



**Consell Català
de l'Esport**

**- PLA D'ESTUDIS -
TÈCNIC D'ESPORT
BLOC COMÚ
NIVELL I**

PERÍODE TRANSITORI - ORDRE ECD 3310



1. PLA D'ESTUDIS

Es distribueix tot el programa en tres nivells, en tres blocs per cada nivell i en quatre àrees de coneixements per bloc amb les assignatures corresponents.

Exposem l'esquema del bloc comú de Primer nivell.

ESQUEMA DEL PLA D'ESTUDIS DEL BLOC COMÚ NIVELL I DEL TÈCNIC D'ESPORT - Període Transitori -

BLOC COMÚ I	4,5 crèdits
ÀREA DE FONAMENTS BIOLÒGICS	1,5 crèdits
ÀREA DEL COMPORTAMENT I L'APRENTATGE	1 crèdits
ÀREA DE TEORIA I PRÀCTICA DE L'ENTRENAMENT ESPORTIU	1,5 crèdit
ÀREA D'ORGANITZACIÓ I LEGISLACIÓ DE L'ESPORT	0,5 crèdits



OBJECTIUS GENERALS DE LES ÀREES

S'exposen els objectius generals de les diverses àrees, que determinen els continguts adequats de cada àrea de pla d'estudis del Bloc Comú de Teracer Nivell del Tècnic d'Esport, en el Període Transitori.

ÀREA DE FONAMENTS BIOLÒGICS

1. Conèixer els elements bàsics de l'anatomia humana, amb especial atenció a l'aparell locomotor i sistema cardiovascular.
2. Conèixer la terminologia bàsica de les ciències biològiques, en especial la utilitzada habitualment en l'esport.
3. Comprendre el funcionament de l'organisme humà i la seva adaptació a l'exercici físic.

ÀREA DEL COMPORTAMENT I L'APRENENTATGE

1. Conèixer els elements bàsics de la psicologia del desenvolupament, amb especial atenció a l'evolució dels interessos, personalitat, psicomotricitat, intel·ligència, etc. dels nens i dels adolescents.
2. Conèixer els factors que milloren el procés d'adquisició d'habilitats esportives.
3. Conèixer el paper que juga el tècnic esportiu en l'adquisició de destreses i habilitats esportives.
4. Conèixer els mètodes i sistemes d'ensenyament de les habilitats esportives.

ÀREA DE TEORIA I PRÀCTICA DE L'ENTRENAMENT ESPORTIU

1. Conèixer els elements bàsics de l'entrenament esportiu.
2. Conèixer les bases de la teoria de l'adaptació a l'entrenament.
3. Conèixer les qualitats físiques bàsiques en relació al rendiment esportiu.
4. Conèixer els mètodes bàsiques pel desenvolupament de les qualitats físiques.
5. Identificar un nucli bàsic d'exercicis amb les qualitats que desenvolupen.

ÀREA D'ORGANITZACIÓ I LEGISLACIÓ DE L'ESPORT

1. Conèixer l'estructura i organització bàsica de l'esport a Espanya.
2. Conèixer l'estructura i organització de l'esport de la Comunitat Autònoma de Catalunya.



CONTINGUTS DE LES ÀREES

Es descriuen els continguts de les àrees, que es corresponen amb els objectius anteriorment descrits.

ÀREA DE FONAMENTS BIOLÒGICS

1. Elements bàsics d'anatomia humana amb especial atenció a l'aparell locomotor i sistema cardiovascular.
2. Elements bàsics de fisiologia, amb especial referència a l'exercici físic.

ÀREA DEL COMPORTAMENT I L'APRENENTATGE

1. Introducció a la psicologia evolutiva. La seva relació amb l'iniciació i l'ensenyament esportiu.
2. Conceptes bàsics sobre l'organització i funcionament dels grups esportius.
3. Aprenentatge de l'acte motor.
4. Avaluació de l'ensenyament-aprenentatge de l'activitat física.

ÀREA DE TEORIA I PRÀCTICA DE L'ENTRENAMENT ESPORTIU

1. L'entrenament. Consideracions bàsiques.
2. Objectius i mitjans de l'entrenament. Consideracions generals.
3. L'escalfament. Funcions. Metodologia.
4. Sistemes bàsics pel desenvolupament de les qualitats físiques.

ÀREA D'ORGANITZACIÓ I LEGISLACIÓ DE L'ESPORT

1. Organització esportiva de l'Estat i de les CCAA.
2. Competències de les Administracions Públiques en l'àmbit de l'esport.
3. Competències de les Federacions esportives i els clubs esportius.



PROGRAMES DELS CONTINGUTS DE LES ÀREES

Desenvolupem els coneixements de cada àrea amb el corresponents programes de continguts.

ÀREA DE FONAMENTS BIOLÒGICS

U.D.1 El cos humà ()

- 1.1 Funcions orgàniques
- 1.2 Les cèl·lules
- 1.3 Els teixits
- 1.4 Els òrgans
- 1.5 Els sistemes i els aparells

U.D.2 Les estructures i les funcions orgàniques ()

- 2.1 L'aparell circulatori
- 2.2 L'aparell respiratori
- 2.3 Metabolisme i alimentació
- 2.4 L'aparell locomotor
- 2.5 El sistema nerviós
- 2.6 El sistema endocrí

U.D.3 El desenvolupament corporal ()

- 3.1 Desenvolupament corporal de 0 a 6 anys
- 3.2 Desenvolupament corporal de 6 a 12 anys
- 3.3 Desenvolupament corporal de 12 a 18 anys. Adolescència
- 3.4 Desenvolupament corporal de 18 a 30 anys. Joventut
- 3.5 Desenvolupament corporal de 30 a 60 anys. Maduresa
- 3.6 Desenvolupament corporal a partir dels 60 anys. Velleja

U.D.4 Adaptacions funcionals a l'activitat física ()

- 4.1 L'aparell circulatori
- 4.2 L'aparell respiratori
- 4.3 Valoració de les modificacions dels paràmetres cardiorrespiratoris i respiratoris
- 4.4 Nutrició i exercici físic
- 4.5 Adaptació de l'aparell locomotor a l'exercici físic
- 4.6 Sistema nerviós



ÀREA DEL COMPORTAMENT I L'APRENTATGE

U.D.1 Educació motora, escola i moviment ()

- 1.1 Cos, moviment i esport
- 1.2 La didàctica de l'educació motora
- 1.3 La formació de la personalitat
- 1.4 Característiques generals de la motricitat
- 1.5 El paper del joc en l'educació motora
- 1.6 L'educació motora i les discapacitats

U.D.2 El desenvolupament de la personalitat ()

- 2.1 Aspectes generals
- 2.2 Fases de la infància
- 2.3 L'adolescència

U.D.3 Aprenentatge motor ()

- 3.1 La maduració i l'aprenentatge
- 3.2 Requisits de l'aprenentatge motor
- 3.3 Aprenentatge motor
- 3.4 Canvis que es produeixen en l'aprenentatge motor
- 3.5 Paper del tècnic esportiu en l'adquisició de destreses i habilitats esportives

U.D.4 Aspectes didàctics i metodològics de l'educació motora ()

- 4.1 Aspectes didàctics de l'activitat física
- 4.2 Metodologia de la intervenció educativa
- 4.3 Estils d'ensenyament
- 4.4 L'avaluació



ÀREA DE TEORIA I PRÀCTICA DE L'ENTRENAMENT ESPORTIU

U.D.1 L'Entrenament. Consideracions bàsiques. ()

- 1.1 Conceptes bàsics
- 1.2 Activitat física i desenvolupament
- 1.3 Exercicis i entrenament.

U.D.2 Objectius i mitjans de l'entrenament. Consideracions bàsiques. ()

- 2.1 Àmbits de l'entrenament. Objectius.
- 2.2 Mitjans i entrenament

U.D.3 L'adaptació a l'esforç físic i a l'entrenament ()

- 3.1 Teoria de l'adaptació. SGA
- 3.2 Característiques de la càrrega física

U.D.4 Les qualitats físiques bàsiques ()

- 4.1 La força
- 4.2 La velocitat
- 4.3 La resistència
- 4.4 La flexibilitat o mobilitat

U.D.5 L'escalfament. Funcions. Metodologia. ()

- 5.1 Finalitat. Modificacions orgàniques
- 5.2 Metodologia i tipus d'escalfament.

U.D.6 Sistemes bàsics pel desenvolupament de les qualitats físiques. ()

- 6.1 Sistemes d'aplicació de les càrregues d'entrenament.
- 6.2 Exercicis i mètodes d'entrenament de les qualitats físiques



ÀREA D'ORGANITZACIÓ I LEGISLACIÓ DE L'ESPORT

U.D.1 L'esport a la Constitució Espanyola i a l'Estatut d'Autonomia de Catalunya

- 1.1 Constitució i esport
- 1.2 Distribució de competències
- 1.3 L'esport a l'Estatut Autonòmic de Catalunya

U.D.2 Legislació bàsica de l'esport estatal

- 2.1 Ley 10/1990
- 2.2 Desplegament legislatiu bàsic

U.D.3 Legislació bàsica de l'esport a Catalunya

- 3.1 Llei 8/1988 de 7 d'abril
- 3.2 Llei 8/1999 i 9/1991 de 30 de juliol