

# PROGRAMA DOCENTE ESCUELA UNIVERSITARIA DE OSUNA

TITULACIÓN: GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

CURSO ACADÉMICO: 2022/23

## DATOS DE ASIGNATURA

Código y Nombre: <b>5520022 Análisis y Evaluación de la Condición Física Saludable</b>	
Tipo: <b>OBLIGATORIA</b>	
Curso: <b>TERCERO</b>	Periodo de Impartición: <b>PRIMER CUATRIMESTRE</b>
Créditos: <b>6</b>	Horas: <b>150</b>
Área: <b>EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA</b>	
Departamento: <b>EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE</b>	

## PROFESOR/ES Y TUTORÍA/S

<b>Manuel Chavarrías Olmedo</b>	<b>manuelco@euosuna.org</b>
<b>lunes</b>	<b>de 17:00 a 18:00</b>

## **1. OBJETIVOS Y COMPETENCIAS**

### 1. OBJETIVOS RELACIONADOS CON LOS CONTENIDOS TEÓRICOS.

El profesor guiará al estudiante para:

- Conocer los fundamentos generales del proceso de evaluación valorando, además, la finalidad del mismo.
- Entender y asumir la evaluación de la condición física saludable desde una perspectiva integradora.
- Considerar la evaluación del estado de salud general, de la calidad de vida y del nivel de práctica de actividad física analizando los recursos y herramientas destinadas a ello.
- Valorar diferentes indicadores de utilidad en la identificación de factores de riesgo o alteraciones orgánicas capaces de comprometer el estado de salud y/o condicionar la práctica de actividad física.
- Conocer los requisitos generales de las pruebas de evaluación y justificar, en relación a ellos, la selección y aplicación de las más indicadas en cada caso.

### 2. COMPETENCIAS.

#### ESPECÍFICAS.

- Abordar la actividad física y el deporte desde una perspectiva científica y educativa, aplicando medios y métodos innovadores en los diferentes contextos en los que el/la profesional pueda ejercer su labor.
- Diseñar, desarrollar y evaluar los procesos de enseñanza-aprendizaje relativos a la educación física y el deporte con atención a las características individuales y contextuales de las personas.



- Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales, didácticos y sociales en la educación física y en el diseño de programas de actividad física, deporte y recreación.
- Identificar los beneficios bio-psico-sociales de la práctica de actividad física, deportiva y recreativa.
- Conocer los fundamentos teórico-prácticos de las actividades físicas, deportivas y recreativas para aplicarlos al contexto educativo o a cualquier otro ámbito profesional. E6. Promover y desarrollar, a través de la educación física, la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica de actividad física y deporte entre los diferentes sectores de la población.
- Evaluar la condición física saludable y prescribir programas y actuaciones adecuadas para su mejora, evitando prácticas desaconsejadas o nocivas para los participantes.

#### INSTRUMENTALES.

- Organizar y planificar adecuadamente el trabajo personal, analizando y sintetizando de forma operativa todos los conocimientos necesarios para el ejercicio de la profesión.
- Saber comunicar de forma oral y escrita en la propia lengua y en una segunda extranjera con orden y claridad.
- Conocer y utilizar los recursos informáticos y las nuevas tecnologías de la información y comunicación (TIC) de aplicación al cuerpo de conocimientos específico.
- Identificar, investigar y solucionar problemas derivados del ejercicio de la profesión desarrollando mecanismos óptimos de toma de decisión.

#### INTERPERSONALES.

- Adquirir y desarrollar habilidades sociales que faciliten el trabajo en equipos de carácter interdisciplinar.
- Promover y respaldar proyectos en un contexto internacional desde el reconocimiento a la diversidad, la multiculturalidad y la igualdad.
- Aplicar un razonamiento crítico y asumir y reflexionar sobre las críticas efectuadas hacia el propio ejercicio de la profesión.
- 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.

#### SISTÉMICAS.

- Potenciar un aprendizaje autónomo que favorezca la adaptación a nuevas situaciones profesionales, personales y sociales.
- Manifestar una actitud emprendedora desarrollando la creatividad y la iniciativa tanto profesional como personal.
- Mostrar la capacidad de liderazgo en la realización de proyectos colectivos valorando las opiniones e intereses de los diferentes sectores que integran el grupo.
- Perseguir estándares de calidad en la función profesional basados, principalmente, en un aprendizaje continuo e innovador.
- Utilizar recursos del patrimonio cultural y natural respetando el medioambiente y valorar, al mismo tiempo, otras culturas y costumbres.
- Fomentar y garantizar el respeto a los Derechos Humanos y a los principios de accesibilidad universal, igualdad y no discriminación y los valores democráticos y de la cultura de la paz.

## 2. CONTENIDO DE LA ASIGNATURA

### CONTENIDOS TEÓRICOS.

- BLOQUE TEMÁTICO I: Fundamentos del proceso de evaluación. Aspectos generales de la evaluación de la condición física saludable.
  - \* TEMA 1: LA EVALUACIÓN. ANÁLISIS CONCEPTUAL Y GENERALIDADES DEL PROCESO.
  - \* TEMA 2. CARACTERÍSTICAS DE LA EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA SALUDABLE.
- BLOQUE TEMÁTICO II: Evaluación inicial.



Escuela Universitaria de Osuna



\* TEMA 3. VALORACIÓN DE LA ESTRUCTURA ESQUELÉTICA, ALTERACIONES DEL RAQUIS Y OTRAS ANOMALÍAS.

\* TEMA 4. ANÁLISIS Y EVALUACIÓN DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL.

- BLOQUE TEMÁTICO III: Evaluación de la condición física saludable: fuerza y resistencia muscular, resistencia cardiorrespiratoria y amplitud de movimiento.

\* TEMA 5. ANÁLISIS Y EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD CARDIORRESPIRATORIA.

\* TEMA 6. ANÁLISIS Y EVALUACIÓN DE LA FUERZA.

\* TEMA 7. ANÁLISIS Y EVALUACIÓN DE LA AMPLITUD DE MOVIMIENTO.

- BLOQUE TEMÁTICO IV: Evaluación de la condición física saludable en niños/as y mayores.

\* TEMA 8. EVALUACIÓN DE LA PRÁCTICA DE ACT. FÍSICA, DEL ESTADO DE SALUD PERCIBIDO Y DE LA CALIDAD DE VIDA EN DIFERENTES POBLACIONES

CONTENIDOS PRÁCTICOS. Se desarrollarán una serie de sesiones prácticas cuyos contenidos estarán directamente relacionados con los objetivos docentes, las competencias genéricas y específicas y los propios contenidos teóricos.

### 3. ACTIVIDADES FORMATIVAS

Un total de 60 horas lectivas, repartidas en 30 horas teóricas y 30 horas prácticas

### 4. METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA - APRENDIZAJE

Clases teóricas.

A excepción de las exposiciones teóricas por parte del profesor, el desarrollo de los contenidos teóricos de la asignatura se realizará a través de técnicas encuadradas bajo las concepciones constructivista y cooperativa.

- Técnicas centradas en la interacción y en el debate:

- Grupos de discusión.

- Bola de nieve o pirámide.

- Técnicas centradas en la tarea:

- Aprendizaje basado en problemas.

- Método o estudio de caso.

- AAD con presencia del profesor. Se aplicarán técnicas centradas en la tarea tales como:

- Aprendizaje basado en problemas.

- Método o estudio de caso.

Clases prácticas de la asignatura. Se aplicarán técnicas centradas en la tarea tales como:

- Aprendizaje basado en problemas.

- Método o estudio de caso.

### 5. SISTEMA Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN

a. Normativa reguladora de la evaluación y calificación de las asignaturas:

<http://www.us.es/downloads/acerca/normativa/normativa-examenes.pdf>

b. Criterios de Evaluación Generales:

(Especificar el % de la nota final de cada una de las partes que compongan la evaluación. Explicar tipo de examen final, penalizaciones en los exámenes, etc... No dejar nada por entendido)

OPCIÓN A.

Con respecto a los contenidos teóricos, al inicio del curso el profesor establecerá en el proyecto docente los criterios de calificación de la parte teórica de la asignatura. Se realizará evaluación continua, mediante la realización de 2 exámenes parciales, en los que se dividirán los contenidos de la asignatura y que permitirán eliminar materia de cara al examen final. Para superar cada uno de dichos parciales, será preciso obtener al menos un 50% de su valor máximo, de lo contrario deberá examinarse de esa parte de los contenidos en el examen final. La parte teórica tendrá un valor del 50% de la nota (25% cada parcial en su caso). Dichos exámenes parciales consistirán en 30 preguntas tipo test, con tres respuestas y sólo una correcta. Cada respuesta incorrecta restará 1/3 del valor de la respuesta correcta. En el examen final, los alumnos se examinarán de los parciales pendientes de superar mediante una prueba de las mismas características.

En cuanto a los contenidos prácticos, al inicio del curso el profesor establecerá en el proyecto docente los criterios de calificación de la parte práctica de la asignatura. Para superar esta parte de la asignatura es preciso que el alumno asista a un mínimo de un 80% del total de horas de las sesiones prácticas, además de obtener una puntuación de, al menos, un 50% de su valor máximo. Para la justificación de las faltas será necesario el envío por correo electrónico en un plazo máximo de 15 días, del documento acreditativo de asistencia a centro médico, centro de trabajo, u otro de cualquier índole, siendo firmado y sellado por la institución correspondiente. En cuanto a la justificación de las faltas, no serán justificadas aquellas correspondientes a servicios médicos o de otro tipo, los cuales puedan ser visitados en horario fuera de clase. La participación debe ser activa, de forma que si el alumno/a asiste a la sesión pero no interviene en las actividades propuestas, la asistencia no será contabilizada. Igualmente, el interés, cuidado del material e indumentaria deportiva serán tenidos en cuenta para la contabilización de la asistencia. En cuanto a la puntualidad, un retraso de hasta 15 minutos será considerado como la mitad de inasistencia al total de la duración de la práctica (2 horas). Superado dicho tiempo de 15 minutos, no se podrá acceder a la clase. Igualmente, el interés, cuidado del material e indumentaria deportiva serán tenidos en cuenta.

La parte práctica tendrá un valor del 50% de la nota, que estará repartido de la siguiente forma:

- 40% realización y exposición del trabajo grupal de diseño de herramienta de análisis y evaluación (de obligatoria realización para evaluación continua).
- 10% participación presencial en las exposiciones de actividades dirigidas teórico-prácticas desarrolladas en grupo en las clases teóricas.

#### OPCIÓN B

Aquellos alumnos/as que no cumplan con el requisito de asistencia mínima a las sesiones prácticas estipulado en el proyecto docente (80%), o no entreguen el trabajo grupal de diseño de herramienta de análisis y evaluación, así como su exposición, deberán realizar una prueba escrita específica, la cual incluirá la totalidad de los contenidos de la asignatura, tanto teóricos como prácticos, mediante 7 preguntas de desarrollo teórico-práctico, con el valor de cada pregunta especificado en la prueba. Dicha prueba será definida en el documento correspondiente al curso académico en cuestión. Para superar la asignatura es preciso obtener al menos un 50% del valor máximo de esta prueba. Los alumnos de 2ª convocatoria en adelante también realizarán una prueba con las mismas características.

#### OPCIÓN C

Aquellos alumnos que no cumplan con el requisito de asistencia mínima a las sesiones prácticas, pero si lo hagan contemplando un máximo de 2 falta justificadas por motivos de causa mayor o ser deportistas de alto rendimiento reconocidos por el COE.

Estos alumnos seguirán el mismo sistema de evaluación teórica de la OPCIÓN A, desarrollando el mismo trabajo práctico que el resto de sus compañeros. Para superar la asignatura es preciso obtener al menos un 50% del valor máximo de este trabajo.

- c. Criterios de Evaluación para alumnos con necesidades académicas especiales: (Art. 26 del Reglamento General de Estudiantes de la Universidad de Sevilla**  
<https://estudiantes.us.es/descargas/becas/a15.pdf>)

Se contemplará la figura del estudiante con necesidades académicas especiales, que incluye las situaciones personales de grave dificultad o discapacidad, los casos de embarazo y la compaginación de estudios con la actividad laboral. Para acogerse a este itinerario, el alumno debe facilitar al profesor la documentación que justifique tal circunstancia.

Estos alumnos serán evaluados mediante la OPCIÓN C, realizándose dentro de dicha evaluación las adaptaciones pertinentes.

## 6. BIBLIOGRAFÍA DEL CONTENIDO

- Exercise testing and prescription lab manual (eBook, 2nd Ed.).  
Autores: Acevedo E, Starks M  
Edición: Champaign, IL: Human Kinetics.  
Publicación: Libro  
ISBN: 978-0-521-69424-7
- Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio.  
Autores: ACSM  
Edición: Paidotribo.  
Publicación: Libro  
ISBN: 978-0-521-69424-7
- Practical fitness testing.  
Autores: Coulson M, Archer D  
Edición: London: A&C Publishers Ltd.  
Publicación: Libro  
ISBN: 978-0-521-69424-7
- Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio (5ª Ed.).  
Autores: Heyward VH  
Edición: Madrid: Panamericana.  
Publicación: Libro  
ISBN: 978-0-521-69424-7
- Functional testing in human performance.  
Autores: Reiman M, Manske R  
Edición: Champaign, IL: Human Kinetics.  
Publicación: Libro  
ISBN: 978-0-521-69424-7

## 7. INFORMACIÓN ADICIONAL

Horario de clase: <https://euosuna.org/index.php/es/planificacion-de-la-ensenanza-552>

Fecha de exámenes curso 22/23: <https://euosuna.org/index.php/es/planificacion-de-la-ensenanza-552>



NOTA: Cuando proceda retransmitir contenidos, debe tenerse en cuenta que el personal docente implicado en la impartición de esta asignatura no da el consentimiento para que los estudiantes (o terceros) graben, publiquen, retransmitan o reproduzcan posteriormente el discurso, imagen, voz y explicaciones de cátedra por medio alguno, ni se consiente la difusión a terceros, ni de este recurso, ni de ningún otro que se ponga a disposición de los estudiantes.

El uso de los recursos proporcionados por los profesores de la asignatura está reservado únicamente a los estudiantes matriculados en la misma.