

## 1. DATOS BÁSICOS

<b>Asignatura</b>	Sistemática del Movimiento
<b>Titulación</b>	Grado en Ciencias de la actividad física y del deporte
<b>Escuela/ Facultad</b>	Ciencias de la Salud
<b>Curso</b>	1º
<b>ECTS</b>	6
<b>Carácter</b>	Básica
<b>Idioma/s</b>	Castellano
<b>Modalidad</b>	Presencial
<b>Semestre</b>	1º semestre
<b>Curso académico</b>	2024-2025
<b>Docente coordinadora</b>	Noemí Martínez Martínez
<b>Docente</b>	Noemí Martínez Martínez

## 2. PRESENTACIÓN

Sistemática del Movimiento es una asignatura de primer curso del grado en Ciencias de la Actividad Física y Deportes. Posee un valor de 6 ECTS y es una materia de carácter básico dentro de la titulación.

Aporta conocimientos básicos y necesarios relacionados con el movimiento, la actividad y el ejercicio físico aplicables a cualquier contexto profesional de enseñanza en cualquiera de sus situaciones, ya sea escolar, salud, recreación, etc.

El Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte se encuentra en torno a cinco Ejes Formativos que conforman los pilares sobre los que asientan los conocimientos y competencias del Grado (Salud y entrenamiento, Docencia, Deporte, Gestión e Integrador). Dichos ejes impregnan todos los cursos académicos, desde una visión más básica hasta una más específica. Esta asignatura en cuestión se encuentra dentro del Eje Formativo de Entrenamiento y salud.

## 3. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

### Competencias generales:

- **CG02:** Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.

**Competencias básicas:**

- **CB2:** Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.
- **CB3:** Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos relevantes (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas relevantes de índole social, científica o ética.
- **CB4:** Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

**Competencias transversales:**

- **CT02:** Autoconfianza: Capacidad para valorar nuestros propios resultados, rendimiento y capacidades con la convicción interna de que somos capaces de hacer las cosas y los retos que se nos plantean.
- **CT11:** Planificación y gestión del tiempo: Capacidad para establecer unos objetivos y elegir los medios para alcanzar dichos objetivos usando el tiempo y los recursos de una forma efectiva.
- **CT13:** Resolución de problemas: Capacidad de encontrar solución a una cuestión confusa o a una situación complicada sin solución predefinida, que dificulte la consecución de un fin.

**Competencias específicas:**

- **CE01:** Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza y aprendizaje, relativos a la actividad física y del deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas.
- **CE04:** Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.
- **CE05:** Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividades físicas inadecuadas.
- **CE06:** Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud.

- **CE07:** Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y del deporte.

#### Resultados de aprendizaje:

- **RA1:** Que el alumno sea capaz de comprender los conceptos fundamentales relacionados con el movimiento, con las capacidades condicionales y coordinativas y con los métodos actuales de ejercicio
- **RA2:** Que el alumno sea capaz de determinar, a partir de prácticas específicas, el manejo de los contenidos propios de la materia.
- **RA3:** Que el alumno sea capaz de realizar ensayos para la elaboración de coreografías de diferentes contenidos de la asignatura.
- **RA4:** Que el alumno sea capaz de realizar trabajos de profundización y síntesis a partir de búsqueda en las fuentes bibliográficas fundamentales relacionadas con las técnicas de ejercicio físico orientadas a la salud.

En la tabla inferior se muestra la relación entre las competencias que se desarrollan en la asignatura y los resultados de aprendizaje que se persiguen:

Competencias	Resultados de aprendizaje
CB3, CB4, CT13, CE1, CE4, CE5, CE6	<b>RA1:</b> Que el alumno sea capaz de comprender los conceptos fundamentales relacionados con el movimiento, con las capacidades condicionales y coordinativas y con los métodos actuales de ejercicio
CB2, CT2, CT11, CT13, CE1, CE4, CE5, CE7	<b>RA2:</b> Que el alumno sea capaz de determinar, a partir de prácticas específicas, el manejo de los contenidos propios de la materia.
CG02, CB2, CT2, CT11, CT13, CE1, CE5	<b>RA3:</b> Que el alumno sea capaz de realizar ensayos para la elaboración de coreografías de diferentes contenidos de la asignatura.
CB4, CT13, CE1, CE4, CE5, CE6	<b>RA4:</b> Que el alumno sea capaz de realizar trabajos de profundización y síntesis a partir de búsqueda en las fuentes bibliográficas fundamentales relacionadas con las técnicas de ejercicio físico orientadas a la salud.

## 4. CONTENIDOS

- Estudio del movimiento.

- o Conceptos básicos del movimiento.
- o Factores anatómicos y mecánicos del movimiento.
- o Dimensión muscular del movimiento.

- Iniciación a las técnicas y métodos actuales de ejercicio físico.

- o Higiene postural durante el movimiento
- o Técnicas y materiales para el ejercicio físico: máquinas guiadas, peso libre, máquinas isoinerciales, ejercicio en suspensión, técnica de estabilidad dinámica rotacional, trabajo con lastre y trabajo con materiales de inestabilidad.
- o Métodos para el entrenamiento: trabajo de alta intensidad (HIT), CrossFit, Calistenia, Yoga, electroestimulación, clases dirigidas y entrenamiento personal.

- Ejercicio físico orientado a la salud.

- o Beneficios del ejercicio físico en la infancia
- o Beneficios del ejercicio físico en el adulto mayor.

- Iniciación a las habilidades gimnásticas.

- o Habilidades gimnásticas básicas: equilibrio invertido de cabeza, rueda lateral, voltereta.
- o Gimnasia acrobática: conceptos básicos (portor y volteador), formación de figuras grupales y su inclusión coreográfica.

El contenido está organizado en cuatro bloques de aprendizaje, los cuales, a su vez, están divididos en temas:

### **Bloque I: Estudio del movimiento**

- Tema 1. Conceptos básicos del movimiento.
- Tema 2. Factores anatómicos y mecánicos del movimiento.
- Tema 3. Dimensión muscular del movimiento.

### **Bloque II: Iniciación a las Técnicas actuales del ejercicio físico**

- Tema 4.1. Higiene postural durante el movimiento.
- Tema 4.2. Métodos, técnicas y materiales para el ejercicio físico.

### **Bloque III: Ejercicio físico orientado a la salud.**

- Tema 5.1. Beneficios del ejercicio físico en la infancia y en el adulto mayor.
- Tema 5.2. La condición física: Capacidades Condicionales: Velocidad, Fuerza, Resistencia y Flexibilidad.

#### Bloque IV: Iniciación a las Habilidades Gimnásticas y Acrosport

- Tema 6. Habilidades gimnásticas básicas y gimnasia acrobática.

## 5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

A continuación, se indican los tipos de metodologías de enseñanza-aprendizaje que se aplicarán:

- Clase Magistral.
- Aprendizaje Cooperativo.
- Aprendizaje autónomo.

## 6. ACTIVIDADES FORMATIVAS

A continuación, se identifican los tipos de actividades formativas que se realizarán y la dedicación en horas del estudiante a cada una de ellas:

#### Modalidad presencial:

Actividad formativa	Número de horas
Tutoría	10 h
Lecciones magistrales	5 h
Lecciones magistrales asíncronas	10 h
Diseño de estrategias, procedimientos y planes de intervención.	20 h
Actividades participativas grupales (seminarios, casos, problemas, participación en foros)	45 h
Actividades en talleres y/o laboratorios	40 h
Trabajo autónomo	10 h
Análisis y resolución de casos prácticos	10 h
<b>TOTAL</b>	<b>150h</b>

## 7. EVALUACIÓN

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

Sistema de evaluación	Peso
Prueba presencial de conocimiento	30%
Carpeta de aprendizaje- portafolio	20%
Observación del desempeño	10%
Participación en actividades de aula	20 %
Prácticas de laboratorio	20%

En el Campus Virtual, cuando accedas a la asignatura, podrás consultar en detalle las actividades de evaluación que debes realizar, así como las fechas de entrega y los procedimientos de evaluación de cada una de ellas.

### 7.1. Convocatoria ordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria ordinaria deberás obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la calificación final (media ponderada) de la asignatura.

En todo caso, será necesario que obtengas una calificación mayor o igual que 5,0 en la prueba final, para que la misma pueda hacer media con el resto de las actividades.

Si alguna actividad/tarea/trabajo no se entrega en la fecha y hora solicitada, los alumnos no obtendrán calificación alguna en dicha entrega.

La asistencia mínima para tener derecho a la evaluación continua será del 50%. Este **50% de asistencia será obligatoriamente presencial**, entendiéndose por presencial que **el estudiante esté presente físicamente en el aula**. La asistencia presencial tendrá que ser del 100% en las sesiones prácticas o talleres experienciales. El sistema HyFlex forma parte de nuestro modelo académico, por tanto, cada clase se grabará para que el alumnado pueda acceder y repasar las sesiones a través del repositorio de grabaciones. **La asistencia virtual a través de HyFlex no contabilizará para la asistencia mínima necesaria para no perder la evaluación continua."**

Todos los estudiantes tienen derecho a dos convocatorias por curso académico en cada una de las asignaturas (ordinaria y extraordinaria).

### 7.2. Convocatoria extraordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria ordinaria deberás obtener una calificación mayor o igual que 5,0 sobre 10,0 en la calificación final (media ponderada) de la asignatura.

En todo caso, será necesario que obtengas una calificación mayor o igual que 5,0 en la prueba final, para que la misma pueda hacer media con el resto de las actividades.

Se deben entregar las actividades no superadas en convocatoria ordinaria, tras haber recibido las correcciones correspondientes a las mismas por parte del docente, o bien aquellas que no fueron entregadas.

Se podrán guardar las notas de los bloques aprobados en la convocatoria ordinaria, y solo será necesario presentarse a los bloques suspendidos si así lo decidiera el alumno o alumna. Se utilizarán los mismos criterios de evaluación que en la convocatoria ordinaria.

## 8. CRONOGRAMA

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

Actividades evaluables	Fecha
<b>Prueba de conocimiento 1</b> (15%)	Semana 8
<b>Prueba de conocimiento 2</b> (15%)	Semana 14
<b>Actividad 1.</b> Observación del desempeño (10%)	Semana 9
<b>Actividad 2.</b> Prácticas de Laboratorio (20%)	Semana 12
<b>Actividad 3.</b> Carpeta de aprendizaje(portfolio) (20%)	Semanas 16
<b>Actividad 4. Participación</b> en Actividades de Aula (20 %)	Semanas 17

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

## 9. BIBLIOGRAFÍA

### BLOQUE I: 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.
- Gómez, J. (2003). Fundamentos Biológicos del Ejercicio. Sevilla: Wanceulen.
- Kapandji, I. A. (2012). Cuadernos de Fisiología articular (Vol. I-II-II). Barcelona: Masson.
- Muscle&Motion: <https://www.muscleandmotion.com/>
- Pazos, J.M., y Aragunde, L. (2000). Educación Postural. Barcelona: INDE.
- VV.AA. (2019). Kinesiología y anatomía aplicada a la actividad física. Barcelona: Paidotribo.

## **BLOQUE II: INICIACIÓN A LAS TÉCNICAS ACTUALES DE EJERCICIO FÍSICO**

- Angulo, J. (2007). Entrenamiento abdominal. Barcelona: Paidotribo.
- Aparicio, E. (2005). El auténtico método Pilates: el arte del control. Madrid: Martínez Roca.
- 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.
- Bosco, J. (2012). Pilates terapéutico. Madrid: Panamericana.
- Calais-Germain, B. (2010). Abdominales sin riesgo. Barcelona: Los libros de la liebre de marzo.
- Calais-Germain, B. y Raison, B. (2011). Pilates sin riesgo. Barcelona: Los libros de la liebre de marzo.
- Cárceles, R., y Cos, F. (2009). Manual completo de Pilates suelo. Barcelona: Paidotribo.
- Clyde, M. (2008). Pilates para golfistas. Madrid: Tutor.
- Colleen, C. (2006). Abdominales con el poder único del balón: más de 100 innovadores ejercicios para desarrollar los abdominales con balones de ejercicios, grandes y pequeños. Madrid: Tutor.
- Delavier, F. y Gundill M. (2011). Guía de entrenamiento abdominal. Barcelona: Hispano Europea.
- Divisa (Edit.). (2002). Hatha yoga: guía práctica [DVD]. Valladolid: Divisa Ediciones.
- Geweniger, V., y Bohlander, A. (2014). Pilates - a teachers' manual: Exercises with Mats and Equipment for Prevention and Rehabilitation.
- Herman, E. (2005). Pilates con balón: Manual de trabajo. Madrid: Tutor.
- Herman, E. (2007). Pilates con accesorios: rodillo, banda elástica, círculo mágico, pelota. Barcelona: Paidotribo.
- Hewitt, J. (2010). El libro completo del yoga: El libro completo del yoga: el yoga de la respiración, de las posturas y de la meditación. Madrid: Mirach.
- 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.
- Kaminoff, L., y Matthews, A. (2008). Anatomía del yoga. Madrid: Tutor.
- King, M., y Green, Y. (2004). El método Pilates para el embarazo. Barcelona: Paidós.
- Kurt, B. (2008). El libro completo de los abdominales. Barcelona: Paidotribo.
- Lisa, W. (2020). La técnica del fitball: desarrollo de ejercicios. Barcelona: Paidotribo.
- Lloyd-Barker, L. (Pres.). (2000). Introducción al yoga [DVD]. Valladolid: Divisa Ediciones.
- Qat, W. (2018). Overcoming Chronic Pain through Yoga: The Therapeutic Art of Mindful. Movement Wandering words media.

- Rial, T., y Pinsach, P. (2015). Técnicas hipopresivas. Madrid: Ediciones Cardeñosos.
- Schmidt, L. (2014). El método Pilates. Barcelona: Hispano Europea.
- Shyam, M., y Mehta, S. (2013). Yoga: the Iyengar way. New York: A.A. Knopf.
- Sobrín, C.V. (2017). Aplicación práctica de las mediciones y evaluaciones de la mejora en Pilates. (Tesis doctoral. Universidad Europea de Madrid). Recuperado de <http://hdl.handle.net/11268/6958>
- Ediciones. en Pilates. (Tesis doctoral. Universidad Europea de Madrid). Recuperado de <http://hdl.handle.net/11268/6958>.
- Susan, F. (Prod.). (2003). Yoga dance: una excitante y divertida combinación, concentración y ritmo [DVD]. Valladolid: Divisa Ediciones.

### **BLOQUE III: 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., Viciana, V. (2007). Las actividades coreográficas en la escuela. Barcelona: INDE.
- Barta, A. (1998). 1000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva. Barcelona: Paidotribo.
- Bessi, F. (2016). El mundo de la gimnasia artística: en teoría y práctica. Buenos Aires: Dunken.
- Brozas, M.P. (2004). Fundamentos de las actividades gimnásticas acrobáticas. León: Universidad de León, Secretariado de Publicaciones y Medios Audiovisuales.
- Palmisciano, G. (2018). 500 ejercicios de equilibrio. Barcelona: Hispano Europea.
- Vernetta, M., López, J., y Panadero, F. (2009). El acrosport en la escuela. Barcelona: INDE.

## **10. UNIDAD DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y DIVERSIDAD**

Desde la Unidad de Orientación Educativa y Diversidad (ODI) ofrecemos acompañamiento a nuestros estudiantes a lo largo de su vida universitaria para ayudarles a alcanzar sus logros académicos. Otros de los pilares de nuestra actuación son la inclusión del estudiante con necesidades específicas de apoyo educativo, la accesibilidad universal en los distintos campus de la universidad y la equiparación de oportunidades.

Desde esta Unidad se ofrece a los estudiantes:

1. Acompañamiento y seguimiento mediante la realización de asesorías y planes personalizados a estudiantes que necesitan mejorar su rendimiento académico.
2. En materia de atención a la diversidad, se realizan ajustes curriculares no significativos, es decir, a nivel de metodología y evaluación, en aquellos alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo persiguiendo con ello una equidad de oportunidades para todos los estudiantes.
3. Ofrecemos a los estudiantes diferentes recursos formativos extracurriculares para desarrollar diversas competencias que les enriquecerán en su desarrollo personal y profesional.
4. Orientación vocacional mediante la dotación de herramientas y asesorías a estudiantes con dudas vocacionales o que creen que se han equivocado en la elección de la titulación.

Los estudiantes que necesiten apoyo educativo pueden escribirnos a:

[orientacioneducativa@universidadeuropea.es](mailto:orientacioneducativa@universidadeuropea.es)

## 11. ENCUESTAS DE SATISFACCIÓN

¡Tú opinión importa!

La Universidad Europea te anima a participar en las encuestas de satisfacción para detectar puntos fuertes y áreas de mejora sobre el profesorado, la titulación y el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Las encuestas estarán disponibles en el espacio de encuestas de tu campus virtual o a través de tu correo electrónico.

Tu valoración es necesaria para mejorar la calidad de la titulación.

Muchas gracias por tu participación.