

0.- Resum d'unitats didàctiques i nuclis d'activitats**Crèdit 01** Bases anatòmiques i fisiològiques de l'esport I**Durada:** 20 hores .**Hores setmanals:****Nombre de setmanes:** 35

1r Quadrimestre		Hores
UD1	Bases anatòmiques i fisiològiques de l'esport I	20
	NA 1-1 Bases anatòmiques i fisiològiques de l'esport I	
TOTAL		20

1.- Criteris i instruments d'avaluació i recuperació***Avaluació inicial***

El primer dia es passarà un **qüestionari general** per comprovar els coneixements previs de l'alumnat envers la matèria i sobre quines són les seves expectatives.

Avaluació contínua

Per superar el crèdit serà necessari el compliment de com a mínim 5 **exercicis**

proposats a classe, realitzar una **assistència mínima** del 80 % i **superar** la **prova de conceptes**

◆ **EXERCICIS.**- Es prepararan exercicis de la majoria de sessions teòriques i l'entrega de 5 serà obligatòria; 1 exercici sobre la cèl·lula, 1 exercici sobre sistemes i aparells, 1 exercici sobre els ossos, 1 exercici sobre els músculs, 1 exercici sobre biomecànica. La nota obtinguda representarà un 10 % de la nota final.

◆ **PROVA PRÀCTICA.**- Els alumnes de manera individual i ajudats per l'esquelet complet i/o esquelet de la columna vertebral hauran de realitzar una

prova pràctica on hauran d'indicar correctament 5 de les qüestions plantejades

pel professor referents a ossos i músculs. D'entre altres hauran de saber on

s'origina o inserta x músculs i quina és la seva funció principal, on es troba localitzat x múscul o x os. La nota obtinguda representarà un 25 % de la nota

final.

◆ **PROVA DE CONCEPTES.**- Els alumnes hauran de superar un examen tipus text de 40 preguntes on cada 4 preguntes contestades incorrectament

restarà 0,25 punts de la nota final de l'examen. La nota obtinguda representarà un 50 % de la nota final.

Avaluació final

A més d'una avaluació conceptual, procedimental i actitudinal de cada alumne, es plantejarà una sessió de junta d'avaluació per tal que els professors puguin fer una valoració global de l'alumne tenint en compte la seva progressió, esforç i assoliment d'objectius.

CRITERIS D'AVALUACIÓ CONTINGUTS PERCENTATGE

PROCEDIMENTS 25 %

CONCEPTES 60 %

ACTITUDS 15 %

** Per fer promig, s'ha de superar cada contingut per separat amb una nota mínima de 4.*

CONCEPTES 60 %

- Examen d'assoliment dels conceptes explicats a les sessions teòriques (50 %)

- Lliurament dels exercicis realitzats a classe o a casa (10 %)

PROCEDIMENTS 25 %

- Examen d'assoliment dels conceptes explicats a les sessions teòriques i traslladats a la pràctica (25 %)

ACTITUDS 15 %

- Respecte cap al professor i els companys

- Atenció i interès a classe

- Assistència i puntualitat a les sessions del crèdit

- Intervenció i participació activa a les sessions del crèdit

- Acceptació dels companys i les seves possibles limitacions

- Incomplir amb una assistència inferior al 80 % comportarà suspendre aquest crèdit

2.- Recursos didàctics:

Bibliografia:

Títol	Autor	Editorial	Hi és a la biblioteca

2.1.- Estratègies metodològiques:



TEMPORITZACIÓ DE LES SESSIONS

Qüestionari general 10'. La Cèl·lula 1, 2 ,3

L'aparell respiratori, digestiu, reproductor, locomotor 8, 9, 10, 11, 12, 13,14

Aparell Circulatori, La sang, el cor, circulació major i menor. 4, 5, 6, 7, 42

Exercici cèl·lula 10'. Els ossos. Funció, classificació, estructura 15, 16, 17, 18, 19, 20

Exercici aparells i sistemes 10'. Articulacions 21

L'esquelet humà. El cap, columna, tronc 22, 23, 24

Extremitat superior, inferior. *Exercici ossos 10'* 25

Teixit muscular. Classificació, Organs auxiliars, Característiques 26, 27, 28

Aspectes bioquímics i biomecànics de la contracció.29

Principals grups musculars I i II 30, 31, 32, 33, 34

Principals grups musculars III. *Exercici músculs 10'* 35, 36, 37, 38, 39

Biomecànica. Evolució, relació amb altres ciències, tipus, 40

Les cadenes, les palanques. *Exercici palanques 10'* 41

Examen pràctic grups musculars (origen - inserció - funció, els ossos, articulacions i funcions

La neurona i els receptors nerviosos 43, 44, 45, 46, 47

Alimentació equilibrada, components i necessitats dietètiques, principis immediats48, 49

Necessitats dietètiques i hidratació. Tipus de dietes de l'esportista. *Exercici càlcul de kcal consumides 15'* 50, 51

Adaptacions funcionals a l'activitat esportiva: aparell circulatori i respiratori

Adaptacions de l'aparell locomotor. Les vies energètiques.

Examen teòric

ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES

- Les sessions teòriques es realitzaran mitjançant l'exposició del programa
 - Les sessions teòrico-pràctiques es realitzaran mitjançant el suport de l'esquelet i columna cervical i amb la col·laboració dels alumnes
- La metodologia de treball serà variada, intentant alternar sessions teòriques amb pràctiques i exercicis per parelles o grups.

L'assignatura es treballarà d'una forma en que la interacció i participació dels alumnes sigui eix fonamental.

