



Información de la asignatura

Titulación: Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Facultad: Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Código: 280314 **Nombre:** Valoración de la Condición Biológica

Créditos: 6,00 **ECTS** **Curso:** 3 **Semestre:** 1

Módulo: 3) Módulo de Formación Obligatoria Específica.

Materia: Ejercicio físico, condición física y entrenamiento físico deportivo **Carácter:** Obligatoria

Rama de conocimiento: Ciencias de la Salud

Departamento: Preparación y Acondicionamiento Físico

Tipo de enseñanza: Presencial

Lengua/-s en las que se imparte:

Profesorado:

283A	<u>Javier Zahonero Miralles</u> (Profesor responsable)	JAVIER.ZAHONERO@UCV.ES
283B	<u>Jose Marti Marti</u> (Profesor responsable)	jose.marti@ucv.es
283C	<u>Javier Zahonero Miralles</u> (Profesor responsable)	JAVIER.ZAHONERO@UCV.ES
283D	<u>Didac Navarro Martinez</u> (Profesor responsable)	didac.navarro@ucv.es
283X	<u>Didac Navarro Martinez</u> (Profesor responsable)	didac.navarro@ucv.es



Organización del módulo

3) Módulo de Formación Obligatoria Específica.

Materia	ECTS	Asignatura	ECTS	Curso/semestre
Enseñanza de la Educación Física y Deporte.	18,00	Didáctica y Metodología de las Actividades Físicas y Deportivas	6,00	3/1
		Diseño, Evaluación e Intervención de Programas Educativos	6,00	4/1
		Moral Social y Deontología Profesional	6,00	4/1
Ejercicio físico, condición física y entrenamiento físico deportivo	18,00	Planificación y Metodología del Entrenamiento en la A.F.	6,00	3/2
		Prevención y Readaptación de Lesiones en la A.F.	6,00	4/1
		Valoración de la Condición Biológica	6,00	3/1
Actividad física y ejercicio físico para la salud y con poblaciones especiales	12,00	Actividad Física y Salud	6,00	3/1
		Prescripción y Programas de Estilos de Vida Saludables	6,00	4/1
Organización y dirección deportiva.	12,00	Marketing Deportivo	6,00	3/2
		Planificación y Organización Deportiva	6,00	3/1



Resultados de aprendizaje

Al finalizar la asignatura, el estudiante deberá demostrar haber adquirido los siguientes resultados de aprendizaje:

- R1 Valorar (medir e interpretar resultados) el estado físico para optimizar la salud y/o el rendimiento físico-deportivo.
- R2 Analizar, cualitativa y cuantitativamente los resultados de programas de actividad físico-deportiva aplicados en diferentes poblaciones y contextos.
- R3 Manejar correctamente diferentes tecnologías para evaluar el proceso de la preparación físico-deportiva y/o entrenamiento.
- R4 Discriminar y aplicar los procedimientos e instrumentos de evaluación para establecer el grado de adquisición de habilidades físico-deportivas en diferentes edades y contextos.



Competencias

En función de los resultados de aprendizaje de la asignatura las competencias a las que contribuye son: (valora de 1 a 4 siendo 4 la puntuación más alta)

BÁSICAS		Ponderación			
		1	2	3	4
CB2	Que los estudiantes sepan 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.				X
CB3	Que los estudiantes tengan 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				X
CB4	Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado			X	
GENERALES		Ponderación			
		1	2	3	4
CG1	Comprender la literatura científica en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico mediante una correcta gestión de la información.		X		
CG2	Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC).		X		
CG3	Desarrollar competencias para la resolución de problemas mediante la toma de decisiones.				X
CG4	Transmitir cualquier información relacionada adecuadamente tanto por escrito como oralmente.		X		
CG5	Planificar y organizar cualquier actividad eficientemente.				X



CG6	Desarrollar habilidades de relación interpersonal y trabajo en equipo, tanto en contextos internacionales como nacionales y en equipos interdisciplinares como no interdisciplinares.				X
CG7	Ser capaz de realizar razonamientos críticos utilizando los conocimientos adquiridos.				X
CG9	Conocer y actuar dentro de los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional.				X
CG10	Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y para el aprendizaje autónomo.	X			
CG13	Ser capaz de aplicar los conocimientos teóricos en la práctica.				X
CG15	Transmitir los conocimientos adquiridos tanto a personas especializadas en la materia como a personas no especializadas en el tema en cuestión.			X	
CG16	Comprender las propuestas de otros especialistas y comunicarse con ellos, tanto en su lengua como en una segunda lengua extranjera.			X	
CG19	Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional.	X			

ESPECÍFICAS

Ponderación

	1	2	3	4
CE 1.2 Diseñar y aplicar el proceso metodológico integrado por la observación, reflexión, análisis, diagnóstico, ejecución, evaluación técnico-científica y/o difusión en diferentes contextos y en todos los sectores de intervención profesional de la actividad física y del deporte.				X
CE 2.1 Saber orientar, diseñar, aplicar y evaluar técnico-científicamente ejercicio físico y condición física en un nivel avanzado, basado en la evidencia científica, en diferentes ámbitos, contextos y tipos de actividades para toda la población y con énfasis en las poblaciones de carácter especial como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), atendiendo al género y a la diversidad.			X	



CE 2.2 Identificar, comunicar y aplicar criterios científicos anatómico-fisiológicos y biomecánicos a un nivel avanzado de destrezas 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.			X
CE 2.4 Articular y desplegar un nivel avanzado de destreza en el análisis, diseño y evaluación de las pruebas de valoración y control de la condición física y del rendimiento físico-deportivo.			X
CE 2.6 Desplegar un nivel avanzado en la planificación, aplicación, control y evaluación de los procesos de entrenamiento físico y deportivo.		X	
CE 6.1 Conocer y comprender las bases de la metodología del trabajo científico.	X		

Sistema de evaluación de la adquisición de las competencias y sistema de calificaciones

Resultados de aprendizaje evaluados	Porcentaje otorgado	Instrumento de evaluación
R1, R2, R3, R4	50,00%	Realización de un proyecto.
R1, R2	40,00%	Pruebas escritas/orales y/o prácticas.
R1, R2, R4	10,00%	Autovaloración del alumno.

Observaciones

- El alumno podrá conservar los instrumentos de evaluación superados durante los 3 años siguientes a la primera matrícula.
- Es necesario obtener un 50% en todos los instrumentos para superar la asignatura. En caso de no cumplir este criterio se calificará al alumno con un máximo de 4,5 en dicha convocatoria.



Actividades formativas

Las metodologías que emplearemos para que los alumnos alcancen los resultados de aprendizaje de la asignatura serán:

- M2 Dinámicas y actividades en grupo.
- M3 Clase práctica.
- M4 Exposición de contenidos por parte del profesor.
- M5 Prácticas laboratorios.
- M7 Discusión en pequeños grupos.
- M8 Resolución de problemas y casos.



ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO PRESENCIAL

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	HORAS	ECTS
CLASE TEÓRICA: Exposición de contenidos por parte del profesor. Análisis de competencias. Demostración de capacidades, habilidades y conocimientos en el aula. M2, M4, M7	R1, R2	32,00	1,28
CLASE PRÁCTICA / SEMINARIO: Dinámicas y actividades en grupo. Resolución de problemas y casos. Prácticas laboratorios. Búsqueda de datos, aula informática, biblioteca, etc. Construcción significativa del conocimiento a través de la interacción y actividad del estudiante. M2, M3, M7, M8	R1, R2, R3, R4	24,00	0,96
EVALUACION: Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación del alumno, incluyendo la presentación oral del trabajo fin de grado. M2, M8	R1, R2	4,00	0,16
TOTAL		60,00	2,40



ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO AUTÓNOMO

	RESULTADOS DE APRENDIZAJE	HORAS	ECTS
TRABAJO EN GRUPO: Resolución de problemas. Preparación de ejercicios, trabajos memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría. M2, M8	R1, R2, R3, R4	10,00	0,40
TRABAJO AUTÓNOMO: Estudio, Preparación individual de ejercicios, trabajos, memorias, para exponer o entregar en clases y /o en tutoría. Actividades en plataforma u otros espacios virtuales. M8	R1, R2	80,00	3,20
TOTAL		90,00	3,60

Descripción de los contenidos

Descripción de contenidos necesarios para la adquisición de los resultados de aprendizaje.

Contenidos teóricos:

Bloque de contenido	Contenidos
BLOQUE 1	Valoración de la condición biológica: conceptos y recursos
BLOQUE II	Valoración funcional del metabolismo aeróbico
BLOQUE III	Valoración funcional del metabolismo anaeróbico
BLOQUE IV	Valoración funcional de la flexibilidad
BLOQUE V	Valoración funcional de la fuerza
BLOQUE VI	Valoración funcional de las habilidades físicas



Organización temporal del aprendizaje:

Bloque de contenido	Nº Sesiones	Horas
BLOQUE 1	6,00	12,00
BLOQUE II	6,00	12,00
BLOQUE III	5,00	10,00
BLOQUE IV	4,00	8,00
BLOQUE V	5,00	10,00
BLOQUE VI	4,00	8,00



Referencias

BIBLIOGRAFÍA BÁSICAS

- Astrand, P.O., y Rodahl, K. (1993). Fisiología del trabajo físico. Panamericana. Barcelona.
- Barbany, J.R. (1990). Fundamentos de fisiología del ejercicio y del entrenamiento. Barcanova. Barcelona.
- Bowers, R.W., y Fox, E.L. (1995). Fisiología del deporte. Panamericana. Barcelona.
- Burke, E.R. (2002). High-tech cycling. USA: Human kinetics.(UV: PE FD D 02961)
- Craig, N., Walsh, C. Martin, D.T., Woolford, S., Bourdon, P., Stanef, T., Barnes, P. y Savage, B. (2000). Protocols for the physiological assessment of high-performance track, road and mountain cyclist. In Physiological test for elite athletes. (258-278). Australia: Human Kinetics.
- Dufour, J. (1990). Las técnicas de observación del comportamiento motor. La observación tratada por ordenador. RED. 4 (4). 16-22.
- García Manso, J.M (1996). Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte: evaluación de la condición física. Gymnos. Madrid. (UV PE FD M/612 GAR)
- George, J.D., Fisher, A.G., y Vehrs, P.R. (1996). Test y pruebas físicas. Paidotribo. Barcelona.
- González, J. (1992). Fisiología de la actividad física y del deporte. McGraw-Hill. Interamericana. Madrid.
- Gregor, R.J. y Conconi, F. (2000). Road Cycling. Oxford: Blackwekk science Ltd.
- Guyton, A.C., y Hall, J.E. (1996). Tratado de Fisiología médica. McGraw-Hill. Interamericana. Madrid.
- Heyward, Vivian H. (1996). Evaluación y prescripción del ejercicio. Paidotribo. Barcelona (UV: PE.159.9:796 HEY // PE FP C/00279)
- Heyward, Vivian H. (2008). Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio. Panamericana. Madrid (UV: PE FD M/613.7)
- Legido Arce, J. C., Silvarrey Varela, F. L., & Segovia Martinez, J. C. (1996). Manual de valoración funcional. Madrid; Spain: Eurobook.
- Legido, J.C., Segovia, J.C., y Ballesteros, J.M. (1996). Valoración de la condición física por medio de test. Ediciones Pedagógicas, Colección Educación Física y Deporte. Madrid.
- López Chicharro, J. Aznar Laín, S. Fernández Vaquero, A. López Mojares, L.M. Lucía Mulas, A. Pérez Ruiz, M. (2004). Transición aeróbica-anaeróbica. Concepto, metodología de determinación y aplicaciones. Ed. Master Line & Prodigio S.L. Madrid.
- López-Chicharro J., y Fernández-Vaquero A. (1995). Fisiología del ejercicio. Panamericana. Barcelona.
- López-Chicharro, J. y Legido, J.C. (1991). Umbral anaeróbico. Bases fisiológicas y aplicación. McGraw-Hill. Interamericana. Madrid.
- MacDougall, J.D. (2005). Evaluación fisiológica del deportista. Badalona: Paidotribo. (SJB: 612.766-LOP-fis // 612.76-EVA)
- Martínez Lopez, E.J. (2002). Pruebas de aptitud física. Paidotribo.Barcelona (UV: PE 159.9:796 MAR)
- McArdle, W., Katch, F.I., y Katch, V.L. (1991). Fisiología del ejercicio. Energía, nutrición y



rendimiento humano. Alianza Deporte. Madrid.

·Robertson, G. E.. (2004). Research methods in Biomechanics. Human Kinetics. Champaign,IL

·Terreros, J.L (2003). Valoración funcional: aplicaciones al entrenamiento deportivo. Gymnos.

(UV: PE FD M/796.015 VAL)

·Thomas, J.R, Nelson, J.K. (2007). Métodos de investigación en actividad física. Paidotribo.

Barcelona. (SJB)

·Winter, E.M., Jones, A.M., Davison, R.C.R., Bromley, P.D. y Mercer, T.H. (2007). Sport and exercise physiology testing guidelines: the British Association of Sport and Exercise Sciences Guide. Oxon: Routledge.