

1. DATOS BÁSICOS

Asignatura	Sistemática del Movimiento
Titulación	Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Escuela/ Facultad	Ciencias de la Actividad Física, Deporte y Fisioterapia
Curso	Primero
ECTS	6 ECTS
Carácter	Obligatorio
Idioma/s	Castellano, Inglés
Modalidad	Presencial
Semestre	S1, S2
Curso académico	2020/2021
Docente coordinador	Marta Montil Jiménez

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 obligatorio dentro de la titulación.

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

3. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

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:

- CT2: 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:

- CE1: Capacidad para diseñar, desarrollar y evaluar procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte atendiendo a las características individuales y contextuales de las personas y asumiendo los principios educativos, técnicos y curriculares necesarios.
- CE4: Capacidad para analizar y aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociales a los diferentes campos de la actividad física, el deporte y la recreación.
- CE5: Capacidad para identificar prácticas inadecuadas que supongan riesgo para la salud, con el fin de evitarlas y corregirlas en los diferentes tipos de población.
- CE6: Capacidad para evaluar el nivel de condición física y habilidad motriz prescribiendo y programando ejercicios físicos orientados a la salud en las diferentes edades.
- CE7: Capacidad para promover y evaluar hábitos perdurables y autónomos de práctica de la actividad física y deporte orientados a la salud.

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 físico.

- 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	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 físico.
CB2, CT2, CT11, CT13, CE1, CE4, CE5, CE7	RA2. Que el alumno sea capaz de determinar, a partir de prácticas específicas, el manejo de los contenidos propios de la materia.
CB2, CT2, CT11, CT13, CE1, CE5	RA3. 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	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.

4. CONTENIDOS

La materia está organizada en tres bloques de aprendizaje, los cuales, a su vez, están divididas 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: Habilidades Gimnásticas y Acrosport

Tema 4. Iniciación a las habilidades gimnásticas básicas.

Bloque III: Técnicas actuales de ejercicio físico

Tema 5. Iniciación a las diferentes técnicas de ejercicio físico orientadas a la salud.

5. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

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

- Clases magistrales.
- Aprendizaje cooperativo.
- Aprendizaje basado en problemas.

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:

Tipo de actividad formativa	Número de horas
Lecciones Magistrales	12,5 h
Diseño de estrategias, procedimientos y planes de intervención	12,5 h
Análisis y resolución de casos prácticos	12,5 h
Actividades en talleres y/o laboratorios	37,5 h
Tutoría	12,5 h
Evaluación Formativa (feed-back de pruebas de evaluación realizadas)	25 h
Actividades participativas grupales (seminarios, participación en foros...)	37,5
TOTAL	150 h

Modalidad online:

Actividad formativa	Número de horas

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
Pruebas de conocimiento	40%
Carpeta de aprendizaje	10%
Observación del desempeño	20%
Participación en debates y foros	27,5%
Participación en actividades en aula	2,5%

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.

Esta asignatura será evaluada a través de **EVALUACIÓN CONTINUA**: es aquella que realiza el alumno que asiste al 80% de las clases y que lleva a cabo las actividades formativas necesarias para aprobar. Para aquellos alumnos que no cumplan este porcentaje tendrán que realizar una **EVALUACIÓN ALTERNATIVA***.

7.1. Convocatoria ordinaria

Para superar la asignatura en convocatoria ordinaria deberás:

- Obtener al menos un 5 en cada uno de los bloques de los contenidos a evaluar que aparecen en el cuadro anterior (Sistema de Evaluación).
- Si alguna actividad/tarea/trabajo no se entrega en la fecha y hora solicitada, los alumnos dispondrán de un plazo de una semana para hacer la entrega, siendo la nota máxima un 5. En caso de no entregarlo en este plazo extra, la actividad quedará pendiente para la convocatoria extraordinaria.

7.2. Convocatoria extraordinaria

Para superar la asignatura convocatoria extraordinaria deberás:

- Obtener al menos un 5 en cada uno de los bloques de los contenidos a evaluar que aparecen en el cuadro anterior (Sistema de Evaluación).

7.3. Evaluación alternativa*

Para aquellos alumnos que no asisten al 80% de las sesiones, la evaluación consistirá en:

- **Contenidos Teóricos (40%):** se realizará una prueba de conocimiento sobre los contenidos teóricos-prácticos de la asignatura.
- **Trabajos (60%):** se realizarán diferentes trabajos teóricos y pruebas prácticas.

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	Semana 3
Actividad 2. Trabajo teórico-práctico	Semana 9
Actividad 3. Prueba objetiva teórica	Semana 10
Actividad 4. Trabajo teórico-práctico	Semana 11
Actividad 5. Trabajo teórico-práctico	Semana 11
Actividad 6. Trabajo teórico-práctico	Semana 13
Actividad 7. Trabajo teórico-práctico	Semana 17
Actividad 8. Prueba práctica habilidades	Semana 17
Actividad 9. Coreografía	Semana 18
Actividad 10. Prueba teórica habilidades	Semana 17

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 la bibliografía recomendada:

BIBLIOGRAFÍA
BLOQUE I: ESTUDIO DEL MOVIMIENTO
<p>Calais-Germain, B. (2004). <i>Anatomía para el movimiento</i> (Vol. I). Los libros de la liebre de marzo.</p> <p>Calais-Germain, B. (2013). <i>Anatomía para el movimiento</i> (Vol. II). Los libros de la liebre de marzo.</p> <p>Delavier, F. (2017). <i>Guía de los movimientos de musculación: descripción anatómica</i>. Barcelona: Paidotribo.</p> <p>Di Santo, M. (2012). <i>Amplitud de movimiento</i>. Barcelona: Paidotribo.</p> <p>Floyd, R.T. (2008). <i>Manual de cinesiología estructural</i>. Barcelona: Paidotribo.</p> <p>Gómez, J. (2003). <i>Fundamentos Biológicos del Ejercicio</i>. Sevilla: Wanceulen.</p> <p>Gorrotxategi, A. y Aranzabal, P. (1996). <i>El movimiento humano, bases anatomo-fisiológicas</i>. Madrid: Gymnos.</p> <p>Kapandji, I. A. (2012). <i>Cuadernos de Fisiología articular</i> (Vol. I-II-II). Barcelona: Masson.</p> <p>Luttgens, K. y Wells, F. (1985). <i>Kinesiología. Bases científicas del movimiento humano</i>. Madrid: Pila Teleña.</p> <p>Muscle&Motion: https://www.muscleandmotion.com/</p> <p>Pazos, J.M., y Aragunde, L. (2000). <i>Educación Postural</i>. Barcelona: INDE.</p> <p>Tercedor, P. (2001). <i>Actividad Física, Condición Física y Salud</i>. Sevilla: Wanceulen.</p> <p>VV.AA. (2019). <i>Kinesiología y anatomía aplicada a la actividad física</i>. Barcelona: Paidotribo.</p>
BLOQUE II: INICIACIÓN A LAS HABILIDADES GIMNÁSTICAS Y ACROSPORT
<p>Araiz, O. (2007). <i>Creación coreográfica</i>. Buenos Aires: Libros del Rojas.</p> <p>Araújo, C. (2004). <i>Manual de ayudas en gimnasia</i>. Barcelona: Paidotribo.</p> <p>Arteaga, M., Viciano, V. (2007). <i>Las actividades coreográficas en la escuela</i>. Barcelona: INDE.</p> <p>Barta, A. (1998). <i>1000 ejercicios y juegos de gimnasia rítmica deportiva</i>. Barcelona: Paidotribo.</p> <p>Battista, E. (1995). <i>1000 ejercicios de gimnasia básica: ejercicios de flexibilidad y de fuerza</i>. Barcelona: Hispano Europea.</p> <p>Bessi, F. (2016). <i>El mundo de la gimnasia artística: en teoría y práctica</i>. Buenos Aires: Dunken.</p> <p>Brozas, M.P. (2004). <i>Fundamentos de las actividades gimnásticas acrobáticas</i>. León: Universidad de León, Secretariado de Publicaciones y Medios Audiovisuales.</p> <p>Brozas, M.P. y Pedraz, M.V. (1999). <i>Actividades acrobáticas grupales y creatividad</i>. Madrid: Gymnos.</p> <p>Calvo, A. (2002). <i>Gimnasia artística: manual de iniciación</i>. Sevilla: Wanceulen.</p> <p>Etapé, E. (2002). <i>La acrobacia en gimnasia artística: su técnica y su didáctica</i>. Zaragoza: INDE.</p> <p>Etapé, E., López, M., y Grande, I. (1999). <i>Las habilidades gimnásticas y acrobáticas en el ámbito educativo: el placer de aprender</i>. Barcelona: INDE.</p> <p>García, J. I. (1999). <i>Acrogimnasia: recursos educativos</i>. Valencia: Ecir.</p> <p>Jackman, J., y Currier, B. (1993). <i>Técnicas y juegos gimnásticos</i>. Barcelona: Paidotribo.</p> <p>Jiménez, J. (2000). <i>Aparatos gimnásticos y de rehabilitación del siglo XIX: orígenes comunes y su evolución</i>. Madrid: Gymnos.</p> <p>Junyent, M. V., Montilla, M.J., y Jovillà, F. (1997). <i>1023 ejercicios y juegos de equilibrios y acrobacias gimnásticas</i>. Barcelona: Paidotribo.</p> <p>Kosel, A., y Hecker, G. (1996). <i>Fichas de actividades gimnásticas: la coordinación motriz: juegos y formas jugadas en el ámbito escolar y la iniciación deportiva</i>. Barcelona: Editorial Hispano Europea.</p> <p>Martín-Lorente, E. (1998). <i>1000 Ejercicios gimnásticos con material fijo y móvil</i>. Barcelona: Paidotribo.</p> <p>Mateu, M. (1990). <i>1300 ejercicios y juegos aplicados a las actividades gimnásticas</i>. Barcelona: Paidotribo.</p> <p>Mateu, M. (1992). <i>Ejercicios y juegos de actividades gimnásticas</i>. Barcelona: Paidotribo.</p> <p>Palmisciano, G. (2018). <i>500 ejercicios de equilibrio</i>. Barcelona: Hispano Europea.</p> <p>Pastor Pradillo, J. L. (2012). <i>Inventario de máquinas y aparatos gimnásticos, decimonónicos, obsoletos y extravagantes</i>. Madrid: ESM.</p> <p>Readhead, L. (1993). <i>Manual de entrenamiento de gimnasia masculina</i>. Barcelona: Paidotribo.</p> <p>Sáez, F. (2003). <i>Gimnasia artística: los fundamentos de la técnica</i>. Madrid: Biblioteca Nueva.</p> <p>Still, C., y Uribe, J. (1993). <i>Manual de gimnasia artística femenina</i>. Barcelona: Paidotribo.</p> <p>Vernetta, M., López, J., y Panadero, F. (2009). <i>El acrosport en la escuela</i>. Barcelona: INDE.</p> <p>Vernetta, M., López, J., y Panadero, F. (2000). <i>Unidades didácticas para secundaria XI: aprendizaje de las habilidades gimnásticas. Una propuesta a través de minicircuitos</i>. Zaragoza: INDE.</p> <p>Viedma, J.M. (1999). <i>La gimnasia artística como contenido dentro del ámbito escolar</i>. Sevilla: Wanceulen.</p>
BLOQUE III: INICIACIÓN A LAS TÉCNICAS ACTUALES DE EJERCICIO FÍSICO
<p>Angulo, J. (2007). <i>Entrenamiento abdominal</i>. Barcelona: Paidotribo.</p> <p>Aparicio, E. (2005). <i>El auténtico método Pilates: el arte del control</i>. Madrid: Martínez Roca.</p>

- 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.
- Calle, R. A. (1985). *Yoga y salud*. Madrid: Alianza.
- 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.
- Craig, C. (2006). *Pilates con el poder único del balón*. Madrid: Tutor.
- Crowther, A., y Petre, H. (2005). *Pilates en casa*. Barcelona: RBA.
- Delavier, F. y Gundill M. (2011). *Guía de entrenamiento abdominal*. Barcelona: Hispano Europea.
- Di Tella, T. (2006). *Pilates*. Argentina: Lumen.
- Divisa (Edit.). (2002). *Hatha yoga: guía práctica* [DVD]. Valladolid: Divisa Ediciones.
- Dorado, c., Dorado, N., y o García, Nuria; Sanchís, J. (2001). *Abdominales: para un trabajo muscular abdominal más seguro y eficaz*. Barcelona: Paidotribo.
- Fernández, R., Moral, Susana., y Paredes, P. (2008). *Manual de Pilates*. Barcelona: Paidotribo.
- 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.
- Leyendecker, J. R., y Brown, E. M. (2011). *Practical guide to abdominal and pelvic MRI* [eBook]. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Lisa, W. (2020). *La técnica del fitball: desarrollo de ejercicios*. Barcelona: Paidotribo.
- Lloyd-Barker. L. (Pres.). (2000). *Introducción al yoga* [DVD]. Valladolid: Divisa Ediciones.
- Lyon, D. (2008). *Pilates completo para hombres*. Barcelona: Paidotribo.
- Pohlman, J. (2005). *Programa paso a paso de Pilates*. Madrid: Tutor.
- Powers, S., y Corey, K. (2005). *Pilates de Stefanie Powers*. Madrid: Gaia.
- 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.
- Siler, B. (2005). *El método Pilates*. Barcelona: Oniro.
- Sobrin, 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>
- Susan, F. (Prod.). (2002). *Yoga integral: la combinación única de técnicas de yoga* [DVD]. Valladolid: Divisa Ediciones.
- Susan, F. (Prod.). (2003). *Yoga dance: una excitante y divertida combinación, concentración y ritmo* [DVD]. Valladolid: Divisa Ediciones.
- Swami, A. S. (2008). *Yoga curativo: una guía para integrar los chakras en tu práctica de yoga y aumentar la vitalidad*. Madrid: Tutor.
- Tani, L., y Ghetti, Roberto. (2003). *Lecciones de yoga: guía práctica*. Barcelona: De Vecchi.
- Thorley, L. (2002). *Guía del Método Pilates*. Ed: Parragón.
- Timón, V. (2012). *Enciclopedia de ejercicios de Pilates*. Madrid: Pila Teleña.
- Turlington, C. (2004). *Vivir el Yoga: crear una práctica para la vida*. Barcelona: Alpha Decay.
- Winsor, M., y Laska, M. (2002). *Pilates, el centro de energía*. Barcelona: Paidotribo.
- Winsor, M., y Laska, M. (2005). *El centro de energía Pilates: sin necesidad de aparatos*. Barcelona: Paidotribo.

10. UNIDAD DE ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Estudiantes con necesidades específicas de apoyo educativo:

Las adaptaciones o ajustes curriculares para estudiantes con necesidades específicas de apoyo educativo, a fin de garantizar la equidad de oportunidades, serán pautadas por la Unidad de Atención a la Diversidad (UAD).

Será requisito imprescindible la emisión de un informe de adaptaciones/ajustes curriculares por parte de dicha Unidad, por lo que los estudiantes con necesidades específicas de apoyo educativo deberán contactar a través de: unidad.diversidad@universidadeuropea.es al comienzo de cada semestre.

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.