GUÍA DOCENTE 2024-2025

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA:	Sistemática del Ejercicio
PLAN DE ESTUDIOS:	Grado en Educación Primaria
FACULTAD:	Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades
CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:	Optativa
ECTS:	6
CURSO:	Tercero
SEMESTRE:	Segundo
IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:	Castellano
PROFESORADO:	Asier Melendre
DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:	asier.melendre@uneatlantico.es

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

REQUISITOS PREVIOS:

No aplica

CONTENIDOS:

- Tema 1. Concepto y evolución de la Sistemática del Ejercicio
  1.1. Movimiento corporal y ejercicio físico
  1.2. Síntesis histórica
  1.3. Definición de la sistemática del ejercicio
- Tema 2. Clasificación del movimiento y del ejercicio físico
  2.1. Las fases del movimiento
  2.2. La estructura del movimiento
  2.3. El carácter del ejercicio
  2.4. La regulación del movimiento
  2.5. Tipos de movimiento
  2.6. Clasificación del ejercicio según diferentes autores

- Tema 3. Representación gráfica y escrita del movimiento
  3.1. Representación gráfica del movimiento
  3.2. Representación escrita del movimiento
- Tema 4. Kinesiología y generalidades del análisis mecánico del ejercicio físico
  4.1. Generalidades del análisis mecánico
  4.2. Planos y ejes del movimiento
  4.3. Los músculos
- Tema 5. El hombro
  5.1. Introducción y localizaciones visibles
  5.2. Recordatorio anatómico
  5.3. Análisis del movimiento articular
  5.4. Análisis muscular del movimiento
- Tema 6. El codo
  6.1. Introducción y localizaciones visibles
  6.2. Bases anatómicas
  6.3. Análisis del movimiento articular
  6.4. Análisis muscular del movimiento
- Tema 7. La muñeca
  7.1. Introducción y localizaciones visibles
  7.2. Bases anatómicas
  7.3. Análisis del movimiento articular
  7.4. Análisis muscular del movimiento
- Tema 8. La columna vertebral
  8.1. Introducción y localizaciones visibles
  8.2. Bases anatómicas
  8.3. Análisis del movimiento articular
  8.4. Análisis muscular del movimiento
- Tema 9. La cadera
  9.1. Introducción y localizaciones visibles
  9.2. Bases anatómicas
  9.3. Análisis del movimiento articular
  9.4. Análisis muscular del movimiento
- Tema 10. La rodilla
  10.1. Introducción y localizaciones visibles
  10.2. Bases anatómicas
  10.3. Análisis del movimiento articular
  10.4. Análisis muscular del movimiento
- Tema 11. El codo
  11.1. Introducción y localizaciones visibles
  11.2. Bases anatómicas
  11.3. Análisis del movimiento articular
  11.4. Análisis muscular del movimiento
- Tema 12. Análisis mecánico del ejercicio físico
  12.1. Análisis mecánico de las posiciones estáticas
  12.2. Análisis mecánico del movimiento
- Tema 13. Análisis funcional del ejercicio físico
  13.1. Aptitud y condición física
  13.2. La fuerza
  13.3. La resistencia
  13.4. La velocidad
  13.5. La flexibilidad
  13.6. La coordinación

13.7. El equilibrio
13.8. Análisis funcional del ejercicio

COMPETENCIAS

COMPETENCIAS GENERALES:

- CG3 - Que los estudiantes sean capaces de abordar con eficacia situaciones de aprendizaje de lenguas en contextos multiculturales y plurilingües. Fomentar la lectura y el comentario críticos de los textos de los diversos dominios científicos y culturales contenidos en el currículo escolar.
- CG10 - Que los estudiantes sean capaces de reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo entre los estudiantes. 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
- CB5 - Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

No aplica

COMPETENCIAS PROPIAS DE LA ASIGNATURA:

No aplica.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

En esta asignatura se espera que los alumnos alcancen los siguientes resultados de aprendizaje:

- Conocer los fundamentos, mecanismos y efectos de la actividad física para la salud, así como las bases generales y específicas de realización de programas de ejercicio.

- Analizar los fundamentos, mecanismos y efectos de la actividad física para la salud, la calidad de vida y el bienestar físico y psico-social, y utilizarla e interpretarla como elemento generador de salud y calidad de vida.
- Analizar diferentes sujetos y problemáticas para realizar su correspondiente prescripción
- Crear responsabilidad y desarrollar valores y actitudes para la práctica profesional que respeten los principios éticos en las relaciones interpersonales para la mejora de la calidad de vida.

METODOLOGÍAS DOCENTES Y ACTIVIDADES FORMATIVAS

METODOLOGÍAS DOCENTES:

En esta asignatura se ponen en práctica diferentes metodologías docentes con el objetivo de que los alumnos puedan obtener los resultados de aprendizaje definidos anteriormente:

- Método Expositivo
- Estudio y Análisis de Casos
- Aprendizaje Basado en Problemas
- Aprendizaje Cooperativo/Trabajo en Grupo
- Trabajo Autónomo

ACTIVIDADES FORMATIVAS:

A partir de las metodologías docentes especificadas anteriormente, en esta asignatura, el alumno participará en las siguientes actividades formativas:

Actividades formativas		Horas
Actividades dirigidas	Clases expositivas	15
	Clases prácticas	10
	Seminarios y talleres	20
Actividades supervisadas	Supervisión de actividades	4
	Tutorías individuales/grupales	7
Actividades autónomas	Preparación de clases	15
	Estudio personal y lecturas	30
	Elaboración de trabajos	30
	Trabajo en campus virtual	15
Actividades de evaluación		4

El primer día de clase, el profesor proporcionará información más detallada al respecto.

SISTEMA DE EVALUACIÓN

CONVOCATORIA ORDINARIA:

Actividades de evaluación		Ponderación
Evaluación continua	Trabajo individual o grupal: propuestas didácticas, análisis y diseño de materiales, planificación de unidades, elaboración de proyectos educativos	15%
	Actividades prácticas: resolución de casos prácticos, análisis de fenómenos educativos, elaboración de dictámenes, participación en debates, seminarios, exposiciones orales, actividades de simulación	15%
	Prueba parcial	20%
Evaluación final	Examen final	50%

En la convocatoria ordinaria de esta asignatura se aplican los siguientes instrumentos de evaluación:
La calificación del instrumento de la evaluación final (tanto de la convocatoria ordinaria como de la extraordinaria, según corresponda) no podrá ser inferior, en ningún caso, a 4,0 puntos (escala 0 a 10) para aprobar la asignatura y consecuentemente poder realizar el cálculo de porcentajes en la calificación final.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

La convocatoria extraordinaria tendrá lugar durante el mes de julio (consúltese el calendario académico fijado por la universidad). Esta consistirá en la realización de una prueba teórica con un valor del 50% de la nota final de la asignatura. El resto de la nota se complementará con la calificación obtenida en la evaluación continua de la convocatoria ordinaria.

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

Las siguientes referencias son de consulta obligatoria:

- Peláez, M., Montero Martín-Peñasco, M. (2017). Sistemática del ejercicio. Material didáctico propio de la institución.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

Las siguientes referencias no se consideran de consulta obligatoria, pero su lectura es muy recomendable para aquellos estudiantes que quieran profundizar en los temas que se abordan en la asignatura.

Alfonso-Mantilla, J. I. (2019). Herramientas tecnológicas para el estudio e intervención de la biomecánica en el deporte de alto rendimiento: una mirada desde fisioterapia. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, *8*(3), 67-78.

Calais Germain, B. (2012). Anatomía para el movimiento. Tomo I. Barcelona: La liebre de marzo.

Calais-Germain, B. y Lamotte, A. (2012). Anatomía para el movimiento. Tomo II. Barcelona: La liebre de marzo S.L.

Izquierdo, M. (2008). Biomecánica y bases neuromusculares de la Actividad Física y del Deporte. Madrid: Médica Panamericana.

Kapandji, AI. (2012). Colección Kapandji. Fisiología Articular. Nueva Presentación. Madrid: Editorial Médica Panamericana

National Academy of Sports Medicine (NASM) (2014). Essentials of Corrective Exercise Training. EEUU: Jones & Bartlett Learning.
Ravé González, JM., Pablos Abella, C., Navarro Valdivieso, F. (2014). Entrenamiento deportivo. Teoría y práctica. Madrid: Editorial Médica Panamericana

WEBS DE REFERENCIA:

Movimientos musculares | Aprenda anatomía muscular (visiblebody.com)

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/
http://www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/ricyde
https://human.biodigital.com/signin.html
https://www.muscleandmotion.com/