

## GUÍA DOCENTE

\*Pendiente de actualización

### DATOS GENERALES DE LA ASIGNATURA

<b>ASIGNATURA:</b>	Valoración de la Condición Física
<b>PLAN DE ESTUDIOS:</b>	Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
<b>FACULTAD:</b>	Facultad de Ciencias de la Salud
<b>CARÁCTER DE LA ASIGNATURA:</b>	Optativa
<b>ECTS:</b>	6
<b>CURSO:</b>	Cuarto
<b>SEMESTRE:</b>	Segundo
<b>IDIOMA EN QUE SE IMPARTE:</b>	Castellano
<b>PROFESORADO:</b>	Dr. Iker Muñoz Pérez
<b>DIRECCIÓN DE CORREO ELECTRÓNICO:</b>	iker.munoz@uneatlantico.es

### DATOS ESPECÍFICOS DE LA ASIGNATURA

<b>REQUISITOS PREVIOS:</b>
No aplica.
<b>CONTENIDOS:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tema 1. Introducción.             <ul style="list-style-type: none"> <li>1.1. Diferencias entre valoración, evaluación y medición.</li> <li>1.2. Componentes de la condición física</li> </ul> </li> <li>• Tema 2. Tipos de valoraciones.             <ul style="list-style-type: none"> <li>2.1. Valoración funcional.</li> </ul> </li> </ul>

- 2.2. Valoración del rendimiento.
- Tema 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.
- Tema 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.
- Tema 5. Valoración de la flexibilidad.
  - 5.1. Concepto de flexibilidad.
  - 5.2. Métodos directos.
  - 5.3. Métodos indirectos.
- Tema 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.
- Tema 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.
- Tema 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.
- CG3 Identificar, investigar y solucionar problemas derivados del ejercicio de la profesión desarrollando mecanismos óptimos de toma de decisión.

- CG5 Promover y respaldar proyectos en un contexto internacional desde el reconocimiento a la diversidad, la multiculturalidad y la igualdad.
- 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.

#### RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

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

- Comprender y aplicar diferentes métodos para la mejora en el rendimiento de las diferentes cualidades físicas básicas.
- Analizar la incidencia e implicaciones de los factores que intervienen y condicionan el proceso del entrenamiento deportivo.
- Conocer diferentes pautas de trabajo en el entrenamiento, en función del tipo de deporte y sus requerimientos.
- Diseñar una planificación, con sus periodos y ciclos de entrenamiento, en función de calendarios deportivos diferentes, y elaborar instrumentos para el estudio y control de los resultados.
- Evaluar al deportista desde un punto de vista, fisiológico y bioquímico.

## 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	
Actividades dirigidas	Clases expositivas
	Clases prácticas
	Seminarios y talleres
Actividades supervisadas	Supervisión de actividades
	Tutorías (individual / en grupo)
	Preparación de clases

<b>Actividades autónomas</b>	Estudio personal y lecturas
	Elaboración de trabajos
	Trabajo individual en campus virtual

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

## SISTEMA DE EVALUACIÓN

<b>CONVOCATORIA ORDINARIA:</b>		
En la convocatoria ordinaria de esta asignatura se aplican los siguientes instrumentos de evaluación:		
	<b>Actividades de evaluación</b>	<b>Ponderación</b>
<b>Evaluación continua</b>	Proyecto de la asignatura	25 %
	Exposición oral	20%
	Interés y participación del alumno en la asignatura	5%
<b>Evaluación final</b>	Examen teórico-práctico final	50%

| **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

<b>BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:</b>
Las siguientes referencias son de consulta obligatoria: 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. <i>Journal of Sports Sciences</i> , 33(15):1574-9.
<b>BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA:</b>

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., et al. (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 González, 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://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>