



Evaluación de la
Condición Física
Saludable

Grado en Ciencias de la
Actividad Física y del
Deporte



UNIVERSIDAD
NEBRIJA

GUÍA DOCENTE

Asignatura Evaluación de la Condición Física Saludable

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

Carácter: Obligatorias de Grado

Idioma: Castellano

Modalidad: Presencial

Créditos: 6

Curso: 3^{er} curso

Semestre: 5º Semestre

Profesores/Equipo Docente: Dr. D. Ismael Martínez Guardado

1. COMPETENCIAS Y RESULTADOS DE APRENDIZAJE

1.1. Competencias

CB1: Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.

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.

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.

CB4: Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

CB5: Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.

CG1: Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y del deporte.

CG3: Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad física y al deporte en sus diferentes manifestaciones.

CG7: Diseñar, desarrollar y evaluar el proceso de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y al deporte atendiendo a las características individuales de la población y al contexto donde se desarrolla.

CG12: Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

CG13: Desarrollar competencias para el aprendizaje autónomo y la adaptación a las nuevas situaciones. CG14: Desarrollar el razonamiento crítico y hábitos de excelencia y calidad en el ejercicio profesional, actuando con respeto a los principios éticos necesarios.

CG15: Demostrar que han desarrollado las habilidades necesarias para la práctica profesional en el ámbito de actividad física y del deporte.

CE14: Abordar la actividad física y el deporte desde una perspectiva científica y educativa, aplicando medios y metodologías innovadoras en los diferentes contextos en los que el/la profesional desempeña su labor.

CE17: Evaluar la condición física saludable y programar intervenciones apropiadas, evitando prácticas inadecuadas o perjudiciales para las personas.

CE24: Conocer y utilizar de forma adecuada el material, el equipamiento y las instalaciones deportivas ysaber adecuarlos a las actividades a desarrollar, a los usuarios y a las circunstancias particulares.

1.2. Resultados de aprendizaje

El estudiante al finalizar esta materia deberá:

- Ser capaz de evaluar la capacidad del sujeto para la práctica regular de ejercicio físico: beneficiosy riesgos asociados.

2. CONTENIDOS

2.1. Requisitos previos

Ninguno.

2.2. Descripción de los contenidos

El programa de esta asignatura tiene como objetivos fundamentales conocer y aplicar el proceso de valoración de la condición física saludable abordando la multitud de condiciones de las que ésta se compone: condición biológica, condición fisiológica y condición motora.

2.3. Contenido detallado

Fundamentos del proceso de evaluación. Aspectos generales de la evaluación de la condición física saludable

Evaluación inicial

Evaluación de la condición física saludable: fuerza y resistencia muscular, resistencia cardiorrespiratoria y amplitud de movimiento

Evaluación de la condición física saludable en niños/as y mayores

2.4. Actividades Formativas

ACTIVIDAD FORMATIVA	HORAS	PORCENTAJE DE PRESENCIALIDAD
Clases Magistrales	38	100 %
Caso Práctico	21	50 %
Tutorías	16	100 %
Trabajos individuales o engrupo de los estudiantes	20	0 %
Actividades a través de recursosvirtuales	1	50 %
Estudio individual y trabajo autónomo	54	0%

2.5. Metodologías Docentes

El profesorado podrá elegir entre una o varias de las siguientes metodologías detalladas en la memoria verificada del título.

MD1 - Método expositivo / Clase magistral: Exposición por parte del docente de los contenidos de cada tema por medio de explicaciones y presentaciones, junto con indicaciones sobre fuentes de información y bibliografía. Se promueve la participación activa del estudiante con actividades de debate, discusión de casos, preguntas y exposiciones El estudiante dispondrá

previamente demateriales didácticos, que incluirán objetivos, guiones, cronograma y recursos.

MD2 - Resolución de ejercicios y problemas: Planteamiento de situaciones y ejercicios prácticos que el estudiante debe resolver.

MD3 - Método del caso: Examen y análisis sistemáticos y profundos de los diferentes aspectos y cuestiones de casos prácticos reales y concretos y propuesta de resolución de los mismos.

MD4 - Realización de trabajos: Elaboración de informes y documentos en los que el estudiante debe realizar labores de búsqueda bibliográfica, recopilación de información, análisis de documentos, análisis de casos, redacción y explicación de conclusiones.

MD5 - Aprendizaje orientado a proyectos: Metodología de aprendizaje llevada a cabo en la realización, organización y diseño de proyectos orientados al ámbito de la actividad física y del deporte.

2.6. Actividades Dirigidas

Durante el curso se podrán desarrollar algunas de las actividades, prácticas, memorias o proyectossiguientes, u otras de objetivos o naturaleza similares:

Actividad Dirigida 1 (AD1): Diario de casos prácticos.

- Resolución de casos prácticos a realizar en clase con el fin de profundizar en los contenidos teóricos-prácticos explicados por el profesor.

Actividad Dirigida 2 (AD2): Trabajos individuales o en grupo de los estudiantes.

- Se desarrollará un trabajo final dividido en 3 partes las cuales se irán desarrollando de forma progresiva a lo largo del desarrollo de la asignatura:
 - 1) Elaboración de un manual de valoración el cual recopile de forma organizada los diferentes test y pruebas de valoración explicados a lo largo de la asignatura (individual o parejas)
 - 2) Elaboración de mapa conceptual de la asignatura, que a su vez forma parte del índice de contenidos del propio manual (individual)
 - 3) Valoración de la condición física relacionada con la salud a un caso real (individual o parejas)

Actividad Dirigida 3 (AD3): Actividades a través de recursos virtuales.

- Utilización de diferentes aplicaciones relacionadas con la materia.

3. SISTEMA DE EVALUACIÓN

3.1. Sistema de calificaciones

El sistema de calificaciones finales se expresará numéricamente, de acuerdo a lo dispuesto en el art. 5 del Real Decreto 1125/2003, de 5 de septiembre (BOE 18 de septiembre), por el que se establece el Sistema Europeo de Créditos y el sistema de Calificaciones en las titulaciones universitarias de carácter oficial y su validez en todo el territorio nacional.

0 - 4,9 Suspenso (SS)

5,0 - 6,9 Aprobado (AP)

7,0 - 8,9 Notable (NT)

9,0 - 10 Sobresaliente (SB)

La mención de "matrícula de honor" podrá ser otorgada a alumnos que hayan obtenido una calificación igual o superior a 9,0"

El número de matrículas de honor no podrá exceder de 5% de los alumnos matriculados en una materia en el correspondiente curso académico, salvo que el número de alumnos matriculados sea inferior a 20, en cuyo caso sólo se podrá conceder una sola Matrícula de Honor.

3.2. Criterios de evaluación

Convocatoria ordinaria

Modalidad: Presencial

Sistemas de evaluación	Porcentaje
Asistencia y participación en clase	20%
Presentación de trabajos y proyectos (Prácticas individuales y trabajo en equipo)	30%
Examen final o trabajo final	50%

Convocatoria extraordinaria

Modalidad: Presencial

Sistemas de evaluación	Porcentaje
Presentación de trabajos y proyectos (Prácticas individuales y trabajo en equipo)	40%
Examen final o trabajo final	60%

3.3. Restricciones

Calificación mínima

Para poder hacer media con las ponderaciones anteriores es necesario obtener al menos una calificación de 5 en la prueba final.

Asistencia

El alumno que, injustificadamente, deje de asistir a más de un 25% de las clases presenciales podrá verse privado del derecho a examinarse en la convocatoria ordinaria.

Normas de escritura

Se prestará especial atención en los trabajos, prácticas y proyectos escritos, así como en los exámenes tanto a la presentación como al contenido, cuidando los aspectos gramaticales y ortográficos. El no cumplimiento de los mínimos aceptables puede ocasionar que se resten puntos en dicho trabajo.

Concretamente, por cada falta de ortografía, se restará 0,1 a la nota final, pudiendo el alumno llegar a

suspender el examen.

3.4. Advertencia sobre plagio

La Universidad Antonio de Nebrija no tolerará en ningún caso el plagio o copia. Se considerará plagio la reproducción de párrafos a partir de textos de auditoría distinta a la del estudiante (Internet, libros, artículos, trabajos de compañeros...), cuando no se cite la fuente original de la que provienen. El uso de las citas no puede ser indiscriminado. El plagio es un delito.

En caso de detectarse este tipo de prácticas, se considerará Falta Grave y se podrá aplicar la sanción prevista en el Reglamento del Alumno.

4. BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía básica

ACSM. (2017). ACSM's Health-Related Physical Fitness Manual, 5th edition. Ed. Wolters Kluwer.
Coulson, M. & Archer, D. (2009). Practical Fitness Testing: Analysis in Exercise and Sport. Ed. Bloomsbury.

Heyward, V. (2008). Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio. Ed. Médica-Panamericana.

Haff, G.G., & Triplett, N.T. (2017). Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico. Ed. Paidotribo.

Page, P.; Frank, C.C. & Lardner, R. (2009). Assessment and treatment of muscle imbalance. Ed. Human Kinetics.

Bibliografía recomendada

ACSM. (2007). Manual para la evaluación y prescripción del ejercicio. Ed. Paidotribo.
Cardinale, M.; Newton, R. & Nosaka, K. (2011). Strength and conditioning – biological principles and practical application. Ed. Wiley-Blackwell.

Córdova, A. (2013). Fisiología Deportiva. Ed. Sintaxis. Ed. Paidotribo.

Hall, C.M. & Brodi, L.T. (2006). Ejercicio Terapéutico. Recuperación Funcional.

Segovia, J., López-Silvarrey, F., & Legido, J. (2008). Manual de valoración funcional. Aspectos clínicos y fisiológicos. Ed. Elsevier.

Lu X, Yang C, Zhang YJ, et al. Test method for health-related physical fitness of college students in mobile internet environment. Math Biosci Eng. 2019;16(4):2189 - 2201. doi:10.3934/mbe.2019107

Opplert J, Babault N. Acute Effects of Dynamic Stretching on Muscle Flexibility and Performance: An Analysis of the Current Literature. Sports Med. 2018;48(2):299 - 325. doi:10.1007/s40279-017-0797-9

Behm DG, Blazevich AJ, Kay AD, McHugh M. Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: a systematic review. Appl Physiol Nutr Metab. 2016;41(1):1-11. doi:10.1139/apnm-2015-0235

Otros recursos

Campus virtual. En esta plataforma se colgarán diversos documentos que sirvan de

apoyo para el estudiante y así como los relativos a diferentes sesiones tanto teóricas como prácticas.

5. DATOS DEL PROFESOR

Nombre y Apellidos	Ismael Martínez Guardado
Departamento	Ciencias de la Salud.
Titulación académica	Doctor en Ciencias del Deporte y Actividad Física. Graduado en Ciencias del Deporte y la Actividad Física.
Correo electrónico	imartinezgu@nebrija.es
Localización	Campus de Berzosa. Sala de Profesores
Tutoría	Contactar con el profesor previa petición de hora por e-mail
Experiencia docente, investigadora y/o profesional, así como investigación del profesor aplicada a la asignatura, y/o proyectos profesionales de aplicación	<p>Profesor Ayudante Doctor con mención Internacional en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (UEx). Graduado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Máster Universitario en Investigación en Ciencias Sociales y Jurídicas (especialidad en Ciencias del Deporte). Experto universitario en Body Core nivel 1 y 2 (UEx). Ha sido Personal Científico e Investigador y Técnico de Investigación Titulado Superior dentro del grupo de investigación de Avances en Entrenamiento Deportivo y Acondicionamiento Físico de la Universidad de Extremadura. Su actividad científica está relacionada con el ámbito del rendimiento deportivo, concretamente con el desarrollo de estrategias hipóxicas para la mejora de la fuerza y la salud. Así pues, cuenta con un total de 32 publicaciones científicas las cuales están indexadas en Journal Citation Report, Emerging Sources Citation Index y Scimago Journal & Country Rank. Acorde con los datos recogidos en Google Scholar, actualmente presenta un índice h de 8 puntos, junto con un índice h10 de 7. Además, es miembro del equipo de revisores de numerosas revistas científicas de varios campos de conocimiento.</p>