



FICHA TÉCNICA DE LA ASIGNATURA.

DATOS IDENTIFICATIVOS DE LA ASIGNATURA:

Asignatura:	Kinesiología y Sistemática de la Actividad Física y del Deporte				
Subject:	Applied Kinesiology and Systematics				
Titulación:	Grado en Ciencias del Deporte				
Departamento:	Salud y Rendimiento Humano				
Módulo:	Formación Básica en Ciencias de la Salud	Código:	115000016		
Itinerario/s:	TODOS		Carácter:	BÁSICA	
Créditos ECTS:	6	Semestre:	Cuarto	Lengua:	Español
Contextualización en el grado:	Esta asignatura posibilita que el alumno adquiera los conocimientos y competencias básicas para el desarrollo de la profesión de los Graduados en Ciencias del Deporte, ya que permite estudiar los fundamentos, las características y las posibilidades del movimiento humano, objeto de estudio de esta titulación universitaria, desde una perspectiva fisiológica, anatómica y biomecánica.				
Relación con otras asignaturas del grado:	Anatomía Funcional del Aparato Locomotor, Fisiología Humana, Biomecánica de la Actividad Física y del Deporte, Metodología del Entrenamiento Deportivo y Acondicionamiento Físico, Fisiología del Ejercicio, Kinantropometría.				
Recomendaciones y observaciones:					

COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

Competencias Generales:
CG-2: Desarrollar habilidades y estrategias que incidan en la capacidad para trabajar en forma autónoma. CG-5: Gestionar con eficacia y eficiencia la información procedente de diferentes fuentes integrando sus aspectos relevantes para el cumplimiento de los objetivos propuestos. CG-10: Mostrar capacidad de aprender nuevos conocimientos y habilidades a lo largo de su vida profesional y personal.
Competencias Específicas:
CE-1: Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza y aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas. CE-3: Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud de los escolares en la práctica de actividades físicas inadecuadas o realizadas de forma incorrecta. CE-6: Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física y del deporte entre la población escolar.
Resultados de aprendizaje:



1. Conocer las características del ejercicio físico, los criterios para su clasificación, la terminología específica, así como la descripción y representación gráfica del mismo.
2. Saber realizar el análisis mecánico de cualquier ejercicio físico, entendiendo las características articulares y musculares de cualquier movimiento humano.
3. Identificar la función de cualquier ejercicio físico y saber aplicar los mismos para el desarrollo y mantenimiento de la condición física en cualquier ámbito y etapa de la vida.

PROGRAMA DE CONTENIDOS:

Unidades temáticas:	
Tema 1:	INTRODUCCIÓN A LA SISTEMÁTICA DEL EJERCICIO - Síntesis histórica de la evolución de la gimnasia. - Terminología específica: movimiento corporal y ejercicio físico.
Tema 2:	CLASIFICACIÓN Y SISTEMATIZACIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO
Tema 3:	EL EJERCICIO FÍSICO - Concepto y características - Fases del ejercicio en función del espacio y el tiempo - Ejercicios de mecánica simple y de mecánica compleja - Participación cuantitativa del cuerpo en la ejecución - Formas de planteamiento o presentación del ejercicio - Regulación del ejercicio gimnástico atendiendo a las fases en las que interviene la acción muscular, a la fuerza de contracción y a la velocidad de ejecución - Producción del movimiento por la acción de factores intrínsecos y extrínsecos
Tema 4:	GENERALIDADES DEL ANÁLISIS MECÁNICO - Introducción al análisis mecánico de los ejercicios. - Terminología de los movimientos articulares. - Planos y ejes de movimiento. - Tipos de contracción muscular. - Funciones musculares. - Localización del efecto.
Tema 5:	ANÁLISIS MECÁNICO POR ARTICULACIONES - Articulación del hombro. - Articulación del codo. - Articulación de la muñeca. - Articulación de la cadera. - Articulación de la rodilla. - Articulación del tobillo. - Columna vertebral. - Cadenas musculares. - Análisis mecánico de ejercicios.
Tema 6:	REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LOS EJERCICIOS - Dibujo y descripción.



Tema 7:	ANÁLISIS FUNCIONAL DE LOS EJERCICIOS - Introducción al análisis funcional. - Fuerza muscular. - Flexibilidad. - Coordinación. - Equilibrio.
Tema 8:	
Tema 9:	
Tema 10:	
Tema 11:	
Tema 12:	
Tema 13:	
Tema 14:	
Tema 15:	
Tema 16:	
Tema 17:	
Tema 18:	
Tema 19:	
Tema 20:	
Tema 21:	
Tema 22:	
Tema 23:	
Tema 24:	
Tema 25:	
Tema 26:	
Tema 27:	
Tema 28:	
Tema 29:	
Tema 30:	
Bibliografía Básica:	



Agosti, L.(1986): Gimnasia Educativa 3ª ed. Móstoles-Madrid: Edisa S.A.
Kapandji, A.I.(2010): Fisiología articular. Cadera, rodilla, tobillo, pie, bóveda plantar, marcha 6ª ed. Madrid: Panamericana.
Kapandji, A.I. (2007): Fisiología articular. Raquis, cintura pélvica, raquis lumbar, raquis torácico y tórax, raquis cervical, cabeza 6ª ed. Madrid: Panamericana.
Kapandji, A.I.(2006): Fisiología articular. Hombro, codo, pronosupinación, muñeca, mano 6ª ed. Madrid: Panamericana.
Luttgens, K. y Wells, K. (1982): Kinesiología. Bases científicas del Movimiento humano. Philadelphia.Ed. CBS College Publishing.
Rasch, P.J. y Burke, R. K. (1981): Kinesiología Y Anatomía Aplicada 7ª ed. Barcelona. El Ateneo

Bibliografía Recomendada:

Aguado Jódar, X. (1993): Eficacia y Técnica Deportiva. Análisis del movimiento humano. Barcelona: INDE Publicaciones
Alter, M. J. (2000) Los estiramientos. Bases científicas y desarrollo de ejercicios. Barcelona: Paidotribo.
Alter, M. J.(1996): Science of flexibility. 2ª.Champaign (Il) : Hardback 1996
Anderson, B. (1984): Stretchin. Barcelona: Integral.
Calais- Germain, B.(1994): Anatomía para el movimiento. Tomo I. Barcelona: La liebre de marzo S.L.
Calais-Germain, B. y Lamotte, A.(1995) : Anatomía para el movimiento. Tomo II. . Barcelona: La liebre de marzo S.L.
Dena Gardiner, M. (1968): Manual de ejercicios de rehabilitación. Barcelona: Jims.
Fidelus, K. y Kocjasz, J. (1985): Atlas de ejercicios físicos. Madrid: INEF - Madrid.
Fucci, S. Benigni, M. Fornasari, V.(2003): Biomecánica del aparato locomotor aplicada al acondicionamiento muscular.4ª ed. Madrid: Elsevier.
Hanebuth, O.(1968): El ritmo en la E.F. Buenos Aires : Paidos.
Harrow, A. J. (1978): Taxonomía del dominio psicomotor. Buenos Aires: El Ateneo.
Hartmann, J.- Tünnemman, H. (1996):Entrenamiento moderno de la fuerza. Barcelona: Paidotribo.
Idla, E. (1982): Movimiento y ritmo, juego y recreación. Buenos Aires: Paidos
Langlade, A. y Rey De Langlade, N. (1968):Teoría General de la Gimnasia. Buenos Aires: Stadium.
Mcatee, R. E. (1994):Estiramientos simplificados. Introducción al estiramiento con FNP. Barcelona: Paidotribo.
Mosston, M. (1968): Gimnasia Dinámica.México: Pax.
Tous Fajardo, J. (1999): Nuevas tendencias en fuerza y musculación. Barcelona: Ergo.

Recursos:

Material informático (ordenador del aula) y medios audiovisuales (proyector multimedia y pantalla de proyección del aula).
Moodle.
Sala de gimnasia con espejos, espalderas, bancos suecos, tapices y diferentes aparatos y material de gimnasia.
Acompañamiento musical (piano).

METODOLOGÍA:

Metodología docente:



Durante el desarrollo de esta asignatura se emplearán distintos métodos docentes adaptados a las características del tema que se esté desarrollando. Las metodologías empleadas serán:
Lección magistral, aprendizaje cooperativo, aprendizaje basado en problemas y docencia práctica.

Horas presenciales	40 %	Horas no presenciales	60 %
---------------------------	-------------	------------------------------	-------------

EVALUACIÓN:

Métodos Generales de Evaluación:

EVALUACIÓN FORMATIVA (continua):

Se realizará la evaluación de los conocimientos teórico-prácticos de forma progresiva.

EVALUACIÓN SUMATIVA (final):

La evaluación final se realizará únicamente a través de una sola prueba de conocimiento que incluya contenido teórico y práctico.

En los quince primeros días después del comienzo de curso los alumnos que deseen ser evaluados por evaluación final deben comunicárselo por escrito al profesor, en el caso contrario se les asignará un sistema de evaluación formativa o continua.

Sistema de Calificación:



EVALUACIÓN FORMATIVA (continua):

Exámenes teóricos: 2 exámenes teóricos con un valor del 65% de la calificación total.

Exámenes prácticos: 3 exámenes prácticos con un valor del 30% de la calificación total.

Asistencia: no será obligatoria. 5% de la calificación total. Las faltas de asistencia no se podrán justificar, ya que la asistencia a clase es opcional.

Se deberá obtener una nota igual o superior a 5 en cada una de las partes por separado (teórica y práctica) para que se apliquen los porcentajes. De no ser así la nota que obtendrá el alumno será exclusivamente el 65% de la nota obtenida en la parte teórica.

En los exámenes parciales teóricos habrá siempre dos apartados, uno teórico tipo test y otro práctico. Para sumar la parte tipo test (40% de la nota) se deberá obtener como mínimo un 5 en la parte práctica (60% de la nota).

Cualquier alumno que no se presente una prueba de evaluación será calificado automáticamente con un 0 en esa prueba, pudiendo presentarse al resto de las pruebas programadas durante la evaluación continua.

Si no se obtuviese una calificación igual o superior a 5 durante la evaluación continua los alumnos se evaluarán directamente en la Convocatoria Extraordinaria de Junio en las fechas programadas por Jefatura de Estudios.

EVALUACIÓN SUMATIVA (final):

Se realizará mediante examen teórico-práctico en la fecha programada por Jefatura de Estudios. Se deberá obtener una nota mínima de 5 para aprobar la asignatura.

En los quince primeros días después del comienzo del curso, los alumnos que deseen ser calificados por evaluación sumativa o final, deben comunicárselo por escrito al profesor. En caso contrario, se le aplicará un sistema de evaluación formativa.

Si no se obtuviese una calificación igual o superior a 5 durante la evaluación sumativa los alumnos se evaluarán directamente en la Convocatoria Extraordinaria de Junio en las fechas programadas por Jefatura de estudios.

En caso de que el profesor o el tribunal de evaluación compruebe que un alumno ha copiado, entendiéndose por copia, en un ejercicio de examen escrito, ayudarse consultando subrepticamente el ejercicio de otro examinando, libros, apuntes etc., o utilizar cualquier medio no lícito que aumente artificialmente la calificación del alumno, se procederá a calificar automáticamente al alumno con 0 puntos en el acta correspondiente a esa convocatoria.



GUÍA DE APRENDIZAJE DE LA ASIGNATURA.

Asignatura:	Kinesiología y Sistemática de la Actividad Física y del Deporte	Código:	016	Módulo:	Formación Básica en Ciencias de la Salud
--------------------	---	----------------	------------	----------------	--

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

Asignatura:	Kinesiología y Sistemática de la Actividad Física y del Deporte	Código:	016	Módulo:	Formación Básica en Ciencias de la Salud
COMPETENCIA ESPECÍFICA:	CE-1: Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza y aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas.				

RESULTADO DE APRENDIZAJE (RA nº)	INDICADORES (Mínimos en Mayúsculas)	TEMAS RELACIONADOS
1º Conocer las características del ejercicio físico, los criterios para su clasificación, la terminología específica, así como la descripción y representación gráfica del mismo.	<ul style="list-style-type: none"> - CLASIFICA Y DIFERENCIA EJERCICIOS SEGÚN DISTINTAS ACCIONES MECÁNICAS, TIPOS DE MOVIMIENTO, ESTRUCTURA Y TÉCNICAS DE APLICACIÓN. - UTILIZA ADECUADAMENTE LA TERMINOLOGÍA PROPIA DE LA MATERIA. - REPRESENTA GRÁFICAMENTE, MEDIANTE DIBUJO Y DESCRIPCIÓN, LOS EJERCICIOS FÍSICOS. 	Tema 1, Tema 2, Tema 3 y Tema 6.



Asignatura:	Kinesiología y Sistemática de la Actividad Física y del Deporte	Código:	016	Módulo:	Formación Básica en Ciencias de la Salud	
COMPETENCIA ESPECÍFICA: CE-3: Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud de los escolares en la práctica de actividades físicas inadecuadas o realizadas de forma incorrecta.						
RESULTADO DE APRENDIZAJE						
1º	Saber realizar el análisis mecánico de cualquier ejercicio físico, entendiendo las características articulares y musculares de cualquier movimiento humano.	INDICADORES (Mínimos en Mayúsculas) - IDENTIFICA LAS FASES QUE SE SUCEDEN EN LOS EJERCICIOS Y LAS CARACTERÍSTICAS PROPIAS DE CADA UNA DE ELLAS. - SABE ELIGIR ADECUADAMENTE LA POSICIÓN INICIAL DE CADA EJERCICIO, PARA LOGRAR LA LOCALIZACIÓN DEL TRABAJO, LA INTENSIDAD DEL MISMO Y SU CORRECCION DURANTE LA EJECUCION. - IDENTIFICA LOS MOVIMIENTOS DE CADA ARTICULACIÓN ASÍ COMO LOS MÚSCULOS RESPONSABLES DE CADA MOVIMIENTO. - REALIZA EL ANÁLISIS KINESIOLÓGICO (ARTICULAR Y MUSCULAR) DE CUALQUIER EJERCICIO FÍSICO.				TEMAS RELACIONADOS Tema 4, Tema 5 y Tema 6
2º	Identificar la función de cualquier ejercicio físico y saber aplicar los mismos para el desarrollo y mantenimiento de la condición física en cualquier ámbito y etapa de la vida.	- IDENTIFICA LA FUNCIÓN DE CADA EJERCICIO FÍSICO. - PROPONE EJERCICIOS PARA EL TRABAJO DE LAS DIFERENTES CUALIDADES FÍSICAS.				Tema 5 y Tema 7



Asignatura:	Kinesiología y Sistemática de la Actividad Física y del Deporte	Código:	016	Módulo:	Formación Básica en Ciencias de la Salud
COMPETENCIA ESPECÍFICA:	CE-6: Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física y del deporte entre la población escolar.				
RESULTADO DE APRENDIZAJE	INDICADORES (Mínimos en Mayúsculas)	TEMAS RELACIONADOS			
1º Identificar la función de cualquier ejercicio físico y saber aplicar los mismos para el desarrollo y mantenimiento de la condición física en cualquier ámbito y etapa de la vida.	<ul style="list-style-type: none"> - SELECCIONA, PLANIFICA Y PROGRAMA EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA FUERZA. - SELECCIONA, PLANIFICA Y PROGRAMA EJERCICIOS PARA EL TRABAJO DE LA FLEXIBILIDAD. - SELECCIONA, PLANIFICA Y PROGRAMA EJERCICIOS PARA EL TRABAJO DE LA COORDINACIÓN Y EL EQUILIBRIO. 	Tema 5 y Tema 7			

DESARROLLO DE LOS TEMAS DE LA ASIGNATURA:

Asignatura:	Kinesiología y Sistemática de la Actividad Física y del Deporte	Código:	016	Módulo:	Formación Básica en Ciencias de la Salud
DESCRIPCIÓN GENERAL Y OBSERVACIONES:	La asignatura se llevará a cabo con distintos métodos docentes adaptados a las características del tema que se esté desarrollando, e incluso algunos de los temas se impartirán utilizando varios métodos.				
MÉTODOS EXPOSITIVOS	METODOLOGÍA	ACTIVIDADES FORMATIVAS			TEMAS
		PRESENCIALES	NO PRESENCIALES		
	Exposición del profesor con participación activa de los estudiantes.		Trabajo personal Tutorías		Todos



APRENDIZAJE COOPERATIVO	Trabajos dirigidos grupales Trabajos de observación	Trabajo grupal Tutorías colectivas	Todos
APRENDIZAJE DIALÓGICO	Resolución de problemas y supuestos prácticos Trabajo de observación y reflexión	Trabajo individual y grupal Tutorías individuales y colectivas	Todos
DOCENCIA PRÁCTICA	Trabajos dirigidos individuales y grupales Trabajo de observación, cooperación y corrección	Trabajo individual y grupal Tutorías	Todos
OBSERVACIONES :			

DISTRIBUCIÓN Y CUANTIFICACIÓN DEL TRABAJO:

Asignatura:	Kinesiología y Sistemática de la Actividad Física y del Deporte		Código:	016	Módulo:	Formación Básica en Ciencias de la Salud	
Horas presenciales:	Teóricas:		Prácticas:		Exámenes:		Totales:
	30		26		4		60
Horas no presenciales:	Trabajo Autónomo	Trabajo Tutorizado	Preparación Exámenes	Exámenes (on-line)	Totales:		
	35	35	20		90		
Total Volumen de Trabajo (horas)	150			Total créditos ECTS	6		



CALENDARIO DE TRABAJO (Distribución de los Temas por semanas dentro del semestre)

Asignatura:	Kinesiología y Sistemática de la Actividad Física y del Deporte		Código: 016		Módulo: Formación Básica en Ciencias de la Salud	
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 5
Temas	Tema 1, 2 y 3	Tema 4	Tema 5	Tema 5	Tema 5	Tema 5
Act. Formativas	Exposición del profesor Experiencias motrices	Exposición del profesor Experiencias motrices	Exposición del profesor Experiencias motrices	Exposición del profesor Experiencias motrices	Exposición del profesor Experiencias motrices	Exposición del profesor Experiencias motrices
Act. Evaluación						
Temas	Tema 5	Tema 5	Tema 5	Tema 6	Tema 6	Tema 6
Act. Formativas	Exposición del profesor Experiencias motrices	Exposición del profesor Experiencias motrices	Exposición del profesor Experiencias motrices	Exposición del profesor Experiencias motrices	Exposición del profesor Experiencias motrices	Exposición del profesor Experiencias motrices
Act. Evaluación			Examen teórico Examen práctico			
Temas	Tema 7	Tema 7	Tema 7	Tema 7	Tema 7	Tema 7
Act. Formativas	Exposición del profesor Experiencias motrices	Exposición del profesor Experiencias motrices	Exposición del profesor Experiencias motrices	Exposición del profesor Experiencias motrices	Exposición del profesor Experiencias motrices	Exposición del profesor Experiencias motrices
Act. Evaluación	Examen práctico					Examen teórico Examen práctico
OBSERVACIONES :	<p>Dependiendo del tema a desarrollar se aplicará el método y actividades formativas que faciliten el estudio y comprensión del mismo. Las experiencias motrices de cada sesión están interrelacionadas con todos los temas, son interdependientes, por lo que no es posible aislar unas de otras. Las fechas de las actividades de evaluación pueden sufrir modificaciones de acuerdo con el calendario.</p>					

EVALUACIÓN Y SISTEMA DE CALIFICACIÓN:



Asignatura:	Kinesiología y Sistemática de la Actividad Física y del Deporte	Código:	016	Módulo:	Formación Básica en Ciencias de la Salud
Método de Evaluación: Descripción de las actividades de evaluación.					
EVALUACIÓN FORMATIVA (continua): Se realizará la evaluación de los conocimientos teórico-prácticos de forma progresiva.					
EVALUACIÓN SUMATIVA (final): La evaluación final se realizará únicamente a través de una sola prueba de conocimiento que incluya contenido teórico y práctico.					
En los quince primeros días después del comienzo de curso los alumnos que deseen ser evaluados por evaluación final deben comunicárselo por escrito al profesor, en el caso contrario se les asignará un sistema de evaluación formativa o continua.					
Sistema de Calificación: Distribución porcentual de los aspectos de calificación.					
EVALUACION FORMATIVA (Continua) Ó MIXTA	Exámenes teóricos				65 %
	Exámenes prácticos				30 %
	Asistencia				5 %
TOTAL EVALUACION FORMATIVA – MIXTA (100%)					105 %
EVALUACIÓN SUMATIVA (Final)	Examen teórico-práctico				100 %
	TOTAL EVALUACION SUMATIVA (100%)				



EVALUACIÓN FORMATIVA (continua):

Exámenes teóricos: 2 exámenes teóricos con un valor del 65% de la calificación total.

Exámenes prácticos: 3 exámenes prácticos con un valor del 30% de la calificación total.

Asistencia: no será obligatoria. 5% de la calificación total. Las faltas de asistencia no se podrán justificar, ya que la asistencia a clase es opcional.

Se deberá obtener una nota igual o superior a 5 en cada una de las partes por separado (teórica y práctica) para que se apliquen los porcentajes. De no ser así la nota que obtendrá el alumno será exclusivamente el 65% de la nota obtenida en la parte teórica.

En los exámenes parciales teóricos habrá siempre dos apartados, uno teórico tipo test y otro práctico. Para sumar la parte tipo test (40% de la nota) se deberá obtener como mínimo un 5 en la parte práctica (60% de la nota).

Cualquier alumno que no se presente una prueba de evaluación será calificado automáticamente con un 0 en esa prueba, pudiendo presentarse al resto de las pruebas programadas durante la evaluación continua.

Si no se obtuviese una calificación igual o superior a 5 durante la evaluación continua los alumnos se evaluarán directamente en la Convocatoria Extraordinaria de Junio en las fechas programadas por Jefatura de Estudios.

EVALUACIÓN SUMATIVA (final):

Se realizará mediante examen teórico-práctico en la fecha programada por Jefatura de Estudios. Se deberá obtener una nota mínima de 5 para aprobar la asignatura.

En los quince primeros días después del comienzo del curso, los alumnos que deseen ser calificados por evaluación sumativa o final, deben comunicárselo por escrito al profesor. En caso contrario, se le aplicará un sistema de evaluación formativa.

Si no se obtuviese una calificación igual o superior a 5 durante la evaluación sumativa los alumnos se evaluarán directamente en la Convocatoria Extraordinaria de Junio en las fechas programadas por Jefatura de estudios.

En caso de que el profesor o el tribunal de evaluación compruebe que un alumno ha copiado, entendiendo por copia, en un ejercicio de examen escrito, ayudarse consultando subrepticiamente el ejercicio de otro examinando, libros, apuntes etc., o utilizar cualquier medio no lícito que aumente artificialmente la calificación del alumno, se procederá a calificar automáticamente al alumno con 0 puntos en el acta correspondiente a esa convocatoria.

OBSERVACIONES :



RECURSOS DIDÁCTICOS A UTILIZAR:

Asignatura:	Kinesiología y Sistemática de la Actividad Física y del Deporte	Código:	016	Módulo:	Formación Básica en Ciencias de la Salud
MATERIAL DE ESTUDIO.	<ul style="list-style-type: none">- Recursos bibliográficos (indicados en la ficha de la asignatura).- Material disponible en Moodle.- Apuntes tomados en clase.				
EQUIPAMIENTO, AULAS E INSTALACIONES.	<ul style="list-style-type: none">- Material informático (ordenador del aula) y medios audiovisuales (proyector multimedia y pantalla de proyección del aula).- Sala de gimnasia con espejos, espalderas, bancos suecos, tapices y diferentes aparatos y material de gimnasia.- Acompañamiento musical (piano).				
ESPACIOS DE TRABAJO NO PRESENCIAL	<ul style="list-style-type: none">- Biblioteca.- Aulas para pequeños grupos.- Horarios de utilización de las salas de gimnasia para trabajo no presencial (individual o en grupo).				