



1. Identificación

1.1. De la Asignatura

Curso Académico	2022/2023
Titulación	GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
Nombre de la Asignatura	CALIDAD DEL MOVIMIENTO
Código	6421
Curso	CUARTO
Carácter	OPTATIVA
N.º Grupos	1
Créditos ECTS	3
Estimación del volumen de trabajo del alumno	75
Organización Temporal/Temporalidad	2 Cuatrimestre
Idiomas en que se imparte	ESPAÑOL
Tipo de Enseñanza	Presencial

1.2. Del profesorado: Equipo Docente

Coordinación de la asignatura RAQUEL HERNANDEZ GARCIA	Área/Departamento	EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA/ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE
	Categoría	ASOCIADO A TIEMPO PARCIAL
	Correo Electrónico /	rhernandezgarcia@um.es
	Página web / Tutoría electrónica	https://movebyraquelhernandez.wordpress.com/ Tutoría Electrónica: SÍ



Grupo de	Teléfono, Horario y	Duración	Día	Horario	Lugar	Observaciones
Docencia: 1	Lugar de atención al alumnado	Anual	Lunes	08:00- 12:00	868888820,	Solicitar
Coordinación de los grupos:1		Anual	Jueves	08:00- 10:00	Facultad de Ciencias del Deporte B1.1.014	cita email

2. Presentación

La asignatura "Calidad de Movimiento" se trata de una asignatura optativa con una carga lectiva de 3 créditos ECTS, y forma parte de la materia "Manifestaciones de la motricidad humana". Constituye una base teórico-práctica general sobre las bases del movimiento humano y del control motor; y contribuye a preparar al estudiante para que sea capaz de entender y analizar el movimiento humano desde la perspectiva observacional. Esta perspectiva cualitativa del movimiento permite al estudiante entender la iniciación deportiva, la enseñanza, el entrenamiento y la readaptación como una combinaciones de elementos estructurales y condicionales (capacidad del movimiento) y elementos funcionales y mecánicos (calidad de movimiento). Para ello, se expondrán justificaciones sobre la necesidad de conocer en profundidad conceptos como: movimiento, compensación, calidad y capacidad del movimiento, patrón, mecánica y habilidad. Además, de reflexionar sobre el papel que tienen los mismos en cualquier ámbito profesional en el que se desarrollen (salud, educación, entrenamiento, gestión).

Esta asignatura está estrechamente relacionada con otras del Grado tales como Habilidades y Destrezas Motoras Básicas y Competencia Motriz y Aspectos Metodológicos de la Actividad Físico-Deportiva. Además, muchos de los contenidos tratados serán de gran ayuda para las asignaturas de Fundamentos de los Deportes.

3. Condiciones de acceso a la asignatura

3.1 Incompatibilidades

No consta



3.2 Recomendaciones

Se recomienda al estudiantado, que durante el desarrollo de la asignatura, vayan relacionando los conocimientos asimilados con los adquiridos en las asignaturas de "Habilidades y Destrezas Motoras Básicas y Competencia Motriz" y "Aspectos Metodológicos de la Actividad Físico-Deportiva".

4. Competencias

4.1 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

4.2 Competencias de la titulación

- CG1. Conocer y comprender el objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- CG2. Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad físico-deportiva en sus diferentes manifestaciones.
- CG4. Conocer y comprender los efectos de la práctica de la físico-deportiva sobre la estructura y función del cuerpo humano.
- CG6. Conocer y comprender los efectos de la práctica de actividades físico-deportivas en los estilos de vida y la calidad de vida de las personas.
- CE1. Comprender, elaborar y saber aplicar los procedimientos, estrategias, actividades, recursos, técnicas y métodos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje con eficiencia, desarrollando todo el curso de la acción en todos los sectores de intervención profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte).
- CE2. Diseñar y aplicar el proceso metodológico integrado por la observación, reflexión, análisis, diagnóstico, ejecución, evaluación técnico-científica y/o difusión en diferentes contextos y en todos los sectores de intervención profesional de la actividad física y del deporte.
- CE3. Comunicar e interactuar de forma adecuada y eficiente, en actividad física y deportiva, en contextos de intervención diversos, demostrando habilidades docentes de forma consciente, natural y continuada.
- CE4. Adaptar la intervención educativa a las características y necesidades individuales para toda la población y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: escolares, personas mayores (tercera edad), personas con movilidad reducida y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), atendiendo al género y a la diversidad.
- CE6. Identificar, comunicar y aplicar criterios científicos anatómico-fisiológicos y biomecánicos a un nivel avanzado de destrezas en el diseño, desarrollo y evaluación técnico-científica de procedimientos, estrategias, acciones, actividades y orientaciones adecuadas; para prevenir, minimizar y/o evitar un riesgo para la salud en la práctica de actividad física y deporte en todo tipo de población.
- CE7. Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas



poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.

· CE8. Articular y desplegar un nivel avanzado de destreza en el análisis, diseño y evaluación de las pruebas de valoración y control de la condición física y del rendimiento físico-deportivo.

4.3 Competencias transversales y de materia

5. Contenidos

Bloque 1: Fundamentación Teórica "Calidad de Movimiento"

TEMA 1. Teorías de Organización y Control Motor

Se expondrán diferentes teorías de control motor, así como de auto-organización del movimiento.

TEMA 2. El movimiento desde la base científica

Se expondrán diferentes fuentes científicas sobre los macro-elementos que afectan al movimiento humano como manifestación observable, analizable y manipulable.

TEMA 3. Características del Movimiento Eficiente, variabilidad y la compensación

Se hablará de la eficiencia, eficacia y estética del movimiento, como movimiento funcional; así como la necesidad de entender el mecanismo de la compensación en el movimiento humano.

TEMA 4. Capacidad vs Calidad de Movimiento

En este tema se abordará la importancia de considerar ambas perspectivas para la optimización del movimiento.

Bloque 2: Evaluación y Entrenamiento Calidad de Movimiento

TEMA 1. Evaluación de la Calidad de Movimiento

Se expondrán diferentes test/baterías para extraer información sobre la calidad de movimiento.

TEMA 2. Desarrollo y Entrenamiento de mecánicas y habilidades de movimiento

En este tema es uno de los más interesantes de todos, donde se abordarán proceso de enseñanza-aprendizaje para generar entornos adecuados donde se ofrezca la posibilidad de adquirir mecánicas adecuadas y habilidades motoras eficientes.

TEMA 3. Modelos de Optimización de la capacidad atlética en etapas de formación

Se presentarán diferentes propuestas para el desarrollo y la optimización del atleta a largo plazo.



PRÁCTICAS

Práctica 1. Práctica 2: Valoración (I): Relacionada con los contenidos Bloque 2 y Tema 3 (Bloque 1)
Valoración de los PMF a través de la Valoración Funcional del Movimiento (VAF)

Práctica 2. Práctica 3: Valoración (II): Relacionada con los contenidos Bloque 2
Valoración cualitativa de la carrera lineal

Práctica 3. Práctica 4: Valoración (III): Global
Valoración cualitativa de mecánicas de CoD

Práctica 4. Práctica 1: Movement Prep: Relacionada con los contenidos Bloque 1
Modelos de Calentamiento para la optimización del movimiento

Práctica 5. Práctica 5: Optimización PM: Relacionada con los contenidos Tema 1 (Bloque 1), Tema 2 (Bloque 2) y Tema 3 (Bloque 2)
Optimización de los patrones de 3FE, rotación, coger-dejar...

Práctica 6. Práctica 7: Mecánica deceleraciones y saltos (I): Relacionada con los contenidos Tema 2 (Bloque 2) y Tema 3 (Bloque 2)
Mecánicas de salto desde el aterrizaje hasta el deepJump/DropJump y continuos.

Práctica 7. Práctica 8: Mecánica deceleraciones y saltos (II): Relacionada con los contenidos Tema 2 (Bloque 2) y Tema 3 (Bloque 2)
Mecánicas de salto desde el aterrizaje hasta el deepJump/DropJump y continuos.

Práctica 8. Práctica 9: Mecánica carrera lineal (I): Relacionada con los contenidos Tema 2 (Bloque 2)
Optimización mecánica carrera lineal, desde el patrón hasta la carrera.

Práctica 8. Práctica 11: Mecánica maniobras CoD: Relacionada con los contenidos Tema 2 (Bloque 2) y Tema 3 (Bloque 2)
Optimización de las mecánicas de transición del CoD

Práctica 9. Práctica 10: Mecánica carrera lineal (II): Global
Optimización mecánica carrera lineal, desde el patrón hasta la carrera.



6. Metodología Docente

Actividad Formativa	Metodología	Horas Presenciales	Trabajo Autónomo	Volumen de trabajo
AF1	Actividades de clase expositiva: exposición teórica, clase magistral, proyección, dirigida al gran grupo, con independencia de que su contenido sea teórico o práctico. Junto a la exposición de conocimientos, en las clases se plantean cuestiones, se aclaran dudas, se realizan ejemplificaciones, se establecen relaciones con las diferentes actividades prácticas que se realizan y se orienta la búsqueda de información.	14		14.00
AF3	Actividades de clase práctica de aula: actividades prácticas de ejercicios y resolución de problemas, estudio de casos, aprendizaje orientado a proyectos, exposición y análisis de trabajos, debates, simulaciones, etc. Suponen la realización de tareas por parte de los alumnos, dirigidas y supervisadas por el profesor, con independencia de que en el aula se realicen individualmente o en grupos reducidos.	14		14.00
AF5	Examen teórico-práctico	2		2.00
AF6	Trabajo de la asignatura	0	45	45.00
	Total	30	45	75



7. Horario de la asignatura

<https://www.um.es/web/estudios/grados/cafd/2022-23#horarios>

8. Sistema de Evaluación

Métodos / Instrumentos	Pruebas escritas y/o orales (exámenes).
Criterios de Valoración	Examen teórico-práctico con 40 preguntas tipo test.
Ponderación	40
Métodos / Instrumentos	Elaboración de trabajos y/o proyectos.
Criterios de Valoración	Trabajo individual de evaluación de la calidad de movimiento, y propuesta para la mejora de PM o mecánica.
Ponderación	50
Métodos / Instrumentos	Autoevaluación.
Criterios de Valoración	Autoevaluación sobre el proceso de aprendizaje de la asignatura.
Ponderación	10

Fechas de exámenes

<https://www.um.es/web/estudios/grados/cafd/2022-23#exámenes>

9. Resultados del Aprendizaje

10. Bibliografía

Bibliografía Básica



The athletic skills model : optimizing talent development through movement education / Editorial: London : Routledge, 2018.



Gary Cook ; with Lee Burton, Kyle Kiesel, Greg Rose & Milo F. Bryant (2015). Movement: functional movement systems : screening, assessment, corrective strategies / foreword, Editorial: Aptos, CA : On Target Publications, cop. 2015.



Duane V. Knudson. (2013). Qualitative diagnosis of human movement : improving performance in sport and exercise. 3rd ed. Editorial: Champaign, IL : Human Kinetics, c2013.



Liselott Mariett Olsson (2009). Movement and Experimentation in Young Childrens Learning : Deleuze and Guattari in Early Childhood Education. Editorial: London Routledge.



Andry Vleeming, Vert Mooney, Rob Stoeckart. (2007). Movement, Stability & Lumbopelvic Pain : integration of research and therapy / 2ª ed. reprint. Editorial: Amsterdam : Elsevier.



El entrenamiento funcional aplicado a los deportes / Michael Boyle ; [traducción, Guiomar Manso de Zúñiga]. Editorial: Boadilla del Monte, Madrid : Tutor, D.L. 2017.



Valoración funcional : aplicaciones al entrenamiento deportivo /José Luis Terreros ... [et al.]. Madrid : Gymnos, D.L. 2003.



Complejidad y deporte / Natalia Balagué Serre, Carlota Torrens Martín. (2011) Editorial: Barcelona : INDE, 2011.



Destrezas motoras atléticas, Las. Entrenamiento para el rendimiento en el deport: Entrenamiento para el rendimiento en el deporte (2018). (Autor), (Traductor). Ediciones Tutor

Bibliografía Complementaria



Lloyd & Oliver (2020). Strength and Conditioning for Young Athletes. Science and Application. Editorial Routledge



Bosh, F. (2015). Strength training and coordination: an integrative approach. Ed: 2010 Publisers

11. Observaciones y recomendaciones

Evaluación del aprendizaje y Sistema de calificación

Todo el alumnado matriculado en esta asignatura, deberá superar el 80% de asistencia a las sesiones prácticas, para obtener la calificación de APTO. Es criterio obligatorio y requisito imprescindible para la superación de la misma. Las sesiones prácticas indicadas en la guía docente (en número y/o procedimiento) se llevarán a cabo si la organización horaria del calendario académico, la disponibilidad de espacios y circunstancias lo permiten. En caso de no poder realizarse, éstas se sustituirán por otro tipo de actividades docentes apropiadas dirigidas a la consecución de los objetivos del curso y será puesto en conocimiento del alumnado.



Además, y dentro de la evaluación continua, se deberá superar obligatoriamente, con al menos un 5, el resto de bloques de evaluación para poder hacer la ponderación correspondiente y sumar los puntos obtenidos con cada uno de los instrumentos de evaluación. No se conservará la nota obtenida en ninguno de dichos instrumento de evaluación de un curso académico a otro, a excepción de la posible superación de la asistencia a las clases prácticas (APTO/NO APTO). Salvo en el caso de actividades definidas como obligatorias en la guía docente, si el o la estudiante no puede seguir el proceso de evaluación continua por circunstancias sobrevenidas debidamente justificadas, tendrá derecho a realizar una prueba global, siempre y cuando se haya comunicado a las profesoras de la asignatura esta circunstancia con la debida antelación y se solicite oficialmente al decanato en tiempo y forma, que será quien finalmente autorice o no esta petición. Cuando exista la imposibilidad excepcional de realización de un procedimiento de evaluación final o global ya convocado, por motivos justificados y debidamente acreditados, se efectuará por el Decanato, a petición en tiempo y forma del estudiantado afectado, una convocatoria de incidencias.

Todas las puntuaciones se expresarán en una escala numérica de 0 (mínimo) a 10 (máximo), con un dígito decimal. Se considerará, para todas las partes de la evaluación, que una prueba es satisfactoria (aprobado) si su calificación es igual o superior a 5,0. El alumnado no será calificado, si no muestra presencia en el examen teórico final, y se le "conservará" la nota del trabajo y/o prácticas superadas, para cuando desee presentarse en el examen final. En caso de que se presente al examen final, y alguno de los apartados obligatorios evaluados no sea superado, la nota que figurará en el acta de calificaciones, será el 50% de la media aritmética de las calificaciones obtenidas entre todos los apartados de la asignatura.

Alumnado de segunda matrícula y más

Para el alumnado que se encuentre en estas circunstancias, y no hubiese superado ninguno de los bloques de evaluación en su primera matrícula, seguirán las indicaciones de la guía docente del curso actual en cuanto a contenidos teórico-prácticos y criterios de evaluación. Todo ello será especificado en el Llamamiento Oficial de la convocatoria. Se utilizará la herramienta "Apúntate" para estimar la presencialidad.

El alumnado que en cursos anteriores superase el mínimo establecido de asistencia a prácticas (APTO), obtuviera una calificación media superior a 5.00 sobre 10 en los trabajos asociados a las mismas y quisiera que se le reconozcan las prácticas realizadas y superadas, deberá solicitarlo al comenzar el cuatrimestre y siempre antes de finalizar el mes de octubre, por escrito a través un mensaje privado en Aula Virtual a la coordinadora de la asignatura. Bajo ningún concepto se aceptará una petición realizada posteriormente a la fecha máxima establecida para la convalidación. Pasado el plazo de solicitud, la coordinadora informará al



alumnado solicitante si cumple los requisitos establecidos y si se acepta el reconocimiento de las prácticas realizadas en cursos anteriores. En caso positivo la calificación obtenida en la signatura se corresponderá al 100% con la nota del examen final. Aun teniendo este apartado convalidado de años anteriores, las posibles preguntas relacionadas con las prácticas que se evaluará en el examen teórico-práctico de las convocatorias de ordinaria y extraordinarias tendrán relación con las que se imparta el presente curso académico. En caso de no presentar la solicitud en plazo o que no se hayan superado las prácticas, será evaluado como los alumnos de primera matrícula, siguiendo los criterios establecidos en el apartado de prácticas de la evaluación general.

Sobre Actividades de Clase Teórica (clase magistral; presencial, no obligatorias).

Destinadas a todo el grupo, donde se utilizarán principalmente clases magistrales, análisis de textos, debates dirigidos, etc. En estas clases se trabajará sobre los conceptos básicos y los contenidos fundamentales que por sus características presenten una mayor dificultad y complejidad para el alumno. El debate y la participación del estudiante será un objetivo prioritario en las mismas.

Primará la exposición de los contenidos del programa por parte del docente, haciendo partícipe al alumnado, con la propuesta de pequeños trabajos de reflexión individuales o en grupos para plasmar por escrito y entregar (puntuable como participación complementaria), a partir de los cuales puede plantearse situaciones de debate al formular la profesora una pregunta relacionada con el tema de reflexión y tras el intercambio de opinión por parejas (Técnica del cuchicheo).

El trabajo autónomo consistirá en el estudio de los contenidos asimilados en clase (apuntes tomados por los alumnos), así como la ampliación y profundización de los mismos (lectura de los documentos básicos y complementarios que se irán ubicando en la opción "Recursos" , siendo conveniente la realización de esquemas y mapas conceptuales.

La asistencia a las clases teóricas no es obligatoria, aunque sí recomendable, por lo que el alumnado no necesita justificar su ausencia. Queda expresamente prohibido tener teléfonos móviles en manos o bolsillos, si bien, pueden mantenerse silenciados en las mochilas.

Sobre Actividades Práctico-teóricas (Clases Prácticas).

Es obligatorio asistir a las mismas y hacerlo con ropa y calzado adecuados para la práctica deportiva y recomendable carpeta ligera sobre la que escribir, así como material de escritura propio (papel y bolígrafo), que facilitará la toma de apuntes del contenido teórico de la práctica y la posibilidad de hacer reflexiones sobre las actividades (En Escenario de presencialidad). En este apartado, es muy importante la participación activa (valoración personal y diaria del profesor sobre el trabajo observado en el alumno durante la sesión



práctica, siendo este un criterio más subjetivo que la simple presencia en clase. Se tendrá en cuenta la actitud y predisposición del alumnado hacia los ejercicios y/o tareas, compañeros, crítica constructiva, interés y motivación personal), que podrá ser evaluada, independientemente de la asistencia en sí misma. La ASISTENCIA significa PUNTUALIDAD y la PRESENCIA DEL ALUMNO/A DURANTE TODA LA CLASE, participe o no activamente en la misma. Queda expresamente prohibido tener teléfonos móviles en manos o bolsillos, si bien, pueden mantenerse silenciados en las mochilas.

Si por algún motivo justificado, la clase práctica no pudiera desarrollarse en la instalación asignada, se dará aviso del nuevo emplazamiento a través del aula virtual.

Autoevaluación

Al final de la asignatura habrá una tarea/cuestionario de reflexión por parte del propio alumno sobre la asignatura cursada, con un valor del 10% sobre la calificación final de la asignatura.

Atención a la diversidad

Cuando concurren circunstancias especiales acreditadas, incluyendo la atención a la diversidad, que impidan al estudiante o a la estudiante realizar las pruebas de evaluación en condiciones de igualdad puede dirigirse al Servicio de Atención a la Diversidad y Voluntariado (ADYV; <http://www.um.es/adyv/>) para recibir la orientación o asesoramiento oportunos para un mejor aprovechamiento de su proceso formativo y, en su caso, la adopción de medidas de equiparación y de mejora para la inclusión, en virtud de la Resolución Rectoral R-358/2016. El tratamiento de la información sobre este alumnado, en cumplimiento con la LOPD, es de estricta confidencialidad y favorecerá las adaptaciones necesarias que garanticen su derecho a ser evaluado o evaluada, incluyendo una convocatoria de incidencias si fuera necesario. Dichas circunstancias deberán ser comunicadas a la docente con la antelación suficiente, indicando el tipo de adaptación necesaria, incluida la posible intervención de terceras personas cuando la adaptación lo requiera.

Cronograma

Este apartado supone una aproximación de la distribución de temas y fechas previstas para el desarrollo de los contenidos teóricos y prácticos. Tiene un carácter flexible y puede verse modificado por circunstancias propias de la dinámica de clases o necesidades imperativas, de manera que, aquellos que no asistan a las clases teóricas, deberán estar en contacto con sus compañeros que sí lo hagan para comprobar si ha sufrido modificaciones y tener una referencia exacta del desarrollo del mismo.