

1. DATOS BÁSICOS

Asignatura	Bases de la iniciación deportiva y sistemática del movimiento
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Escuela/ Facultad	Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y Fisioterapia
Curso	Primero
ECTS	6
Carácter	Obligatoria
Idioma/s	Español e inglés
Modalidad	Presencial
Semestre	S2
Curso académico	2024-2025
Docente coordinador	Laura de la Calle Pérez

2. PRESENTACIÓN

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 aplicarán:

- Clase magistral
- Aprendizaje cooperativo
- Aprendizaje basado en proyectos

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
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
TOTAL	150 h.

7. EVALUACIÓN

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

Modalidad presencial:

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

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.

Además, para superar la asignatura en convocatoria ordinaria deberás:

- Obtener al menos un 5 en cada una de las pruebas de evaluación presencial (cuadro sistema de evaluación).
- Obtener al menos un 5 en cada uno de los bloques de los contenidos a evaluar que aparecen en el cuadro sistema de evaluación (exposiciones orales/informes y escritos/ trabajos de diseño de estrategias y planes de intervención).
- Si alguna actividad/tarea/trabajo no se entrega en la fecha y hora solicitada, los alumnos no obtendrán calificación alguna en dicha entrega.
- En caso de obtener una calificación inferior a 5 en alguno de los tres últimos bloques (cuadro sistema de evaluación) o en alguna de las pruebas de evaluación presencial, el estudiante deberá presentarse a la convocatoria extraordinaria con los trabajos o pruebas que estén suspensas.
- El estudiante que supere el 50% de faltas de asistencia a las sesiones, perderá automáticamente la convocatoria ordinaria.

7.2. Convocatoria extraordinaria

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

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.

Además, para superar la asignatura en convocatoria extraordinaria deberás:

- Obtener al menos un 5 en cada una de las pruebas de evaluación presencial (cuadro sistema de evaluación).
- Obtener al menos un 5 en cada uno de los bloques de los contenidos a evaluar que aparecen en el cuadro sistema de evaluación (exposiciones orales/informes y escritos/ trabajos de diseño de estrategias y planes de intervención).
- Si alguna actividad/tarea/trabajo no se entrega en la fecha y hora solicitada, los alumnos no obtendrán calificación alguna en dicha entrega.

8. CRONOGRAMA

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

Actividades evaluables	Fecha
Actividad 1. Trabajo teórico-práctico (diseño de estrategias)	Semana 6
Actividad 2. Prueba de evaluación presencial	Semana 8
Actividad 3. Trabajo teórico-práctico (exposiciones orales)	Semana 10
Actividad 4. Trabajo teórico-práctico (exposiciones orales)	Semana 9-13
Actividad 5. Trabajo teórico-práctico (planes de intervención)	Semana 13-14
Actividad 6. Trabajo teórico-práctico (informes y escritos)	Semana 15
Actividad 7. Prueba de evaluación presencial	Semana 15
Actividad 8. Prueba de evaluación presencial	Semana 16

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

9. BIBLIOGRAFÍA

A continuación, se indica bibliografía recomendada:

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: 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.

Di Tella, T. (2006). Pilates. Argentina: Lumen.

Goldenberg, L. y Twist P. (2002). Strength ball training. 69 exercises using Swiss balls and medicine balls. 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., 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. 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

11. ENCUESTAS DE SATISFACCIÓN

¡Tu 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.