

PROGRAMACIÓ DE CRÈDIT ESTUDI ESPORTIU GRAU MITJA DE FUTBOL 1r NIVELL

Índex de continguts

0.- Control de canvis	3
1.- Resum d'unitats didàctiques i nuclis d'activitats	4
2.- Criteris i instruments d'avaluació i recuperació	4
3.- Recursos didàctics:	4
4.- Memòria d'elaboració de la programació	5
4.1.- Elements curriculars del crèdit	5
4.2.- Estratègies metodològiques:	7

0.- Control de canvis

LLISTAT DE MODIFICACIONS		
Núm. Revisió	Data	Descripció de la modificació
0		Creació del document



1.- Resum d'unitats didàctiques i nuclis d'activitats**Crèdit 01** Bases anatòmiques i fisiològiques de l'esport I**Durada:** 40 hores .**Hores setmanals:** 2**Nombre de setmanes:** 20

2n Quadrimestre		Hores
UD1	Bases anatòmiques i fisiològiques de l'esport II	40
	NA 1-1 Bases anatòmiques i fisiològiques de l'esport II	
TOTAL		40

2.- 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; 5 exercicis sobre els diferents sistemes i aparells, 1 exercici sobre els ossos, 1 exercici sobre els músculs, 1 exercici sobre biomecànica. La nota obtinguda representarà un 25% 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 15 % 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 40 % 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

3.- Recursos didàctics:

Bibliografia:

Títol	Autor	Editorial	Hi és a la biblioteca

4.- Memòria d'elaboració de la programació.

4.1.- Elements curriculars del crèdit.

Núm.	Objectius terminals
1.	Identificar les característiques anatòmiques dels diferents segments corporals i els moviments que realitzen.
2.	Relacionar els principals elements osteomusculars amb la funció que realitzen en el manteniment de la postura estàtica i dinàmica del cos humà
3.	Identificar les funcions dels principals músculs en els moviments articulars
4.	Relacionar els principis biomecànics amb el moviment que realitzen els principals músculs.
5.	Analitzar els diferents tipus de moviments del cos humà, a partir de les lleis bàsiques de biomecànica.
6.	Interpretar els canvis macroscòpics i microscòpics que es produeixen en el procés de contracció muscular.
7.	Analitzar els canvis fisiològics que es produeixen en el sistema cardiorespiratori com a procés d'adaptació a la pràctica continuada d'activitat física.
8.	Descriure el funcionament del sistema nerviós central i autònom i la seva implicació en el control de les funcions vitals.
9.	Relacionar els òrgans i les estructures de l'aparell digestiu, el sistema renal i el sistema endocrí amb la funció que realitzen.
10.	Descriure les funcions de les principals substàncies hormonals i les implicacions que tenen en la pràctica d'activitat física.

Núm.	Continguts de fets, conceptes i sistemes conceptuals
1.	<p>Sistema digestiu:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Característiques anatòmiques. ○ Fisiologia de la digestió. ○ Metabolisme energètic: adaptació a l'activitat física. ○ Necessitats nutricionals i d'hidratació en situacions d'esforç i en la pràctica continuada d'activitat física.
2.	<p>Sistema nerviós:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Sistema nerviós central. Implicació en el control de l'acte motor. ○ Sistema nerviós perifèric. Implicació en el control dels sistemes i els aparells del cos.
3.	<p>Sistema renal:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Característiques anatòmiques.



- Fisiologia renal.
- Adaptacions fisiològiques a l'exercici.

4. Sistema endocrí:

- Estructura i característiques de les glàndules endocrines.
- Acció de les principals hormones.
- Mecanismes de control i regulació hormonal.
- Adaptació hormonal a la pràctica d'activitat física.

5. Contracció muscular:

- Concepte d'unitat motriu.
- Fenòmens fisicoquímics de la contracció muscular.
- Placa motriu: fenòmens fisicoquímics.
- Fonaments bioquímics de la contracció muscular.
- Introducció al metabolisme energètic muscular.

6. Grans articulacions:

- Anatomia òssia.
- Anatomia muscular.
- Estudi de l'articulació.
- Estudi analític dels moviments articulars.

7. Fonaments de biomecànica:

- Principis biomecànics del moviment humà.
- Forces que actuen en el moviment humà.
- Centre de gravetat i equilibri en el cos humà.
- Introducció a la biomecànica esportiva.
- Introducció a l'anàlisi cinemàtica i dinàmica del moviment humà.

Núm.	Continguts de procediments
1.	Estudi dels moviments: <ul style="list-style-type: none">○ Observació del moviment.○ Identificació dels elements ossis, musculars i articulars que hi participen.

- Identificació del tipus de moviment.
 - Anàlisi de la trajectòria.
 - Càlcul de forces i desplaçaments.
- 2. Estudi de les articulacions:**
- Identificació de les estructures que hi intervenen.
 - Localització en models i en el cos humà.
 - Observació dels moviments articulars.
 - Anàlisi de les repercussions del moviment.
- 3. Càlcul de necessitats dietètiques i nutritives.**

Núm.	Continguts d'actituds
1.	Autocorrecció en l'estudi dels moviments.
2.	Ordre i mètode en l'observació dels moviments i en la presa de dades.
3.	Rigor en els càlculs.
4.	Interès en l'adquisició de coneixements nous.

4.2.- Estratègies metodològiques:

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.