

## PLAN DOCENTE DE LA ASIGNATURA

Curso académico: 2024/2025

Identificación y características de la asignatura			
Código	500282	Créditos ECTS	6
Denominación (español)	Valoración de la condición física		
Denominación (inglés)	Fitness assessment		
Titulaciones	Grado en Ciencias de la Actividad física y del Deporte		
Centro	Facultad de Ciencias del Deporte		
Semestre	5º	Carácter	Obligatoria
Módulo	Entrenamiento deportivo		
Materia	Valoración de la condición física		
Profesor/es			
Nombre	Despacho	Correo-e	Página web
Rafael Timón Andrada	508 402	<a href="mailto:rtimon@unex.es">rtimon@unex.es</a>	
Diego Muñoz Marín		<a href="mailto:diegomun@unex.es">diegomun@unex.es</a>	
Área de conocimiento	Educación Física y Deportiva		
Departamento	Didáctica Exp. Musical Plástica y Corporal		
Profesor coordinador	Rafael Timón Andrada		
Competencias *			
<p>CB1 Que el alumnado haya demostrado 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. (ODS 4)</p> <p>CB2 Que el alumnado sepa 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. (ODS 4)</p> <p>CB3 Que el alumnado tenga 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. (ODS 4)</p> <p>CB4 Que el alumnado pueda transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado. (ODS 4)</p> <p>CB5 Que el alumnado haya desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía. (ODS 4)</p> <p>CG1 Conocer y comprender el objeto de estudio de la Actividad Física y el Deporte (ODS 3, 4)</p>			

\*Los apartados relativos a competencias, breve descripción del contenido, actividades formativas, metodologías docentes, resultados de aprendizaje y sistemas de evaluación deben ajustarse a lo recogido en la memoria verificada del título.

CG2 Adquirir la formación científica aplicada a la Actividad Física y el Deporte en sus diferentes manifestaciones (ODS 3, 4)
CG11 Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte (ODS 3)
CT1 Comprender y utilizar la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico, preferentemente en lengua inglesa (ODS 4,17)
CT2 Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (ODS 4,17)
CT4 Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo (ODS 4,17)
CT5 Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional (ODS 4)
CT6 Conocer y actuar dentro de los principios éticos y deontológicos necesarios para el correcto ejercicio profesional (ODS 8,10)
CT7 Promover la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres en el ámbito de la actividad física y del deporte (ODS 7, 10)
CE10 Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles (ODS 3)
CE11 Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud (ODS 3)
CE15 Seleccionar y saber utilizar el equipamiento y material deportivo adecuado para cada tipo de actividad (ODS 3)

### Contenidos

Bases, métodos e instrumentos para la valoración del rendimiento físico y su aplicación al desarrollo de cualidades físicas y al entrenamiento deportivo y promoción de la salud. Diseñar perfiles y baterías de evaluación y control del entrenamiento aplicado a diferentes deportes y poblaciones

#### Temario de la asignatura

#### **Tema 1. Valoración de la condición física. Fundamentos y principios básicos** (ODS 3,4,7,8,10,17)

##### 1.1. Bases conceptuales.

- Definición y terminología: medición, evaluación, valoración, perfil de rendimiento
- Perspectiva histórica
- Tipos de pruebas de valoración

##### 1.2. Administración de los test de valoración

- Objetivos y principios fundamentales de la valoración de la condición física
- Proceso de valoración y etapas a seguir
- El error experimental
- Secuencia de aplicación de las pruebas de valoración
- Ética en los procesos de valoración

##### 1.3. Herramientas básicas en la medición y evaluación

- Criterios de selección de un test
- Estadísticos matemáticos (fiabilidad y validez)

*Descripción de las actividades prácticas del tema 1: Seminario en la sala de ordenadores sobre búsqueda de artículos científicos, práctica sobre análisis de apps en dispositivos móviles, y manejo del programa excell para valorar la fiabilidad y validez de un test.*

#### **Tema 2. Evaluación del nivel de actividad física** (ODS 3,4)

<p>2.1. Herramientas y procedimientos de evaluación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Physical activity tracker</li> <li>- Potenciómetros (Stryd)</li> <li>- Acelerómetros/GPS</li> <li>- Monitores de frecuencia cardiaca</li> <li>- Autoinformes/Encuestas</li> </ul> <p><i>Descripción de las actividades prácticas del tema 2: Seminario sobre manejo de cuestionarios de actividad física. Manejo sobre utilización e interpretación de resultados de dispositivos wearables.</i></p>				
<p><b>Tema 3. Control y valoración de la fuerza</b> (ODS 3,4)</p> <p>3.1. Principios y aspectos conceptuales</p> <p>3.2. Protocolos de valoración más utilizados</p> <p>3.3. Instrumental y aplicaciones prácticas</p> <p><i>Descripción de las actividades prácticas del tema 3: Prácticas sobre test de valoración de la fuerza máxima, fuerza resistencia y potencia muscular en laboratorio y en sala de musculación. Prácticas de manejo de instrumental (Encoder lineal, plataforma de contacto)</i></p>				
<p><b>Tema 4. Control y valoración de la resistencia</b> (ODS 3,4)</p> <p>4.1. Principios y aspectos conceptuales</p> <p>4.2. Protocolos de valoración más utilizados</p> <p>4.3. Instrumental y aplicaciones prácticas</p> <p><i>Descripción de las actividades prácticas del tema 4: Prácticas de laboratorio para valorar Vo2max y umbral anaeróbico, test de extrapolación de dos estadios. Prácticas de campo sobre shuttle running test. Manejo de potenciómetros e interpretación de resultados.</i></p>				
<p><b>Tema 5. Control y valoración de la velocidad</b> (ODS 3,4)</p> <p>5.1. Principios y aspectos conceptuales</p> <p>5.2. Protocolos de valoración más utilizados</p> <p>5.3. Instrumental y aplicaciones prácticas</p> <p><i>Descripción de las actividades prácticas del tema 5: prácticas en pista para evaluar la velocidad con y sin cambios de dirección, velocidad y fatiga, y los diferentes tipos de velocidad, tales como tiempo de reacción, aceleración, velocidad máxima de desplazamiento y desaceleración</i></p>				
<p><b>Tema 6. Control y valoración de la movilidad articular</b> (ODS 3,4)</p> <p>6.1. Principios y aspectos conceptuales</p> <p>6.2. Protocolos de valoración más utilizados</p> <p>6.3. Instrumental y aplicaciones prácticas</p> <p><i>Descripción de las actividades prácticas del tema 6: prácticas en aula para valorar la movilidad articular mediante pruebas directas e indirectas, y pre y post entrenamiento</i></p>				
<p><b>Tema 7. Control y valoración de la composición corporal</b> (ODS 3,4)</p> <p>7.1. Introducción</p> <p>7.2. Aspectos conceptuales y clasificaciones</p> <p>7.3. Métodos, instrumentos y utilidad</p> <p><i>Descripción de las actividades prácticas del tema 7: diseño de hoja de registro de composición corporal y somatotipo, mediciones de pliegues, diámetros y perímetros, cálculo de % graso, muscular, óseo y residual, y comparación entre grupos diferenciados: según deporte, género, nivel de actividad física, etc</i></p>				
<b>Actividades formativas*</b>				
<b>Horas de trabajo del alumno/a por tema</b>	<b>Horas Gran grupo</b>	<b>Actividades prácticas</b>	<b>Actividad de seguimiento</b>	<b>No presencial</b>

Tema	Total	GG	CH	L	O	S	TP	EP
1	15	4				3		8
2	14	3				3		8
3	21	4				4		13
4	19	4				4		11
5	21	4				5		12
6	20	4				5		11
7	21	5				5		11
<b>Evaluación **</b>	19	2				1		16
<b>TOTAL</b>	150	30				30		90

GG: Grupo Grande (85 estudiantes).

CH: Actividades de prácticas clínicas hospitalarias (7 estudiantes)

L: Actividades de laboratorio o prácticas de campo (15 estudiantes)

O: Actividades en sala de ordenadores o laboratorio de idiomas (20 estudiantes)

S: Actividades de seminario o de problemas en clase (40 estudiantes).

TP: Tutorías Programadas (seguimiento docente, tipo tutorías ECTS).

EP: Estudio personal, trabajos individuales o en grupo, y lectura de bibliografía.

### Metodologías docentes\*

Enseñanza directiva: lección magistral, presentación expositiva con apoyo tecnológico, ejecución motriz.

Enseñanza participativa: tratamiento de datos, análisis estadístico, análisis de texto, resolución de problemas o casos prácticos, aprendizaje basado en problemas, grupos de discusión y debate, micro-enseñanza y dirección de actividades prácticas, manejo del instrumental del laboratorio, experimentación motriz.

Estudio y trabajo autónomo del alumnado: uso del aula virtual y plataformas de tele-formación, estudio de la materia, análisis de documentos escritos, elaboración de informes y memorias, preparación de sesiones prácticas, realización de trabajos, búsqueda y bibliográfica y documental.

### Resultados de aprendizaje\*

Ser capaz de identificar y definir los componentes básicos de la condición física, tanto en el ámbito de la salud como en el del rendimiento

Conocer y saber aplicar los procedimientos y las herramientas básicas para valorar los diferentes componentes de la condición física

Desarrollar y saber aplicar test o baterías de test para valorar la condición física y para diagnosticar posibles carencias y/o potencialidades en diferentes poblaciones.

Analizar e interpretar los resultados obtenidos en diferentes pruebas de valoración

Diseñar perfiles y baterías de control del entrenamiento aplicado a diferentes deportes

Ser capaz de interpretar y aplicar textos y tablas científicas relacionadas con la materia en lengua española e inglesa

Saber defender informes de elaboración propia, argumentando correctamente los fundamentos y solucionando de forma creativa, pero científica, los problemas que se puedan presentar

### Sistemas de evaluación\*

Prueba final	Examen final de carácter teórico-práctico, que habrá que aprobar para poder sumar este porcentaje de la calificación al resto de apartados.	50%
--------------	---	-----

\*\* Indicar el número total de horas de evaluación de esta asignatura.

Trabajos, proyectos e informes.	Realización de trabajos y exposición pública de los mismos. La temática de los trabajos será referente a la valoración de la condición física en el ámbito de la salud o del rendimiento físico. Las normas del trabajo serán explicadas en clase y publicadas en el campus virtual	30%
Asistencia y participación activa en sesiones presenciales	La asistencia será valorada con un registro de asistencia que se pasará de forma aleatoria en algunas sesiones prácticas, y la participación activa será valorada con la entrega de diversas tareas teórico-prácticas que reflejen el trabajo desarrollado en las sesiones presenciales	20%

**En la convocatoria ordinaria**, el alumnado podrá optar por una evaluación continua (la calificación final se hará en base a los porcentajes establecidos anteriormente) o la realización de un examen final alternativo de carácter global (la calificación final será el 100% de la nota obtenida en dicha prueba).

Independientemente de la opción de evaluación elegida, para aprobar la asignatura será necesario aprobar el examen final. Este examen constará de dos partes diferenciadas (una por cada profesor de la asignatura). Para superar el examen final será necesario cumplir simultáneamente con los dos siguientes criterios:

- 1) Obtener más de un 5 (sobre 10) en la calificación global del examen
- 2) Obtener al menos una puntuación de 4 (sobre 10) en sendas partes del examen

La elección entre el sistema de evaluación continua o el sistema de evaluación con una prueba final de carácter global corresponde al estudiantado durante el primer cuarto de impartición de la asignatura. El alumnado comunicará al docente a través del campus virtual el tipo de evaluación seleccionada. Cuando un/a estudiante no realice esta comunicación, se entenderá que opta por la evaluación continua.

En relación con el trabajo a defender en la convocatoria ordinaria:

En la convocatoria ordinaria, los trabajos realizados dentro del apartado de "trabajos, proyectos informes" tendrán que ser realizados por estudiantes incluidos en el mismo grupo de prácticas. El trabajo será realizado bajo la orientación y supervisión del profesorado implicado.

**En la convocatoria extraordinaria**, el alumnado tendrá que realizar una prueba final de carácter global que permita evaluar las competencias definidas en la asignatura. Se establecerá un periodo en el que los discentes podrán elegir de nuevo si desea mantener o cambiar la modalidad de evaluación para la convocatoria extraordinaria. El estudiantado dispondrá de las 4 primeras semanas del segundo semestre para cambiar su modalidad informando al coordinador de la asignatura a través del campus virtual. El alumnado que no informe del cambio de modalidad mantendrá la misma modalidad de evaluación que tenían para la convocatoria ordinaria anterior.

Independientemente de la opción de evaluación elegida, para aprobar la asignatura será necesario aprobar el examen final. Este examen constará de dos partes diferenciadas (una por cada profesor de la asignatura). Para superar el examen final será necesario cumplir simultáneamente con los dos siguientes criterios:

- 1) Obtener más de un 5 (sobre 10) en la calificación global del examen
- 2) Obtener al menos una puntuación de 4 (sobre 10) en sendas partes del examen

En cualquier caso, el % referente a *Asistencia y participación activa en sesiones presenciales*, así como el referente a *trabajos, proyectos e informes*, no serán recuperables en la convocatoria extraordinaria.

### Bibliografía (básica y complementaria)

- American College of Sports Medicine (2021). ACSM's Fitness Assessment Manual. 6<sup>a</sup> ed. Philadelphia: Wolters Kluwer Health.
- Coulson M, Archer D (2009). Practical fitness testing: Analysis in exercise and sport (Fitness Professionals). London: A&C Black Publisher.
- Eston R, Reilly T (2001). Kinanthropometry and exercise physiology laboratory manual tests, procedures and data (2nd ed). London: Routledge.
- Ferragut C, Vila H (2008). Manual de valoración y control del rendimiento deportivo. Una guía didáctica. Murcia. Diego Martín Librero Editor.
- George JD, Fisher AG, Vehrs PR (1996) Tests y pruebas físicas.
- Heyward VH (2006). Advanced fitness assessment and exercise prescription (5th ed). Champaign IL: Human Kinetics.
- Maud JD, Foster C. (2006) Physiological assessment of human fitness. Champaign IL: Human Kinetics.
- Mora R (2010) Fisiología del deporte y del ejercicio. Prácticas de campo y de laboratorio. Madrid: Ed Médica Panamericana.
- Morrow JR, Jackson AW, Disch JG, Mood DP. (2005). Measurement and evaluation in human performance (3rd ed). Champaign IL: Human Kinetics.
- Reiman MP, Manske RC. (2009). Functional testing in human performance. Champaign IL: Human Kinetics.
- Rikli RE, Jones CJ (2001) Senior Fitness Test Manual. Champaign IL: Human Kinetics
- Safrit MJ (1995) Complete guide to youth fitness testing. Champaign IL: Human Kinetics.
- Terreros JL, Navas F, Gómez-Carramiñana MA, Aragonés MT. (2003). Valoración funcional. Aplicaciones al entrenamiento deportivo. Madrid Gymnos.
- Welk GJ (2002). Physical activity assessments for health-related research. Champaign IL: Human Kinetics.

### Otros recursos y materiales docentes complementarios