

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

Codi	33215
Nom	Sistemàtica del moviment
Cicle	Grau
Crèdits ECTS	6.0
Curs acadèmic	2022 - 2023

Titulació/titulacions

Titulació	Centre	Curs	Període
1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport	1	Altres casos
1331 - Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport	1	Primer quadrimestre

Matèries

Titulació	Matèria	Caràcter
1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.	11 - Sistemàtica del moviment	Obligatòria
1331 - Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport	11 - Sistemàtica del moviment	Obligatòria

Coordinació

Nom	Departament
MARTIN RIVERA, FERNANDO	122 - Educació Física i Esportiva

RESUM

Sistemàtica del Moviment és una matèria de formació bàsica del 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 constitueix 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.



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.

1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.

- 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
- Aplicar els drets fonamentals i d'igualtat d'oportunitats entre homes i dones, els principis d'igualtat d'oportunitats i accessibilitat universal de les persones amb discapacitat, de solidaritat i de protecció mediambiental, i els valors propis d'una cultura de la pau i de valors democràtics
- Dissenyar, desenvolupar i avaluar els processos d'ensenyament-aprenentatge relatius a l'activitat física i l'esport, amb atenció a les característiques individuals, col·lectives i contextuals de les persones
- 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

Valorar, de manera crítica, les implicacions del moviment en la vida de les persones, com avaluar-lo, com ensenyar-lo i com introduir-lo en les sessions d'entrenament.

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, crear i confeccionar exercicis físics de diferents capacitats motrius.

Conèixer, comprendre i valorar la dificultat d'execució de les diferents accions motrius.

Estudiar, analitzar i desenvolupar adequadament les diferents manifestacions motrius.

Aplicar estratègies metodològiques, així com, les tècniques d'informació i comunicació (TIC), en funció dels objectius proposats.

Utilitzar activitats i climes motivacionals diversos, per a estimular i optimitzar els aprenentatges tot l'alumnat independentment del seu gènere, els seus coneixements previs o la seua destresa motriu.

Dissenyar adaptacions en contextos de diversitat.

Treballar en grup i prendre acords en el moment d'enfrontar-se a situacions problemàtiques de manera col·lectiva.

Analitzar i argumentar, de manera crítica, tot tipus d'informació sobre el contingut de l'assignatura, bé siguin textos escrits, informacions audiovisuals o exposicions dels companys/as.

DESCRIPCIÓ DE CONTINGUTS

1. Moviment Humà: Conceptes generals i Necessitats bàsiques de moviment

2. Estudi del moviment humà: fisiologia articular.

3. Estudi del moviment 1: La postura

4. Estudi del moviment 2: El *continuum.

5. Avaluació del moviment

**6. Classificació i Sistematització dels exercicis i aplicació a l'entrenament.****7. Capacitats condicionals****8. Incorporació dels exercicis a la sessió d'entrenament****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**Pràctiques en aula (45 hores)**

Classes pràctiques de contingut teoricopràctic impartides pel professorat que inclouen sessions d'introducció als diferents continguts de la Sistemàtica del Moviment, així com, exposicions i aplicació de sessions pràctiques, elaborades individualment i en grup, per part de l'alumnat. S'aplicaran diferents tècniques participatives i dinàmiques de grup, simulació de pràctiques docents, així com la utilització de materials didàctics i les tecnologies de la informació i la comunicació.

Classes de teoria (15 hores)

Classes teoricopràctiques en les quals s'inclouen sessions d'introducció als diferents temes i de desenvolupament d'una part dels continguts impartits pel professorat i sessions teoricopràctiques, de treball en grup, on els estudiants debatan i exposaran els treballs realitzats construint, desenvolupant i complementant els diversos temes. Es tindrà en compte i es potenciarà l'anàlisi i la reflexió crítica de documents i lectures relacionades amb els diferents temes de la matèria. Per al desenvolupament d'aquest apartat s'utilitzaran diferents tècniques de dinàmica de grups i materials curriculars.

Resta d'horari (90 hores)

L'horari de classe no presencial s'utilitzarà, per part de els/as estudiants, per a elaborar els treballs proposats en l'assignatura. La dinàmica de treball es realitzarà mitjançant la formulació de preguntes rellevants, cerca d'informació, anàlisi, elaboració i posterior comunicació. Així mateix, durant aquest horari no presencial, els estudiants, assistiran a les tutories convocades per part del professorat per a



realitzar un seguiment de l'aprenentatge, de forma més personalitzada.

AVALUACIÓ

El sistema d'avaluació serà continu i per a aprovar l'assignatura, els alumnes/as hauran de realitzar les activitats següents:

50% de la nota: Treballs realitzats individualment proposats pel professor en funció dels continguts de les classes.

30% de la nota: Treball grupal que versarà sobre el contingut de les classes. El treball serà defensat pels alumnes/as davant els seus propis companys/as.

20% de la nota: Examen que versarà sobre els continguts teòrico/pràctics impartits durant les classes.

La nota final serà la resultant de les tres parts de l'avaluació, havent d'aprovar independentment cada una de les parts per a aprovar l'assignatura. En cas de suspens d'alguna part, la dita nota no serà guardada per a pròxims cursos.

Per a poder realitzar l'avaluació contínua, s'ha d'assistir almenys un 80% de les classes. Aquells alumnes que no arriben al 80%, hauran de realitzar l'avaluació final, que consistirà en un examen teoricopràctic de tots els continguts de l'assignatura, havent de superar totes les parts en les quals puga dividir-se l'examen final.

REFERÈNCIES

Bàsiques

- Arnold, P. (2000) Educación física, movimiento y currículum (3ª reimpresión). Madrid: Morata
- Anderson, David. (2014). Motor Learning and Control: Concepts and Applications, 10th edition McGraw-Hill Higher Education -A.Blazeovich, A. Sports Biomechanics: The basics optimizing human performance. Bloomsbury.
- 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.
- Comerford, M. Mottram, S. (2012). Kinetic Control. The Management of Uncotrolled Movement. Elsevier.
- Devís, J. i Peiró, C. (2002) Nuevas perspectivas curriculares en la educación física (2ª edición). Barcelona: Inde.
- Dufour, M. Pillu, M. (2018). Biomecánica funcional: miembros, cabeza, tronco. 2nd Edition Elsevier.
- Fernández del Olmo, M.A. (2012). Neurofisiología aplicada a la actividad física. Ed. Síntesis.
- González-Badillo, JJ. Ribas-Serna, J.(2019). Fuerza, velocidad y rendimiento físico y deportivo. Ed. Librerías deportivas Esteban Sanz.
- Hargrove, Todd. (2014) A Guide to Better Movement: The Science and Practice of Moving with More Skill and Less Pain. Better Movement.
- Heredia, J. Peña, G. (2019). El entrenamiento de la fuerza para la mejora de la condición física y la salud. Editorial Círculo Rojo.



- Hoffman, J.R. (editor) (2011). NSCA's Guide to program design, National Strength and Conditioning Association.
- Iannucci, Cassandra; Gibson, Brent; May, Sharon; Twigge, Kayla (editors) (2011). The Fundamental Movement Skills: Educator's Guide to Teaching Fundamental Movement Skills. Physical & Health Education Canada.
- Joyce, D. Lewindon D. (2014). High-performance training for sports. Human Kinetics.
- Kapandji, A. (1970). Cuadernos de Fisiología Articular, Tomo 1: miembro superior. (6th edition). Ed. Panamericana.
- Kapandji, A. (1970). Cuadernos de Fisiología Articular, Tomo 2: miembro inferior. (6th edition). Ed. Panamericana.
- Kapandji, A. (1970). Cuadernos de Fisiología Articular, Tomo 3: tronco y raquis. (6th edition). Ed. Panamericana.
- Mark L, Zatsiorsky V. (2016). Biomechanics and motor control, defining central concepts. Elsevier.
- Myers, T. (2009). Vías Anatómicas. Meridianos miofasciales para terapeutas manuales y del movimiento. 2nd edition. Elsevier/Masson.
- 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.
- Rhodri, S. Oliver, J (editors) (2014). Strength and Conditioning for young athletes: Science and Application. Routledge.
- Shumway-Cook, A. Woollacott, M. (2012). Motor Control. 4th edition Wolters Kluwer, Lippincott Williams & Wilkins.