportiva.
- Identificar les principals posicions i moviments en cada esport i les errades d'execució tècnica, així com les causes que els generen
- Instruir els principis bàsics i fonamentals de la tècnica, de la tàctica i de la condició física específica, per al desenvolupament de les tasques pròpies de la iniciació esportiva.
- Organitzar, acompanyar i tutelar els esportistes durant la seva participació en activitats, competicions i esdeveniments propis de la iniciació esportiva

Rugby 4: Examen pràctic

Ponderació: 20%
Tipus: Individual
Nota mínima per a fer mitjana: 5
Permet reavaluació: Sí
Nota mínima reavaluació: 0

Passada / Recepció; Duel i Placatge

Objectius associats a l'activitat

- Identificar les principals posicions i moviments en cada esport i les errades d'execució tècnica, així com les causes que els generen

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 que es compleixi la següent seqüència de criteris:

1. La nota mínima de cada un dels esports ha de ser ≥ 4,5 punts
2. No es pot suspendre més d'1 esport La qualificació "No presentat" -NP-, en qualsevol dels tres esports, no dóna accés/dret a la reavaluació i obliga a la qualificació "NP" en l'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.

Una vegada realitzada la reavaluació, l'assignatura global es considerarà com a superada si es compleix la següent seqüència de criteris:

1. La nota mínima de cada esport reavaluat ha de ser ≥ 4,5 pts (màxim d'1 esport)
2. La qualificació final de l'assignatura (global) s'obtindrà de la mitjana aritmètica dels 3 esports.

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).

<u>Requisits per acollir-se a l'avaluació continuada</u>

Condicions generals:

- Assistir a un 80% de les sessions pràctiques. Si l'alumnat supera el 20% de faltes permeses, no tindrà dret a ser avaluat (les absències justificades per activitats esportives, visites mèdiques, etc. s'inclouen en aquest 20%).
- Lliurar les proves d'avaluació en les condicions i terminis establerts.

Situacions excepcionals:

- En relació amb l'assistència: l'alumnat assisteix però no pot fer les classes pràctiques per causes justificades (lesió, malestar...), la no pràctica tindrà una repercussió en la qualificació de l'alumnat en les condicions específiques que cada asignatura estableixi.

En relació amb les proves d'avaluació: l'alumnat assisteix però no pot fer l'activitat d'avaluació práctica:

- Si es considera imprescindible que l'alumnat executi la prova, tindrà una nova oportunitat en el període de reavaluació
- Si no es considera imprescindible l'avaluació de la pràctica, perquè es tracta d'una activitat d'avaluació més, es valorarà la possibilitat de substituir-la per una altra prova mitjançant la qual aconsegueixi

acostar-se al màxim als objectius formatius fixats (correcció, direcció, progressió d'ensenyament, prova oral, etc.).

Hi ha situacions excepcionals de baixes temporals (lesions) no adaptables que impossibiliten l'assoliment de la competència CE2 (Adquirir habilitats motrius i demostrar l'execució de la pràctica de l'activitat física i de l'esport). Aquestes situacions excepcionals, un cop validades pel cap de departament corresponent i amb el vist i plau del cap d'estudis, podran ser motiu de no superar l'assignatura.

Condicions específiques (alumnat que no pot fer les classes pràctiques o una activitat d'avaluació)

- Si es considera imprescindible que l'alumnat executi la prova d'avaluació, tindrà una nova oportunitat en el període de reavaluació
- Si no es considera imprescindible l'avaluació de la pràctica, perquè es tracta d'una activitat d'avaluació més, es valorarà la possibilitat de substituir-la per una altra prova mitjançant la qual aconsegueixi acostar-se al màxim als objectius formatius fixats (correcció, direcció, progressió d'ensenyament, prova oral, etc.).

En els tres esports de l'assignatura s'especifica el següent:

- Handbol: en relació a l'assistència, l'estudiant haurà de realitzar una activitat d'avaluació alternativa en els terminis establerts. En relació a les proves d'avaluació, l'estudiant també haurà de realitzar una prova d'avaluació específica.
- Judo i Rugbi: s'adaptarà a cada cas en funció del tipus de lesió. Si l'estudiant participa en la sessió de la manera que li sigui possible, se li comptarà l'assistència i participació efectives.

El/la professor/a es reserva el dret a fer alguna rectificació per circumstàncies excepcionals.

Requisits avaluació única

HANDBOL

Realització de quatre activitats d'avaluació:

1. Treball que integra els continguts del curs, suposa el 15 % de la nota del bloc temàtic i és imprescindible la presentació del treball per a la realització de l'examen Cal fer una tutoria obligatòria. Aquesta activitat no és reavaluable.
2. Examen amb preguntes de desenvolupament dels continguts específics d'handbol, on cal aprovar totes les preguntes que es formulin (superar el 5 sobre 10). Es valora l'activitat fins a un 60% del bloc temàtic. Aquesta activitat no és reavaluable.
3. Test reglament minihandbol i handbol (superar el 7 sobre 10). Es valora l'activitat fins a un 5% del bloc temàtic. Aquesta activitat no és reavaluable.
4. Examen pràctic que es valora amb un 20% de la nota final. Aquesta activitat no és reavaluable.

Les activitats 1, 2 i 4 cal superar-les amb mínim un 5 per poder fer mitjana amb resta de notes.

JUDO

L'avaluació única es realitzarà en un únic dia i tindrà dues proves:

Prova 1 : Un examen teòric (50% de la nota final) que es realitzarà en base a la bibliografia específica de l'assignatura. Aquesta activitat no és reavaluable.

Prova 2 : Un Examen pràctic (50% de la nota final). Aquesta activitat no és reavaluable.

L'alumnat haurà de demostrar el seu coneixement teòric i la seva competència pràctica en l'execució tècnica i ensenyament dels elements treballats a classe (Ne-waza y Tachi-waza)

També haurà de mostrar la competència per desenvolupar una classe individual, a nivell d'iniciació, amb un

altre alumne o company.

L'alumne que es presenta a l'examen pràctic té l'obligació de dur una parella per poder-lo realitzar.

RUGBY

Treball sobre el temari de l'assignatura: revisió crítica dels apunts de l'assignatura, proporcionats pel professorat (implica revisar el text i adaptar-lo a llenguatge inclusiu i revisar tots els enllaços: els que no funcionin substituir-los per enllaços efectius). Caldrà també proposar un exercici original per a treballar el tema de cada sessió. La nota mínima per a ser considerat apte d'aquesta part és 6/10. Aquesta activitat no és reavaluable.

Examen final sobre tot el temari de l'assignatura. Nota mínima per a ser considerat apte 6/10. Aquesta activitat no és reavaluable.

Examen pràctic igual que tota la resta de companys de classe (passada - recepció, duel i placatge). Caldrà venir amb una parella que l'ajudi a fer l'examen. Aquesta activitat no és reavaluable.

Presentació dels certificats *Rugby Ready* , *Introducció al coaching* i *Entrenant a nenes i nens*, de la pàgina web de World Rugby (Apte/No Apte). Aquesta activitat no és reavaluable.

Requisit: cal aprovar les quatre activitats de l'avaluació.

Bibliografia i altres recursos

HANDBOL

Alonso, E. (1990). *Balonmano*. La Vanguardia.

Bárcenas, D., y Román, J. D. (1991). *Balonmano: Técnica y metodología*. Gymnos.

Díez, E. (2019). *Percepción y creatividad en el proceso de aprendizaje del balonmano*. Stonberg Editorial.

Espar, X. (1997). *Texto del Curso de Monitor*. Federación Catalana de Balonmano.

Mariot, J. (1995). *Balonmano*. Agonos.

Real Federación Española de Balonmano. (1979). *Iniciación al Balonmano*. Real Federación Española de Balonmano.

JUDO

Brousse, M., y Matsumoto, D. (1999). *Judo a sport and a way of life*. International Judo Federation.

Burger, R. (1989). *JUDO (primer ciclo)*. Agrupación deportiva de estudiantes y licenciados de educación física (ADELEF).

Inogaï, T., y Habersetzer, H. (1983). *Judo pratique, du débutant à la ceinture noire*. Editions Amphora SA.

Toshiyasu, U. (1981). *Pedagogía del Judo*. Editorial Miñón.

RUGBI

Carreras, D. (2009, noviembre). Progresión para la reorganización permanente en el juego. *Revista Veintidós*, *10*.

Carreras, D. (2010, noviembre). Código S.L·L. (I) Actividades seguras. *Revista Veintidós*, *21*.

International Rugby Board. (2010). *Las Reglas del Juego*. International Rugby Board.

Solà, J. (2010, abril). Claves de los planes de formación en el rugby. *Revista Veintidós*, *15*.

Solà, J. (2010, octubre). Claves de los planes de formación en el rugby. *Revista Veintidós*, *20*.

Solà, J. (2011, febrero). Diseño de tareas de entrenamiento I. *Revista Veintidós*, *24*.

Usero, F. (1993). *Rugby. Entrenamiento y juego*. Campomanes.

VV.AA. (2007). *Pensando en Rugby*. Ediciones Sider S.C.