

**FITXA IDENTIFICATIVA****DADES DE L'ASSIGNATURA**

Codi: 33215
Nom: Sistemàtica del moviment
Cicle: Grau
Crèdits ECTS: 6
Curs acadèmic: 2026-27

TITULACIONS

Titulació	Centre	Curs	Període
1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i Esports	1	Primer quadrimestre, Segon quadrimestre
1331 - Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (Ont)	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i Esports	1	Primer quadrimestre

MATÈRIES

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

COORDINACIÓ

MARTIN RIVERA FERNANDO

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.



s físics en diferents àmbits d'aplicació.;

CONEXEMENTS PREVIS

RELACIÓ AMB ALTRES ASSIGNATURES DE LA MATEIXA TITULACIÓ

No s'ha especificat restriccions de matrícula amb altres assignatures del pla d'estudis.

ALTRES TIPUS DE REQUISITS

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

COMPETÈNCIES / RESULTATS D' APRENTATGE

1312 - Grau CC.Act.Fís.Esp.

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

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

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

Conèixer, crear i confeccionar exercicis físics de diferents capacitats motrius

Conèixer i comprendre els diferents tipus d'exercicis físics i els seus efectes

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 fonaments, les estructures i les funcions dels patrons de la motricitat humana

Conèixer i desenvolupar diferents tipus de valoracions de les capacitats motrius

Dissenyar, desenvolupar i avaluar els processos d'ensenyament-aprenentatge relatiu a l'activitat física i l'esport, amb atenció a les característiques individuals, col·lectives i contextuals de les persones

Estudiar, analitzar i desenvolupar adequadament les diferents manifestacions motrius

Ser capaç de diferenciar els elements bàsics condicionals dels coordinatius

1331 - Grau en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (Ont)

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

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

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

Conèixer, crear i confeccionar exercicis físics de diferents capacitats motrius

Conèixer i comprendre els diferents tipus d'exercicis físics i els seus efectes

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 fonaments, les estructures i les funcions dels patrons de la motricitat humana

Conèixer i desenvolupar diferents tipus de valoracions de les capacitats motrius

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

Estudiar, analitzar i desenvolupar adequadament les diferents manifestacions motrius

Ser capaç de diferenciar els elements bàsics condicionals dels coordinatius

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 (HORES)

ACTIVITATS PRESENCIALS

Activitat	Hores
Teoria	15,00
Pràctiques a l'aula	45,00
Total hores	60,00

ACTIVITATS NO PRESENCIALS

Activitat	Hores
Assistència a altres activitats	0,00
Elaboració de treballs individuals o en grup	40,00
Estudi i treball autònom	20,00
Preparació de classes	10,00
Preparació d'activitats d'avaluació	10,00
Resolució de casos pràctics	10,00
Total hores	90,00

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 debatran 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.

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 següents activitats:

Prova 1 (40% 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. S'establiran 4 dates, al llarg del quadrimestre, de lliuraments parcials del treball i es considera superada aquesta part de l'avaluació quan la nota obtinguda és un 5/10 nota absoluta o un 2/4, nota ponderada.

Prova 2 (60% de la nota): Examen que versarà sobre els continguts teòric/pràctics impartits durant les classes. Es considera superada aquesta part de l'avaluació quan la nota obtinguda és un 5/10 nota absoluta o un 3/6, nota ponderada.

La nota definitiva serà la suma de les notes de totes dues proves (ponderades en el seu percentatge). S'ha de superar cada prova de l'avaluació per a poder sumar les notes.

La nota final serà la resultant de les dues parts de l'avaluació, havent d'aprovar independentment cadascuna de les parts per a aprovar l'assignatura. En cas de suspens d'alguna part, aquesta 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 assistisquen a dita 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.

es quals puga dividir-se l'examen final.

BIBLIOGRAFIA

- 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. Bompà, 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.