

**FITXA IDENTIFICATIVA****Dades de l'Assignatura**

Codi	33215
Nom	Sistemàtica del moviment
Cicle	Grau
Crèdits ECTS	6.0
Curs acadèmic	2019 - 2020

Titulació/titulacions

Titulació	Centre	Curs	Període
1312 - Grau de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport	1	Altres casos
1331 - Grau Ciències l'Activitat Física i de l'Esport (Ontinyent)	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport	1	Primer quadrimestre

Matèries

Titulació	Matèria	Caràcter
1312 - Grau de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport	11 - Sistemàtica del moviment	Obligatòria
1331 - Grau Ciències l'Activitat Física i de l'Esport (Ontinyent)	11 - Sistemàtica del moviment	Obligatòria

Coordinació

Nom	Departament
AGUADO BERENGUER, SERGIO	122 - Educació Física i Esportiva
BENAVENT MAHIQUES, JUAN	122 - Educació Física i Esportiva

RESUM

Sistemàtica del Moviment és una matèria de formació bàsica del nou pla d'estudis de Grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport, basat en els Reials decrets (1125/2003 i 1397/2007).

Esta matèria constituïx una part fonamental dels coneixements generals del futur Graduat en Ciències de l'Activitat Física i l'Esports, tracta de conèixer i estudiar de forma unitària i ordenada, tots aquells aspectes que fonamenten l'activitat físico-esportiva bàsica pròpia del ser humà.



És una matèria obligatòria que s'impartix en primer curs durant un quadrimestre, el desenrotllament del qual consistix a donar respostes a les qüestions de ¿què és?, ¿per a què servix? I ¿com s'aplica? cada un dels continguts motrius bàsics relacionats amb l'activitat física i l'esport. Entre ells tracta de: estudiar, conèixer i analitzar l'exercici físic com a expressió de moviment corporal; experimentar, desenrotllar i valorar totes les capacitats motrius (coordinatives i condicional) i de saber proposar, compondre i dirigir sessions d'exercicis físics en diferents àmbits d'aplicació.

Els continguts “teòrics i pràctics” a desenrotllar aniran encaminats, en gran manera, cap a l'ensenyança-aprenentatge vivenciada de les activitats físico-esportives en el camp escolar, amb una exigència mínima en quan a l'adquisició de coneixements teòrics i d'execució pràctica

CONEXEMENTS PREVIS

Relació amb altres assignatures de la mateixa titulació

No heu especificat les restriccions de matrícula amb altres assignatures del pla d'estudis.

Altres tipus de requisits

Per a cursar esta matèria no es requerix cap tipus de coneixement especial ni requisit previ.

COMPETÈNCIES

1312 - Grau de Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport

- Conèixer i comprendre els efectes de la pràctica de l'exercici físic sobre l'estructura i la funció del cos humà
- Conèixer i comprendre els fonaments, les estructures i les funcions de les habilitats i patrons de la motricitat humana
- Conèixer i comprendre els diferents tipus d'exercicis físics i els seus efectes
- Conèixer, crear i confeccionar exercicis físics de diferents capacitats motrius
- Conèixer i comprendre els fonaments, les estructures i les funcions dels patrons de la motricitat humana
- Conèixer, comprendre i valorar la dificultat d'execució de les diferents accions motrius
- Ser capaç de diferenciar els elements bàsics condicionals dels coordinatius
- Estudiar, analitzar i desenvolupar adequadament les diferents manifestacions motrius
- Conèixer i desenvolupar diferents tipus de valoracions de les capacitats motrius



- Aplicar els drets fonamentals i d'igualtat d'oportunitats entre homes i dones, els principis d'igualtat d'oportunitats i d'accessibilitat universal de les persones amb discapacitat i els valors propis d'una cultura de la pau i de valors democràtics

RESULTATS DE L'APRENENTATGE

El desenvolupament metodològic de la matèria té les següents característiques: Durant 15 hores d'estes sessions la/el professor, principalment, exposa, analitza i discuteix amb els alumnes els continguts teòrics de la matèria.

Durant 45 hores la/el professor, principalment, proposa activitats motrius complexes de diferent índole en les sessions pràctiques perquè els alumnes ho vivencien, estudien i proposen alternatives relacionades amb els continguts teòrics-pràctics impartits al llarg del curs.

Durant altres 40 hores els estudiants realitzaran treballs teòrics i pràctics d'iniciació a la investigació i verificació de l'aplicació real de les activitats motrius complexes en diferents camps socials i docents sobre la motricitat, com a mitjà de perfeccionament de les seues habilitats i competències de treball individual, cooperatiu per parelles i en xicotets grups, baix la supervisió docent tutoritzada. Els alumnes han de completar la seua formació amb possibles tasques voluntàries de lliure elecció que desenvoluparan i exposaran als companys.

A més, serà important per a la formació general dels alumnes i el desenvolupament dels seus valors i competències l'assistir als seminaris, activitats acadèmiques i tallers que es puguin proposar al centre sobre la matèria.

Durant el curs es durà a terme un procés d'avaluació continuada, amb el suport de l'ús de l'Aula Virtual per al control del procés d'aprenentatge teòric i pràctic que desenvolupen tots els alumnes.

DESCRIPCIÓ DE CONTINGUTS

1. ASPECTES CONCEPTUALS, TERMINOLÒGICS, D'ANÀLISI I CLASSIFICATORIS DEL MOVIMENT CORPORAL.

Consistix a conèixer diferents aspectes conceptuals, terminològics, d'anàlisi i classificatoris del moviment corporal, quan a la forma, estructura i característiques de l'activitat física en general, de manera que se sàpiga aplicar en el futur immediat de forma correcta, adequada i amb coneixement de causa, en els diferents àmbits d'aplicació teòric i pràctic del significat i execució de l'exercici físic.

TEMA-I

INTRODUCCIÓ A LA SESSIÓ D'ACTIVITAT FÍSICA: ANIMACIÓ VERSUS ESCALFAMENT: Conceptes.- Característiques.- Tipus.- Metodologies.

TEMA-II

ASPECTES ESTRUCTURALS D'APLICACIÓ I CLASSIFICACIÓ DE L'EXERCICI FÍSIC, TASQUES MOTRIUS I ACTIVITATS LÚDIQUES: Representació gràfica.- Organització fitxes.- Conceptes generals.- Formes.- Estructures.- Fases.- Tècniques.- Localitzacions.- Taxonomies i Jocs dirigits



organitzats.

TEMA-III

ANÀLISI MECÀNICA, CINESIOLÒGICO I FUNCIONAL DE L'EXERCICI FÍSIC: Desplaçaments articulars.- Eixos i planols.- Amplitud i límits.- Accions musculars.- Tipus de contraccions.- Capacitats orgàniques, funcionals i Anàlisi d'una posició, un exercici analític i un exercici global.

2. ESTUDI, DESPLEGAMENT I EXECUCIÓ D'EXERCICIS FÍSIC DE LES CAPACITATS COORDINATIVES.

Es tracta d'estudiar, desenrotllar i executar els exercicis físics segons els principals aspectes intrínsecs que desenrotllen les capacitats coordinatives, entre elles la pròpia coordinació de moviments, l'equilibri corporal, l'agilitat i el ritme d'execució. Tot això perquè s'adquirisquen els coneixements perceptiu-motors bàsics que incidixen directament o indirectament en el control corporal i en el maneig dels diversos utensilis o materials a través de diverses segment corporals o en la seua totalitat. En este bloc s'exigirà un mínim suficient de control en l'execució de les tasques que es desenrotllen, a fi de garantir una experiència bàsica que propicie la seua futura adequació a les diferents edats i característiques condicional dels futurs alumnes.

TEMA-IV

EQUILIBRI CORPORAL.- Conceptes generals.- Principis bàsics.- Tipus.- Evolució.- Programa bàsic d'exercicis i Valoració.

TEMA-V

AGILITAT CORPORAL.- Conceptes generals.- Evolució.- Tipus.- Programa bàsic d'exercicis i Valoració.

TEMA-VI

COORDINACIÓ MOTRIU.- Conceptes generals.- Tipus.- Graus de dificultat.- Evolució, Programa bàsic d'exercicis i Valoració.

TEMA-VII

RITME DE MOVIMENT.- Conceptes generals.- Ritme en el moviment.- Tipus.- Desenrotllament i Valoració.

3. ESTUDI, DESPLEGAMENT I EXECUCIÓ D'EXERCICIS FÍSIC DE LES CAPACITATS CONDICIONAL.

Consistix a estudiar, desenrotllar i executar correctament diferents exercicis físics amb èmfasi en les capacitats condicional, com la força muscular, la resistència cardio-muscular, la mobilitat corporal i la rapidesa motriu; a fi d'adquirir els coneixements mínims necessaris per a la seua aplicació tècnica i valoració funcional motora en els diferents àmbits d'aplicació, tenint en compte el nivell condicional, l'etapa de formació o període evolutiu en què es troben els individus.

TEMA-XIII

MOBILITAT MÚSCUL-ARTICULAR.- Conceptes generals.- Factors.- Evolució.- Principis.- Tècniques. Tipus.- Valoració.

TEMA-IX



RESISTÈNCIA ORGANICOMUSCULAR.- Conceptes generals.- Tipus.- Factors biològics.- Evolució.- Desenvolupament.- Valoració.

TEMA-X

FORÇA MUSCULAR.- Conceptes generals.- Principis.- Manifestacions.- Factors.- Evolució.- Desenvolupament.- Formes de realització.- Valoració.

TEMA-XI

RAPIDESA DE MOVIMENT.- Conceptes generals.- Manifestacions.- Factors.- Evolució.- Desenvolupament.- Valoració.

VOLUM DE TREBALL

ACTIVITAT	Hores	% Presencial
Pràctiques en aula	45,00	100
Classes de teoria	15,00	100
Elaboració de treballs en grup	20,00	0
Elaboració de treballs individuals	20,00	0
Estudi i treball autònom	10,00	0
Lectures de material complementari	10,00	0
Preparació d'activitats d'avaluació	10,00	0
Preparació de classes pràctiques i de problemes	10,00	0
Resolució de casos pràctics	10,00	0
TOTAL	150,00	

METODOLOGIA DOCENT

El desenvolupament de la matèria s'estructura entorn d'una sessió teòrica d'1 hora i dos sessions pràctiques d'1:30 hores de duració a la setmana. Segons l'extensió del contingut de cada tema, es realitzarà com a mínim una sessió teòric-pràctica per a assentar les bases del treball pràctic a desenvolupar pels alumnes en horari no presencial i d'exemples per a la presentació d'alternatives en les autopràctiques presencials, tot relacionant amb la teoria desenvolupada amb anterioritat, que servix de repàs de la tècnica i metodologia a aplicar.

Els continguts teòrics seran exposats principalment de forma magistral en les sessions corresponents, a causa del poc espai de temps disponible per al seu desenvolupament, i s'aplicaran altres tècniques metodològiques de major participació activa dels alumnes com a debats i anàlisi de continguts per grups d'alumnes en les sessions teòric-pràctiques.



Els continguts pràctics, sempre relacionats amb els teòrics desenrotllats, el professor exposarà i proposarà exemples a treballar en les sessions corresponents, amb metodologies actives de participació a través d'execucions, vivències, correccions i investigacions de les diferents formes de desenrotllar l'activitat física per mitjà dels exercicis físics i les diferents tasques motrius, ja siga de forma individual, per parelles o grups d'alumnes, tot dirigit intencionadament per a la seua futura adaptació als diferents àmbits professionals, amb major incidència cap a la docència escolar. La coordinació i el control de tot això serà realitzat pel professor en les mateixes sessions pràctiques i les tutories individuals i de grup que es duguen a terme, valorant els treballs i esquemes a realitzar de cada un dels continguts de forma continuada.

En determinades sessions pràctiques, segons el tema a desenrotllar, els alumnes elaboraran diverses propostes alternatives a allò que s'ha realitzat en la pràctica vivenciada i relacionada amb els continguts teòrics desenrotllats, de manera que al llarg de tot el quadrimestre corresponent realitzaran propostes originals tant de forma individual com en parelles o grups d'alumnes segons ho indique el professor en cada moment, per la qual cosa deuran: *Confeccionar fitxes d'exercicis físics alternatius de cada sessió segons el material, organització, funció, localització i capacitat motriu a desenrotllar. Preparar dos introduccions diferents de sessió i dirigir, possiblement, una d'elles. Confeccionar un esquema d'anàlisi de moviment d'una posició i un exercici analític d'una tècnica esportiva específica. Proposar un joc dirigit per a cada part de la sessió per objectius. Proposar tasques alternatives sobre capacitats coordinatives amb diferents materials. Confeccionar circuits de sis exercicis específics de cada capacitat condicional, tot de forma puntual al llarg del quadrimestre.*

AVALUACIÓ

Per a poder aprovar esta matèria d'elevat contingut pràctic, és necessari participar activament en les sessions pràctiques, vivències que seràn base per a que els alumnes confeccionen les alternatives corresponents a cadascuna d'elles i s'entreguen y/o expose en la data concreta, ja siga de forma individual o per grups, segons s'indique de forma puntual en cada sessió pràctica, per tant la no assistència ni entrega d'alternatives en data indicada afectarà negativament a l'avaluació continuada.

La nota final de curs per aprovar esta matèria haurà de ser, en tots els casos, de 5 punts/APROVAT. Dita nota ixirà dels següents apartats i percentatges:

- Nota de contingut teòric25 %
- Nota de contingut pràctic.....25 %



- Nota de treballs teòrics-pràctics amb avaluació continuada.....50 %

El sistema d'avaluació estarà directament relacionat amb les activitats que es realitzen durant el quadrimestre corresponent i els continguts del programa que es desenrotllen. Tots els alumnes podran assistir voluntàriament a les classes teòriques i pràctiques durant el curs. Al finalitzar els continguts de cada un dels apartats es realitzaran sengles exàmens (teòric i pràctic). En quant a l'apartat de treballs, exposicions, introduccions, fitxes alternatives, anàlisi de moviments, etc., només es podran presentar, dirigir o exposar en les dates que s'indiquen (no hi ha possibilitat alguna d'entrega en una altra data posterior a la indicada per ser avaluació contínua en este apartat).

Respecte a este apartat de treballs, tots hauran de complir les normes com: **"La còpia literal, total o parcial, d'obres alienes presentant-les com pròpies es considera una conducta inacceptable en l'àmbit acadèmic. D'altra banda, i per la Llei de Protecció Intel·lectual, estan habitualment prohibides les reproduccions totals o parcials de les obres alienes, podent donar lloc el seu incompliment a les corresponents faltes o delictes penals".**

En cas de no superar la nota mínima a considerar per a poder amytjanar en els respectius apartats, s'hauran de presentar a les següents convocatòries oficials en les mateixes condicions. Només es podran guardar les notes dels treballs i exàmens durant el curs actual.

REFERÈNCIES

Bàsiques

- Alter MJ. Los estiramientos: Bases científicas y desarrollo de ejercicios. Barcelona: Paidotribo; 1990.
- Anderson B. Estirándose. Barcelona: RBA; 2000.
- Devís J, Peiró C. El ejercicio físico y la promoción de la salud en la infancia y la juventud. Gaceta sanitaria 1992; 6: 263-268.
- Ehlrenz H, Grosser M, Zimmerman, E. Entrenamiento de la fuerza. Fundamentos, métodos, ejercicios y programas de entrenamiento. Barcelona: MR; 1990.
- Estapé, E, Cols. Las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el ámbito educativo. Barcelona: Inde; 1999.
- Famose JP. Aprendizaje motor y dificultad de la tarea. Barcelona: Paidotribo; 1992.
- Gallach JE, González LM. Nociones de acondicionamiento físico para profesionales de la salud. Valencia: CEU-San Pablo; 2003.
- García JM, Navarro M, Ruiz JA. Planificación del entrenamiento deportivo. Madrid: Gymnos; 1996.
- González, JJ, Gorostiaga E. Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. Barcelona: Inde; 1995.
- Gorrotxategi, A, Aranzabal, P. El movimiento humano. Bases anatomo-fisiológicas. Madrid: Gymnos; 1996.
- Kapandji, A. Cuadernos de fisiología articular 1, 2 y 3. Barcelona: Toray-Masson.; 1974.
- Lambert G. El entrenamiento deportivo. Preguntas y respuestas. Barcelona: Paidotribo; 1993.
- Martín N. Sistemática del ejercicio. Conceptos y contextos. Granada: Nicolás Martín Llaudes; 1995.



- McAtee R, Charland J. Estiramientos facilitados. Barcelona: Paidotribo; 2000.
- Navarro F. La Resistencia. Madrid: Gymnos; 1998
- Palmisciano, G. 500 ejercicios de equilibrio. Barcelona: Hispano Europea; 1994.
- Pradet M. La Preparación Física. Barcelona: Inde; 1999.
- Rosa J, Del Río E. Terminología de Educación Física y su Didáctica. León: Universidad de León; 1999.
- Shephard RJ, Åstrand PO. La resistencia en el deporte. Barcelona: Paidotribo; 1996.
- Anderson, David. (2014). Motor Learning and Control: Concepts and Applications, 10th edition McGraw-Hill Higher Education -A.
- Bompa, T. Carrera, M. (2005). Periodization Training for Sports - 2nd Edition Human Kinetics.
- Boyle, Michael. (2016). New Functional Training for Sports-2nd Edition Human Kinetics.
- Fernández del Olmo, M.A. (2012). Neurofisiología aplicada a la actividad física. Ed. Síntesis.
- Hargrove, Todd. (2014) A Guide to Better Movement: The Science and Practice of Moving with More Skill and Less Pain. Better Movement.
- Hoffman, J.R. (editor) (2011). NSCA's Guide to program design, National Strength and Conditioning Association.
- Joyce, D. Lewindon D. (2014). High-performance training for sports. Human Kinetics.
- Mark L, Zatsiorsky V. (2016). Biomechanics and motor control, defining central concepts. Elsevier.
- McGuigan, M. (2017). Monitoring Training and Performance in Athletes. Human Kinetics.
- National Strength and Conditioning Association (2011). NSCA's Guide to Tests and Assessments (Science of Strength and Conditioning). Human Kinetics.

Complementàries

- Arellano R. Evaluación de la fuerza propulsiva en natación y su relación con el entrenamiento y la técnica. Granada: Universidad de Granada; 1992.
- Beraldo S. Preparación física total: las cualidades físicas. Barcelona: Hispano Europea; 1991.
- Bosco C. La fuerza muscular. Barcelona: Inde; 2000.
- Coll V. Teoría básica del entrenamiento. Madrid: Esteban Sanz; 1984.
- Dick F. Principios del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo; 1993.
- García JM, Martín R, Navarro M, Ruiz JA. La velocidad. Madrid: Gymnos; 1998.
- García JM. Introducción a la teoría del entrenamiento deportivo. Las Palmas de G.C.: Nogal; 1997.
- Gutiérrez, M. Estructura biomecánica de la motricidad. Granada: INEF; 1988.
- Hegedus Jd. Teoría y práctica de la resistencia. Buenos Aires: C.D.& Books; 1996.
- Ibañez A, Torreadadella J. 1.004 ejercicios de flexibilidad. Barcelona: Paidotribo; 1991.
- Idla E. Movimiento y ritmo. Buenos Aires: Paidos; 1982.
- Kosel, A. Fichas de actividades gimnásticas. La coordinación motriz. Barcelona: Hispano Europea; 1996.
- Manno R. Fundamentos del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo; 1991.
- Meléndez A. Entrenamiento de la resistencia aeróbica: principios y aplicaciones. Madrid: Alianza Editorial; 1995.
- Mora J. Indicaciones y sugerencias para el desarrollo de la resistencia: educación física: ciclo superior de EGB. Cádiz: Diputación Provincial. Servicio de J. y Deportes; 1986.
- Mora J. Teoría del entrenamiento y del acondicionamiento físico. Córdoba: Coplef Andalucía; 1995.



Navarro F. Principios del entrenamiento y estructuras de la planificación deportiva. Madrid: C.O.E.; 1994.

Raimondi, P. Cinesiología y psicomotricidad. 1999.

Rivera MA, Carmen A, Padró MS. El concepto fitness. Definiciones conceptuales y operacionales (I). Archivos de Medicina del Deporte 1996; 52: 143-148.

Zintl F. Entrenamiento de la Resistencia. Barcelona: Martínez Roca; 1991.

ADDENDA COVID-19

Aquesta addenda només s'activarà si la situació sanitària ho requereix i previ acord del Consell de Govern

ADENDA A LA GUÍA DOCENTE MOTIVADA POR COVID 19 - 2º CUATRIMESTRE (1º y 2º CONVOCATORIA)

4. Evaluación

Adaptaciones para la evaluación de la Primera y Segunda Convocatoria del segundo cuatrimestre curso 2019/2020 motivadas por COVID-19:

La nota final de curso para aprobar mediante evaluación sumativa será de 5 puntos sobre 10, distribuida en los siguientes apartados y porcentajes:

- 1.- Nota de los trabajos/tareas presentados por los estudiantes hasta el 13 de marzo de 2020 a través del aula virtual: 50% de la nota (5 puntos).
- 2.- Nota de trabajo práctico que versará sobre los contenidos de la asignatura: 30% de la nota (3 puntos).
- 3.- Nota de examen teórico tipo test online: 20% de la nota (2 puntos).

Aquellos alumnos que opten por la evaluación final, deberán realizar un examen online, con cuestionario tipo test y preguntas a desarrollar del 100% de la materia impartida durante el curso, para aprobar la evaluación final, se necesitará obtener 5 sobre 10 puntos totales.