

## 1. DATOS BÁSICOS

<b>Asignatura/Módulo</b>	Bases de la iniciación deportiva y sistemática del movimiento
<b>Titulación</b>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
<b>Facultad/Escuela</b>	Facultad de Ciencias Biomédicas y Deporte
<b>Curso</b>	Primero
<b>Créditos (ECTS)</b>	6
<b>Carácter</b>	Obligatoria
<b>Idioma/s</b>	Castellano
<b>Modalidad</b>	Presencial
<b>Semestre</b>	S2
<b>Curso académico</b>	2025-2026
<b>Docente coordinador</b>	

## 2. PRESENTACIÓN DE LA ASIGNATURA/MÓDULO

El objetivo de esta asignatura es proporcionar al estudiante los conocimientos básicos y necesarios en relación con el movimiento del cuerpo humano y la práctica de actividad y ejercicio físico aplicables a cualquier contexto profesional, en diferentes grupos de edad y con diversos objetivos (salud, educación, ocio, etc.). Además, facilita la comprensión de otras asignaturas incluidas en el plan de estudios de este grado, creando los pilares fundamentales sobre los que se sustentarán los contenidos de estas otras asignaturas. El diseño de esta materia tiene como objetivo que el estudiante desarrolle las habilidades y competencias necesarias para llevar a cabo el diseño de procesos de enseñanza-aprendizaje, así como la promoción de hábitos de vida saludables relativos a la actividad física, ejercicio físico y deporte.

## 3. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

### Conocimientos

CON2. Describe el diseño de un proceso de enseñanza-aprendizaje relativo a la actividad física y el deporte, atendiendo a las características individuales y contextuales de las personas, así como a los principios educativos, técnicos y éticos.

- Identifica la terminología específica de los movimientos del cuerpo humano para una correcta descripción, clasificación y representación gráfica de los movimientos y gestos deportivos.
- Reconoce los conceptos y procedimientos básicos para la realización de un correcto análisis mecánico del movimiento humano atendiendo a cuestiones articulares y musculares del cuerpo.
- Describe el comportamiento mecánico de cualquier ejercicio físico, a nivel articular y muscular.

CON3. Describe actividades de prevención, adaptación y mejora del rendimiento físico-deportivo y de la salud mediante la condición física y el ejercicio físico.

- Identifica posiciones corporales incorrectas y/o lesivas durante la ejecución de ejercicios físicos para su posterior corrección.

CON4. Identifica estrategias y actuaciones de promoción de hábitos saludables mediante la actividad física y deporte y/o intervenciones auxiliares que ayudan a su mantenimiento y a la mejora de la condición física.

- Describe diferentes tipos de actividades y prácticas de ejercicio físico cuyo objetivo sea la mejora de la condición física para la salud en diferentes grupos poblacionales y contextos.
- Describe diferentes tipos de ejercicios para el desarrollo de diferentes cualidades físicas básicas y su integración dentro de algunas modalidades deportivas de nivel base, para diferentes grupos de población y contextos.

### **Competencias**

COMP2. Diseñar y aplicar el proceso metodológico integrado por la observación, reflexión, análisis, diagnóstico, ejecución, evaluación técnico-científica y/o difusión en diferentes contextos y en todos los sectores de intervención profesional de la actividad física y del deporte.

COMP6. Identificar, comunicar y aplicar criterios científicos anatómico-fisiológicos y biomecánicos a un nivel avanzado de destrezas en el diseño, desarrollo y evaluación técnico-científica de procedimientos, estrategias, acciones, actividades y orientaciones adecuadas; para prevenir, minimizar y/o evitar un riesgo para la salud en la práctica de actividad física y deporte en todo tipo de población.

COMP7. Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.

COMP36. Creatividad: Crear ideas nuevas y conceptos a partir de ideas y conceptos conocidos, llegando a conclusiones o resolviendo problemas, retos y situaciones de una forma original en el entorno académico y profesional.

COMP37. Comunicación estratégica: Transmitir mensajes (ideas, conceptos, sentimientos, argumentos), tanto de forma oral como escrita, alineando de manera estratégica los intereses de los distintos agentes implicados en la comunicación en el entorno académico y profesional.

COMP40. Trabajo en equipo: Cooperar con otros en la consecución de un objetivo académico o profesional compartido, participando de manera activa, empática y ejerciendo la escucha activa y el respeto a todos los integrantes.

## 4. CONTENIDOS

Tema 1. Introducción a los conceptos generales del movimiento humano.

Tema 2. Análisis mecánico del movimiento.

Tema 3. Análisis funcional del movimiento.

Tema 4. Higiene postural en la práctica de ejercicio físico.

Tema 5. Análisis de propuestas de ejercicio físico para el desarrollo de capacidades funcionales orientadas a la mejora de la condición física-salud.

Tema 6. Análisis de propuestas de ejercicios para el desarrollo de cualidades físicas básicas vinculadas a la práctica deportiva.

## 5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

A continuación, se indican los tipos de metodologías de enseñanza-aprendizaje que se desarrollarán a lo largo de la asignatura/módulo:

- Clases magistrales
- Aprendizaje basado en proyectos
- Aprendizaje cooperativo

## 6. ACTIVIDADES FORMATIVAS

A continuación, se detallan los tipos de actividades formativas previstas, incluyendo la dedicación en horas que se espera por parte del estudiante para cada una de ellas:

### Modalidad presencial:

Actividad formativa	Número de horas
Clases magistrales	6
Trabajo autónomo	56
Debates y coloquios	8
Tutoría	12
Pruebas de evaluación presencial	4
Clases de aplicación práctica	24
Elaboración de informes y escritos	10
Exposiciones orales de trabajos	10
Diseño de estrategias y planes de intervención	20
<b>TOTAL</b>	<b>150</b>

## 7. EVALUACIÓN

Cada actividad formativa evaluable constituye una oportunidad para el estudiante para progresar, recibir feedback y consolidar conocimientos, habilidades y competencias. Los Resultados de Aprendizaje, recogidos en esta guía, orientan este proceso y actúan como referentes para su consecución.

A continuación, se relacionan los sistemas de evaluación, así como su peso sobre la calificación final de la asignatura/módulo:

### Modalidad presencial:

Sistema de evaluación	Peso (%)
Pruebas de evaluación presencial	40-50%
Exposiciones orales	5-10%
Informes y escritos	15-30%
Trabajos de diseño de estrategias y planes de intervención	20-30%

En el Campus Virtual, al acceder a la asignatura/módulo correspondiente, se puede consultar en detalle la información relativa a los sistemas de evaluación, incluyendo las fechas de entrega y los procedimientos aplicables a cada uno de ellos.

### 7.1. Convocatoria ordinaria

Para superar la asignatura/módulo en convocatoria ordinaria, el estudiante deberá obtener una calificación mayor o igual a 5,0 (sobre 10), en todos los sistemas de evaluación propuestos en esta guía. La calificación final se calculará a partir de la media ponderada de todos los sistemas de evaluación descritos.

Si en alguno de los sistemas de evaluación, propuestos en la presente guía, se obtuviese una nota inferior a 5,0 (sobre 10), la calificación final de la asignatura/módulo sería “suspense” aunque, en el resultado de la media ponderada se obtuviese un valor superior a 5,0 (sobre 10). En este último caso, la asignatura/módulo, seguiría estando “suspensa” obteniendo una calificación final de la asignatura/módulo de 4,0 (sobre 10).

#### *Entrega de actividades*

El cumplimiento de los plazos de entrega es esencial para garantizar la equidad y la planificación del proceso formativo.

En caso de no entregar una actividad formativa evaluable en tiempo y forma, y sin justificación previa, esta no será evaluada y, por tanto, constará como “no presentado”.

Se anima al estudiante a comunicar con antelación suficiente al docente de la asignatura/módulo, cualquier dificultad que pueda afectar a su participación en cualquier actividad.

#### *Asistencia*

La participación activa en las sesiones formativas es un componente clave del aprendizaje. Para superar la asignatura/módulo, se requiere acreditar al menos un 50 % de asistencia. En caso de no alcanzarse este

porcentaje mínimo, el docente podrá considerar la asignatura/módulo como “suspenso”, conforme al reglamento de evaluación de la Universidad Europea de Andalucía.

## 7.2. Convocatoria extraordinaria

La convocatoria extraordinaria ofrece una nueva oportunidad al estudiante para evidenciar su aprendizaje. Para superarla, será necesario obtener una calificación final (media ponderada) igual o superior a 5,0 sobre 10,0).

### *Entrega de actividades*

El estudiante deberá presentar y superar aquellas actividades formativas obligatorias no entregadas o no superadas en la convocatoria ordinaria, respetando los nuevos plazos establecidos. En el caso de incumplimiento de estos nuevos plazos de entrega, supondrá la no evaluación de la actividad y, por tanto, constará como “no presentado”.

## 8. CRONOGRAMA

En este apartado se presenta el cronograma con las fechas de entrega de las actividades evaluables de la asignatura:

Actividades evaluables	Fecha
Actividad 1. Trabajo teórico-práctico (diseño de estrategias)	Marzo
Actividad 2. Prueba de evaluación presencial	Marzo
Actividad 3. Trabajo teórico-práctico (exposiciones orales)	Abril
Actividad 4. Trabajo teórico-práctico (exposiciones orales)	Abril
Actividad 5. Trabajo teórico-práctico (planes de intervención)	Mayo
Actividad 6. Trabajo teórico-práctico (informes y escritos)	Mayo
Actividad 7. Prueba de evaluación presencial	Junio
Actividad 8. Prueba de evaluación presencial	Junio

Este cronograma podrá sufrir modificaciones por razones logísticas de las actividades. Cualquier modificación será notificada al estudiante en tiempo y forma.

## 9. REFERENCIAS

La obra de referencia para el seguimiento de la asignatura es:

### **ESTUDIO DEL MOVIMIENTO**

- Calais-Germain, B. (2004). Anatomía para el movimiento (Vol. I). Los libros de la liebre de marzo.
- Calais-Germain, B. (2013). Anatomía para el movimiento (Vol. II). Los libros de la liebre de marzo.

- Delavier, F. (2017). Guía de los movimientos de musculación: descripción anatómica. Barcelona: Paidotribo.
- Di Santo, M. (2012). Amplitud de movimiento. Barcelona: Paidotribo.
- Floyd, R.T. (2008). Manual de cinesiología estructural. Barcelona: Paidotribo.
- Kaminoff, L. y Matthews, A. (2013). Anatomía del yoga. Guía ilustrada de las posturas, los movimientos y las técnicas respiratorias. Madrid: Ediciones Tutor.
- Kapandji, I. A. (2012). Cuadernos de Fisiología articular (Vol. I-II-III). Barcelona: Masson.
- Pazos, J.M., y Aragunde, L. (2000). Educación Postural. Barcelona: INDE.
- Slomka, G. (2016). Fascias en movimiento. Entrenamiento específico y fisiología de las fascias para mejorar la postura, la fuerza y la flexibilidad. Madrid: Editorial Tutor.
- Tercedor, P. (2001). Actividad Física, Condición Física y Salud. Sevilla: Wanceulen.
- VV.AA. (2019). Kinesiología y anatomía aplicada a la actividad física. Barcelona: Paidotribo.

### **INICIACIÓN A LAS TÉCNICAS DE EJERCICIO FÍSICO**

- Angulo, J. (2007). Entrenamiento abdominal. Barcelona: Paidotribo.
- Arranz, F.J. (2004). El ejercicio físico con cintas elásticas. Sevilla: Wanceulen.
- Austin, D. (2005). Adelgazar y modelar la figura con balón y banda elástica. Madrid: Tutor.
- Basant, P. (2015). Yoga and Mindfulness Based Cognitive Therapy: A Clinical Guide [eBook]. Berlin: Springer.
- Berg, K. (2013). Guía ilustrada de los estiramientos terapéuticos. Eliminar el dolor y prevenir lesiones. Madrid: Editorial Tutor.
- Bosco, J. (2012). Pilates terapéutico. Madrid: Panamericana.
- Cárceles, R., y Cos, F. (2009). Manual completo de Pilates suelo. Barcelona: Paidotribo.
- Colleen, C. (2006). Abdominales con el poder único del balón. Madrid: Tutor.
- Delavier, F. y Gundill M. (2011). Guía de entrenamiento abdominal. Barcelona: Hispano Europea.
- Di Tella, T. (2006). Pilates. Argentina: Lumen.
- Goldenberg, L. y Twist, P. (2002). Strength ball training. Champaign: Human Kinetics.
- Herman, E. (2007). Pilates con accesorios: rodillo, banda elástica, círculo mágico, pelota. Barcelona: Paidotribo.
- Isacowitz, R. (2016). Manual completo de Pilates. Barcelona: Paidotribo.
- Jenkins, N., y Brandon, L. (2010). Anatomía y yoga para la salud y la postura. Barcelona: Paidotribo.
- Lisa, W. (2020). La técnica del fitball: desarrollo de ejercicios. Barcelona: Paidotribo.
- Rial, T., y Pinsach, P. (2015). Técnicas hipopresivas. Madrid: Ediciones Cardeñosos.

### **INICIACIÓN A LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS Y ACROSPORT**

- Araiz, O. (2007). Creación coreográfica. Buenos Aires: Libros del Rojas.
- Araújo, C. (2004). Manual de ayudas en gimnasia. Barcelona: Paidotribo.
- Arteaga, M., y Viciano, V. (2007). Las actividades coreográficas en la escuela. Barcelona: INDE.
- Bessi, F. (2016). El mundo de la gimnasia artística: en teoría y práctica. Buenos Aires: Dunken.
- Calvo, A. (2002). Gimnasia artística: manual de iniciación. Sevilla: Wanceulen.
- Estapé, E. (2002). La acrobacia en gimnasia artística: su técnica y su didáctica. Zaragoza: INDE.
- Palmisciano, G. (2018). 500 ejercicios de equilibrio. Barcelona: Hispano Europea.
- Sáez, F. (2003). Gimnasia artística: los fundamentos de la técnica. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Vernetta, M., López, J., y Panadero, F. (2009). El acrosport en la escuela. Barcelona: INDE.

## 10. ÁREA DE ORIENTACIÓN, DIVERSIDAD E INCLUSIÓN

Desde el Área de Orientación, Diversidad e Inclusión (ODI) se ofrece acompañamiento a los estudiantes a lo largo de su trayectoria universitaria, con el propósito de facilitar su desarrollo académico y personal, y apoyarles en el logro de sus metas. Esta área centra su labor en tres pilares fundamentales: la inclusión de estudiantes con necesidades específicas de apoyo educativo, la promoción de la accesibilidad universal en la comunidad educativa y la garantía de igualdad de oportunidades para todos.

Entre los servicios que se ofrecen, se encuentran:

- **Acompañamiento y seguimiento académico**, a través de la realización de asesorías y la elaboración de planes personalizados dirigidos a quienes requieren mejorar su rendimiento académico.
- **Atención a la diversidad**, mediante la implementación de ajustes curriculares no significativos -en aspectos metodológicos y de evaluación- para alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo, con el fin de garantizar la equidad de oportunidades.
- **Recursos formativos extracurriculares**, orientados al desarrollo de competencias personales y profesionales que contribuyan al crecimiento integral de los estudiantes.
- **Orientación vocacional**, mediante la provisión de herramientas y asesoramiento a quienes tengan inquietudes sobre su elección de titulación o estén considerando un cambio en su trayectoria formativa.

Los estudiantes que necesiten apoyo educativo pueden contactar con el área a través del siguiente correo electrónico: [orientacioneducativa@universidadeuropea.es](mailto:orientacioneducativa@universidadeuropea.es)

## 11. ENCUESTAS DE SATISFACCIÓN

Participar en las encuestas de satisfacción es una oportunidad enriquecedora para contribuir a la mejora continua de la titulación, así como de la institución. Gracias a ellas, es posible identificar qué aspectos académicos, del equipo docente y del proceso de enseñanza-aprendizaje están funcionando bien y cuáles pueden seguir mejorándose.

Con el objetivo de fomentar una participación activa en la cumplimentación de encuestas entre los estudiantes, se han puesto en marcha distintas vías de difusión. Las encuestas están disponibles en el espacio habilitado en el Campus Virtual y también se envían por correo electrónico para facilitar el acceso.

Las respuestas recogidas permiten la toma de decisiones que impactan directamente en la calidad de la experiencia formativa y en el día a día de la comunidad universitaria.