

**FICHA IDENTIFICATIVA****DATOS DE LA ASIGNATURA****Código:** 33215**Nombre:** Sistemática del Movimiento**Ciclo:** Grado**Créditos ECTS:** 6**Curso académico:** 2025-26**TITULACIONES**

Titulación	Centro	Curso	Periodo
1312 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (Vcia)	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i Esports	1	Primer cuatrimestre, Segundo cuatrimestre
1331 - Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (Ont)	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i Esports	1	Primer cuatrimestre

**MATERIAS**

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

**COORDINACIÓN**

MARTIN RIVERA FERNANDO

**RESUMEN**

Sistemática del Movimiento es una materia de formación básica del 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 Deportes, 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.

n.

## 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 / RESULTADOS DE APRENDIZAJE

-

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, de solidaridad, de protección medioambiental y los valores propios de una cultura de la paz y de valores democráticos

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.

Conocer, comprender y valorar la dificultad de ejecución de las diferentes acciones motrices.

Conocer, crear y confeccionar ejercicios físicos de diferentes capacidades motrices .

Conocer y comprender los diferentes tipos de ejercicios físicos y sus efectos

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 fundamentos, estructuras y funciones de los patrones de la motricidad humana.

Conocer y desarrollar diferentes tipos de valoraciones de las capacidades motrices.



Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativo a la actividad física y del deporte, con atención a las características individuales, colectivas y contextuales de las personas

Estudiar, analizar y desarrollar adecuadamente las diferentes manifestaciones motrices.

Ser capaz de diferenciar los elementos básicos condicionales de los coordinativos.

## **DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS**

- 1. Movimiento Humano: Conceptos generales y Necesidades básicas de movimiento**
- 2. Estudio del movimiento humano: fisiología articular.**
- 3. Estudio del movimiento 1: La postura**
- 4. Estudio del movimiento 2: El continuum.**
- 5. Evaluación del movimiento**
- 6. Clasificación y Sistematización de los ejercicios y aplicación al entrenamiento.**
- 7. Capacidades condicionales**
- 8. Incorporación de los ejercicios a la sesión de entrenamiento**

**VOLUMEN DE TRABAJO (HORAS)****ACTIVIDADES PRESENCIALES**

Actividad	Horas
Teoría	15,00
Prácticas en aula	45,00
<b>Total horas</b>	<b>60,00</b>

**ACTIVIDADES NO PRESENCIALES**

Actividad	Horas
Asistencia a otras actividades	0,00
Elaboración de trabajos individuales o en grupo	40,00
Estudio y trabajo autónomo	20,00
Preparación de clases	10,00
Preparación de actividades de evaluación	10,00
Resolución de casos prácticos	10,00
<b>Total horas</b>	<b>90,00</b>

**METODOLOGÍA DOCENTE**Prácticas en aula (45 horas)

Clases prácticas de contenido teórico-práctico impartidas por el profesorado que incluyen sesiones de introducción a los diferentes contenidos de la Sistemática del Movimiento, así como, exposiciones y aplicación de sesiones prácticas, elaboradas individualmente y en grupo, por parte del alumnado. Se aplicarán diferentes técnicas participativas y dinámicas de grupo, simulación de prácticas docentes, así como la utilización de materiales didácticos y las tecnologías de la información y la comunicación.

Clases de teoría (15 horas)

Clases teórico-prácticas en las que se incluyen sesiones de introducción a los diferentes temas y de desarrollo de una parte de los contenidos impartidos por el profesorado y sesiones teórico-prácticas, de trabajo en grupo, donde los estudiantes debatirán y expondrán los trabajos realizados construyendo, desarrollando y complementando los diversos temas. Se tendrá en cuenta y se potenciará el análisis y la reflexión crítica de documentos y lecturas relacionadas con los diferentes temas de la materia. Para el desarrollo de este apartado se utilizarán diferentes técnicas de dinámica de grupos y materiales curriculares.

Resto de horario (90 horas)

El horario de clase no presencial se utilizará, por parte de los/as estudiantes, para elaborar los trabajos propuestos en la asignatura. La dinámica de trabajo se realizará mediante la formulación de preguntas relevantes, búsqueda de información, análisis, elaboración y posterior comunicación. Asimismo, durante este horario no presencial, los estudiantes, asistirán a las tutorías convocadas por parte del profesorado para realizar un seguimiento del aprendizaje, de forma más personalizada.



## EVALUACIÓN

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

Prueba 1 (40% de la nota): Trabajo grupal que versará sobre el contenido de las clases. El trabajo será defendido por los alumnos/as ante sus propios compañeros/as. Se establecerán 4 fechas, a lo largo del cuatrimestre, de entregas parciales del trabajo y se considera superada esta parte de la evaluación cuando la nota obtenida es un 5/10 nota absoluta o un 2/4, nota ponderada.

Prueba 2 (60% de la nota): Examen que versará sobre los contenidos teórico/prácticos impartidos durante las clases. Se considera superada esta parte de la evaluación cuando la nota obtenida es un 5/10 nota absoluta o un 3/6, nota ponderada.

La nota definitiva será la suma de las notas de ambas pruebas (ponderadas en su porcentaje). Se debe superar cada prueba de la evaluación para poder sumar las notas.

La nota final será la resultante de las dos 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.

Para poder realizar la evaluación continua, se debe asistir al menos un 80% de las clases. Aquellos alumnos que no asistan a dicho 80%, deberán realizar la evaluación final, que consistirá en un examen teórico-práctico de todos los contenidos de la asignatura, debiendo superar todas las partes en las que pueda dividirse el examen final.

## BIBLIOGRAFÍA

- 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.Blazevich, A. Sports Biomechanics: The basics optimizing human performance. Bloomsbury. Bompá, 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, J.J. 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.