

CÓDIGO NOMBRE

Asignatura 1114032 SISTEMÁTICA DEL EJERCICIO
 Subject EXERCISE METHOD
 Titulación 1114 MAESTRO EN EDUCACIÓN FÍSICA
 Departamento C132 DIDÁCTICA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, PLÁSTICA Y MUSICAL
 Curso -

Créditos UCA teóricos 2,5
prácticos 2 **Créditos ECTS** 4.5 **Tipo** Optativa

| | |
|--------------------------|--|
| Short Description | HISTORICAL PERSPECTIVE OF THE BIG GYMNASTIC SYSTEMS. CONCEPT AND PURPOSE OF THE MOVEMENT. CONSTITUTIVE ASPECTS OF THE EXERCISE. ANALYSIS OF MOVEMENTS. MECHANICAL, MUSCULAR AND FUNCTIONAL DIMENSION. |
| Profesores | D. José V. Gutiérrez Manzanedo |
| Objetivos | <p>La asignatura de Sistemática del ejercicio intenta acercar a los estudiantes a un mayor conocimiento de las bases teóricas y prácticas fundamentales de los métodos y propuestas de la actividad física en el ámbito educativo y recreativo. Compuesta de dos grandes tipos de bloques temáticos, teóricos y prácticos, cuyos objetivos generales se centrarían en que los alumnos y alumnas fueran capaces de:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ø Adquirir los conceptos de sistemática, ejercicio, movimiento, actividad física y sistemática de los ejercicios. Ø Conocer de manera muy escueta cual ha sido la evolución de los ejercicios físicos desde una perspectiva histórica hasta llegar a las más importantes líneas de trabajo actuales. Ø Identificar y relacionar los antecedentes y las proyecciones de los grandes movimientos gimnásticos y su aplicación práctica Ø Adquirir las nociones prácticas necesarias para poder elaborar un programa básico de ejercicios; de flexibilidad, de fuerza y de coordinación. Ø Diferenciar las distintas características de los ejercicios físicos; anatómicas, estructurales, mecánicas y funcionales. Ø Comprender cuáles son los criterios tradicionales y actuales de clasificación de los ejercicios físicos. Ø Analizar los ejercicios desde varias perspectivas; muscular, anatómica |

Código Seguro de verificación: uI9wD37vmGY0p5yyKZ5w9w==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
 Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

| | | | |
|-------------|---------------------------------|--------|------------|
| FIRMADO POR | MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO | FECHA | 24/05/2017 |
| ID. FIRMA | angus.uca.es | PÁGINA | 1/7 |



uI9wD37vmGY0p5yyKZ5w9w==

| | |
|-----------------|--|
| | <p>y funcional.</p> <p>Ø Reconocer cuáles son los efectos musculares, anatómicos y funcionales de todo ejercicio físico practicado.</p> <p>Ø Construir ejercicios ordenándolos en cuanto a la intensidad o complejidad de los mismos, con objeto de conseguir progresiones adecuadas para la consecución de un determinado objetivo.</p> <p>Ø Adquirir los conocimientos teóricos y prácticos para confeccionar su propio método de análisis y anotaciones de los ejercicios físicos.</p> <p>Ø Ampliar su base bibliográfica concerniente al ejercicio físico.</p> <p>Ø Relacionar los conceptos, procesos y elementos prácticos adquiridos con la actividad docente cotidiana en Educación Física.</p> |
| Programa | <p>Breve descripción de los contenidos: Perspectiva histórica de los Grandes Sistemas Gimnásticos; Concepto y finalidad del movimiento; Aspectos constitutivos del ejercicio físico. Análisis de los movimientos. Dimensión mecánica, muscular y funcional. (B.O.E., 25 agosto de 2001). BLOQUES TEMÁTICOS TEÓRICOS BLOQUE TEMÁTICO I: Marco conceptual (14 horas)</p> <p style="padding-left: 40px;">Tema 1.- Reseña histórica</p> <p style="padding-left: 80px;">1.1. Evolución en la sistematización de los ejercicios.</p> <p style="padding-left: 80px;">1.2. Las distintas concepciones.</p> <p style="padding-left: 80px;">1.3. Referencias Bibliográficas.</p> <p style="padding-left: 40px;">Tema 2.- Concepto y finalidad del movimiento</p> <p style="padding-left: 80px;">2.1. Los enfoques del ejercicio como esfuerzo físico.</p> <p style="padding-left: 80px;">2.2. El ejercicio físico sistematizado.</p> <p style="padding-left: 80px;">2.3. Criterios en la clasificación de los ejercicios.</p> <p style="padding-left: 80px;">2.4. Referencias Bibliográficas.</p> <p>BLOQUE TEMÁTICO II: Ejercicio físico y movimiento. (6 horas)</p> <p style="padding-left: 40px;">Tema 3.- Aspectos constitutivos del ejercicio</p> <p style="padding-left: 80px;">3.1. Carácter de los ejercicios</p> <p style="padding-left: 40px;">3.1.1. Ejercicios naturales</p> <p style="padding-left: 80px;">3.1.2. Ejercicios contruidos</p> <p style="padding-left: 40px;">3.2 Estructura de los ejercicios</p> <p style="padding-left: 40px;">3.2.1. Ejercicios analíticos</p> <p style="padding-left: 80px;">3.2.2. Ejercicios sintéticos</p> <p style="padding-left: 80px;">3.2.3. Ejercicios globales</p> |

Código Seguro de verificación:uI9wD37vmGY0p5yyKZ5w9w==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
 Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

| | | | |
|--|---------------------------------|--------|------------|
| FIRMADO POR | MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO | FECHA | 24/05/2017 |
| ID. FIRMA | angus.uca.es | PÁGINA | 2/7 |
|  uI9wD37vmGY0p5yyKZ5w9w== | | | |

| | | |
|--|---|------------------|
| | Referencias Bibliográficas | 3.3. |
| | Tema 4.- El movimiento | |
| | Movimiento de autorregulación | 4.1. |
| | Movimiento de regulación externa | 4.2. |
| | movimiento | 4.3. Técnicas de |
| | movimiento | 4.4. Tipos de |
| | Referencias Bibliográficas. | 4.5. |
| | Tema 5.- descripción del movimiento | Terminología y |
| | de empleo | 5.1. Reglas |
| | Abreviaturas convencionales | 5.2. |
| | y símbolos convencionales del | 5.3. Signos |
| | movimiento | |
| | Evoluciones | 5.4. |
| | Anotaciones | 5.5. |
| | Tema 6.- ejercicios | Fichero de |
| | Anotaciones | 6.1. |
| | y distribución de espacios | 6.2. Datos |
| | Organización de un fichero de ejercicios | 6.3. |
| | BLOQUE TEMÁTICO III: Análisis de los | |
| | ejercicios (5 horas) | |
| | Tema 7.- el análisis de los ejercicios | Perspectiva en |
| | Diferentes perspectivas en el análisis | 7.1. |
| | de los ejercicios | |
| | Factores presentes | 7.2. |
| | 7.2.1. Factores intrínsecos | |
| | 7.2.2. Factores | |
| | extrínsecos | |
| | Referencias Bibliográficas. | 7.3. |
| | Tema 8.- mecánica del movimiento. Análisis de los | Dimensión |
| | desplazamientos articulares | |
| | Análisis de los movimientos articulares | 8.1. |
| | planos de | 8.2. Ejes y |
| | movimiento | |
| | Referencias Bibliográficas. | 8.3. |
| | Tema 9.- general para el análisis mecánico | Procedimiento |
| | Análisis mecánico de una posición. | 9.1. |
| | | 9.2. |

Código Seguro de verificación:uI9wD37vmGY0p5yyKZ5w9w==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

| | | | |
|-------------|---------------------------------|--------|------------|
| FIRMADO POR | MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO | FECHA | 24/05/2017 |
| ID. FIRMA | angus.uca.es | PÁGINA | 3/7 |



uI9wD37vmGY0p5yyKZ5w9w==

| | |
|---|---|
| Análisis mecánico de un ejercicio analítico. | 9.3. |
| Análisis mecánico de un ejercicio global. | 9.4. |
| Aplicaciones. | 9.5. |
| Clasificación posible. | |
| Tema 10.- Dimensión muscular de movimiento. | 10.1. |
| Análisis de la intervención muscular. | 10.2. Acción conjunta de músculos. |
| | 10.3. Tipos de contracción en la regulación del movimiento. |
| | 10.4. Trabajo muscular. |
| | 10.5. |
| Referencias Bibliográficas. | |
| Tema 11.- Procedimiento general para el análisis de la intervención muscular. | 11.1. |
| Análisis de la intervención muscular. | 11.1.1. De una posición. |
| | 11.1.2. De un ejercicio analítico. |
| | 11.1.3. De un ejercicio global. |
| | 11.2. |
| Aplicaciones. | 11.3. |
| Clasificación posible. | |
| Tema 12.- Dimensión funcional del Movimiento. | 12.1. |
| Análisis de los efectos funcionales. | 12.2. |
| | 12.3. |
| Interrelaciones de las cualidades y sistemas del organismo humano. | 12.4. |
| Factores de ejecución. | |
| Referencias Bibliográficas. | |
| Tema 13.- Procedimiento general para el análisis funcional del movimiento. | 13.1. |
| Análisis funcional del movimiento. | 13.1.1. De una posición. |
| | 13.1.2. De un ejercicio analítico. |
| | 13.1.3. De un ejercicio global. |

Código Seguro de verificación:uI9wD37vmGY0p5yyKZ5w9w==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

| | | | |
|-------------|---------------------------------|--------|------------|
| FIRMADO POR | MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO | FECHA | 24/05/2017 |
| ID. FIRMA | angus.uca.es | PÁGINA | 4/7 |



uI9wD37vmGY0p5yyKZ5w9w==

| | |
|---|---|
| | <p>13.2. Aplicaciones.</p> <p>13.3. Clasificación posible. BLOQUES TEMÁTICOS PRÁCTICOS BLOQUE TEMÁTICO I: Aplicaciones didácticas de los distintos Sistemas y Escuelas. (5 propuestas) BLOQUE TEMÁTICO II: Análisis de ejercicios: carácter y estructura. (1 propuesta) BLOQUE TEMÁTICO III: Análisis de ejercicios: dimensión mecánica, muscular y funcional. (4 propuestas)</p> |
| Actividades | <p>Las actividades de enseñanza y aprendizaje tendrán un carácter teórico o práctico en función del bloque de contenidos que desarrollen. Podrán ser impartidas tanto en el aula como en las instalaciones deportivas del Campus de Puerto Real.</p> |
| Metodología | <p>La metodología debemos entenderla como el conjunto lógico y unitario de procedimientos didácticos que tienden a dirigir el aprendizaje, incluyendo desde la presentación y elaboración de la materia hasta la verificación y rectificación, si fuera necesaria, del aprendizaje. Donde, método de enseñanza será el orden, sistema o procedimiento para enseñar.</p> <p>Trataremos los principios metodológicos que van a guiar cada asignatura en función del profesorado que imparta docencia, aunque el Área de Educación Física y Deportiva sigue unas pautas metodológicas comunes para el desarrollo de las asignaturas que la conforman. La metodología utilizada para esta asignatura así como para las demás que componen el Área de Educación Física y Deportiva se caracteriza por su flexibilidad, entendiendo por ello que debe adaptarse a los alumnos. De la misma manera destacaremos el que sea activa, tomando el alumno parte importante del protagonismo de su actividad en clase. El alumno deberá ser capaz de poner en funcionamiento todas sus capacidades, nos referimos a las de percepción, cognición y percepción, en busca de dar solución a los conflictos que se le planteen. El alumno al ser activo asume su parcela de responsabilidad, se compromete para con lo que hace, tiene por tanto, capacidad de tomar decisiones enfrentando cada situación de aprendizaje a sus propias posibilidades. Será por ello, una metodología emancipadora y participativa donde para favorecer de un lado la cooperación y del otro el compañerismo, se prestará una mayor prioridad al trabajo en grupo, en equipo, frente al trabajo individual.</p> |
| Criterios y sistemas de evaluación | <p>El profesor que imparte esta asignatura de Sistemática del Ejercicio, establece los siguientes criterios para la evaluación, se valorarán:</p> <p>Ø Conocimientos teórico-prácticos de</p> |

Código Seguro de verificación: uI9wD37vmGY0p5yyKZ5w9w==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

| | | | |
|-------------|---------------------------------|--------|------------|
| FIRMADO POR | MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO | FECHA | 24/05/2017 |
| ID. FIRMA | angus.uca.es | PÁGINA | 5/7 |



uI9wD37vmGY0p5yyKZ5w9w==

| | |
|--------------------------------|---|
| | <p>la asignatura. Ø Predisposición para adquirir dichos conocimientos. Ø Trabajos realizados durante el curso referentes a las sesiones prácticas que deberán presentar y exponer. De manera que, la evaluación comportará: Prueba teórica Valoración de los conocimientos teóricos. Examen escrito de contenidos que se realizará al finalizar el cuatrimestre. Será necesario superar el 70% de la prueba para eliminar la materia. Parte práctica Valoración de la asimilación de los conocimientos prácticos. Asistencia. Entrega de las propuestas realizadas. Se contemplará el criterio establecido por ley para la asistencia a las clases prácticas. Trabajo Valoración de un trabajo personal de profundización sobre cualquier contenido del programa. Calificación final: la calificación final de la asignatura (entre 0 y 10 puntos), supondrá haber superado previamente con nivel de suficiencia cada una de las pruebas objetivas, lo mismo que el caso de la realización y presentación del trabajo y propuestas prácticas. De tal forma que la calificación final de la asignatura comprenderá: Examen teórico.....60% Asistencia/Propuestas prácticas.....20% Trabajo Personal.....20% La recuperación de la asignatura en la convocatoria de Septiembre se realizará con base en una prueba de los conocimientos teóricos de toda la asignatura y la presentación del trabajo y propuestas prácticas en caso de no haber sido entregados o resultar insuficientes.</p> |
| Recursos bibliográficos | AGOSTI, L. (1963). Gimnasia educativa. Madrid: Agosti ÁLVAREZ, E, (1996). El libro del ejercicio y sus provechos. León: Universidad, Secretaría de Publicaciones. Lancia. ÁLVAREZ, E. GARCÍA, C. y ZAPICO, J.M. (1997). Cristóbal méndez y su obra -1553-. Transcripción moderna y comentarios. Málaga: I.A.D. BECKMAN, M. (1968). Gimnasia Jazz I y II. Buenos Aires: Stadium DENA, E. (1968). Manual de ejercicios de rehabilitación. Barcelona: JIMS FIDELUS, K y KOCJASZ, J. (1989). Atlas de ejercicios para el entrenamiento. Madrid: Gymnos GARCÍA BLANCO, S (1993). El libro del ejercicio corporal: primera publicación científico-pedagógica sobre el ejercicio físico. Un error histórico. Sport-Medicina. Madrid. IDLA, E. (1982). Movimiento y ritmo. Barcelona: Paidós. LANGLADE, A y REY DE LANGLADE, N. (1970). Teoría de la Gimnasia. Buenos Aires: |

Código Seguro de verificación: uI9wD37vmGY0p5yyKZ5w9w==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

| | | | | |
|--|---------------------------------|--------------------------|------------|-----|
| FIRMADO POR | MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO | FECHA | 24/05/2017 | |
| ID. FIRMA | angus.uca.es | uI9wD37vmGY0p5yyKZ5w9w== | PÁGINA | 6/7 |
|  uI9wD37vmGY0p5yyKZ5w9w== | | | | |

| | |
|--|---|
| | <p>Stadium LUTTGENS, K y WELLS, K. (1987). Kinesiología. Bases científicas del movimiento humano. Madrid: Pila Teleña. MARTÍN, N. (1995). Sistemática del ejercicio: conceptos y contexto. Granada: Nicolás Martín Llaudes. MERCURIAL, J. (1973). Arte Gimnástico. Madrid. INEF MHEL, E. (1962). Sobre la historia del concepto gimnástico. Citius, Altius, Fortius. Tomo IV. Fasc. 2. Madrid: INEF MOSSTON, M. (1968). Gimnasia Dinámica. México: PaxRash, PJ y BURKE, RK, (1986). Kinesiología y anatomía aplicada. Buenos Aires: El Ateneo SÁNCHEZ BAÑUELOS, F (1989). Didáctica de la educación física y el deporte. Madrid: Gymnos WIRHED, R. (1993). Habilidad atlética y anatomía del movimiento. Barcelona: Edika-Med.</p> |
|--|---|

El presente documento es propiedad de la Universidad de Cádiz y forma parte de su Sistema de Gestión de Calidad Docente.

Código Seguro de verificación: uI9wD37vmGY0p5yyKZ5w9w==. Permite la verificación de la integridad de una copia de este documento electrónico en la dirección: <https://verificarfirma.uca.es>
Este documento incorpora firma electrónica reconocida de acuerdo a la Ley 59/2003, de 19 de diciembre, de firma electrónica.

| | | | | |
|-------------|---------------------------------|--------------------------|------------|-----|
| FIRMADO POR | MARIA DEL CARMEN JAREÑO CEPILLO | FECHA | 24/05/2017 | |
| ID. FIRMA | angus.uca.es | uI9wD37vmGY0p5yyKZ5w9w== | PÁGINA | 7/7 |



uI9wD37vmGY0p5yyKZ5w9w==