

GUÍA DOCENTE 2023-2024

DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

ASIGNATURA:	Valoración de la Condición Física
PLAN DE ESTUDIOS:	Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
FACULTAD:	Facultad de Ciencias de la Salud
CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:	Obligatoria
ECTS:	6
CURSO:	Cuarto
SEMESTRE:	Segundo
IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:	Castellano
PROFESORADO:	Oliver Ramos Álvarez
DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:	oliver.ramos@uneatlantico.es

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

REQUISITOS PREVIOS:
No aplica
CONTENIDOS:
<ol style="list-style-type: none"> 1. Introducción <ol style="list-style-type: none"> 1.1 Diferencias entre valoración, evaluación y medición. 1.2 Componentes de la condición física 2. Tipos de valoraciones <ol style="list-style-type: none"> 2.1 Valoración funcional 2.2 Valoración del rendimiento 3. Valoración de la fuerza

- 3.1 Concepto de Fuerza.
- 3.2 Métodos tradicionales para la valoración de la fuerza.
- 3.3 Últimas tendencias para la valoración de la capacidad de fuerza.
- 3.4 Nuevas tecnologías para la valoración de la fuerza.

4. Valoración de la resistencia.
 - 4.1 Concepto de resistencia
 - 4.2 Pruebas y test para la valoración de la resistencia.
 - 4.3 Valoración del entrenamiento de la resistencia.

5. Valoración de la flexibilidad.
 - 5.1 Concepto de flexibilidad.
 - 5.2 Métodos directos.
 - 5.3 Métodos indirectos.

6. Valoración de la velocidad.
 - 6.1 Concepto de velocidad.
 - 6.2 Pruebas para valorar la velocidad.
 - 6.3 Pruebas inespecíficas de laboratorio para valorar la velocidad.

7. Materiales y tecnología para valorar la condición física.
 - 7.1 Contextualización.
 - 7.2 Materiales y tecnologías basados en la medición de la carga interna.
 - 7.3 Materiales y tecnologías basados en la medición de la carga externa.

8. Valoración de la condición física en deportes colectivos.
 - 8.1 Valoración condicional en deportes colectivos.
 - 8.2 Métodos de valoración de la condición aeróbica.
 - 8.3 Sistemas GPS.
 - 8.4 Análisis de los métodos de valoración.

COMPETENCIAS

COMPETENCIAS GENERALES:

Que los estudiantes sean capaces de:

- CG1 Organizar y planificar adecuadamente el trabajo personal, analizando y sintetizando de forma operativa todos los conocimientos necesarios para el ejercicio de la profesión.
- CG2 Saber comunicar de forma oral y escrita en la propia lengua y en una segunda extranjera con orden y claridad.
- CG3 Identificar, investigar y solucionar problemas derivados del ejercicio de la profesión desarrollando mecanismos óptimos de toma de decisión.
- CG4 Adquirir y desarrollar habilidades sociales que faciliten el trabajo en equipos de carácter interdisciplinar.

- CG5 Promover y respaldar proyectos en un contexto internacional desde el reconocimiento a la diversidad, la multiculturalidad y la igualdad.
- CG6 Aplicar un razonamiento crítico y asumir y reflexionar sobre las críticas efectuadas hacia el propio ejercicio de la profesión.
- CG7 Adoptar responsabilidades sobre los diversos compromisos y obligaciones éticas consustanciales a la función profesional, considerando, especialmente, los principios democráticos en la relación con los demás.
- CG8 Potenciar un aprendizaje autónomo que favorezca la adaptación a nuevas situaciones profesionales, personales y sociales.
- CG9 Mostrar la capacidad de liderazgo en la realización de proyectos colectivos valorando las opiniones e intereses de los diferentes sectores que integran el grupo.
- CG10 Perseguir estándares de calidad en la función profesional basados, principalmente, en un aprendizaje continuo e innovador.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS:

Que los estudiantes sean capaces de:

- CE15 - Evaluar e interpretar las necesidades de las personas y colectivos participantes en deporte y actividad física.
- CE17 - Diseñar y aplicar metodologías de entrenamiento específicas para el desarrollo de las cualidades físicas del deportista.
- CE 19 - Diseñar una planificación del entrenamiento para un deportista o grupo concreto, y aplicar diferentes metodologías para el control de las cargas de preparación y competición.
- CE 36 - Seleccionar y saber utilizar los recursos, instrumentos, herramientas y equipamientos adecuados para cada tipo de persona y de actividad, identificando críticamente y en equipo multidisciplinar el marco adecuado para las mismas.
- CE40 - Conocer y aplicar las tecnologías de la información y la comunicación como herramienta indispensable de aprendizaje autónomo, así como para el desarrollo y actualización de su formación dentro del campo de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

En esta asignatura se espera que los alumnos alcancen los siguientes resultados de aprendizaje:

- Distinguir los conceptos asociados a la valoración de la condición física.
- Aprender las diferentes técnicas de la valoración de la condición física en función de los objetivos establecidos y/o el grupo de población al que se dirige.
- Ser capaz de discriminar cuál es la técnica más adecuada a cada situación de la valoración de la condición física en deportistas u otro grupo de población.
- Conocer y manejar dispositivos tecnológicos para la valoración de la condición física.
- Conocer los diferentes métodos de valoración de la condición física en deportes colectivos.

METODOLOGÍAS DOCENTES Y ACTIVIDADES FORMATIVAS

METODOLOGÍAS DOCENTES:

En esta asignatura se ponen en práctica diferentes metodologías docentes con el objetivo de que los alumnos puedan obtener los resultados de aprendizaje definidos anteriormente:

- Método expositivo
- Estudio y análisis de casos
- Resolución de ejercicios
- Aprendizaje cooperativo/Trabajo en grupo
- Trabajo autónomo

ACTIVIDADES FORMATIVAS:

A partir de las metodologías docentes especificadas anteriormente, en esta asignatura, el alumno participará en las siguientes actividades formativas:

Actividades formativas		Horas
Actividades dirigidas	Clases expositivas	42
	Clases prácticas	12
	Seminarios y talleres	6
Actividades supervisadas	Supervisión de actividades	3
	Tutorías (individual / en grupo)	6
Actividades autónomas	Preparación de clases	20
	Estudio personal y lecturas	30
	Elaboración de trabajos	24
	Trabajo en campus virtual	11

El primer día de clase, el profesor proporcionará información más detallada al respecto.

SISTEMA DE EVALUACIÓN

CONVOCATORIA ORDINARIA:

En la convocatoria ordinaria de esta asignatura se aplican los siguientes instrumentos de evaluación:

	Actividades de evaluación	Ponderación
Evaluación continua	Proyecto y exposición oral de la asignatura	35 %
	Trabajos de sesiones prácticas	10 %
	Interés y participación del alumno en la asignatura	5 %
Evaluación final	Prueba teórico-práctica final	50 %

La calificación del instrumento de la evaluación final (tanto de la convocatoria ordinaria como de la extraordinaria, según corresponda) **no podrá ser inferior, en ningún caso, a 4,0 puntos** (escala 0 a 10) para aprobar la asignatura y consecuentemente poder realizar el cálculo de porcentajes en la calificación final.

CONVOCATORIA EXTRAORDINARIA:

La convocatoria extraordinaria tendrá lugar durante el mes de julio (consúltese el calendario académico fijado por la universidad). Esta consistirá en la realización de un examen teórico-práctico con un valor del 50% de la nota final de la asignatura. El resto de la nota se complementará con la calificación obtenida en la evaluación continua de la convocatoria ordinaria.

BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS DE REFERENCIA GENERALES

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

Las siguientes referencias son de consulta obligatoria:

- Velarde, A. (2018). *Valoración de la condición física*. Material didáctico propio de la institución.
- Raposo, A.V. (2009) *Planificación y organización del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Naclerio, F. (2011). *Entrenamiento Deportivo Fundamentos y Aplicaciones en diferentes deportes*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Balsalobre-Fernández, C., Glaister, M., Lockey, RA. (2015). The validity and reliability of an iPhone app for measuring vertical jump performance. *Journal of Sports Sciences*, 33(15):1574-9.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:

Las siguientes referencias no se consideran de consulta obligatoria, pero su lectura es muy recomendable para aquellos estudiantes que quieran profundizar en los temas que se abordan en la asignatura.

- Achten, J. & Jeukendrup, A.E. (2003). Heart rate monitoring. *Sport & Medicine*, 33(7):517-38.
- García, JR. (2017). *Test Físico-Técnico-Tácticos: La toma de decisiones y el factor cognitiva en la valoración científica de la condición física en los deportes de equipo*. Sevilla: Wanceulen Editorial.
- Ramón, M., Vaillo, R., Aguilar, G., Vera-García, O., Elvira, L., Marco, A., y col. (2007). Nuevas Tecnologías Aplicadas Al Desarrollo Y Control Del Entrenamiento Y La Competición En El Deporte. *Revista de la Facultad de Ciencias Sociológicas y Jurídicas de Elche*, 1(2):156-83.
- Vaquera-Jiménez, A., Suárez-Iglesias, D., Vidania de Luis, L., Calleja, J. (2017). Nueva aproximación a los juegos reducidos en baloncesto en función del número de jugadores, la percepción subjetiva del esfuerzo y la recuperación. *Revista en Psicología del Deporte*, 26(3):15-21.



WEBS DE REFERENCIA:

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>