# 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:** 280403 **Nombre:** Valoración de la Condición Biológica

**Créditos:** 6,00 **ECTS Curso:** 4 **Semestre:** 1

**Módulo:** 6-9) Modulo Itinerario profesional

**Materia:** Entrenamiento Deportivo **Carácter:** Obligatoria

**Departamento:** Preparación y Acondicionamiento Físico

**Tipo de enseñanza:** Presencial

**Lengua/-s en las que se imparte:**

**Profesorado:**

# Organización del módulo

## 6-9) Modulo Itinerario profesional

| Materia | ECTS | Asignatura | ECTS | Curso/semestre |
|---|---|---|---|---|
| Enseñanza de la Actividad física y el deporte | 12,00 | Diseño, evaluación e intervención de programas educativos | 6,00 | 4/1 |
| | | Pedagogía en Valores Educativos en Actividad Física y Deportiva. | 6,00 | 4/1 |
| Entrenamiento Deportivo | 12,00 | Planificación y Metodología del Entrenamiento Deportivo | 6,00 | 4/1 |
| | | Valoración de la Condición Biológica | 6,00 | 4/1 |
| Actividad Física y Calidad de Vida | 12,00 | Prescripción y Valoración del Ejercicio Físico en Diferentes Poblaciones | 6,00 | 4/1 |
| | | Promoción y Programas de Estilos de Vida Saludables | 6,00 | 4/1 |
| Gestión y Recreación Deportiva | 12,00 | Estructura y Legislación en la Gestión Deportiva | 6,00 | 4/1 |
| | | Instalaciones Deportivas | 6,00 | 4/1 |

## Resultados de aprendizaje

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

R1 Adquirir conocimientos teóricos básicos.

R2 Aprender a valorar los componentes biológicos del deportista.

R3 Aprender a trabajar en grupo.

R4 Aplicar los conocimientos adquiridos en función de la ergogénesis del deporte.

R5 Aplicar los conocimientos prácticos adquiridos.

R6 Aplicar variedad de aparatos, instrumentos, metodologías y protocolos relacionados con la valoración de la condición física.

R7 Aprender a evaluar y valorar su trabajo teórico práctico.

## 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)**

| GENERALES | | Ponderación | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 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 | | |
| CG7 | Ser capaz de realizar razonamientos críticos utilizando los conocimientos adquiridos | | | | 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 |
| CG14 | Utilizar internet adecuadamente como medio de comunicación y como fuente de información | | x | | |
| CG19 | Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional | | x | | |

| ESPECÍFICAS | | Ponderación | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| CE5 | Conocer y comprender los efectos de la práctica del ejercicio físico sobre la estructura y función del cuerpo humano | | x | | |
| CE12 | Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles | | | | x |
| CE13 | Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte | | | x | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| CE19 | Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las CC de la Actividad Física y el Deporte | 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, R4, R5 | 45,00% | Pruebas escritas/orales y/o prácticas |
| R7 | 10,00% | Participación y Autoevaluación |
| R1, R2, R3, R4, R5, R6 | 45,00% | Realización de un proyecto |

**Observaciones**

**Para superar la materia en la 1ª MATRÍCULA será indispensable:**

·Para superar la asignatura el alumno deberá obtener como mínimo el 50% de la nota total de cada uno de los apartados de evaluación (excepto la participación y/o autoevaluación).

·La no superación de estos criterios supondrá su evaluación en la segunda convocatoria oficial conservándose el resto de calificaciones de las competencias superadas (examen teórico, cuestionarios-trabajos aprobados, etc.).

·Aquellos alumnos que no cumplan con los requisitos para superar la asignatura pero que la calificación global sea igual o superior a 5 pts. serán calificado con 4,5 pts.

## Actividades formativas

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

M1 Exposición de contenidos por parte del profesor.

M2 Dinámicas y actividades en grupo.

M3 Resolución de problemas y casos.

M4 Prácticas laboratorios.

M5 Discusión en pequeños grupos.

M6 Clase práctica

## ACTIVIDADES FORMATIVAS DE TRABAJO PRESENCIAL

| | RESULTADOS DE APRENDIZAJE | HORAS | ECTS |
|---|---|---|---|
| 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, M5, M6 | R1, R2, R3, R4, R5, R6 | 29,00 | 1,16 |
| TUTORIA: Supervisión del aprendizaje, evolución. Discusión en pequeños grupos. Resolución de problemas y casos. Presentación de resultados ante el profesor. Presentación de esquemas e índices de los trabajos propuestos. M5 | R1, R4, R5 | 2,00 | 0,08 |
| EVALUACION: Conjunto de pruebas orales y/o escritas empleadas en la evaluación del alumno, incluyendo la presentación oral del trabajo fin de grado. M2, M3 | R1, R4, R5, R6, R7 | 4,00 | 0,16 |
| CLASE TEÓRICA: Exposición de contenidos por parte del profesor. Análisis de competencias. Demostración de capacidades, habilidades y conocimientos en el aula. M1, M2, M5 | R1, R2 | 25,00 | 1,00 |
| **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.<br>M2, M3 | R2, R3, R4, R5 | 35,00 | 1,40 |
| 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.<br>M3 | R2, R3, R4, R5 | 55,00 | 2,20 |
| **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 I: VALORACIÓN FUNCIONAL | Tema 1. Valoración funcional: objetivos y bases metodológicas.<br>Tema 2. Valoración funcional del metabolismo aeróbico.<br>Tema 3. Valoración funcional del metabolismo anaeróbico: potencia y resistencia anaeróbica.<br>Tema 4. Valoración funcional de la flexibilidad.<br>Tema 5. Valoración funcional de la fuerza muscular.<br>Tema 6. Valoración funcional de habilidades físicas. |
| BLOQUE II: VALORACIÓN DE LAS ADAPTACIONES DEL ORGANISMO AL EJERCICIO FÍSICO Y A LA ALTITUD | Tema 7. Valoración de las adaptaciones cardiovasculares al ejercicio:<br>Tema 8. Valoración de las adaptaciones Respiratorias al ejercicio.<br>Tema 9. Valoración de las adaptaciones Hematológicas al ejercicio. |
| BLOQUE III: PRÁCTICAS | Tema 10. Valoración y pruebas funcionales. |

Organización temporal del aprendizaje:

| Bloque de contenido | Nº Sesiones | Horas |
|---|---|---|
| BLOQUE I: VALORACIÓN FUNCIONAL | 12,00 | 24,00 |
| BLOQUE II: VALORACIÓN DE LAS ADAPTACIONES DEL ORGANISMO AL EJERCICIO FÍSICO Y A LA ALTITUD | 8,00 | 16,00 |
| BLOQUE III: PRÁCTICAS | 10,00 | 20,00 |

## Referencias

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:
Astrand, P.O., y Rodahl, K. (1993). Fisiología del trabajo físico. Barcelona: Panamericana.
Barbany, J.R. (1990). Fundamentos de fisiología del ejercicio y del entrenamiento. Barcelona:Barcanova.

Bowers, R.W. y Fox, E.L. (1995). Fisiología del deporte. Barcelona: Panamericana.

George, J.D., Fisher, A.G. y Vehrs, P.R. (1996). Test y pruebas físicas. Barcelona: Paidotribo.
González, J. (1992). Fisiología de la actividad física y del deporte. Madrid: McGraw-Hill. Interamericana.

Guyton, A.C. y Hall, J.E. (1996). Tratado de Fisiología médica. Madrid: McGraw-Hill. Interamericana.

Legido, J.C., Segovia, J.C. y Ballesteros, J.M. (1996). Valoración de la condición física por medio de test. Madrid: Ediciones Pedagógicas, Colección Educación Física y Deporte.

Legido Arce, J. C., Silvarrey Varela, F. L. y Segovia Martinez, J. C. (1996). Manual de valoracion funcinal. Madrid: Eurobook.

López Chicharro, J., Aznar Laín, S., Fernández Vaquero, A., López Mojares, L.M., Lucía Mulas, A. y Pérez Ruiz, M. (2004). Transición aeróbica-anaeróbica. Concepto, metodología de determinación y aplicaciones. Madrid: Ed. Master Line & Prodigio S.L.

López-Chicharro J. y Fernández-Vaquero A. (1995). Fisiología del ejercicio. Barcelona: Panamericana.

López-Chicharro, J. y Legido, J.C. (1991). Umbral anaerobico. Bases fisiológicas y aplicación. Madrid: McGraw-Hill Interamericana.

McArdle, W., Katch, F.I., y Katch, V.L. (1991). Fisiología del ejercicio. Energía, nutrición y rendimiento humano. Madrid: Alianza Deporte.

Robertson, G. E. (2004). Research methods in Biomechanics. Champaign,IL: Human Kinetics.
Thomas, J.R. y Nelson, J.K. (2007). Métodos de investigación en actividad física. Barcelona: Paidotribo.