

Darrer control de revisió: Juny 07

Assignatura		Codi	Crèdits	
<b>Estructura de la motricitat i fonaments de les capacitats físiques bàsiques</b>		<b>3113</b>	<b>6</b>	
Professors		<b>Dr. Jordi PORTA MANZANIDO i LLcat. Francesc COS MORERA</b>		
Càrrega creditícia	Teòrica	Pràctica	Grups	Hores docència setmanal
<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
Tipus		Cicle	Durada	
<b>Troncal</b>		<b>Primer</b>	<b>Q2</b>	
Idioma	<b>Català</b>			

**Objectius de l'assignatura:**

**Objectiu general:**

**Analitzar els fonaments teoricopràctics de l'exercici físic en l'àmbit educatiu i en el de la salut.**

**Objectius específics:**

- 1er.** Conèixer resumidament l'evolució de l'exercici físic com a activitat educativa, recreativa, terapèutica i esportiva en el segle XX. El fenomen del "Fitness".
- 2ón.** Estudiar la relació entre l'evolució ontogènica i la capacitat funcional de l'individu. Diferenciar entre l'Edat Cronològica i la Biològica.
- 3er.** Analitzar, teòricament i pràcticament, algunes de les propostes o mètodes o més actuals de l'àmbit del "Fitness"
- 4ar.** Classificar i diferenciar les característiques anatòmiques, mecàniques, estructurals i funcionals de l'exercici físic.
- 5è.** Estudiar teòricament i pràcticament, les Capacitats Físiques Bàsiques.

**Temari:**

**Tema I. ACTIVITAT I EXERCICI FÍSIC EN L'ACTUALITAT.**

- *El fenomen del "Fitness"*

**Tema II. EXERCICI FÍSIC I EVOLUCIÓ ONTOGÈNICA DE L'INDIVIDU.**

- *Genotip i Fenotip, Edat Cronològica i Biològica.*

**Tema III. MÈTODES I PROPOSTES MÉS ACTUALS:**

- *Aeròbic's, Gimnàstiques Dolçes, "Body-Pump", Musculació, "Spinning", "Fit-Ball", Pilates, etc.*

**Tema IV. COM SOM ?. FORMA, PROPORCIONALITAT I COMPOSICIÓ DEL COS HUMÀ: IMPLICACIONS PRÀCTIQUES.**

**Tema V. CLASSIFICACIÓ DE L'EXERCICI FÍSIC:**

- 5.1.** Segons la participació quantitativa de les diferents regions corporals.
- 5.2.** Segons els plànols i eixos del cos.
- 5.3.** Segons les causes de producció del moviment.
- 5.4.** Segons el tipus de contracció muscular.
- 5.5.** Segons la tècnica emprada.
- 5.6.** Segons la seva aplicació.

**Tema VI. LES CAPACITATS FÍSQUES BÀSIQUES:**

- 6.1.** Definició general i classificació.
- 6.2.** Les Capacitats Motrius: Flexibilitat, Força, Resistència i Velocitat.
- 6.3.** Capacitats Perceptiu-Motrius: Coordinació, Equilibri, Percepció Espacial, Temporal i Kinestèsica.
- 6.4.** Capacitats Resultants: Agilitat i Habilitat (Destresa).

**Activitats d'ensenyament - aprenentatge:**

Es proposarà a l'alumne la realització de treballs monogràfics i curts sobre qualsevol tema d'actualitat relacionat amb el temari de l'assignatura. Treball que, també es podrà exposar públicament a classe.

Es donarà molta importància a la realització de les classes pràctiques com a mitjà per conèixer les diferents propostes o mètodes d' exercici físic segons objectius i grups de edat i, especialment, per aprendre les tècniques de

Darrer control de revisió: Juny 07

control neuromuscular més adients per al millor desenvolupament, a curt, mig i llarg termini de les Capacitats Físiques Bàsiques de l'alumne.

Avaluació:

Classes teoricopràctiques en idioma català (generalment). L'avaluació final estarà composta per:

**1.- Examen final (50% del total).**

**2.- Treballs obligatoris (30%): Somatoscòpia (10%), Plantografia (10%) i Autoanàlisi de l'estructura i sinèrgia artromuscular (10%).**

**3.- Miscel·lanis (20%): Condició física (15%), treballs voluntaris (5%)**

#### **Bibliografia:**

##### **Llibres:**

1. ALTER, Michael (2000). *Los estiramientos*. Edit. Paidotribo, Barcelona.
2. CORBELLA, J.; CARBONELL, E.; MOYA, S. i SALA, R. (2000). *Sapiens*. Edit. Edicions 62, Barcelona.
3. HERNANDEZ CORVO, R. (1989). *Morfología Funcional Deportiva*. Edit. Paidotribo, Barcelona.
4. GALIANO, Delfín; PORTA, Jordi i TEJEDO, Antoni (2003). *Forma, cuerpo i función*. Instituto Andaluza del Deporte. Junta de Andalucía.
4. HOUREAU, Marie José. (1986). *Guía práctica de la Gimnasias Suaves*. Edit. Martínez Roca, Barcelona.
5. MALINA, R. and BOUCHARD, C. (1991). *Growth, Maturation and Physical Activity*. Human Kinetics, Champaign, IL, USA.
6. MORA VICENTE, J. (1989). *Las Capacidades Físicas o Bases del Rendimiento Motor*. Servicio Deportes de la Diputación de Cadiz.
7. VARIS AUTORS (1990). *Quaderns Didàctics Escola Catalana de l'Esport*. Direcció Gral. de l'Esport: Generalitat de Catalunya.
8. VARIOS AUTORES (1988). *Programas y Contenidos de la Educación Física Deportiva en BUP y COU*. Edit. Paidotribo, Barcelona.
9. WIRHED, Rolf. (1987). *Anatomie et Science du geste sportif*. Edit. Vigot, Paris.
10. RIGAL, Robert. (1985). *Motricité Humaine*. Edit. Vigot, Paris.

##### **Revistes:**

- APUNTS D'EDUCACIÓ FÍSICA I ESPORT (INEFC).
- APUNTS DE MEDICINA DE L'ESPORT (INEFC).
- CANADIAN JOURNAL OF SPORT SCIENCES.
- EDUCATION PHYSIQUE ET SPORT.
- INTERNATIONAL JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION (Review).
- LEISTUNGSSPORT.
- MEDICINE AND SCIENCE IN SPORTS AND EXERCISE.
- RED.
- RESEARCH QUATERLY FOR EXERCISE AND SPORT.
- REVISTA ESPAÑOLA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES.
- SCIENCE ET MOTRICITÉ.
- SCUOLA DELLO SPORT (Coni, Italia).
- THE JOURNAL OF SPORT MEDICINE AND PHYSICAL FITNESS.

[iporta@gencat.net](mailto:iporta@gencat.net)