

## GUÍA DOCENTE

\*Pendiente de actualización

### DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

<b>ASIGNATURA:</b>	Sistemática del Ejercicio
<b>PLAN DE ESTUDIOS:</b>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
<b>FACULTAD:</b>	Facultad de Ciencias de la Salud
<b>CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:</b>	Optativa
<b>ECTS:</b>	6
<b>CURSO:</b>	Tercero
<b>SEMESTRE:</b>	Segundo
<b>IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:</b>	Castellano
<b>PROFESORADO:</b>	Mireia Peláez
<b>DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:</b>	mireia.pelaez@uneatlantico.es

### DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

<b>REQUISITOS PREVIOS:</b>
No aplica
<b>CONTENIDOS:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tema 1. Concepto y evolución de la Sistemática del Ejercicio             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1.1. Movimiento corporal y ejercicio físico</li> <li>- 1.2. Síntesis histórica</li> <li>- 1.3 Definición de la sistemática del ejercicio</li> </ul> </li> <li>• Tema 2. Clasificación del movimiento y del ejercicio físico</li> </ul>

- 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 ejers 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 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:

Que los estudiantes sean capaces de:

- CG2: Saber comunicar de forma oral y escrita en la propia lengua y en una segunda extranjera con orden y claridad.
- CG6: Aplicar un razonamiento crítico y asumir y reflexionar sobre las críticas efectuadas hacia el propio ejercicio de la profesión.

- CG7: Adoptar responsabilidades sobre los diversos compromisos y obligaciones éticas consustanciales a la función profesional, considerando, especialmente, los principios democráticos en la relación con los demás.
- CG10 Perseguir estándares de calidad en la función profesional basados, principalmente, en un aprendizaje continuo e innovador.

#### COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

Que los estudiantes sean capaces de:

- CE3: Identificar y aplicar los principios fisiológicos y biomecánicos a los diferentes campos de la actividad física y del deporte (educativo, entrenamiento, salud y recreación).
- CE20: Identificar los riesgos que se derivan para la salud, de la práctica de actividad físicas inadecuadas.
- CE25: Conocer y analizar los fundamentos, mecanismos y efectos de la actividad física como elemento generador de salud, calidad de vida y bienestar físico y psicosocial.
- CE34: Conocer y comprender el objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- CE36: Seleccionar y saber utilizar los recursos, instrumentos, herramientas y equipamientos adecuados para cada tipo de persona y de actividad, identificando críticamente y en equipo multidisciplinar el marco adecuado para las mismas.
- CE38: Desarrollar las capacidades de expresión, relación y creación, utilizando diferentes técnicas para representarlas individual y colectivamente.
- CE40: Conocer y aplicar las tecnologías de la información y la comunicación como herramienta indispensable de aprendizaje autónomo, así como para el desarrollo y actualización de su formación dentro del campo de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

#### COMPETENCIAS PROPIAS DE LA ASIGNATURA:

No aplica

#### RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

En esta asignatura se esperan los siguientes resultados de aprendizaje por parte de los alumnos:

- 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  
Resolución de ejercicios  
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	
Actividades dirigidas	Clases expositivas
	Clases prácticas
	Seminarios y talleres
Actividades supervisadas	Supervisión de actividades
	Tutorías (individual / en grupo)
Actividades autónomas	Preparación de clases
	Estudio personal y lecturas
	Elaboración de trabajos
	Trabajo individual en campus virtual

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

## SISTEMA DE EVALUACIÓN

### CONVOCATORIA ORDINARIA:

En la convocatoria ordinaria de esta asignatura se aplican los siguientes instrumentos de evaluación:

	Actividades de evaluación	Ponderación
Evaluación continua	Trabajo práctico	10%
	Examen teórico práctico parcial	25%
	Interés y participación del alumno en la asignatura	5%
Evaluación final	Prueba teórico práctica final	60%

#### CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

La convocatoria extraordinaria tendrá lugar durante el mes de julio (consúltase el calendario académico fijado por la universidad). Esta consistirá en la realización de una prueba teórico práctica con un valor del 60% 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.

Alter, M. J. (2000). *Los estiramientos. Bases científicas y desarrollo de ejercicios*. Barcelona: Paidotribo.

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, Al. (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:**

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

**OTRAS FUENTES DE CONSULTA:**

--