

# Habilidades Motrices y Sistemática del Ejercicio

Grado en Ciencias de la  
Actividad Física y del  
Deporte

Curso 2025/26



UNIVERSIDAD  
**NEBRIJA**

## GUÍA DOCENTE

**Asignatura:** Habilidades Motrices y Sistématica del Ejercicio

**Titulación:** Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

**Carácter:** Obligatorias de Grado

**Idioma:** Castellano.

**Modalidad:** Presencial

**Créditos:** 6

**Curso:** 3<sup>er</sup> curso

**Semestre:** 5º Semestre

**Profesorado/Equipo Docente:** D. Pedro Pablo López Torres

### 1. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

#### 1.1. Competencias

CB1: Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.

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.

CG1: Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y del deporte.

CG3: Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.

CG6: Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de habilidades, patrones y manifestaciones de la motricidad humana y del deporte.

CG9: Aplicar en el diseño y desarrollo de los programas de educación física, deporte, actividad física y recreación los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos, comportamentales, didácticos y sociales.

CG12: Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

CG13: Desarrollar competencias para el aprendizaje autónomo y la adaptación a las nuevas situaciones.

CG14: Desarrollar el razonamiento crítico y hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional, actuando con respeto a los principios éticos necesarios.

CG15: Demostrar que han desarrollado las habilidades necesarias para la práctica profesional en el ámbito de actividad física y del deporte.

CE7: Conocer la inervación de las estructuras y funciones del aparato locomotor y los grupos musculares, la vascularización de los miembros y las regiones topográficas más importantes.

CE11: Comprender y explicar la mecánica de los movimientos simples y complejos de la anatomía del cuerpo humano.

CE12: Describir los grupos musculares implicados en cada movimiento y saber diseñar ejercicios apropiados para entrenar cada uno de ellos.

## 1.2. Resultados de aprendizaje

El estudiante al finalizar esta materia deberá:

- Vincular los contenidos de la materia con las diferentes áreas de conocimiento que integran las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Diseñar tareas en función del nivel de desarrollo motor.
- Crear estrategias adecuadas para la intervención óptima en el proceso de aprendizaje motor.

## 2. CONTENIDOS

### 2.1. Requisitos previos

Ninguno.

### 2.2. Descripción de los contenidos

El programa de esta asignatura tiene como objetivos fundamentales que el alumno sea capaz de entender el movimiento humano, adaptado a las necesidades de cada individuo, a través de unos conocimientos profundos de la anatomía humana y del organismo siendo capaz de proponer tareas de mejora en función de la situación dada.

### 2.3. Contenido detallado

- Bloque 1: Habilidades motrices
- Bloque 2: Sistématica del ejercicio

### 2.4. Actividades Formativas

ACTIVIDAD FORMATIVA	HORAS	PORCENTAJE DE PRESENCIALIDAD
Clases Magistrales	32	100 %
Caso Práctico	13	100 %
Tutorías	13	100 %
Trabajos individuales o en grupo de los estudiantes	16	0 %
Actividades a través de recursos virtuales	2	50 %
Acceso de investigación sobre contenidos complementarios	7	0%
Estudio individual y trabajo autónomo	50	0%

Actividades prácticas de campo	17	100%
--------------------------------	----	------

## 2.5. Metodologías Docentes

El profesorado podrá elegir entre una o varias de las siguientes metodologías detalladas en la memoria verificada del título.

**MD1** - Método expositivo / Clase magistral: Exposición por parte del docente de los contenidos de cada tema por medio de explicaciones y presentaciones, junto con indicaciones sobre fuentes de información y bibliografía. Se promueve la participación activa del estudiante con actividades de debate, discusión de casos, preguntas y exposiciones. El estudiante dispondrá previamente de materiales didácticos, que incluirán objetivos, guiones, cronograma y recursos.

**MD2** - Resolución de ejercicios y problemas: Planteamiento de situaciones y ejercicios prácticos que el estudiante debe resolver.

**MD3** - Método del caso: Examen y análisis sistemáticos y profundos de los diferentes aspectos y cuestiones de casos prácticos reales y concretos y propuesta de resolución de los mismos.

**MD4** - Realización de trabajos: Elaboración de informes y documentos en los que el estudiante debe realizar labores de búsqueda bibliográfica, recopilación de información, análisis de documentos, análisis de casos, redacción y explicación de conclusiones.

**MD5** - Aprendizaje orientado a proyectos: Metodología de aprendizaje llevada a cabo en la realización, organización y diseño de proyectos orientados al ámbito de la actividad física y del deporte.

## 2.6. Actividades Dirigidas

Durante el curso se podrán desarrollar algunas de las actividades, prácticas, memorias o proyectos siguientes, u otras de objetivos o naturaleza similares:

Actividad Dirigida1(AD1): diario de casos prácticos.

- Resolución de casos prácticos a realizar en clase con el fin de profundizar en los contenidos teóricos-prácticos explicados por el profesor.

Actividad Dirigida 2 (AD2): trabajos individuales o en grupo de los estudiantes.

- Se desarrollará un trabajo final sobre los contenidos vistos durante toda la asignatura.

Actividad Dirigida 3 (AD3): actividades a través de recursos virtuales.

- Lectura de artículos científicos, búsqueda bibliográfica y visionado de vídeos.

Actividad Dirigida 4 (AD4): acceso e investigación sobre contenidos complementarios

- Planteamiento de un diseño de investigación.

Actividad Dirigida 4 (AD4): actividades prácticas de campo.

- Los alumnos, individualmente, recogerán, analizarán y anotarán, cada una de las sesiones prácticas. De cada una de las sesiones se realizarán anotaciones personales sobre las mismas, así como actividades alternativas o variantes.

### 3. SISTEMA DE EVALUACIÓN

#### 3.1. Sistema de calificaciones

El sistema de calificaciones finales se expresará numéricamente, de acuerdo a lo dispuesto en el art. 5 del Real Decreto 1125/2003, de 5 de septiembre (BOE 18 de septiembre), por el que se establece el Sistema Europeo de Créditos y el sistema de Calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y su validez en todo el territorio nacional.

0 - 4,9 Suspenso (SS)

5,0 - 6,9 Aprobado (AP)

7,0 - 8,9 Notable (NT)

9,0 - 10 Sobresaliente (SB)

La mención de "matrícula de honor" podrá ser otorgada a alumnos que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9,0"

El número de matrículas de honor no podrá exceder de 5% de los alumnos matriculados en una materia en el correspondiente curso académico, salvo que el número de alumnos matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso sólo se podrá conceder una sola Matrícula de Honor.

#### 3.2. Criterios de evaluación

##### Convocatoria ordinaria

Modalidad: Presencial

Sistemas de evaluación	Porcentaje
Asistencia y participación en clase	10%
Presentación de trabajos y proyectos (Prácticas individuales y trabajo en equipo)	20%
Prueba parcial (escrita/presentación trabajo)	0%
Examen final o trabajo final	50%
Realización de actividades prácticas de campo	20%

##### Convocatoria extraordinaria

Modalidad: Presencial

Sistemas de evaluación	Porcentaje
Presentación de trabajos y proyectos (Prácticas individuales y trabajo en equipo)	20%
Examen final o trabajo final (Se requiere aprobado tanto en la parte teórica como en la parte práctica)	60%
Realización de actividades prácticas de campo	20%

### 3.3. Restricciones

#### Calificación mínima

Para poder hacer media con las ponderaciones anteriores es necesario obterner al menos la calificación de 5 en la prueba final.

#### Asistencia

El alumnoque, injustificadamente, deje de asistir a más de un 25% de las clases presenciales podrá verse privado del derecho a examinarse en la convocatoria ordinaria.

#### Normas de escritura

Se prestará especial atención en los trabajos, prácticas y proyectos escritos, así como en los exámenes tanto a la presentación como al contenido, cuidando los aspectos gramaticales y ortográficos. El no cumplimiento de los mínimos aceptables puede ocasionar que se resten puntos en dicho trabajo.

Concretamente, por cada falta de ortografía, se restará 0,1 a la nota final, pudiendo el alumno llegar a suspender el examen.

### 3.4. Advertencia sobre plagio

La Universidad Antonio de Nebrija no tolerará ningún caso de plagio o copia. Se considerará plagio la reproducción de párrafos o artículos de textos de auditores distintos a la estudiante (Internet, libros, artículos, trabajos de compañeros ...), cuando no se cite la fuente original de la que provienen. El uso de las citas no puede ser indiscriminado. El plagio es un delito.

En caso de detectarse este tipo de prácticas, se considerará Falta Grave y se podrá aplicar la sanción prevista en el Reglamento del Alumno.

## 4. BIBLIOGRAFÍA

#### Bibliografía básica

Batalla Flores, Albert. (2000). Habilidades motrices. Barcelona: Inde.

Calderón Luquín, Antonio y Palao Andrés, Jose M. (2008). Manual de Sistemática del Ejercicio

Castañer Balcells, Marta y Camerino Foguet, Oleguer (1992) La educación física en la enseñanza primaria. Barcelona, Barcelona: Inde.

Díaz Lucea, Jordi. (1999). La enseñanza y aprendizaje de las habilidades y destrezas motrices básicas. Barcelona: Inde.

Fernández García, Emilia, Gardoqui Torralba, Mª Luisa; Sánchez Bañuelos, Fernando (2007). Evaluación de las habilidades motrices básicas. Barcelona: Inde.

Grosser, M., Hermann, H., Tusker, F., y Zintl F. (1991). El movimiento deportivo: Bases anatómicas. Barcelona: Martínez Roca.

Le Boulch, Jean. 1989. Hacia una ciencia del movimiento humano. Paidotribo. Buenos Aires.

Martínez López, Emilio (2002). Test de Aptitud física. Barcelona: Paidotribo

Martín Llaudes, N. (1995): Sistemática del Ejercicio: conceptos y contexto. Granada: Copartgraf.

Martín Recio, Francisco (2009). Sistemática del ejercicio y su importancia en Educación Física. Revista digital de Innovación y Experiencias Educativas. Nº17.

Mayor, A. (1999). Sistemática del movimiento (2ª Edición). Guadalajara: Universidad de Alcalá.

Ruiz, L.M. (coord) ((2001). Desarrollo, comportamiento motor y deporte. Barcelona: Inde

Ruiz, L.M. (1987). Desarrollo motor y actividades físicas. Madrid: Gymnos.

Bibliografía recomendada

- Conde, J.L. y Viciana, V. (1997): Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas. Granada: Aljibe
- DavidsK.(2008). Dynamics of Skill Acquisition: A Constraints-Led Approach. Illinois Human Kinetics.
- Escribá, A. (1999). Psicomotricidad. Fundamentos teóricos aplicables en la práctica. Madrid: Gymnos.
- Oña, A. (2005). Actividad Física y Desarrollo: Ejercicio físico desde el nacimiento. Sevilla Wanceulen.

Otros recursos

Campus virtual. En esta plataforma se colgarán diversos documentos que sirvan de apoyo para el estudiante y así como los relativos a diferentes sesiones tanto teóricas como prácticas.

**5. DATOS DEL PROFESORADO**

Puede consultar el correo electrónico de los profesores y el perfil académico y profesional del equipo docente, en:

<https://www.nebrija.com/carreras-universitarias/grado-en-ciencias-del-deporte/#profesores>