

PROYECTO DOCENTE

ANÁLISIS Y EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA SALUDABLE

Curso: 2024/25

DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA

Titulación:	GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
Año Plan de Estudios:	2010
Curso de Implantación:	2019/20
Centro Responsable:	Facultad de Ciencias de la Educación
Nombre Asignatura:	Análisis y Evaluación de la Condición Física Saludable
Código:	5520022
Tipología:	OBLIGATORIA
Curso:	TERCERO
Periodo de Impartición:	PRIMER CUATRIMESTRE
Créditos ECTS:	6
Horas Totales:	150
Área/s:	EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA
Departamento/s:	EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE

PROFESORADO

Chavarrías Olmedo, Manuel

manuelco@euosuna.org

Tutoría: Martes - de 17:00 a 18:00

-

-

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.
- Emplear de forma correcta análisis estadísticos básicos e interpretar adecuadamente los resultados obtenidos en las pruebas de evaluación de la condición física saludable.
- Conocer y contrastar diferentes métodos para la determinación de la composición corporal.
- Analizar diferentes pruebas destinadas a la evaluación de la fuerza y resistencia muscular, resistencia cardiorrespiratoria y amplitud de movimiento.
- Analizar diferentes pruebas de evaluación de la condición física saludable en determinadas poblaciones, como es el caso de los niños y las personas mayores.

2. OBJETIVOS RELACIONADOS CON LOS CONTENIDOS PRÁCTICOS.

El profesor guiará al estudiante para:

- Utilizar de forma óptima los diferentes recursos electrónicos y bases de datos que recogen la información más relevante sobre actividad física, deporte y salud.
- Aplicar correctamente cuestionarios y escalas destinadas a determinar el estado de salud general percibido, el nivel de práctica de condición física e, incluso, el nivel de condición física.
- Cuantificar el nivel de práctica de actividad física mediante acelerometría.

-Identificar factores de riesgo o alteraciones orgánicas que puedan comprometer el estado de salud.

-Valorar la composición corporal a través de medidas antropométricas e impedancia bioeléctrica y tomar conciencia de su importancia como en el control de la actividad física con fines saludables.

-Evaluar la fuerza y resistencia muscular, la resistencia cardiorrespiratoria y la amplitud de movimiento desde un punto de vista saludable interpretando correctamente los resultados derivados de dicha evaluación.

3. COMPETENCIAS.

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS

E1. 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.

E2. 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.

E3. 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.

E4. Identificar los beneficios bio-psico-sociales de la práctica de actividad física, deportiva y recreativa.

E5. 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.

E7. Evaluar la condición física saludable y prescribir programas y actuaciones adecuadas para su mejora, evitando prácticas desaconsejadas o nocivas para los participantes.

COMPETENCIAS GENÉRICAS

INSTRUMENTALES.

A1. Organizar y planificar adecuadamente el trabajo personal, analizando y sintetizando de forma operativa todos los conocimientos necesarios para el ejercicio de la profesión.

A2. Saber comunicar de forma oral y escrita en la propia lengua y en una segunda extranjera con orden y claridad.

A3. Conocer y utilizar los recursos informáticos y las nuevas tecnologías de la información y comunicación (TIC) de aplicación al cuerpo de conocimientos específico.

A4. Identificar, investigar y solucionar problemas derivados del ejercicio de la profesión desarrollando mecanismos óptimos de toma de decisión.

INTERPERSONALES.

B1. Adquirir y desarrollar habilidades sociales que faciliten el trabajo en equipos de carácter interdisciplinar.

B2. Promover y respaldar proyectos en un contexto internacional desde el reconocimiento a la diversidad, la multiculturalidad y la igualdad.

B3. Aplicar un razonamiento crítico y asumir y reflexionar sobre las críticas efectuadas hacia el propio ejercicio de la profesión.

B4. 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.

C1. Potenciar un aprendizaje autónomo que favorezca la adaptación a nuevas situaciones profesionales, personales y sociales.

C2. Manifestar una actitud emprendedora desarrollando la creatividad y la iniciativa tanto profesional como personal.

C3. Mostrar la capacidad de liderazgo en la realización de proyectos colectivos valorando las opiniones e intereses de los diferentes sectores que integran el grupo.

C4. Perseguir estándares de calidad en la función profesional basados, principalmente, en un aprendizaje continuo e innovador.

C5. Utilizar recursos del patrimonio cultural y natural respetando el medioambiente y valorar, al mismo tiempo, otras culturas y costumbres.

C6. 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.

CONTENIDOS O BLOQUES TEMÁTICOS

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.

* TEMA 3. EVALUACIÓN DEL NIVEL DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA, DEL ESTADO DE SALUD PERCIBIDO Y DE LA CALIDAD DE VIDA.

*TEMA 4. EXPLORACIÓN FÍSICA GENERAL

*TEMA 5. VALORACIÓN DE LA ESTRUCTURA ESQUELÉTICA, ALTERACIONES DEL RAQUIS Y OTRAS ANOMALÍAS.

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

* TEMA 6. ANÁLISIS Y EVALUACIÓN DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL.

* TEMA 7. ANÁLISIS Y EVALUACIÓN DE LA FUERZA Y LA RESISTENCIA MUSCULAR.

* TEMA 8. ANÁLISIS Y EVALUACIÓN DE LA RESISTENCIA CARDIORRESPIRATORIA.

* TEMA 9. ANÁLISIS Y EVALUACIÓN DE LA AMPLITUD DE MOVIMIENTO.

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

* TEMA 10. EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA SALUDABLE EN NIÑOS.

* TEMA 11. EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA SALUDABLE EN PERSONAS MAYORES.

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.

RELACIÓN DETALLADA Y ORDENACIÓN TEMPORAL DE LOS CONTENIDOS

Será explicada y expuesta el primer día de clase. La ordenación temporal estará sujeta a modificaciones en base a la facilidad o dificultad que sea encontrada en los alumnos en el momento de impartirlos.

ACTIVIDADES FORMATIVAS

- CLASES TEÓRICAS: 30 horas.
- CLASES PRÁCTICAS: 30 horas.

SISTEMAS Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN

a) Normativa reguladora de la evaluación y calificación de las asignaturas

https://euosuna.org/images/archivos/estudios/NORMATIVA_REGULADORA_EVALUACION.pdf

b) Criterios de Evaluación Generales:

OPCIÓN A.1. APROBADO POR CURSO

CONTENIDOS TEÓRICOS. Con respecto a los contenidos teóricos, al inicio del curso el profesor presentará en el proyecto docente los criterios de calificación de la parte teórica de la asignatura, la cual tendrá un valor del 60% de la nota.

Apartado I:

- Participación presencial y entrega de un mínimo del 60% de las actividades dirigidas teórico-prácticas realizadas en horario de clases teóricas. De obligatoria realización para seguir esta opción de evaluación. (10% de la calificación final).

Apartado II:

Los exámenes teóricos, tanto parcial como final, 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. Este apartado teórico tendrá un valor del 50% de la nota final, repartido en un 25 % el examen parcial (en caso de superarlo) y 25% el resto de contenidos en el examen final. Si no se supera el examen parcial, el examen final contabilizará como un 50%, e incluirá el total de los contenidos.

- Examen parcial que incluirá aproximadamente la mitad de los contenidos de la asignatura y que permitirá eliminar dicha materia de cara al examen final. Para superar dicho examen parcial será preciso obtener al menos un 50% de su valor

máximo, de lo contrario deberá examinarse del total de los contenidos en el examen final. (25% de la calificación final)

- Examen final que se realizará en la fecha oficial de convocatoria ordinaria.

CONTENIDOS PRÁCTICOS. En cuanto a los contenidos prácticos, al inicio del curso el profesor presentará 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. Todas las faltas (justificadas o no) computarán como falta de asistencia. 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 y el cuidado del material 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, tanto a clases prácticas como teóricas.

La parte práctica tendrá un valor del 40% de la nota, que estará repartido de la siguiente forma:

Apartado III:

- Participación presencial y entrega de un mínimo del 80% de las actividades prácticas realizadas en estas clases, obteniendo una puntuación de, al menos, un 50% de su valor máximo en cada uno de estos instrumentos de evaluación. De obligatoria realización para seguir esta opción de evaluación. (30% de la calificación final).

Apartado IV:

- Realización y exposición de trabajo grupal sobre investigación a cerca de contenidos propios de la asignatura, o participación voluntaria en proyectos de investigación, realizando tareas vinculadas a los contenidos de la asignatura. De obligatoria realización para seguir esta opción de evaluación. (10% de la calificación final).

(Apartado I = 10%) + (Apartado II = 50%) + (Apartado III = 30%) + (Apartado IV = 10%) = 100% de la calificación total.

Para superar cada uno de los apartados será preciso obtener en cada instrumento de evaluación al menos un 50% de su valor máximo, de lo contrario no será superada la asignatura.

OPCIÓN A.2. EXAMEN FINAL

CONTENIDOS TEÓRICOS. Con respecto a los contenidos teóricos, al inicio del curso el profesor presentará en el proyecto docente los criterios de calificación de la parte teórica de la asignatura, la cual tendrá un valor del 60% de la nota. Esta modalidad no contempla la realización o valoración del examen parcial.

Apartado I:

- Examen final que se realizará en la fecha oficial de convocatoria ordinaria y consistirá en 30 preguntas tipo test, con tres respuestas y sólo una correcta. Cada respuesta incorrecta restará 1/3 del valor de la respuesta correcta. Este examen contendrá el total de los contenidos de la asignatura y para superarlo será preciso obtener al menos un 50% de su valor máximo. (60% de la calificación final).

CONTENIDOS PRÁCTICOS. En cuanto a los contenidos prácticos, al inicio del curso el profesor presentará 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. Todas las faltas (justificadas o no) computarán como falta de asistencia. 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 y el cuidado del material 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, tanto a clases prácticas como teóricas.

La parte práctica tendrá un valor del 40% de la nota, que estará repartido de la siguiente forma:

Apartado III:

- Participación presencial y entrega de un mínimo del 80% de las actividades prácticas realizadas en estas clases, obteniendo una puntuación de, al menos, un 50% de su valor máximo en cada uno de estos instrumentos de evaluación. De obligatoria realización para seguir esta opción de evaluación. (30% de la calificación final).

Apartado IV:

- Realización y exposición de trabajo grupal sobre investigación a cerca de contenidos propios de la asignatura, o participación voluntaria en proyectos de

investigación, realizando tareas vinculadas a los contenidos de la asignatura. De obligatoria realización para seguir esta opción de evaluación. (10% de la calificación final).

(Apartado I = 60%) + (Apartado II = 30%) + (Apartado III = 10%) = 100% de la calificación total.

Para superar cada uno de los apartados será preciso obtener en cada instrumento de evaluación al menos un 50% de su valor máximo, de lo contrario no será superada la asignatura.

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 y superen alguno de los apartados de obligatoria realización para seguir la evaluación OPCIÓN A, seguirán los siguientes criterios de evaluación:

Apartado I:

- Examen sobre los contenidos teóricos-prácticos, el cual consistirá en 7 preguntas de desarrollo, con el valor de cada pregunta especificado en la prueba. Para superar la asignatura es preciso obtener al menos un 50% del valor máximo de esta prueba. (100% de la calificación final).

(Apartado I = 100%) = 100% de la calificación total

Para superar la asignatura es preciso obtener en cada instrumento de evaluación al menos un 50% de su valor máximo.

Los alumnos de 4ª convocatoria en adelante seguirán las características de evaluación de la OPCIÓN B.

OPCIÓN C

Esta opción sólo será posible para aquellos alumnos que no cumplan con el requisito de asistencia mínima a las sesiones prácticas, pero la totalidad de las faltas sean justificadas por motivos de causa de fuerza mayor o ser deportistas de alto rendimiento reconocidos por el COE. 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. Estos alumnos seguirán el mismo sistema de evaluación OPCIÓN A.2, pero en su

caso deberán desarrollar un trabajo práctico y/o de investigación sobre los contenidos propios de la asignatura, el cual sustituirá al 40% correspondiente a los apartados III y IV. Para superar la asignatura es preciso obtener al menos un 50% del valor máximo de este trabajo.

Para todas las opciones de evaluación se indica lo siguiente:

- En caso de producirse plagios o uso de inteligencia artificial (IA) en la entrega de los trabajos, estos serán considerados no aptos.
- Las faltas de ortografía serán objeto de disminución de la nota, tanto en los exámenes como en los trabajos.
- Se considera apta la entrega de un trabajo cuando es entregado en fecha y forma.

c) Criterios de Evaluación para alumnos con necesidades académicas especiales

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.

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.

- Se aplicarán técnicas centradas en la tarea tales como:

- Aprendizaje basado en problemas.
- Método o estudio de caso.

HORARIOS DEL GRUPO DEL PROYECTO DOCENTE

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

CALENDARIO DE EXÁMENES

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

TRIBUNALES ESPECÍFICOS DE EVALUACIÓN Y APELACIÓN

Pendiente de Aprobación

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- 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

INFORMACIÓN ADICIONAL

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.