

**FICHA IDENTIFICATIVA****Datos de la Asignatura**

Código	33215
Nombre	Sistemática del Movimiento
Ciclo	Grado
Créditos ECTS	6.0
Curso académico	2021 - 2022

Titulación(es)

Titulación	Centro	Curso	Periodo
1312 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Vcia)	Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	1	Otros casos
1331 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Ont)	Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte	1	Primer cuatrimestre

Materias

Titulación	Materia	Carácter
1312 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Vcia)	11 - Sistemática del movimiento	Obligatoria
1331 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Ont)	11 - Sistemática del movimiento	Obligatoria

Coordinación

Nombre	Departamento
CHULVI MEDRANO, IVAN	122 - Educación Física y Deportiva
MARTIN RIVERA, FERNANDO	122 - Educación Física y Deportiva

RESUMEN

Sistemática del Movimiento es una materia de formación básica del nuevo plan de estudios de Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, basado en los Reales Decretos (1125/2003 y 1397/2007).

Esta materia constituye una parte fundamental de los conocimientos generales del futuro Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, trata de conocer y estudiar de forma unitaria y ordenada, todos aquellos aspectos que fundamentan la actividad físico-deportiva básica propia del ser humano.



Es una materia obligatoria que se imparte en primer curso durante un cuatrimestre, cuyo desarrollo consiste en dar respuestas a las cuestiones de ¿qué es?, ¿para qué sirve? Y ¿cómo se aplica? cada uno de los contenidos motrices básicos relacionados con la actividad física y el deporte. Entre ellos trata de: estudiar, conocer y analizar el ejercicio físico como expresión de movimiento corporal; experimentar, desarrollar y valorar todas las capacidades motrices (coordinativas y condicionales) y de saber proponer, componer y dirigir sesiones de ejercicios físicos en diferentes ámbitos de aplicación.

Los contenidos "teóricos y prácticos" a desarrollar irán encaminados, en gran medida, hacia la enseñanza-aprendizaje vivenciada de las actividades físico-deportivas en el campo escolar, con una exigencia mínima en cuanto a la adquisición de conocimientos teóricos y de ejecución práctica

CONOCIMIENTOS PREVIOS

Relación con otras asignaturas de la misma titulación

No se han especificado restricciones de matrícula con otras asignaturas del plan de estudios.

Otros tipos de requisitos

Para cursar esta materia no se requiere ningún tipo de conocimiento especial ni requisito previo.

COMPETENCIAS (RD 1393/2007) // RESULTADOS DEL APRENDIZAJE (RD 822/2021)

1312 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Vcia)

- Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano
- Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana
- Conocer y comprender los diferentes tipos de ejercicios físicos y sus efectos
- Conocer, crear y confeccionar ejercicios físicos de diferentes capacidades motrices .
- Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de los patrones de la motricidad humana.
- Conocer, comprender y valorar la dificultad de ejecución de las diferentes acciones motrices.
- Ser capaz de diferenciar los elementos básicos condicionales de los coordinativos.
- Estudiar, analizar y desarrollar adecuadamente las diferentes manifestaciones motrices.



- Conocer y desarrollar diferentes tipos de valoraciones de las capacidades motrices.
- Aplicar los derechos fundamentales y de igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres, los principios de igualdad de oportunidades y accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de valores democráticos.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE (RD 1393/2007) // SIN CONTENIDO (RD 822/2021)

El desarrollo metodológico de la materia tiene las siguientes características: Durante 15 horas de estas sesiones la / el profesor, principalmente, expone, analiza y discute con los alumnos los contenidos teóricos de la materia.

Durante 45 horas la / el profesor, principalmente, propone actividades motrices complejas de distinta índole en las sesiones prácticas para que los alumnos lo vivencian, estudian y proponen alternativas relacionadas con los contenidos teóricos-prácticos impartidos a lo largo del curso.

Durante otras 40 horas los estudiantes realizarán trabajos teóricos y prácticos de iniciación a la investigación y verificación de la aplicación real de las actividades motrices complejas en diferentes campos sociales y docentes sobre la motricidad, como medio de perfeccionamiento de sus habilidades y competencias de trabajo individual, cooperativo por parejas y en pequeños grupos, bajo la supervisión docente tutorizada. Los alumnos han de completar su formación con posibles tareas voluntarias de libre elección que desarrollarán y expondrán los compañeros.

Además, será importante para la formación general de los alumnos y el desarrollo de sus valores y competencias al asistir a los seminarios, actividades académicas y talleres que se puedan proponer al centro sobre la materia.

Durante el curso se llevará a cabo un proceso de evaluación continua, con el apoyo del uso del Aula Virtual para el control del proceso de aprendizaje teórico y práctico que desarrollan todos los alumnos.

DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS

**1. ASPECTOS CONCEPTUALES, TERMINOLÓGICOS, DE ANÁLISIS Y clasificatorio
DEL MOVIMIENTO CORPORAL**
**ASPECTOS CONCEPTUALES, TERMINOLÓGICOS, DE ANÁLISIS Y clasificatorio
DEL MOVIMIENTO CORPORAL**
**ASPECTOS CONCEPTUALES, TERMINOLÓGICOS, DE ANÁLISIS Y clasificatorio
DEL MOVIMIENTO CORPORAL**



Consiste en conocer diferentes aspectos conceptuales, terminológicos, de análisis y clasificatorios del movimiento corporal, cuando a la forma, estructura y características de la actividad física en general, de manera que se sepa aplicar en el futuro inmediato de forma correcta, adecuada y con conocimiento de causa, en los diferentes ámbitos de aplicación teórico y práctico del significado y ejecución del ejercicio físico.

TEMA-I

INTRODUCCIÓN A LA SESIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA: ANIMACIÓN VERSUS CALENTAMIENTO: conceptos.- Características.- Tipo.- Metodologías.

TEMA-II

ASPECTOS ESTRUCTURALES DE APLICACIÓN Y CLASIFICACIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO, TAREAS MOTRICES Y ACTIVIDADES LÚDICAS: Representación gràfica.- Organización fitxes.- Conceptos generales.- Formes.- Estructures.- Fases.- técnicas.- Localitzacions.- Taxonomías y Juegos dirigidos organizados.

TEMA-III

ANÁLISIS MECÁNICA, cinesiología Y FUNCIONAL DEL EJERCICIO FÍSICO: Desplazamientos articulares.- Ejes y planols.- Amplitud y límites.- Acciones musculares.- Tipo de contracciones.- Capacidades orgánicas, funcionales y Anà

2. ESTUDIO, DESARROLLO Y EJECUCIÓN DE EJERCICIOS FÍSICO DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS.

Se trata de estudiar, desarrollar y ejecutar los ejercicios físicos según los principales aspectos intrínsecos que desarrollan las capacidades coordinativas, entre ellas la propia coordinación de movimientos, el equilibrio corporal, la agilidad y el ritmo de ejecución. Todo ello para que se adquieran los conocimientos perceptivo-motores básicos que inciden directa o indirectamente en el control corporal y en el manejo de los diversos utensilios o materiales a través de diversas segmento corporales o en su totalidad. En este bloque se exigirá un mínimo suficiente de control en la ejecución de las tareas que se desarrollen, con objeto de garantizar una experiencia básica que propicie su futura adecuación a las diferentes edades y características condicionales de los futuros alumnos.

TEMA-IV

EQUILIBRIO CORPORAL.- Conceptos generales.- Principios básicos.- Tipos.- Evolución.- Programa básico de ejercicios y Valoración.

TEMA-V

AGILIDAD CORPORAL.- Conceptos generales.- Evolución.- Tipos.- Programa básico de ejercicios y Valoración.

TEMA-VI

COORDINACIÓN MOTRIZ.- Conceptos generales.- Tipos.- Grados de dificultad.- Evolución, Programa básico de ejercicios y Valoración.

**TEMA-VII**

RITMO DE MOVIMIENTO.- Conceptos generales.- Ritmo en el movimiento.- Tipos.- Desarrollo y Valoración.

3. ESTUDIO, DESARROLLO Y EJECUCIÓN DE EJERCICIOS FÍSICO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES.

Consiste en estudiar, desarrollar y ejecutar correctamente diferentes ejercicios físicos con énfasis en las capacidades condicionales, como la fuerza muscular, la resistencia cardio-muscular, la movilidad corporal y la rapidez motriz; con objeto de adquirir los conocimientos mínimos necesarios para su aplicación técnica y valoración funcional motora en los diferentes ámbitos de aplicación, teniendo en cuenta el nivel condicional, la etapa de formación o periodo evolutivo en la que se encuentren los individuos.

TEMA-XIII

MOVILIDAD MÚSCULO-ARTICULAR.- Conceptos generales.- Factores.- Evolución.- Principios.- Técnicas. Tipos.- Valoración.

TEMA-IX

RESISTENCIA ORGÁNICO-MUSCULAR.- Conceptos generales.- Tipos.- Factores biológicos.- Evolución.- Desarrollo.- Valoración.

TEMA-X

FUERZA MUSCULAR.- Conceptos generales.- Principios.- Manifestaciones.- Factores.- Evolución.- Desarrollo.- Formas de realización.- Valoración.

TEMA-XI

RAPIDEZ DE MOVIMIENTO.- Conceptos generales.- Manifestaciones.- Factores.- Evolución.- Desarrollo.- Valoración.

VOLUMEN DE TRABAJO

ACTIVIDAD	Horas	% Presencial
Prácticas en aula	45,00	100
Clases de teoría	15,00	100
Elaboración de trabajos en grupo	20,00	0
Elaboración de trabajos individuales	20,00	0
Estudio y trabajo autónomo	10,00	0
Lecturas de material complementario	10,00	0
Preparación de actividades de evaluación	10,00	0
Preparación de clases prácticas y de problemas	10,00	0
Resolución de casos prácticos	10,00	0



TOTAL	150,00
--------------	---------------

METODOLOGÍA DOCENTE

El desarrollo de la materia se estructura en torno a una sesión teórica de 1 hora y dos sesiones prácticas de 1: 30 horas de duración a la semana. Según la extensión del contenido de cada tema, se realizará como mínimo una sesión teórico-práctica para sentar las bases del trabajo práctico a desarrollar por los alumnos en horario no presencial y de ejemplos para la presentación de alternativas en las autopràctiques presenciales, relacionando con la teoría desarrollada con anterioridad, que sirve de repaso de la técnica y metodología a aplicar.

Los contenidos teóricos serán expuestos principalmente de forma magistral en las sesiones correspondientes, debido al poco espacio de tiempo disponible para su desarrollo, y se aplicarán otras técnicas metodológicas de mayor participación activa de los alumnos como debates y análisis de contenidos para grupos de alumnos en las sesiones teórico-prácticas.

Los contenidos prácticos, siempre relacionados con los teóricos desarrollados, el profesor expondrá y propondrá ejemplos a trabajar en las sesiones correspondientes, con metodologías activas de participación a través de ejecuciones, vivencias, correcciones e investigaciones de las diferentes formas de desarrollar la actividad física por medio de los ejercicios físicos y las diferentes tareas motrices, ya sea de forma individual, por parejas o grupos de alumnos, todo dirigido intencionadamente para su futura adaptación a los diferentes ámbitos profesionales, con mayor incidencia hacia la docencia escolar. La coordinación y el control de todo esto será realizado por el profesor en las mismas sesiones prácticas y las tutorías individuales y de grupo que se lleven a cabo, valorando los trabajos y esquemas a realizar de cada uno de los contenidos de forma continuada.

En determinadas sesiones prácticas, según el tema a desarrollar, los alumnos elaborarán diversas propuestas alternativas a lo realizado en la práctica vivenciada y relacionada con los contenidos teóricos desarrollados, de manera que a lo largo de todo el cuatrimestre correspondiente realizarán propuestas originales tanto de forma individual como en parejas o grupos de alumnos según lo indique el profesor en cada momento, por lo que deberán: Confeccionar fichas de ejercicios físicos alternativos de cada sesión según el material, organización, función, localización y capacidad motriz a desarrollar . Preparar dos introducciones diferentes de sesión y dirigir, posiblemente, una de ellas. Confeccionar un esquema de análisis de movimiento de una posición y un ejercicio analítico de una técnica deportiva específica. Proponer un juego dirigido para cada parte de la sesión por objetivos. Proponer tareas alternativas sobre capacidades coordinativas con diferentes materiales. Confeccionar circuitos de seis ejercicios específicos de cada capacidad condicional, todo de forma puntual a lo largo del cuatrimestre.

EVALUACIÓN

El sistema de evaluación será continuo y para aprobar la asignatura, los alumnos/as deberán realizar las siguientes actividades:



50% de la nota: Trabajos realizados individualmente propuestos por el profesor en función de los contenidos de las clases.

30% de la nota: Trabajo grupal que versará sobre el contenido de las clases, dicho trabajo será defendido oralmente por los alumnos/as.

20% de la nota: Examen que versará sobre los contenidos teórico/prácticos impartidos durante las clases.

La nota final será la resultante de las tres partes de la evaluación, teniendo que aprobar independientemente cada una de las partes para aprobar la asignatura. En caso de suspenso de alguna parte, dicha nota no será guardada para próximos cursos.

REFERENCIAS

Básicas

- 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.

ADENDA COVID-19

Esta adenda solo se activará si la situación sanitaria lo requiere y previo acuerdo del Consejo de Gobierno