



## **Primer nivell del cicle de grau mitjà d'Ensenyaments Esportius de Futbol**

Relació de crèdits d'Ensenyaments Esportius:

### **Bloc comú:**

#### **C1\_Bases anatòmiques i fisiològiques de l'esport I**

Durada : 20 hores

#### **C2\_Bases psicopedagògiques de l'ensenyament i l'entrenament I**

Durada : 25 hores

#### **C3\_Entrenament esportiu I**

Durada : 30 hores

#### **C4\_Fonaments sociològics de l'esport**

Durada : 5 hores

#### **C5\_Organització i legislació de l'esport I**

Durada : 5 hores

#### **C6\_Primers auxilis i higiene en l'esport**

Durada : 35 hores

### **Bloc complementari:**

#### **C1\_Terminologia específica catalana**

Durada : 5 hores

#### **C2\_Fonaments de l'esport adaptat**

Durada: 10 hores

### **Bloc específic:**

#### **C1\_Desenvolupament professional I**

Durada : 10 hores

#### **C2\_Direcció d'equips I**

Durada : 10 hores

#### **C3\_Metodologia de l'ensenyament i l'entrenament del futbol I**

Durada : 15 hores

#### **C4\_Preparació física I**

Durada : 15 hores

#### **C5\_Regles de joc I**

Durada : 20 hores

#### **C6\_Seguretat esportiva**

Durada : 10 hores

#### **C7\_Tàctica i sistemes de joc I**

Durada : 50 hores

#### **C8\_Tècnica individual i col·lectiva I**

Durada : 40 hores

### **Bloc de formació pràctica:**

Durada : 150 hores



Descripció del crèdits d'Ensenyaments Esportius:

**Bloc comú:**

**C1\_ Bases anatòmiques i fisiològiques de l'esport I**

Durada : 20 hores

**Objectius Terminals**

- Relacionar les funcions vitals del cos humà amb la fisiologia dels diferents sistemes i aparells que hi intervenen.
- Relacionar les característiques anatòmiques dels diferents sistemes i aparells del cos humà amb les funcions que realitzen.
- Relacionar els òrgans i estructures dels diferents sistemes i aparells amb la funció que realitzen.
- Relacionar la pràctica d'activitat física amb les adaptacions fisiològiques, immediates i a llarg termini, dels sistemes respiratori, circulatori i osteomuscular.
- Localitzar els principals ossos, articulacions i grups musculars en models i en el cos humà, relacionant-los amb la funció que realitzen.
- Diferenciar les articulacions segons les seves característiques i funcions (tipus de moviment).
- Identificar el tipus i la proporció d'aliments que componen una dieta equilibrada i adaptada a les necessitats.
- Valorar l'adaptació del cos a l'activitat física, a partir de la mesura de la freqüència cardíaca i respiratòria.
- Identificar els aspectes fisiològics que caracteritzen les diferents etapes evolutives de la persona.

**Continguts de fets, conceptes i sistemes conceptuals**

1.Cèl·lula: estructura i funció cel·lular.

Teixits: tipus.

Òrgans.

Sistemes i aparells: estructura i funcions.

2.Sistema ossi:

Ossos:funció, classificació i components.

Articulacions: classificació i moviments articulars.

Esquelet: cap, columna vertebral, caixa toràcica, extremitats superiors i extremitats inferiors.



3. Sistema muscular:

Teixit muscular estriat i teixit muscular esquelètic.  
Característiques funcionals dels músculs esquelètics.  
Fibres musculars.  
Introducció als aspectes bioquímics i biomecàniques de la contracció muscular.  
Principals grups musculars de les grans regions anatòmiques.

4. Fonaments biomecàniques:

Conceptes bàsics de biomecànica.  
Introducció a la biomecànica del moviment humà.

5. Aparell circulatori:

Sang: components i funcions.  
Cor: anatomia i fisiologia.  
Vasos sanguinis. Circulació major i menor.

6. Aparell respiratori:

Característiques anatòmiques.  
Ventilació pulmonar.  
Intercanvi i transport de gasos.

7. Sistema nerviós:

Neurona i receptors nerviosos.  
Sistema nerviós central i sistema nerviós perifèric.

8. Metabolisme i alimentació:

Alimentació equilibrada: components, necessitats energètiques i principis immediats.  
Metabolisme, transport i emmagatzematge de nutrients: conceptes i principals vies metabòliques.  
Necessitats dietètiques i d'hidratació en la pràctica de l'activitat física.

9. Etapes del desenvolupament corporal:

Infantesa: dels 0 als 6 i dels 6 als 12 anys.  
Adolescència: dels 12 als 18 anys.  
Joventut: dels 18 als 30 anys.  
Maduresa: dels 30 als 60 anys.  
Vellesa: a partir dels 60 anys.

10. Adaptacions funcionals a l'activitat física i esportiva:

Aparell circulatori: paràmetres de mesura de l'activitat de l'aparell circulatori; modificacions durant l'exercici; efectes de l'entrenament a la sang.  
Aparell respiratori: paràmetres de mesura de l'activitat respiratòria; modificacions durant l'exercici i a llarg termini.  
Adaptació de l'aparell locomotor: regulació de l'activitat muscular; escalfament i estiraments.

**Continguts de procediments**

1. Estudi dels sistemes i els aparells del cos humà:

Identificació dels òrgans i les estructures que el componen.



Localització en models i en el cos humà.  
Determinació de la funció.  
Anàlisi de les relacions amb altres sistemes.

2. Estudi dels moviments:  
Observació del moviment.  
Identificació dels elements osteomuscular que hi participen.  
Localització.  
Identificació del tipus de moviment.  
Classificació.

3. Mesura de la freqüència cardíaca i respiratòria:  
Identificació del procediment de mesura.  
Localització del punt o la zona de mesura.  
Observació o palpació.  
Obtenció de dades.  
Interpretació de les dades.

4. Observació de l'adaptació del cos a l'activitat física:  
Identificació dels paràmetres de mesura.  
Obtenció de dades en repòs.  
Realització d'una activitat física.  
Obtenció de dades posterior a l'activitat.  
Valoració de les dades obtingudes.  
Interpretació dels resultats.

### **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 la interpretació de resultats.
4. Interès en l'adquisició de coneixements nous.



## **C2\_Bases psicopedagògiques de l'ensenyament i l'entrenament I**

Durada : 25 hores

### **Objectius Terminals**

- Identificar el procés del desenvolupament psicomotriu, cognitiu, afectiu i social en les diferents etapes evolutives i les repercussions que té en el procés d'aprenentatge d'habilitats esportives.
- Seleccionar les estratègies de dinamització més adequades segons el grau de desenvolupament.
- Relacionar les característiques psicològiques de les diferents etapes evolutives amb l'organització i el desenvolupament de les diferents activitats d'ensenyament.
- Aplicar els principis de l'aprenentatge cognitiu a la metodologia d'ensenyament de les activitats físicoesportives.
- Identificar els factors que intervenen en l'aprenentatge motor en els diferents models i fases.
- Determinar el paper que ocupa la persona tècnica esportiva en els diferents mètodes i sistemes d'ensenyament de les habilitats i les destreses esportives.
- Aplicar la forma de comunicació més adient, d'acord amb el context, la finalitat, el contingut i la persona destinatària.
- Valorar la incidència del clima psicològic en el procés educatiu.
- Combinar diferents tècniques i recursos metodològics de dinamització i intervenció per potenciar la motivació de les persones esportistes.
- Identificar els criteris que intervenen a l'hora de triar les activitats d'ensenyament/aprenentatge que configuraran les sessions.
- Seleccionar diferents formes d'organització de les persones esportistes, el temps i els materials, segons les necessitats formatives.
- Identificar els components que intervenen en la programació didàctica i les interrelacions corresponents.
- Concretar els diferents aspectes que configuren una sessió, d'acord amb els objectius i els continguts de la programació.
- Analitzar el concepte, les funcions i les fases del procés d'avaluació.
- Aplicar diferents instruments d'avaluació segons el moment i la intenció.
- Regular la intervenció docent d'acord amb la informació obtinguda en l'avaluació.



- Emprar la terminologia bàsica de la didàctica.

### **Continguts de fets, conceptes i sistemes conceptuals**

1. Característiques generals del desenvolupament dels infants i el jovent:  
Factors de desenvolupament i personalitat.  
Etapas evolutives.  
Desenvolupament motor, cognitiu, afectiu i social en les diferents etapes.

2. Aprenentatge motor:  
Conceptes bàsics d'aprenentatge motor.  
Fases en l'aprenentatge d'una habilitat.  
Factors que influeixen en l'aprenentatge.

3. Motivació:  
Conceptes bàsics.  
Clima psicològic.  
Tipus de motivacions.  
Paper de la persona tècnica com agent de motivació.  
Factors inhibidors i potenciadors de la motivació.  
Tècniques, recursos i estratègies.

4. Programació:  
Concepte bàsic.  
Estructura.  
Procés de presa de decisions.

5. Unitats didàctiques:  
Estructura i components.  
Aspectes psicopedagògics.  
Rol de la persona tècnica com a mediadora.

6. Sessions i activitats:  
Sessió: concepte i parts.  
Criteris per seleccionar activitats.  
Aspectes i recursos metodològics bàsics.  
Estils d'ensenyament.  
Organització de les persones esportistes: components i tipus.  
Tractament de la informació i la comunicació.  
Organització del material.  
Organització del temps.  
Tractament dels errors.  
Implicació de les persones esportistes en el procés d'aprenentatge.

7. Avaluació:  
Concepte.  
Funcions de l'avaluació: social i pedagògica.  
Objectes d'avaluació: esportistes, personal tècnic i procés.  
Referents: norma i criteri.



Moments i intencions: inicial, formativa i final.  
Instruments d'observació i experimentació.

### **Continguts de procediments**

1. Adequació de la intervenció educativa a les característiques generals de les persones destinatàries:

Identificació del grau de desenvolupament psicomotriu, cognitiu, afectiu i social.  
Determinació del nivell actual de competències (NAC) de les persones esportistes.  
Relació del NAC amb les repercussions en el procés educatiu.  
Selecció de les estratègies de dinamització i intervenció.  
Tria de la metodologia d'E./A segons els objectius formatius.  
Elecció de les activitats i les formes d'organització i comunicació més convenients.  
Regulació del procés d'E./A a partir de l'avaluació.

2. Elaboració i programació de les sessions de treball:

Interpretació i desenvolupament de la programació.  
Identificació dels objectius i els continguts a desenvolupar.  
Seqüenciació del procés de treball.  
Elaboració de les unitats didàctiques o de treball.  
Determinació dels materials i les instal·lacions.  
Selecció de la dinàmica metodològica a emprar.

3. Conducció de les sessions d'aprenentatge:

Interpretació de la programació de la sessió.  
Determinació i combinació dels canals d'informació.  
Informació dels objectius, els continguts i les activitats.  
Preparació i adaptació dels materials i les instal·lacions.  
Tria i aplicació de les diferents activitats, exercicis i tasques.  
Determinació de l'estratègia metodològica.  
Creació d'un clima convenient per a l'activitat.  
Motivació i dinamització de les persones esportistes.  
Organització del grup segons les seves característiques i les activitats a realitzar.  
Ofertament d'ajuts i suports a les persones esportistes en el seu procés d'aprenentatge.

4. Avaluació i regulació dels aprenentatges:

Identificació del procés i els objectes d'avaluació.  
Determinació dels moments i les intencions de l'avaluació.  
Tria i implementació dels instruments i els recursos per a l'avaluació.  
Determinació de la implicació de les persones esportistes en el procés d'avaluació.

### **Continguts d'actituds**

1. Acceptació i compliment de la programació general per al desenvolupament posterior de la programació específica i l'elaboració de les diferents unitats de treball.

2. Preferència en l'elaboració i la concreció de sessions i activitats de forma metòdica, ordenada i pulcra.

3. Conscienciació de la importància d'un clima psicològic favorable en les sessions, optimitzant aspectes com la cordialitat, el respecte, la tolerància, l'amabilitat i la diversitat.



4. Rigor i exigència en la conducció de les sessions.
5. Consideració de la utilització de diferents metodologies i dinàmiques de treball que potenciïn la participació i la motivació de les persones esportistes en les sessions d'ensenyament i entrenament.
6. Valoració positiva de la constància en l'observació i la revisió sistemàtica de les actuacions de les persones esportistes per a la detecció d'errors i posterior intervenció.
7. Estimació de la necessitat permanent de reajustar el procés d'ensenyament/aprenentatge, d'acord amb els resultats dels instruments d'avaluació i les necessitats de les persones esportistes.





### **C3\_Entrenament esportiu I**

Durada : 30 hores

#### **Objectius Terminals**

- Conèixer les capacitats físiques condicionals i les capacitats perceptivomotrius i la seva evolució, d'acord amb l'edat i el sexe, per poder aplicar els mètodes i els mitjans bàsics per al desenvolupament corresponent.
- Determinar les capacitats físiques condicionals i les capacitats perceptivomotrius, d'acord amb les etapes sensibles per al desenvolupament corresponent.
- Relacionar l'aplicació dels diferents tipus de càrregues amb les conseqüències sobre l'organisme.
- Calcular les càrregues d'entrenament segons la reacció de l'organisme.
- Justificar l'elecció dels exercicis físics més convenients d'acord amb els objectius de l'entrenament.
- Conduir una sessió d'entrenament de les capacitats físiques condicionals i/o les perceptivomotrius per a un grup d'esportistes d'una edat determinada.
- Dirigir un escalfament i una fase de recuperació correctes.
- Dissenyar un escalfament i una fase de recuperació per a un grup d'esportistes en una sessió, segons els objectius i les activitats a realitzar.
- Identificar els errors més freqüents, a partir de l'observació, en la realització dels exercicis per al desenvolupament de les capacitats físiques i perceptivomotrius.
- Intervenir, d'acord amb els errors observats, per modificar-ne l'execució.
- Identificar els principis i els mètodes d'entrenament per a la seqüenciació i l'aplicació de les càrregues.
- Conèixer els diferents mètodes i sistemes d'entrenament per treballar les diferents capacitats condicionals.
- Adequar els mètodes i els sistemes de millora de les capacitats condicionals, segons les característiques de la persona i els objectius de l'entrenament.
- Triar l'equipament i el material tipus per al desenvolupament de la condició física i les capacitats perceptivomotrius.
- Emprar la terminologia bàsica de la teoria de l'entrenament esportiu.



## **Continguts de fets, conceptes i sistemes conceptuals**

### 1. Capacitats motores:

Conceptes bàsics.

Característiques i classificació: capacitats físiques condicionals i capacitats perceptivomotrius.

Factors del rendiment: la persona tècnica i l'esportista.

### 2. Capacitats coordinatives:

Conceptes bàsics.

Característiques.

Tipus i desenvolupament.

Fases de la coordinació: aprenentatge, control i adaptació.

Evolució segons l'edat i el sexe.

Habilitats i destreses.

### 3. Capacitats físiques condicionals:

Característiques.

Classificació.

Evolució segons l'edat i el sexe.

Resistència: característiques, tipus i mètodes d'entrenament i desenvolupament.

Velocitat: característiques, tipus i mètodes d'entrenament i desenvolupament.

Força: característiques, tipus i mètodes d'entrenament i desenvolupament.

Flexibilitat: característiques, tipus i mètodes d'entrenament i desenvolupament.

### 4. Entrenament:

Càrrega d'entrenament: conceptes bàsics i característiques.

Síndrome General d'Adaptació (SGA): adaptació a l'esforç i sobrecompensació.

Recuperació de les càrregues.

Principis bàsics de l'entrenament esportiu.

Objectius de l'entrenament.

Mètodes d'entrenament: sistemes d'exercicis i mètodes d'aplicació de càrregues.

### 5. Sessions:

Característiques.

Objectius.

Estructura.

Activitats.

Metodologia.

Escalfament i fase de recuperació.

### 6. Control de l'entrenament:

Conceptes bàsics i característiques.

Instruments per a l'avaluació i el control de l'entrenament.

## **Continguts de procediments**

### 1. Adequació de les càrregues d'entrenament a les característiques de les persones destinatàries:

Identificació del nivell inicial de les persones esportistes.



Determinació de les etapes sensibles per al desenvolupament de les capacitats condicionals.

Determinació i càlcul de les càrregues d'entrenament i la progressió corresponent.

Aplicació dels mètodes i mitjans bàsics segons els objectius de l'entrenament.

Elecció de les tasques i els exercicis més ajustats a les persones esportistes.

Identificació dels indicadors de sobrecompensació, fatiga i sobreentrenament.

Reajustament de l'entrenament segons la informació obtinguda en l'avaluació i el control.

2. Concreció i definició de la programació d'entrenament:

Interpretació de la programació prevista.

Identificació dels objectius i els continguts a desenvolupar.

Elaboració i concreció de les diferents unitats de treball/sessions.

Seqüenciació de les unitats de treball/sessions.

Adequació de les càrregues de treball a les característiques de les persones destinatàries.

Determinació dels mètodes d'entrenament.

3. Disseny de les diferents unitats i sessions de treball:

Interpretació de la concreció de la programació.

Disseny i elaboració de les sessions.

Elecció, concreció i seqüenciació de les activitats i els exercicis.

Selecció dels mètodes d'entrenament a emprar.

Determinació dels materials i les instal·lacions.

Reajustament de la programació d'acord amb la informació obtinguda per la

implementació de diferents instruments d'avaluació, observació, proves i tests.

4. Mediació i conducció de les sessions d'entrenament:

Preparació i adaptació dels materials i les instal·lacions.

Explicació dels objectius i les activitats pròpies de la sessió.

Elecció del canal i les característiques de la informació.

Determinació de l'estratègia metodològica.

Motivació i dinamització de les persones esportistes.

Aplicació de les diferents activitats, exercicis i tasques.

Observació dels indicadors previstos en les realitzacions de les persones esportistes

5. Avaluació i control de l'entrenament:

Identificació del procés i els objectes d'avaluació.

Determinació dels moments i les intencions de l'avaluació.

Selecció i aplicació dels instruments i els recursos per a l'avaluació i el control.

### **Continguts d'actituds**

1. Acceptació i compliment de la programació general com a marc en la concreció i l'elaboració de la programació específica.

2. Respecte pels principis de l'entrenament esportiu durant la seqüenciació i elaboració de les diferents unitats de treball i les sessions.

3. Consideració de la utilització de diferents activitats, mètodes i sistemes d'entrenament que rendibilitzin l'aprofitament individual i col·lectiu en les sessions d'entrenament.

4. Valoració positiva de la necessitat de reajustar el procés d'entrenament, d'acord amb els resultats de l'observació i el control sistemàtic dels resultats de l'aplicació de les càrregues d'entrenament.



## **C4\_Fonaments sociològics de l'esport**

Durada : 5 hores

### **Objectius Terminals**

- Identificar els factors sociològics que intervenen en situacions esportives a partir de la documentació escrita o audiovisual.
- Identificar la influència dels agents socialitzadors en el desenvolupament de la pràctica esportiva.
- Relacionar el mètode quantitatiu i el qualitatiu amb els tipus de dades que s'obtenen.
- Identificar les normes, els valors i els continguts ètics que la pràctica esportiva transmet a les persones participants.
- Adquirir una opinió crítica envers els valors universals que transmet l'esport, a partir de factors positius i negatius.

### **Continguts de fets, conceptes i sistemes conceptuals**

1. La sociologia com a ciència:

Definició, orígens i evolució.

Objecte d'estudi: particularitats que comporta l'anàlisi de grups d'éssers humans.

Primeres referències de l'esport com a objecte d'estudi sociològic.

2. Valors de l'esport. Introducció al procés de socialització:

Cultura i socialització: creences, ideologia, valors, normes, símbols.

Cultura esportiva:

valors tradicionals i valors nous.

Procés de socialització: la persona com a ésser social; els agents socialitzadors; el marc de la socialització; la importància del llenguatge en el procés de socialització; la socialització primària i la socialització secundària.

### **Continguts de procediments**

1. Valoració de dades sociològiques en l'àmbit esportiu:

Identificació de les característiques de l'esport com a objecte d'estudi sociològic.

Lectura de dades sociològiques.

Identificació del mètode utilitzat en l'obtenció de dades.

Diferenciació de les dades obtingudes, segons el mètode.

2. Formació d'una opinió crítica envers els valors universalment positius que transmet la pràctica de l'esport:

Lectura estereotipada dels valors positius propis de l'esport, proporcionada principalment per normatives governamentals.

Coneixement de diferents situacions concretes en què aquests valors perden vigència.

Extracció de conclusions



### **Continguts d'actituds**

1. Reconeixement i acceptació dels arguments de les altres persones si estan més fonamentats que els propis.
2. Acceptació de totes les persones participants i les seves opinions i judicis sobre els valors socials de l'esport.
3. Originalitat en l'argumentació d'opinions i conjetures sobre experiències viscudes directament o indirectament, en l'àmbit de l'esport.
4. Curiositat per conèixer realitats esportives que són fora de l'entorn propi.
5. Adopció d'una opinió crítica i raonada davant els valors ètics de l'esport.



## **C5\_Organització i legislació de l'esport I**

Durada : 5 hores

### **Objectius Terminals**

- Identificar el marc competencial i l'estructura administrativa de l'esport a l'Estat espanyol i a Catalunya, a partir del marc legislatiu bàsic.
- Comparar les característiques, competències i funcions de les diferents entitats públiques i privades de l'àmbit de l'esport.

### **Continguts de fets, conceptes i sistemes conceptuals**

1. Marc competencial de l'esport a l'Estat i a Catalunya:

Constitució espanyola.

Àmbit de l'esport.

Estatut d'Autonomia de Catalunya. Àmbit de l'esport.

2. Legislació bàsica de l'Estat i de Catalunya:

Llei 10/1990, de l'esport.

Llei 8/1988, de l'esport de Catalunya.

Lleis 8/1999 i 9/1999.

Desplegament bàsic

3. Estructura administrativa de l'esport:

Estructura estatal de l'esport. El Consejo Superior de Deportes (CSD).

Estructura a Catalunya. La Secretaria General de l'Esport (SGE) i el Consell Català de l'Esport.

Estructura dels ens locals.

Estructura internacional de l'esport. El COI, la UE i les federacions internacionals

4. Entitats esportives de caràcter privat. Associacionisme esportiu:

Clubs i associacions esportives. Importància de l'associacionisme en la societat catalana.

Agrupacions esportives. Consells esportius.

Federacions esportives. Tipus.

Comitè Olímpic Espanyol.

5. Legislació en matèria d'igualtat d'oportunitats:

Resolucions, tractats i cartes internacionals sobre les dones i l'esport.

Desplegament bàsic

### **Continguts de procediments**

1. Interpretació de la legislació esportiva bàsica:

Identificació de l'objectiu i rang de la norma.

Lectura esquemàtica.

Selecció i buidat de la informació.

Determinació de l'àmbit d'aplicació.



2. Anàlisi de l'estructura organitzativa de l'esport:  
Identificació dels diferents ens de l'esport.  
Identificació de les característiques essencials de les diferents estructures esportives.  
Detecció de l'àmbit d'actuació.  
Anàlisi de l'estructura de l'esport.

### **Continguts d'actituds**

1. Compliment de les normes aplicables a l'àmbit de l'esport.
2. Capacitat d'acceptació de les normes.
3. Presa de decisions respecte a la normativa aplicable.
4. Capacitat d'argumentació del rang i el grau d'aplicació normativa.
5. Sistematització en la correcció d'errors en l'aplicació normativa



## **C6\_Primers auxilis i higiene en l'esport**

Durada : 35 hores

### **Objectius Terminals**

- Mesurar la freqüència cardíaca a partir de diferents localitzacions del pols, i la freqüència respiratòria a partir de mètodes visuals
- Valorar la gravetat d'accidents o malalties, a partir de les dades de les constants vitals, l'observació dels signes i els símptomes i la informació de les persones afectades.
- Determinar les accions que cal realitzar segons el tipus d'accident, la valoració de la gravetat i els protocols establerts
- Aplicar tècniques de desobstrucció de vies aèries sobre models i persones pacients simulades.
- Aplicar tècniques d'immobilització i transport a diferents tipus de persones ferides o malaltes simulades, segons els protocols de primers auxilis establerts en cada cas.
- Aplicar tècniques d'atenció sanitària immediata en diversos casos d'accident o malaltia, a partir dels protocols establerts en cada cas.
- Determinar la composició d'una farmaciola segons la instal·lació on ha d'anar situada o de les activitats que es realitzen.
- Interpretar les indicacions, les contraindicacions, la posologia i les precaucions que cal tenir en compte respecte als medicaments bàsics d'una farmaciola, a partir de les instruccions dels prospectes.
- Identificar els factors higiènics i de salut que incideixen en la pràctica d'activitats físiques i esportives.
- Aplicar tècniques senzilles de recuperació de l'activitat física i esportiva.

### **Continguts de fets, conceptes i sistemes conceptuals**

#### 1. Higiene en l'activitat física i l'esport:

Higiene personal en la pràctica d'activitat física i esportiva.

Hàbits fisiològics, dietètics i de postura. Efectes sobre la salut i la pràctica esportiva.

Necessitats nutricionals i d'hidratació per practicar esport.

Tècniques recuperadores de l'activitat física i esportiva: massatge. Tècniques hidroteràpiques.

Hàbits tòxics. Efectes sobre la salut i el rendiment esportiu.

Vacunacions.

Higiene del material esportiu i de les instal·lacions.

#### 2. Atenció sanitària immediata:

Concepte i objectius.

Normativa reguladora.





Protecció, alerta i socors.

Serveis d'emergència.

Valoració de la persona pacient o accidentada: valoració primària i valoració secundària.

Constants vitals. Tècniques de mesura i valors normals de referència.

### 3. Agressions mecàniques:

Protocols de valoració i actuació, criteris que cal tenir en compte durant el rescat i el transport de la persona accidentada en: traumatismes cranioencefàlics; lesions de cap, cara i coll; lesions de columna vertebral; traumatismes toràcics; traumatismes abdominals; lesions perineals i dels òrgans genitals; politraumatismes.

### 4. Agressions físiques per excés de calor:

Cremades: tipus, classificació i normes d'actuació.

Lesions per excés de calor: rampes, síncope, esgotament, insolació.

Signes i símptomes.

Prevenició i pautes d'actuació.

### 5. Agressions físiques per excés de fred:

Hipotèrmia: simptomatologia i pautes d'actuació.

Congelacions: classificació, profilaxi, pautes d'actuació.

Hidrocució: causes, símptomes, prevenició i normes d'actuació.

### 6. Electrocutió:

Concepte, causes, classificació.

Simptomatologia i pautes d'actuació.

Aspectes preventius.

### 7. Agressions químiques:

Intoxicacions per contacte: picades i mossegades. Síntomes i normes d'actuació.

Agressions per corrosius i càustics. Concepte, causes, classificació, símptomes i normes d'actuació.

Intoxicacions per drogues i medicaments. Concepte, causes, classificació, símptomes i normes d'actuació.

### 8. Traumatismes de l'aparell locomotor:

Causes de les lesions sobre l'aparell locomotor.

Protocol de valoració i signes d'alarma.

Lesions òssies: classificació de les fractures; simptomatologia i protocol d'actuació.

Lesions articulars: tipus, simptomatologia i protocol d'actuació.

Lesions musculars: tipus, simptomatologia i protocol d'actuació.

Lesions tendinoses: tipus, simptomatologia i protocol d'actuació.

### 9. Lesions a la pell:

Contusions: concepte, causes, classificació, simptomatologia i pautes d'actuació.

Ferides: concepte, causes, classificació i simptomatologia.

Principis generals en el tractament de les ferides.

Principis de desinfecció.

Tractament de les ferides lleus.

Pautes d'actuació davant de ferides greus.

Prevenició.



10. Agressions per cossos estranys:

Cossos estranys oculars: simptomatologia, prevenció i pautes d'actuació.

Cossos estranys en vies respiratòries: simptomatologia, prevenció i pautes d'actuació.

Cossos estranys en conducte auditiu extern: simptomatologia, prevenció i pautes d'actuació.

11. Hemorràgies:

Hemorràgies externes: signes d'alarma, pautes d'actuació, precaucions a tenir en compte.

Hemorràgies internes: manifestació, actuació davant la sospita d'hemorràgia interna.

Hemorràgies exterioritzades: simptomatologia i actuació d'urgència.

12. Trastorns produïts per variacions de la pressió:

Trastorns hipobàrics: concepte, causes, simptomatologia i normes d'actuació.

Trastorns hiperbàrics: concepte, causes, simptomatologia i normes d'actuació.

13. Patologies:

Alteracions de la consciència i del comportament.

Contraindicacions temporals i totals per a la pràctica esportiva.

Trastorns estaticoposturals del raquis i de l'aparell locomotor.

Fatiga i sobreentrenament. Causes, símptomes i prevenció.

Patologies més freqüents que poden requerir una actuació d'urgència: tipus, símptomes i normes d'actuació.

14. Suport Vital Bàsic (SVB):

Causes més freqüents d'aturada cardiorespiratòria.

Concepte de "la cadena de la vida".

Fisiopatologia i indicacions de la reanimació cardiopulmonar (RCP).

Maniobres d'obertura i desobstrucció de les vies aèries.

Mètodes de respiració artificial: directes i indirectes.

Tècnica del massatge cardíac. Mètodes directes: amb dues mans, amb una mà, amb dos dits.

Pautes d'alternança de la RCP: una i dues persones socorristes.

Complicacions de la RCP.

15. Sistemes de recollida, immobilització i transport de persones accidentades:

Posició de seguretat de la persona accidentada.

Sistemes de recollida.

Sistemes de transport. Transport amb una, dues, tres o més persones socorristes.

Tècniques d'immobilització: fèrules, embenatges etc.

16. Farmaciola:

Tipus de farmaciola.

Composició i ordenació de la farmaciola.

Material bàsic de cures. Funcionalitat, utilització, higiene i manteniment.

Medicaments bàsics. Indicacions, contraindicacions, posologia i precaucions que cal tenir en compte. Caducitat i reposició.

Situació de la farmaciola. Visibilitat i accessibilitat.



### **Continguts de procediments**

**1. Actuació en cas d'accident:**

Valoració de la situació.

Avís als serveis d'emergència.

Exploració.

Valoració de la gravetat de la persona (o persones) accidentada i prioritat de les atencions.

Determinació de les accions que cal realitzar.

Aplicació dels protocols d'atenció sanitària immediata.

**2. Exploració:**

Valoració general de la situació.

Obtenció de dades de les constants vitals: estat de consciència, pols, respiració.

Observació dels signes i els símptomes que presenta la persona malalta o accidentada.

Obtenció d'informació de la persona malalta o accidentada i d'altres.

Determinació de les necessitats d'atenció sanitària immediata.

**3. Aplicació de primers auxilis:**

Exploració.

Determinació de les accions a realitzar segons els protocols.

Col·locació i preparació de la persona accidentada.

Selecció i preparació del material, si cal.

Intervencions o cures d'urgència segons els protocols.

### **Continguts d'actituds**

1. Presa de decisions en la determinació del protocol d'atenció sanitària que cal aplicar.

2. Priorització de les atencions segons la gravetat.

3. Seqüenciació i ordenació de les accions en l'exploració i l'aplicació de primers auxilis segons els protocols d'actuació establerts.

4. Coordinació dels voluntaris/les voluntàries per a l'aplicació dels primers auxilis en cas d'atenció simultània a diverses persones accidentades.

5. Compliment de les normes i les recomanacions indicades en els protocols d'atenció sanitària immediata.

6. Consciència del propi deure i de les repercussions que es poden derivar de l'actuació.

7. Col·laboració amb els serveis d'assistència sanitària o de rescat.

8. Seguiment de les indicacions dels serveis d'assistència sanitària o de rescat.

9. Seguretat per aplicar el que se sap i el que se sap fer en les situacions en què es requereixi una actuació immediata.

10. Cordialitat i amabilitat en el tracte amb la persona malalta, lesionada o accidentada.

11. Aparença personal de calma i seguretat en situacions adverses o tràgiques.

12. Observació de les normes higienicosanitàries.



### **Bloc complementari:**

#### **C1\_Terminologia específica catalana**

Durada : 5 hores

#### **Objectius Terminals**

- Identificar les estructures més bàsiques en la formació de mots.
- Tenir criteri a l'hora de nomenar designacions noves i ser sensibles a les expressions foranes innecessàries.
- Conèixer el material de consulta bàsic i també l'específic que està disponible en català, així com els principals organismes implicats en l'activitat terminològica a Catalunya.
- Delimitar la terminologia esportiva a partir de l'estructuració conceptual.

#### **Continguts de fets, conceptes i sistemes conceptuals**

1. Neologia o formació de mots nous:

Neologia de forma: derivació, composició.

Manlleus: tipologia dels manlleus, criteris.

2. Materials lingüístics i documentals:

Tipologia documental escrita i oral.

Centres de consulta: principals organismes implicats en l'activitat terminològica.

3. Terminologia de l'esport:

Estructuració logicoconceptual de l'esport: arbres de camp.

Terminologia de l'esport: instal·lacions i equipaments, personal, tàctica i tècnica, organització i desenvolupament.

#### **Continguts de procediments**

1. Estructuració conceptual d'un esport determinat en forma d'arbre de camp:

Localització i extracció dels termes referents a l'esport a partir de diferents fonts documentals.

Determinació dels subcampus de l'arbre de camp.

Assignació dels termes corresponents a cada subcamp.

#### **Continguts d'actituds**

1. Rigor i exigència en la terminologia emprada.

2. Interès per actualitzar qüestions terminològiques.

3. Voluntat d'aprendre els termes específics de l'esport.



## **C2\_Fonaments de l'esport adaptat**

Durada: 10 hores

### **Objectius Terminals**

- Relacionar les disminucions físiques, psíquiques i sensorials més freqüents amb les seves característiques i les possibilitats motrius
- Conèixer les modalitats esportives adaptades als diferents tipus de disminucions i els organismes i les institucions implicats, amb les funcions i les competències corresponents.
- Identificar les necessitats d'atenció i ajuda de les persones amb disminucions, a partir del tipus i les característiques de la discapacitat que tinguin i del grau d'autonomia
- Preveure els recursos necessaris per a la integració de persones amb discapacitats a un grup de participants en activitats d'iniciació esportiva.
- Realitzar transferències de persones discapacitades amb dificultats motrius amb seguretat, segons els protocols establerts i les normes higièniques i ergonòmiques.
- Comunicar-se amb persones amb discapacitats sensorials, a partir de consignes i instruccions verbals i gestuals entenedores i adaptades a les seves necessitats.
- Sensibilitzar-se respecte a les actituds i el tracte envers les persones amb disminucions.

### **Continguts de fets, conceptes i sistemes conceptuals**

#### 1. Conceptes i terminologia:

Normalitat-anormalitat.

Disminució, discapacitat, handicap, minusvalidesa.

Inserció, reinserció, integració, normalització.

Diferents tipus de discapacitats: físiques, sensorials i psíquiques.

Adaptacions genèriques: arquitectòniques, laborals, transports, etc.

Adaptacions específiques relatives a l'esport: adaptacions de materials, tècniques, tàctiques i de reglaments.

Beneficis físics, psicològics i socials de l'activitat física i l'esport en les persones amb disminucions.

#### 2. Organització institucional de l'esport adaptat:

Modalitats esportives adaptades: Jocs Paralímpics i Jocs Special Olympics.

Organismes i entitats de l'esport adaptat: internacionals, estatals i autonòmics. Funcions i prestacions. Xarxa institucional de recursos.

#### 3. Comunicació i relació amb les persones amb disminucions:

Consideracions sobre les seves necessitats i ajuda que cal oferir-los: ajudes físiques i d'orientació.

Consignes i explicacions: aspectes que cal tenir en compte, mètodes d'adaptació i facilitació de la comprensió.



Barreres socials i arquitectòniques.  
Suport a les persones amb disminució física motriu.  
Suport a les persones amb disminució física sensorial.  
Relació amb les persones amb disminució psíquica.

### **Continguts de procediments**

1. Atenció a les persones amb disminucions:  
Identificació del grau d'autonomia.  
Detecció de les necessitats d'ajuda.  
Determinació del tipus i les característiques de la intervenció o l'ajuda.  
Preparació dels materials o les persones necessàries.  
Execució de l'ajuda.  
Comprovació del fet que s'ha donat resposta a la necessitat.  
Continuació de l'activitat.
2. Transferència des d'una cadira de rodes i viceversa:  
Observació de les característiques de la persona.  
Determinació de les necessitats de material o persones d'ajuda.  
Determinació de la tècnica de transferència que cal utilitzar.  
Preparació del lloc de destinació o col·locació de la cadira en la posició adequada i el bloqueig corresponent.  
Transferència de la persona discapacitada.  
Posicionament o ajuda de la persona discapacitada.  
Ordenació de la cadira i/o del material.
3. Adaptació de consignes i explicacions:  
Detecció de dificultats de comprensió.  
Determinació de l'adaptació necessària en la comunicació.  
Preparació de materials, instruments o persones per a l'adaptació.  
Execució de les consignes i explicacions adaptades.  
Comprovació de la comprensió del missatge

### **Continguts d'actituds**

1. Presa de decisions sobre les adaptacions comunicatives, de l'espai i de les activitats que són necessàries segons les disminucions de les persones.
2. Acceptació de les responsabilitats pròpies del lideratge de persones amb disminucions.
3. Conscienciació de la responsabilitat d'integració a un grup de persones amb disminucions.
4. Respecte i tolerància davant les diferències en les capacitats de cada persona.
5. Amabilitat en el tracte amb les persones amb disminucions.
6. Flexibilitat en l'aplicació dels programes previstos.
7. Observació de les normes higièniques, ergonòmiques i de seguretat.



**Bloc específic:**

**C1\_Desenvolupament professional I**

Durada : 10 hores

**Objectius Terminals**

- Contrastar l'organigrama de la Federació Catalana de Futbol i diferenciar les competències dels seus òrgans.
- Identificar la figura del tècnic/de la tècnica de primer nivell segons el marc legal i el perfil professional.
- Descriure les característiques laborals del sector professional del futbol.
- Especificar els drets i deures que comporta l'afiliació a la Seguretat Social, ja sigui com a persona autònoma o en règim general.
- Definir les responsabilitats civils i penals derivades de l'exercici professional del tècnic/de la tècnica de primer nivell.
- Relacionar els requeriments de les possibles ofertes de llocs de treball amb les actituds i les capacitats personals.
- Diferenciar els requisits i les característiques de la inserció laboral segons la modalitat de persona autònoma, empresa social, assalariat/assalariada o funcionari/funcionària.
- Identificar els drets, els deures i els procediments que es deriven de les relacions laborals.

**Continguts de fets, conceptes i sistemes conceptuals**

1. Tècnic/tècnica de primer nivell:

Pla de formació de les persones tècniques de futbol.

Marc legal.

Competència professional.

Àmbit professional i funcional.

2. Sector professional del personal tècnic de futbol a Catalunya i a l'Estat espanyol:

Federació Catalana de Futbol. Organigrama i competències.

Requisits, drets i deures de l'entrenador/l'entrenadora dins l'àmbit territorial i nacional.

Condicions de treball generals i específiques.

Tipus de contractes. Relacions amb els clubs i les associacions.

Convenis col·lectius.

Associacions de professionals.

Previsions de futur.

3. Requisits laborals i fiscals per a l'exercici professional:

Persona treballadora per compte aliè: drets i obligacions.

Contracte laboral.



Prestacions derivades de la cotització a la Seguretat Social i base de cotització. Règim general i règim especial de persones treballadores autònomes.

**4. Responsabilitats en l'exercici professional:**

Exercici remunerat i exercici no remunerat.

Responsabilitats civil i penal. Definició i tractament segons el codi civil o penal.

Assegurances de responsabilitat civil, d'accidents, de malaltia. Plans de pensions i d'estalvis. Cobertura i objectius.

**5. Orientació i inserció sociolaboral:**

Interessos i capacitats.

Ofertes de treball.

Treball d'assalariat/assalariada en una empresa o a l'Administració.

Autoocupació: persona autònoma o empresa social.

Itineraris formatius i professionalització.

### **Continguts de procediments**

**1. Caracterització del perfil del personal tècnic de primer nivell:**

Identificació del pla de formació del personal tècnic de futbol.

Identificació del marc legal que condiciona el personal tècnic de primer nivell.

Determinació de les competències i l'àmbit professional.

Identificació de les responsabilitats civils i penals en l'exercici professional.

**2. Inserció laboral:**

Anàlisi de les capacitats laborals i els interessos personals.

Localització d'ofertes de treball.

Interpretació de les ofertes de treball.

Anàlisi de l'adequació personal al lloc de treball.

Participació en el procés de selecció.

### **Continguts d'actituds**

1. Presa de decisions en la valoració de les ofertes de treball.

2. Acceptació de les normes laborals i les responsabilitats assignades.

3. Consciència del deure o de la tasca assignada.

4. Acceptació de l'altra persona i de les opinions i els judicis aliens.

5. Autosuficiència en la recerca i el tractament de la informació laboral.

6. Cordialitat i respecte envers les altres persones professionals amb les quals es relaciona, motivació per emprendre tasques o accions noves.

7. Interès pels nous coneixements i modificacions que es produeixin en relació amb l'estructuració i la normativa de la professió.

8. Participació en les gestions del centre de treball.

9. Interès pel coneixement i l'adaptació a l'entorn professional.

10. Cura en la presentació i l'estructuració dels escrits (contractes, cartes, currículums i proves de selecció).

11. Tracte d'igualtat i no discriminatori en la identificació de capacitats i interessos personals i en l'adequació personal al lloc de treball.

12. Argumentació i interrogació dels resultats obtinguts i del procediment emprat en l'anàlisi de les situacions laborals i en la recerca d'ofertes de treball.





## **C2\_Direcció d'equips I**

Durada : 10 hores

### **Objectius Terminals**

- Identificar les característiques psicològiques més significatives dels diferents períodes de l'evolució del jugador/de la jugadora de futbol en l'etapa d'iniciació.
- Descriure les característiques dels models de relació de l'entrenador/l'entrenadora amb els jugadors/les jugadores joves.
- Definir les característiques de la tasca de l'entrenador/l'entrenadora i la seva responsabilitat com a persona formadora, tenint en compte la feina a realitzar en un equip de futbol base, així com els objectius no només competitius.
- Identificar la responsabilitat de la persona entrenadora en el desenvolupament esportiu i humà del noi/de la noia jove.
- Descriure la influència dels grups humans no esportius en el desenvolupament esportiu del jugador/de la jugadora en l'etapa d'iniciació, tenint en compte la seva joventut.
- Detectar els diferents interessos de les persones esportistes joves respecte el futbol.
- Valorar el rol social de l'àrbitre/l'àrbitra de futbol i la responsabilitat de la persona entrenadora davant l'autoritat arbitral.
- Dirigir un equip de futbol base durant una sessió d'entrenament o un partit, respectant i fent respectar les normes establertes pel reglament i les bases del joc net.

### **Continguts de fets, conceptes i sistemes conceptuals**

#### 1. El futbol:

El futbol com a joc educatiu.

Valors que es transmeten.

Importància de la competició segons les característiques evolutives del grup.

#### 2. Jugadors i jugadores. Característiques segons els diferents grups d'edat:

Característiques generals.

Característiques intel·lectuals.

Característiques socials.

Característiques afectives.

#### 3. Entrenador/entrenadora:

Funcions i responsabilitats: educativa, transformadora, normalitzadora, adaptadora i comunicativa.

Rols i estils de direcció. Dificultats en la tasca directiva: teoria i pràctica, massificació, pressa, urgència de resultats, desgast progressiu.

Actuació abans, durant i després del partit.

Detecció de talents. Aspectes a observar en els jugadors i les jugadores joves. Etapes i problemes.



4. Grups humans no esportius d'influència sobre els jugadors/les jugadores:

Família.  
Escola.  
Amistats.

5. L'àrbitre/l'àrbitra:

Funcions i responsabilitats.  
Aspectes a tenir en compte amb relació a la figura i les funcions de  
l'entrenador/l'entrenadora.

6. La comunicació en la direcció d'equips:

Tipus de comunicació.  
Elements de la comunicació.  
Canals de comunicació.  
Barreres, interferències i distorsions en la comunicació.

### **Continguts de procediments**

1. Direcció d'un equip de futbol durant una sessió d'entrenament:

Estimació de les condicions en què es troben les persones components de l'equip.  
Anàlisi dels objectius i els continguts de la sessió d'entrenament.  
Preparació del material necessari per a la sessió.  
Selecció de l'estil de direcció i comunicació més adient a les característiques del grup i de  
l'entrenament.  
Direcció, conducció, control i comunicació amb el grup durant les diferents fases de  
l'entrenament.  
Valoració dels canvis en les condicions de l'entorn i de les persones components de  
l'equip.  
Modificació o adaptació de l'estil de direcció i comunicació, en cas necessari.  
Avaluació final de l'entrenament.

2. Direcció d'un equip de futbol durant un partit:

Estimació de les condicions en què es troben les persones components de l'equip i de la  
situació de l'equip envers l'equip contrari.  
Valoració de les condicions de l'entorn: medi, públic, etc.  
Determinació dels objectius del partit.  
Selecció i comunicació dels jugadors/de les jugadores que formen l'equip inicial i dels  
reserves.  
Compliment de les tasques i tràmits establerts pel reglament abans, durant i després del  
partit.  
Selecció de l'estil de direcció i de comunicació més adient a les característiques de l'equip  
i del partit.  
Direcció, conducció, control i comunicació amb l'equip durant les diferents fases del  
partit.  
Valoració dels canvis en les condicions de l'entorn, del propi equip i de l'adversari.  
Modificació o adaptació de l'estratègia, en cas necessari.  
Avaluació final del partit.



### **Continguts d'actituds**

1. Transmissió d'una actitud positiva, adequada i correcta envers els jugadors/les jugadores.
2. Sensibilitat envers les diferències humanes i cerca de recursos per atendre la diversitat.
3. Consciència de la importància de la persona entrenadora com a educadora i de la influència que té sobre l'educació i posteriors actuacions dels jugadors/de les jugadores.
4. Valoració de les actuacions educatives per sobre de les de rendiment esportiu.
5. Utilització del llenguatge adequat en les explicacions, les exposicions i les demostracions.
6. Respecte i comprensió envers la tasca arbitral.
7. Respecte per les normes i el reglament del futbol.
8. Cordialitat i amabilitat a l'hora de relacionar-se amb les altres persones.
9. Puntualitat en començar i acabar les activitats.



### **C3\_Metodologia de l'ensenyament i l'entrenament del futbol I**

Durada : 15 hores

#### **Objectius Terminals**

- Programar sessions d'iniciació al futbol, definint els objectius, els continguts o les activitats, l'avaluació, la metodologia i els recursos necessaris, a partir de la programació general establerta, el nombre i les característiques de les persones participants i els recursos disponibles.
- Determinar el tipus, la quantitat, la durada i la distribució dels jocs, els exercicis o les activitats que cal realitzar en cadascuna de les fases de la sessió (escalfament, principal i de recuperació) segons els paràmetres de durada i d'intensitat recomanats, i d'acord amb els criteris de variabilitat i la possibilitat d'assimilació i progressió en l'aprenentatge.
- Determinar la metodologia d'ensenyament i les estratègies d'organització i control del grup segons l'activitat que es realitza, els objectius de la sessió i el nombre i les característiques de les persones participants.
- Dirigir sessions d'iniciació al futbol amb eficàcia i seguretat, d'acord amb la programació prevista.
- Determinar la informació que han de rebre les persones participants sobre la tècnica, la tàctica i el material de futbol.
- Realitzar els jocs, els exercicis i les activitats d'iniciació al futbol amb correcció en els moviments, eficàcia i seguretat.
- Controlar el nivell i la forma de participació de les persones durant el desenvolupament dels jocs, els exercicis i les activitats, a partir de l'observació directa.
- Detectar contingències amb relació a les persones, el medi, les instal·lacions i el material que requereixin l'alteració del programa previst, a partir de l'observació i la valoració continuada del desenvolupament de la sessió.
- Identificar els errors o les dificultats d'execució de les persones participants, a partir de les seves manifestacions i de l'observació de les seves evolucions.
- Relacionar els errors o les dificultats d'execució de les persones participants amb les causes corresponents i les possibles solucions.
- Valorar els resultats de l'activitat, a partir dels objectius establerts i de l'evolució en els aprenentatges, utilitzant diferents formes i instruments d'avaluació.

#### **Continguts de fets, conceptes i sistemes conceptuals**

1. Metodologia de la iniciació al futbol:

Principis metodològics aplicats a la didàctica del futbol.



Etapes en l'ensenyament del futbol: iniciació, adquisició dels fonaments, perfeccionament i disponibilitat variable.

2. Progressions d'aprenentatge de les accions tècniques i tàctiques bàsiques del futbol:  
Unitats bàsiques d'ensenyament per a l'etapa d'iniciació.  
Unitats bàsiques d'ensenyament per a l'etapa d'adquisició dels fonaments de la tècnica.

3. Factors a tenir en compte en el procés d'ensenyament/aprenentatge del futbol:  
Concepte i estructura funcional dels esports d'equip.  
Habilitats motrius del futbol.  
Tasques motrius i fases en el futbol: percepció, decisió i execució.  
Objectius en l'ensenyament del futbol.  
Perfil de l'alumnat. Criteris i nivells de classificació.  
Mitjans, recursos i ajudes per a l'ensenyament. Material didàctic, material reglamentari i material alternatiu.  
Estils d'ensenyament. Demostració. Correcció d'errors.  
Organització de la sessió: actuacions preliminars, situació de l'alumnat i del professor/professora, elecció dels exercicis o activitats.  
Dinamització i control del grup.  
Avaluació del procés d'aprenentatge. Criteris d'avaluació. Tests tècnics.  
Paper de la persona tècnica com a educadora.

### **Continguts de procediments**

1. Disseny de progressions d'aprenentatge per a la iniciació al futbol:  
Identificació del nivell de les persones participants.  
Anàlisi dels objectius de l'activitat i els recursos disponibles.  
Selecció, adaptació o disseny dels jocs, els exercicis o les activitats.  
Distribució i seqüenciació dels jocs, els exercicis o les activitats.  
Elaboració, si cal, de les fitxes de les activitats.

2. Disseny d'exercicis d'iniciació al futbol:  
Anàlisi de la programació general.  
Identificació de l'acció tècnica o tàctica a treballar.  
Identificació del nivell dels nois/de les noies participants.  
Concreció i seqüenciació de les accions que cal realitzar.  
Determinació del nombre de repeticions, la durada i la intensitat.  
Concreció del mètode o l'estil d'ensenyament.  
Concreció del material necessari.  
Descripció de l'activitat.  
Dibuix o esquematització, si cal.

3. Conducció de sessions d'iniciació al futbol:  
Salutació i presentacions entre les persones participants.  
Comprovació del nivell de les persones participants.  
Comprovació dels recursos disponibles.  
Organització i distribució del grup.  
Explicació dels objectius, els continguts i la temporització de la sessió.  
Explicació de les normes i les pautes de seguretat.  
Explicació dels jocs, els exercicis o les activitats a desenvolupar.



Demostració i execució, si cal, dels jocs, els exercicis o les activitats.  
Control i supervisió del grup durant el desenvolupament dels jocs, els exercicis o les activitats.  
Detecció dels errors i les dificultats d'execució per part de les persones participants.  
Correcció dels errors i adaptació dels jocs, els exercicis o les activitats d'acord amb l'observació o no de contingències.

4. Explicació dels jocs, els exercicis o les activitats d'iniciació al futbol:  
Determinació de la informació que cal comunicar.  
Identificació de les característiques de les persones receptores.  
Selecció de l'estratègia de relació i del mitjà de comunicació.  
Emissió de la comunicació, el missatge o la informació.  
Control de la recepció i comprensió del missatge o la informació.

5. Demostració dels jocs, els exercicis o les activitats d'iniciació al futbol:  
Valoració de les condicions de l'entorn i de les característiques de les persones participants.  
Elecció de l'emplaçament adequat per fer la demostració.  
Comprovació de la visibilitat per part de totes les persones participants.  
Explicació de les característiques del joc, l'exercici o l'activitat.  
Execució lenta i descomposta de les fases.  
Control de la comprensió de la informació per part de les persones participants.

6. Avaluació de la progressió en l'aprenentatge del futbol:  
Identificació del procés i els objectes d'avaluació.  
Determinació dels moments i les intencions de l'avaluació.  
Tria i implementació dels instruments i els recursos per a l'avaluació.  
Determinació de la implicació de les persones esportistes en el procés d'avaluació.

### **Continguts d'actituds**

1. Presa de decisions en el disseny de jocs, exercicis i activitats d'iniciació al futbol més adequats a les característiques de les persones participants i als objectius del programa.
2. Presa de decisions en la selecció dels recursos didàctics de suport a l'explicació o la demostració dels jocs, els exercicis o les activitats d'iniciació al futbol.
3. Autocorrecció en l'execució i la demostració dels jocs, els exercicis o les activitats d'iniciació al futbol. Constància i rigor en la detecció i correcció dels errors o les dificultats d'execució de les persones participants.
4. Pulcritud en l'elaboració de dibuixos i esquemes dels jocs, els exercicis i les activitats per a la iniciació al futbol.
5. Seguretat en les explicacions i les demostracions.
6. Utilització del llenguatge adequat en les explicacions i les exposicions.
7. Cordialitat, respecte, tolerància, esperit obert i amabilitat en el tracte amb les persones participants.
8. Motivació pròpia i de les persones participants durant el desenvolupament de les activitats.
9. Consciència de la necessitat de reajustar el procés d'ensenyament/aprenentatge d'acord amb els resultats avaluats i les necessitats dels nois/de les noies esportistes.
10. Aparència personal adequada per desenvolupar les activitats.
11. Recerca de noves activitats i exercicis que siguin atractius i que motivin.



## **C4\_Preparació física I**

Durada : 15 hores

### **Objectius Terminals**

- Conèixer la influència de les capacitats condicionals i coordinatives en el futbol.
- Identificar i descriure les capacitats condicionals i coordinatives que intervenen en el futbol, relacionant-les amb les etapes sensibles per al desenvolupament corresponent.
- Aplicar els models de desenvolupament de les capacitats condicionals i coordinatives al futbol, d'acord amb les diferents edats.
- Conduir sessions d'entrenament de les capacitats condicionals i coordinatives aplicades al futbol.
- Conèixer i descriure el concepte d'entrenament i els elements que l'integren.
- Conèixer els principis d'entrenament que inicien, garanteixen i asseguren l'adaptació.
- Justificar i utilitzar la preparació integral com a eina de treball en l'entrenament del futbol.
- Identificar i utilitzar l'escalfament i la recuperació com a elements constants en totes les sessions d'entrenament i en les competicions.
- Conèixer els fonaments de la programació de l'entrenament del futbol.
- Dissenyar exercicis per al desenvolupament de les capacitats condicionals i coordinatives que intervenen en el futbol, a partir de la programació general.

### **Continguts de fets, conceptes i sistemes conceptuals**

#### 1. Capacitats condicionals i coordinatives en el futbol:

Capacitats condicionals: perfil, evolució segons l'edat i desenvolupament.

Capacitats coordinatives: perfil, evolució segons l'edat i desenvolupament.

#### 2. Entrenament en el futbol:

Concepte d'entrenament.

Figura de l'entrenador/l'entrenadora de futbol.

Fases principals de l'entrenament.

Adaptació i sobrecompensació.

Fatiga, recuperació i sobreentrenament.

Principis de l'entrenament esportiu aplicats al futbol.

#### 3. Preparació integral en el futbol:

Preparació tècnica.

Preparació tàctica.

Preparació física.



Preparació psicològica.  
Sessions d'entrenament integral.

4. Escalfament i recuperació en el futbol:  
Concepte d'escalfament i recuperació.  
Objectius de l'escalfament i de la recuperació.  
Tipus d'escalfament i recuperació.  
Característiques de l'escalfament i de la recuperació.  
Fases de l'escalfament.  
L'escalfament i la recuperació aplicats a les sessions d'entrenament.

5. Fonaments sobre la programació de l'entrenament aplicada al futbol:  
Temporada.  
Períodes.  
Mesocicles.  
Microcicles.  
Sessions.  
Confecció de microcicles.

### **Continguts de procediments**

1. Programació de l'entrenament de les capacitats condicionals i coordinatives en el futbol:  
Determinació de les capacitats condicionals i coordinatives en les diferents etapes de desenvolupament i les possibilitats d'entrenament en el futbol.  
Identificació de les capacitats condicionals que intervenen en el futbol.  
Identificació de les capacitats coordinatives que intervenen en el futbol.  
Identificació de les característiques individuals dels jugadors/de les jugadores.  
Disseny d'exercicis per al desenvolupament de les capacitats condicionals i coordinatives implicades en el futbol.  
Seqüenciació i periodització dels exercicis i/o les sessions d'entrenament.
2. Disseny de les diferents unitats i elements que envolten la programació de l'entrenament en el futbol:  
Interpretació i concreció de la programació d'entrenament del futbol.  
Disseny i elaboració de microcicles en el futbol.  
Disseny i elaboració de sessions d'entrenament del futbol.  
Elecció, concreció i seqüenciació d'activitats en el futbol.  
Adequació del material i les instal·lacions.  
Utilització dels recursos segons la informació rebuda, l'observació i l'avaluació per al reajustament de la programació.
3. Conducció de les sessions de desenvolupament de les capacitats condicionals i coordinatives aplicades al futbol:  
Elecció del canal de transmissió per explicar els objectius, els continguts, les activitats i els recursos que integren la sessió.  
Aplicació i execució dels diferents sistemes i mètodes per desenvolupar les capacitats condicionals i coordinatives que intervenen en el futbol.  
Utilització de la motivació i la dinamització com a recurs integrador de l'equip.  
Observació dels indicadors previstos en les accions dels jugadors/de les jugadores.





4. Disseny d'exercicis aplicats per desenvolupar les capacitats condicionals i coordinatives en el futbol:

Anàlisi de la programació general.

Identificació de la capacitat a desenvolupar.

Identificació del nivell de les persones esportistes.

Concreció i seqüenciació de les accions que cal realitzar.

Determinació del nombre de repeticions, la durada i la intensitat.

Concreció del mètode o l'estil d'ensenyament.

Concreció del material necessari.

Descripció de l'activitat.

Dibuix o esquematització, si cal.

5. Avaluació de les capacitats condicionals i coordinatives aplicades al futbol:

Identificació del procés i els objectes d'avaluació.

Determinació dels moments i les intencions de l'avaluació.

Tria i implementació dels instruments i els recursos per a l'avaluació.

Determinació de la implicació de les persones esportistes en el procés d'avaluació.

### **Continguts d'actituds**

1. Acceptació i valoració de la programació com a marc de concreció i elaboració per aconseguir els objectius previstos.

2. Respecte i atenció per als principis de l'entrenament de futbol durant la seqüenciació i l'elaboració de les sessions.

3. Valoració de la utilització de diferents sistemes i mètodes d'entrenament per rendibilitzar l'aprofitament individual i col·lectiu en les sessions d'entrenament.

4. Valoració positiva de la necessitat de reajustar el procés d'entrenament d'acord amb els resultats.

5. Utilització del llenguatge adequat en les explicacions i les exposicions durant les sessions.

6. Rigor i exigència en la conducció de les sessions.

7. Conscienciació en les sessions d'entrenament de provocar un clima favorable, optimitzant aspectes com la cordialitat, el respecte, la tolerància i la diversitat.



## **C5\_Regles de joc I**

Durada : 20 hores

### **Objectius Terminals**

- Conèixer les característiques reglamentàries dels elements que intervenen en el desenvolupament del joc del futbol.
- Conèixer les normes bàsiques del reglament del futbol durant l'acció de joc.
- Identificar les actuacions arbitral d'acord amb l'aplicació de les normes de joc del futbol.
- Interpretar els gestos i les indicacions arbitral.
- Aplicar les regles de joc en el desenvolupament d'un partit de futbol.
- Emprar la terminologia bàsica del reglament de futbol.
- Relacionar les infraccions del reglament amb les sancions que els corresponen.

### **Continguts de fets, conceptes i sistemes conceptuals**

#### 1. Terreny de joc:

Dimensions.

Marcacions.

Àrea de penal.

Punt de penal.

Zona de substitucions.

Porteries.

Superfície de joc.

Taula d'anotació/cronometratge.

Zona de jugadors/jugadores reserves, personal tècnic, mèdic i/o auxiliar de l'equip.

Marcador.

Alçada lliure d'obstacles.

Homologació.

#### 2. Pilota:

Propietats i mesures.

Pilota defectuosa.

#### 3. Nombre de jugadors/jugadores i equipament:

Jugadors/jugadores i procediment de substitució.

#### 4. Equipament dels jugadors/jugadores:

Equipament de seguretat.

Equipament bàsic dels jugadors/de les jugadores de camp: la samarreta.

Equipament bàsic del porter/de la portera.

Sancions relacionades amb d'incompliment de les normes d'equipament.



5. Àrbitres:

Autoritat, decisions i drets i deures del cos arbitral.

6. Partit:

Durada del partit: períodes de joc, temps mort, interval de la mitja part.

Inici i represa del joc: al començament del partit, sacada de sortida, procediment, sancions, interrupcions temporals.

Pilota en joc i pilota fora de joc.

Gol marcat, equip guanyador i reglaments de competició.

Servei de banda: posició de la pilota i dels jugadors/de les jugadores, procediment, sancions.

Servei de córner: concessió de la sacada, procediment i sancions.

Servei de porteria: procediment i sancions.

Faltes i infraccions: faltes tècniques, personals i disciplinàries.

Faltes acumulatives: característiques i sancions.

Penal: posició de la pilota i dels jugadors/de les jugadores, procediment i sancions.

Senyals de l'àrbitre/l'àrbitra: característiques, diferents senyals.

### **Continguts de procediments**

1. Arbitratge de partits de futbol:

Preparació del material d'arbitratge.

Comprovació de l'estat de la instal·lació i del material.

Realització del sorteig.

Control del temps d'escalfament.

Determinació de l'inici i el final del partit i de les parts.

Control de la composició dels equips.

Supervisió de les accions dels jugadors/de les jugadores.

Assenyalament de les possibles faltes.

Aplicació de les sancions corresponents.

Actualització i registre de la puntuació i del resultat a l'acta del partit, si escau.

Control del temps de joc.

Autorització i control de canvis i temps morts.

Resolució de reclamacions i disputes del personal tècnic i dels jugadors/de les jugadores.

2. Explicació de les regles bàsiques del futbol:

Determinació de la informació que cal comunicar.

Identificació de les característiques de les persones receptores.

Selecció de l'estratègia de relació i del mitjà de comunicació.

Emissió de la comunicació, el missatge o la informació.

Control de la recepció i la comprensió del missatge o la informació.

### **Continguts d'actituds**

1. Puntualitat en començar i acabar les activitats.

2. Respecte per les normes i el reglament del futbol.

3. Acceptació de les decisions arbitral en situacions d'acció de joc.

4. Utilització del llenguatge adequat en les explicacions i les exposicions.

5. Consciència de cordialitat i amabilitat a l'hora de relacionar-se amb el personal arbitral, adversaris/adversàries i públic.



## **C6\_Seguretat esportiva**

Durada : 10 hores

### **Objectius Terminals**

- Identificar els components bàsics d'una farmaciola.
- Transmetre les instruccions de les actuacions a seguir en cas de lesió o accident, amb eficàcia i exactitud.
- Identificar els símptomes de les lesions més típiques del futbol.
- Valorar la gravetat de les lesions i la necessitat d'atenció sanitària immediata.
- Aplicar, en cas necessari, els protocols d'actuació de l'atenció sanitària immediata.
- Identificar les característiques bàsiques d'una alimentació i hidratació adequades per a la pràctica del futbol.
- Aplicar les mesures preventives necessàries per garantir la seguretat de les persones participants.

### **Continguts de fets, conceptes i sistemes conceptuals**

#### 1. Farmaciola:

Components bàsics i complementaris.

Organització.

Revisió i manteniment

#### 2. Lesions en el futbol:

Causes, símptomes i tractament de les lesions més freqüents en la pràctica del futbol: lesions musculars, dels lligaments, articulars, per agents indirectes, etc.

Mesures de prevenció: material, vestimenta, complements, alimentació, estat de forma, escalfament, etc.

#### 3. Nutrició:

Alimentació i futbol.

Hidratació i futbol

### **Continguts de procediments**

#### 1. Prevenció de les lesions més típiques del futbol:

Elaboració de dietes d'acord amb l'activitat física.

Aplicació d'una alimentació sana i adequada.

Organització d'una farmaciola d'acord amb l'activitat a realitzar i la durada.

Verificació del material i del seu estat.

Verificació de l'estat i el nivell de les persones participants.

#### 2. Actuació davant d'un accident o lesió:

Valoració de la situació.



Determinació de les accions que cal emprendre.  
Avís als serveis d'atenció sanitària immediata, si escau.  
Tractament de la lesió, si escau.  
Transport de la persona lesionada o accidentada, si escau.  
3. Tractament de les lesions més típiques del futbol:  
Identificació dels símptomes de les lesions cròniques i agudes.  
Valoració de la gravetat de les lesions agudes.  
Determinació del tractament a aplicar.  
Identificació dels símptomes d'altres patologies.

### **Continguts d'actituds**

1. Constància en detectar, corregir i revisar l'aplicació dels mètodes de prevenció de riscos, accidents i d'intervenció immediata.
2. Compliment de les normes relatives a la prevenció i l'actuació en cas d'accident.
3. Compromís amb la promoció de la prevenció de riscos i accidents.
4. Consciència de la responsabilitat davant del grup en el comportament personal.
5. Interès per actualitzar la informació sobre mesures preventives que puguin ser significatives per a l'activitat.
6. Col·laboració amb altres professionals en la resolució d'accidents.
7. Rigor en l'obtenció i l'anàlisi de les dades que afectin la prevenció de riscos i accidents.
8. Col·laboració i respecte envers les altres persones professionals que participen en tasques d'atenció sanitària immediata.



## **C7\_Tàctica i sistemes de joc I**

Durada : 50 hores

### **Objectius Terminals**

- Relacionar l'evolució històrica de la forma de jugar al futbol amb l'evolució dels sistemes o les tàctiques de joc.
- Relacionar els diferents sistemes de joc amb les característiques de l'equip propi i de l'adversari.
- Relacionar les finalitats de l'entrenament tàctic amb les categories formatives i les etapes de desenvolupament dels jugadors/de les jugadores.
- Dissenyar progressions metodològiques de les accions tàctiques ofensives i defensives així com dels sistemes de joc aplicables en la iniciació al futbol.
- Dissenyar jocs, exercicis i activitats d'aprenentatge de les accions tàctiques bàsiques del futbol, a partir dels objectius de la sessió, el nombre i les característiques de les persones participants i els recursos disponibles.
- Realitzar els jocs, els exercicis i les activitats d'aprenentatge de la tàctica i l'estratègia bàsica del futbol amb correcció en els moviments, eficàcia i seguretat.
- Explicar, de forma clara, ordenada i entenedora, les accions tàctiques bàsiques del futbol, la posició dels jugadors/de les jugadores, els moviments i l'efecte que causen sobre l'adversari/l'adversària.
- Demostrar, mitjançant l'execució i la utilització de recursos didàctics adients, les accions tàctiques bàsiques del futbol.
- Executar, segons el model de referència, les accions tàctiques bàsiques del futbol en condicions variades de l'entorn, amb eficàcia i seguretat.
- Identificar els errors o les dificultats d'execució de les persones participants, a partir de les seves manifestacions i de l'observació de les seves evolucions.
- Relacionar els errors o les dificultats d'execució tàctica de les persones participants amb les causes corresponents i les possibles solucions.
- Identificar i valorar el nivell de realització de les accions tàctiques i els sistemes de joc en grups d'iniciació al futbol, així com la progressió en l'aprenentatge.

### **Continguts de fets, conceptes i sistemes conceptuals**

1. Anàlisi del joc de futbol:  
Història. Evolució i desenvolupament.  
Accions i principis. Terminologia i definicions.  
Fonaments. Influència en el joc.



Orientacions. Amb i sense pilota.  
Organització. Sistema, tàctica i estratègia.

## 2. Sistema de joc:

Definició i evolució històrica dels sistemes.  
Factors a considerar en l'aplicació d'un sistema. Edat, competició i adversari.  
Variants del sistema. En atac i en defensa. Per llocs i per línies.  
Característiques i exigències.  
Anàlisi dels sistemes 1-4-3-3 i 1-4-4-2.

## 3. Tàctica:

Definició. Accions individuals i col·lectives.  
Factors bàsics. Pilota, company/companya i adversari/adversària.  
Moviments i evolucions. En atac. En defensa.  
Accions bàsiques en atac: desmarcatge, espais lliures, ritme i desdoblaments.  
Accions bàsiques en defensa: marcatges, replegaments, cobertures i pressing.  
Accions complementàries en atac: atac, contraatac, suports, ajuts permanents, parets, temporitzacions, canvis de joc i d'orientació.  
Accions complementàries en defensa: permutes, ajuts permanents, entrada, anticipació, intercepció.

## 4. Estratègia:

Concepte. Aspectes defensius i ofensius.  
Desenvolupament pràctic. Accions a pilota aturada.  
Factors a considerar per a l'ensenyament. Concentració, sincronització de moviments.

## 5. Accions específiques del porter/de la portera:

Accions amb pilota.  
Accions sense pilota.  
Accions estratègiques.  
Normes generals.

## 6. Ensenyament de les accions d'atac en l'etapa de perfeccionament:

Desmarcatge. Qui, quan i com fer-lo. Desmarcatge de suport i desmarcatge de ruptura.  
Com es realitza. Exigències de qui té la pilota i de qui la sol·licita. Objectius i finalitats.  
Atac i contraatac. Diferències, objectius, avantatges i desavantatges i criteris de treball.  
Desdoblaments. Finalitats.  
Espais lliures. Utilitat, avantatges i estratègies per contrarestar-los.  
Recolzaments. Qui, com, quan i on es recolza.  
Ajuts permanents. Recolzament, desmarcatges, suport.  
Parets. 1-2 i 1-2-3.  
Canvis de ritme. Avantatges i desavantatges, individuals i col·lectius.  
Canvis d'orientació.

## 7. Ensenyament de les accions de defensa en l'etapa de perfeccionament:

Marcatge. Fonaments. Marcatge a l'atacant amb pilota. Marcatge a l'atacant sense pilota.  
Accions complementàries: intercepció, anticipació, vigilància, entrada i temporització.  
Aspecte individual del marcatge. Tipus de marcatge: a la persona, per zones, mixt.  
Característiques, avantatges i inconvenients.



Aspecte col·lectiu del marcatge: marcatge combinat, cobertures, permutes, replegaments i pressing.

8. Mètodes i sistemes d'entrenament:

Entrenament. Definició i comentari.

Aspectes metodològics. Esquema, explicació, demostració, correcció i comandament.

Exercicis i jocs.

Espais adequats.

Materials necessaris.

Relació atac-defensa.

9. Etapes fonamentals per a l'entrenament tàctic:

Iniciació, preformació, formació. Criteris i orientacions per a cada etapa.

Concreció de l'entrenament.

Fonaments teòrics.

Plantejament de les situacions pràctiques.

Treball de perfeccionament.

Desenvolupament d'estratègies.

Treball del porter/de la portera.

Planificació i organització dels períodes de competició.

### **Continguts de procediments**

1. Explicació de les accions tàctiques i estratègiques del futbol:

Determinació de la informació que cal comunicar.

Identificació de les característiques de les persones receptores.

Selecció de l'estratègia de relació i del mitjà de comunicació.

Emissió de la comunicació, el missatge o la informació.

Control de la recepció i la comprensió del missatge o la informació.

2. Demostració de les accions tàctiques i estratègiques del futbol:

Valoració de les condicions de l'entorn i de les característiques de les persones participants.

Elecció de l'emplaçament adequat per fer la demostració.

Comprovació de la visibilitat per part de totes les persones participants.

Explicació de les característiques de l'acció tàctica o sistema de joc que cal demostrar.

Explicació i execució dels moviments utilitzats en les diferents accions tàctiques i de les parts que els componen.

Control de la comprensió de la informació per part de les persones participants.

3. Execució de les accions tàctiques bàsiques del futbol:

Identificació de l'objectiu de l'acció tàctica.

Valoració de les condicions de l'entorn, les persones adversàries i els companys/les companyes.

Estimació de les condicions pròpies.

Escalfament o preparació, si cal.

Determinació de l'estratègia a seguir.

Realització dels moviments o les accions, amb eficàcia, seguretat, coordinació i equilibri.

Avaluació dels resultats intermedis.

Valoració dels canvis en les condicions de l'entorn, les persones adversàries, els





companys/les companyes i les pròpies.  
Modificació, si cal, de l'estratègia.  
Avaluació del resultat final.

4. Disseny de progressions per a l'aprenentatge de la tàctica i l'estratègia del futbol:  
Identificació del nivell de les persones participants.  
Selecció i ordenació d'objectius tàctics aplicables a la fase d'iniciació, segons el nivell de realització dels jugadors/de les jugadores.  
Anàlisi dels recursos disponibles.  
Selecció, adaptació o disseny dels jocs, els exercicis o les activitats.  
Distribució i seqüenciació dels jocs, els exercicis o les activitats.  
Elaboració, si cal, de les fitxes de les activitats.

5. Disseny d'exercicis per a l'aprenentatge de les accions tàctiques bàsiques del futbol:  
Anàlisi de la programació general.  
Identificació de l'acció tàctica a treballar.  
Identificació del nivell de les persones participants.  
Concreció i seqüenciació de les accions que cal realitzar.  
Determinació del nombre de repeticions, la durada i la intensitat.  
Concreció del mètode o l'estil d'ensenyament.  
Concreció del material necessari.  
Descripció de l'activitat.  
Dibuix o esquematització, si cal.

### **Continguts d'actituds**

1. Presa de decisions en la selecció dels recursos didàctics de suport a l'explicació o la demostració de les accions tàctiques bàsiques del futbol.
2. Autocorrecció en l'execució i la demostració de les accions tàctiques bàsiques del futbol.
3. Seguretat en les explicacions i les demostracions.
4. Puntualitat i aparença personal adequada durant la realització de les activitats.
5. Cordialitat, respecte, tolerància, esperit obert i amabilitat en el tracte amb les persones participants.
6. Motivació pròpia i de les persones participants durant el desenvolupament de les activitats, tenint com a referència els seus interessos i els objectius plantejats.
7. Constància en la verificació de la viabilitat de les activitats programades i en la detecció d'errades en realitzar-les.
8. Recerca d'activitats noves i exercicis que siguin atractius i que motivin.
9. Seguiment constant del procés d'aprenentatge de l'alumnat per adequar les activitats programades als canvis de l'entorn, les persones participants, les instal·lacions o el material.
10. Utilització del llenguatge i la terminologia adequats al nivell de l'alumnat.
11. Aprofitament del temps en la realització de les activitats.
12. Compromís en adequar la utilització del material i les instal·lacions.
13. Ordenació del treball dels fonaments tàctics tenint en compte el nivell de realització de les persones participants, la motivació i l'edat.



## **C8\_Tècnica individual i col·lectiva I**

Durada : 40 hores

### **Objectius Terminals**

- Relacionar les accions tècniques bàsiques del futbol amb els principis de la mecànica i la biomecànica.
- Relacionar les accions tècniques bàsiques del futbol amb la finalitat, l'acció motriu predominant i els jocs, els exercicis i les activitats que en possibiliten l'aprenentatge.
- Relacionar les finalitats de l'entrenament tècnic amb les categories formatives i les etapes de desenvolupament dels jugadors/de les jugadores.
- Dissenyar progressions metodològiques per a l'aprenentatge de les accions tècniques individuals i col·lectives aplicables en la iniciació al futbol, segons el nivell inicial.
- Dissenyar jocs, exercicis i activitats d'aprenentatge de les accions tècniques bàsiques del futbol, a partir dels objectius de la sessió, el nombre i les característiques de les persones participants i els recursos disponibles.
- Realitzar els jocs, els exercicis i les activitats d'aprenentatge de les accions tècniques bàsiques del futbol amb correcció en els moviments, control, eficàcia i seguretat.
- Explicar, de forma clara, ordenada i entenedora, les accions tècniques bàsiques del futbol, tant individuals com col·lectives, les fases de cada moviment, l'efecte que causen i la posició corporal més adequada en cada cas, d'acord amb les superfícies de contacte del jugador/de la jugadora amb la pilota.
- Demostrar, mitjançant l'execució i la utilització de recursos didàctics adients, les tècniques bàsiques del futbol, tant individuals com col·lectives, les fases de cada moviment, l'efecte que causen i la posició corporal més adequada en cada cas, segons les superfícies de contacte del jugador/de la jugadora amb la pilota.
- Executar, segons el model de referència, les accions tècniques bàsiques del futbol, tant individuals com col·lectives, amb diferents superfícies de contacte, en condicions variades del terreny, amb control, eficàcia, seguretat i equilibri.
- Identificar els errors o les dificultats en l'execució de les accions per part de les persones participants, a partir de les seves manifestacions i de l'observació de les seves evolucions.
- Relacionar els errors o les dificultats d'execució de les accions tècniques per part de les persones participants amb les causes corresponents i les possibles solucions.
- Identificar i valorar el nivell de realització de les accions tècniques individuals i col·lectives en grups d'iniciació al futbol, així com la progressió en l'aprenentatge.

### **Continguts de fets, conceptes i sistemes conceptuals**



1. Fonaments tècnics del futbol:

Concepte i definició de tècnica. Importància de la tècnica en el procés d'entrenament. Objectius i principis de l'entrenament tècnic. Classificacions.

Capacitat tècnica. Elements fonamentals per al domini de la tècnica: equilibri corporal, concentració, posició del jugador/de la jugadora i domini de les habilitats motrius bàsiques.

Bases mecàniques i biomecàniques: cinemàtica i dinàmica, eixos i plans, forces externes i internes.

2. Accions de tècnica individual:

Cop amb el peu: concepte, superfície de contacte, punts d'impulsió a la pilota, cama activa i cama passiva.

Cop amb el cap: concepte, superfícies de contacte, consideracions importants.

Habilitat i destresa: concepte, superfícies de contacte.

Control: concepte, classes de control, superfície de contacte.

Cobertura: concepte.

Conducció: concepte, superfície de contacte, bases per a la bona conducció.

Tir: concepte, superfície de contacte, aspectes a tenir en compte en el tir.

Superfície de contacte.

Intercepció: concepte, superfície de contacte.

Rebuig: concepte, superfície de contacte.

Recuperació de la pilota: entrada, càrrega, segada.

3. Accions de tècnica col·lectiva:

Passada: concepte, fonaments en l'execució, superfície de contacte.

Relleu: concepte, superfície de contacte.

4. Tècnica del porter/de la portera:

Aturades i blocatges: concepte, diferents tipus de blocatges segons la trajectòria de procedència de la pilota.

Desviaments: concepte, superfície de contacte.

Rebuigs: concepte, superfície de contacte.

Prolongacions: concepte, superfície de contacte.

Refusades: concepte, superfície de contacte.

Passades: concepte, superfície de contacte.

Serveis: concepte, superfície de contacte.

5. Factors externs d'influència de les accions tècniques:

Tipus de terrenys de joc.

Estat del temps (canvis atmosfèrics).

Estat del terreny de joc.

6. Accions tècniques en estratègia:

Concepte.

Acció tècnica.

7. Entrenament tècnic d'un equip:

Principis de l'entrenament tècnic per a joves jugadors/jugadores.

Finalitats de l'entrenament.

Entrenament tècnic en les fases de desenvolupament general del nen/de la nena.



Objectius tècnics i unitats bàsiques d'ensenyament d'acord amb les diferents edats.  
Preparació tècnica d'un equip: benjamí i aleví (etapa 1), infantil i cadet (etapa 2), juvenil (etapa 3).

Exemples pràctics d'aprenentatge de la tècnica. Jocs, exercicis i activitats. Errors més comuns.

8. Instruments de control:

Concepte.

Tests d'aptituds i evolució.

Fitxa tècnica: exemples.

### **Continguts de procediments**

1. Explicació de les accions tècniques bàsiques del futbol:

Determinació de la informació que cal comunicar.

Identificació de les característiques de les persones receptores.

Selecció de l'estratègia de relació i el mitjà de comunicació.

Emissió de la comunicació, el missatge o la informació.

Control de la recepció i comprensió del missatge o la informació.

2. Demostració de les accions tècniques bàsiques del futbol:

Valoració de les condicions de l'entorn i de les característiques de les persones participants.

Elecció de l'emplaçament adequat per fer la demostració.

Comprovació de la visibilitat per part de totes les persones participants.

Explicació de les característiques de l'acció tècnica que cal demostrar.

Execució lenta i descomposta de les fases.

Control de la comprensió de la informació per part de les persones participants.

3. Execució de les accions tècniques bàsiques del futbol:

Identificació de l'objectiu de l'acció tècnica.

Valoració de les condicions de l'entorn, els adversaris/les adversàries i els companys/les companyes.

Estimació de les condicions pròpies.

Escalfament o preparació, si cal.

Determinació de l'estratègia a seguir.

Realització dels moviments o les accions amb eficàcia, seguretat, coordinació i equilibri.

Avaluació dels resultats intermedis.

Valoració dels canvis en les condicions de l'entorn, els adversaris/les adversàries, els companys/les companyes i les pròpies.

Modificació, si cal, de l'estratègia.

Avaluació del resultat final.

4. Disseny de progressions per a l'aprenentatge de la tècnica del futbol:

Identificació del nivell de les persones participants.

Selecció i ordenació d'objectius tècnics aplicables a la fase d'iniciació, d'acord amb el nivell de realització de l'alumnat.

Anàlisi dels recursos disponibles.

Selecció, adaptació o disseny dels jocs, els exercicis o les activitats.



Distribució i seqüenciació dels jocs, els exercicis o les activitats.  
Elaboració, si cal, de fitxes de les activitats.

5. Disseny d'exercicis per a l'aprenentatge de les accions tècniques bàsiques del futbol:  
Anàlisi de la programació general.  
Identificació de l'acció tècnica a treballar.  
Identificació del nivell de les persones participants.  
Concreció i seqüenciació de les accions que cal realitzar.  
Determinació del nombre de repeticions, la durada i la intensitat.  
Concreció del mètode o l'estil d'ensenyament.  
Concreció del material necessari.  
Descripció de l'activitat.  
Dibuix o esquematització, si cal.

### **Continguts d'actituds**

1. Execució sistemàtica del procés d'ensenyament de gestos tècnics: explicació, demostració, execució, correccions i repetició.
2. Presa de decisions en la selecció dels recursos didàctics de suport a l'explicació o la demostració de les accions tècniques bàsiques del futbol.
3. Autocorrecció en l'execució i la demostració de les accions tècniques bàsiques del futbol.
4. Seguretat en les explicacions i les demostracions.
5. Cordialitat, respecte, tolerància, esperit obert i amabilitat en el tracte amb les persones participants.
6. Motivació pròpia i de les persones participants durant el desenvolupament de les activitats.
7. Aparença personal adequada per desenvolupar les activitats.
8. Recerca de noves activitats i exercicis que siguin atractius i que motivin.
9. Puntualitat i disposició en la realització de les sessions teòriques i pràctiques.
10. Disposició per aprendre aspectes nous o que no es dominen gaire de les altres persones.



## **Bloc de Formació pràctica: Formació en centres de treball**

Durada: 150 hores

### **Objectius Terminals**

- Adaptar-se, d'una manera responsable i participativa, a les funcions pròpies de les entitats/empreses que ofereixen activitats d'iniciació al futbol.
- Afrontar les tasques relacionades amb la iniciació i la promoció del futbol i l'acompanyament i la seguretat de les persones participants en activitats d'iniciació al futbol, amb progressiva autonomia, organització i iniciativa de treball.
- Valorar el conjunt d'accions realitzades en les entitats/empreses que ofereixen activitats d'iniciació al futbol, a partir dels interessos i les aptituds personals, i de l'experiència acumulada en el centre de treball.

### **Tipus d'activitats formatives de referència proposades (possibles tasques que es poden fer en el centre de treball).**

1. Activitats formatives de referència relacionades amb la iniciació al futbol:

Col·laboració en l'organització i la preparació de cursos d'iniciació al futbol.

Col·laboració en la realització de cursos d'iniciació al futbol.

2. Activitats formatives de referència relacionades amb la promoció d'activitats d'iniciació al futbol:

Col·laboració en el disseny de campanyes informatives o publicitàries d'iniciació al futbol.

Col·laboració en el disseny, l'organització, la preparació i la realització de xerrades o activitats especials de promoció de la iniciació al futbol.

3. Activitats formatives de referència relacionades amb la direcció d'equips de futbol:

Informació i assessorament als jugadors/a les jugadores sobre l'elecció de l'equip i la vestimenta de futbol més adequats a les característiques personals.

Direcció d'equips de futbol en partits.

Direcció d'equips de futbol en entrenaments.