

# GUIA DE APRENDIZAJE

## Anatomía Aplicada a la Actividad Física y el Deporte

### 1. FICHA DESCRIPTIVA

<b>Titulación:</b>	Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFyD)
<b>Créditos:</b>	6.00
<b>Materia:</b>	Actividad Física y Ciencias del Deporte
<b>Año académico:</b>	2025-2026
<b>Tipo:</b>	Formación básica
<b>Semestre:</b>	Primer curso
<b>Código - asignatura:</b>	AD-Anatomía Aplicada a la Actividad Física y el Deporte
<b>Grupo:</b>	
<b>Idioma de impartición:</b>	

### 2. BLOGS TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

Introducción a la anatomía humana: conceptos básicos de anatomía, planes y esos anatómicos, terms de posición y movimiento, sistemas de referencia anatómica.

Esqueleto humano: estructura y función de los huesos, tipos de huesos, articulaciones y movimientos articulares, adaptaciones óseas al ejercicio y al entrenamiento.

Músculos y sistemas musculares: anatomía muscular, tipo de músculos, organización muscular (músculos agonistas, antagonistas, sinergistas), acciones musculares en diferentes articulaciones, biomecánica muscular aplicada al movimiento humano y al rendimiento deportivo.

Sistema nervioso: anatomía del sistema nervioso central y periférico, control motor, unidad motora, reflejos, conceptos básicos de neuroanatomía relacionados con la actividad física y el deporte.

Sistema cardiovascular: anatomía del corazón, vasos sanguíneos y circulación. Importancia cardiovascular en el rendimiento deportivo.

Sistema respiratorio: anatomía de los pulmones y vías respiratorias, mecánica respiratoria, intercambio gaseoso. Importancia de la respiración en el rendimiento deportivo.

Anatomía aplicada a la biomecánica: relación entre la estructura anatómica y la función biomecánica del cuerpo humano durante el movimiento, análisis de la técnica deportiva desde una perspectiva anatómica y biomecánica.

Anatomía en la evaluación y prevención de lesiones: identificación de estructuras anatómicas vulnerables a lesiones deportivas, mecanismos de lesión, conceptos básicos de prevención y rehabilitación de lesiones musculoesqueléticas.

Anatomía funcional y ejercicios específicos: relación entre la anatomía muscular y los ejercicios específicos para el desarrollo de diferentes grupos musculares, aplicaciones prácticas de la anatomía en la prescripción de ejercicio y el diseño de programas de entrenamiento.

Anatomía con las TIC: uso de aplicaciones de realidad aumentada para explorar modelos anatómicos en 3D.

### 3. ENFOQUES METODOLÓGICOS

---

- MD1. Método expositivo
- MD2. Estudio y resolución de casos prácticos
- MD3. Aprendizaje basado en problemas
- MD4. Aprendizaje cooperativo
- MD6. Trabajo de síntesis
- MD7. Práctica experimental

### 4. COMPETENCIAS

---

Conocimientos:

- 3. Identificar interrelaciones entre el ámbito de la actividad física y el deporte y otras áreas de conocimiento para promover la integración del saber en sus proyectos académicos o profesionales.
- 10. Identificar los conceptos específicos del ámbito de las ciencias de la actividad física y el deporte, teniendo presente las principales fuentes documentales.

Habilidades:

- 1. Hacer un uso eficaz e integrador de las tecnologías de la información y la comunicación en el ámbito de la actividad física y el deporte.
- 11. Aplicar criterios científicos anatómico-fisiológicos y biomecánicos avanzados 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.

Competencias:

- 4. Colaborar con equipos para conseguir objetivos comunes en el marco de un proyecto académico o profesional del ámbito de la actividad física y el deporte, integrando criterios de eficacia y la diversidad de puntos de vista.
- 23. Actuar en los contextos académicos y profesionales con responsabilidad, proactividad y sensibilidad hacia las necesidades y expectativas de un mismo y las de los otros.
- 24. Aplicar los conocimientos adquiridos a la actividad profesional mediante la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de situaciones académicas y/o profesionales.
- 25. Desarrollar propuestas y proyectos profesionales relativos a las ciencias de la actividad física y el deporte en el ámbito de una empresa o institución, con autonomía y responsabilidad social.

### 5. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

---

RA-M1. Identificar las estructuras anatómicas del cuerpo humano reconociendo la participación de unas prácticas deportivas concretas.

### 6. EVALUACIÓN ( como evaluaremos lo que han aprendido )

---

Evaluación continuada (1.ª convocatoria):

El alumnado para poder ser evaluado con estos sistemas y en esta ponderación correspondientes a la evaluación continua, tienen que haber asistido a un 80%

de las clases de la asignatura.

Recuperación (2.ª convocatoria):

- Se recuperará el total de la asignatura con un examen final en el siguiente caso:

a) si no se ha llegado al 80% de asistencia

- Se recuperará parcialmente la asignatura realizando el ítem o ítems suspendidos en los siguientes casos:

a) si la media final no llega a 5, se tendrá que recuperar el ítem o ítems suspensos.

b) si la media final es superior a 5, pero un ítem es inferior a 4, este se tendrá que recuperar (este ítem no puede ser el de mayor porcentaje).

c) si el ítem con mayor porcentaje evaluativo no llega a un mínimo de 5.

d) solo se podrá suspender un ítem para poder hacer la media ponderada final de la asignatura, siempre y cuando este esté por encima del 4 y no sea lo de mayor porcentaje.

Notas: Las notas por todos los sistemas de evaluación son: 0-4,99 (suspendido); 5-6,99 (aprobado) 7-8,99 (notable), 9-10 (excelente).

Matrícula de honor:

El profesorado de cada asignatura asignará matrícula de honor a un alumno siempre que la nota final esté entre el 9-10 y considere que es de mérito.

El alumnado no se podrá presentar a la recuperación para subir nota.

## 7. REFERENCIAS GENERALES DE LA ASIGNATURA

---

- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2017). Essentials of Strength Training and Conditioning (4th ed.). Human Kinetics.
- Enoka, R. M. (2015). Neuromechanics of Human Movement (5th ed.). Human Kinetics.
- Moore, K. L., Dalley, A. F., & Agur, A. M. R. (2018). Anatomía Orientada a la Clínica (8a ed.). Wolters Kluwer.
- Platzer, W. (2021). Atlas de anatomía: Aparato Locomotor. Tomo 1 (11a ed.). Editorial Médica Panamericana.
- Tortora, G. J., & Derrickson, B. H. (2017). Principios de Anatomía y Fisiología (15a ed.). Editorial Médica Panamericana.
- Wilmore, J. H., Costill, D. L., & Kenney, W. L. (2019). Physiology of Sport and Exercise (7a ed.). Human Kinetics.