Universidad Europea del Atlántico

GUÍA DOCENTE 2026-2027

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:	Florent Osmani Dr. Oliver Ramos Álvarez
DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:	oliver.ramos@uneatlantico.es

DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

REQUISITOS PREVIOS:
No aplica
CONTENIDOS:
1. Introducción 1.1 Diferencias entre valoración, evaluación y medición. 1.2 Componentes de la condición física 2. Tipos de valoraciones 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	28
	Elaboración de trabajos	20
	Trabajo en campus virtual	11
Actividades evaluación	Actividades de evaluación	2

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	Proyecto y exposición oral de la asignatura	35 %
	Trabajos de sesiones prácticas	10 %

continua	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/