

PROYECTO DOCENTE

ANÁLISIS Y EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE

Curso: 2025/26

DATOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA

Titulación:	GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE (PLAN 2023)
Año Plan de Estudios:	2010
Curso de Implantación:	2023/24
Centro Responsable:	Facultad de Ciencias de la Educación
Nombre Asignatura:	Análisis y Evaluación de la Actividad Física Saludable
Código:	5550024
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 17:30 a 18:30

-

-

OBJETIVOS Y COMPETENCIAS

Competencias Básicas.

- 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.

Competencias Generales.

Instrumentales.

- CG1. Organizar y planificar adecuadamente el trabajo personal, analizando y sintetizando de forma operativa todos los conocimientos necesarios para el ejercicio de las distintas profesiones del deporte.
- CG2. Transmitir información, ideas, problemáticas y soluciones propias del ámbito de las ciencias de la actividad física y el deporte.
- CG3. Conocer y utilizar los recursos informáticos y las nuevas tecnologías de la información y comunicación de aplicación al cuerpo de conocimientos de las ciencias de la actividad física y el deporte.
- CG4. Identificar, investigar y solucionar problemas derivados del ejercicio de las profesiones del deporte desarrollando mecanismos óptimos de toma de decisión.

Interpersonales.

- CG5. Adquirir y desarrollar habilidades sociales que faciliten el trabajo en equipos de carácter interdisciplinar, que desarrollen su labor dentro del área de las ciencias de la actividad física y el deporte.
- CG6. Promover y respaldar proyectos propios del área de las ciencias de la actividad física y el deporte en un contexto internacional desde el reconocimiento a la diversidad, la multiculturalidad y la igualdad.
- CG7. Aplicar un razonamiento crítico, asumir y reflexionar en torno a las críticas efectuadas hacia el propio ejercicio profesional dentro del ámbito de las profesiones del deporte.
- CG8. Adoptar responsabilidades sobre los diversos compromisos y obligaciones éticas consustanciales a la función profesional propia de las profesiones del deporte, considerando, especialmente, los principios democráticos en la relación con los demás.

Sistémicas.

- CG9. Potenciar un aprendizaje autónomo que favorezca la adaptación a nuevas situaciones profesionales, personales y sociales dentro del área de las ciencias de la actividad física y el deporte.
- CG10. Manifestar una actitud emprendedora en el ámbito de las ciencias de la actividad física y el deporte, desarrollando la creatividad y la iniciativa tanto profesional como personal.
- CG11. Mostrar capacidad de liderazgo en la realización de proyectos colectivos propios del área de las ciencias de la actividad física y el deporte, valorando las opiniones e intereses de los diferentes sectores que integran el grupo.
- CG12. Perseguir estándares de calidad en el desarrollo de las distintas profesiones del deporte a partir, principalmente, de un aprendizaje continuo e innovador.
- CG13. Utilizar, en relación al ámbito académico y profesional de las ciencias de la actividad física y el deporte, recursos del patrimonio cultural y natural respetando el medioambiente y valorar, al mismo tiempo, otras culturas y costumbres.

Competencias Transversales.

- CT1. Que los estudiantes adquieran capacidad para promover el progreso y desarrollar y fomentar el espíritu emprendedor.
- CT2. Que los estudiantes adquieran actitudes y capacidad para fomentar y garantizar el respeto a los Derechos Humanos y a los principios de accesibilidad

universal, igualdad, no discriminación y los valores democráticos y de la cultura de la paz.

Competencias Específicas.

Las competencias que los estudiantes deben adquirir se organizan y desarrollan en las 7 áreas de competencias (AC) establecidas respecto a determinados apartados del anexo I del Real Decreto 1393/2007, de 29 de octubre, por el que se instaura la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales en el Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (BOE núm. 228, de 20 de septiembre de 2018).

Intervención educativa (AC_1).

-CE1.1. Diseñar, desarrollar y evaluar programas y actividades que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje relativos a la actividad física y el deporte en diferentes contextos y dirigidos a distintos sectores de la población (niños, adolescentes, adultos, personas mayores y personas con discapacidad).

-CE1.2. Conocer y aplicar diferentes metodologías, referidas al ámbito de la actividad física y el deporte, según los contextos y los sectores poblacionales (niños, adolescentes, adultos, personas mayores y personas con discapacidad) a los que se dirija un programa o actividad concreta.

-CE1.3 Adaptar la intervención educativa a las características y necesidades, individuales y colectivas, de cada sector de la población (niños, adolescentes, adultos, personas mayores y personas con discapacidad), atendiendo al género y la diversidad.

Prevención, adaptación y mejora del rendimiento físico-deportivo y de la salud mediante la condición física y el ejercicio físico (AC_2).

-CE2.1. Diseñar, desarrollar y evaluar programas y actividades de ejercicio físico y condición física en diferentes contextos para prevenir, minimizar y/o evitar un riesgo para la salud de cualquier persona, con énfasis en poblaciones de carácter especial (mayores, escolares, personas con discapacidad y personas con problemas de salud y patologías).

-CE2.2. Identificar y aplicar criterios científicos a nivel anatómico, fisiológico y biomecánico en el diseño de programas y actividades de ejercicio físico y condición físicas para diferentes sectores de la población (niños, adolescentes, adultos, personas mayores, personas con discapacidad y personas con patologías), previniendo, minimizando y/o evitando un riesgo para la salud de cualquier persona.

-CE2.3. Conocer y aplicar pruebas de valoración y control de la condición física y del rendimiento físico-deportivo.

-CE2.4. Saber readaptar, reentrenar y/o reeducar a personas, grupos o equipos con lesiones y patologías (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), mediante actividades físico-deportivas y ejercicios físicos adecuados a sus características y necesidades.

-CE2.5. Planificar, aplicar, controlar y evaluar los procesos de entrenamiento físico y deportivo.

Promoción de hábitos saludables y autónomos mediante actividad física y deporte (AC_3).

-CE3.1. Promover estrategias que fomenten la adhesión a un estilo de vida activo, así como a la participación y práctica regular y saludable de actividad física y deporte en distintos sectores de la población.

-CE3.2. Desarrollar actividades orientadas a mejorar la salud integral, el bienestar y la calidad de vida de personas pertenecientes a diferentes sectores poblacionales, con énfasis en poblaciones de carácter especial (mayores, escolares, personas con discapacidad y personas con problemas de salud y patologías).

-CE3.3. Diseñar y aplicar programas de actividad física, ejercicio físico y deportes adaptados a las características individuales y grupales de diferentes sectores poblacionales, atendiendo especialmente a la diversidad de edades, de orientación sexual, de funcionalidad o de salud.

-CE3.4. Elaborar programas de promoción de la actividad física, el ejercicio físico y el deporte para que la población adquiera, de forma autónoma, el hábito de la práctica regular y saludable de actividad física y deporte.

-CE3.5. Examinar políticas, estrategias y programas que promuevan la educación constante de las personas sobre los beneficios, significación y características de la práctica regular de actividad física, ejercicio físico y deporte.

Intervención mediante las manifestaciones del movimiento humano (AC_4).

-CE4.1. Elaborar programas orientados al desarrollo de la motricidad humana para distintos sectores poblacionales (niños, adolescentes, adultos, personas mayores, personas con discapacidad y personas con patologías).

-CE4.2. Desarrollar y aplicar programas específicos para resolver dificultades motrices concretas en distintos sectores poblacionales (niños, adolescentes, adultos, personas mayores, personas con discapacidad y personas con patologías).

-CE4.3. Evaluar programas centrados en las manifestaciones del movimiento humano, teniendo en cuenta las personas a las que se dirigen y los contextos en los que se desarrolla.

Planificación, evaluación y dirección de los recursos y la actividad física y deporte (AC_5).

-CE5.1. Describir y evaluar la estructura y el funcionamiento de todos los tipos de organizaciones propias del ámbito de la actividad física y el deporte.

-CE5.2. Conocer los elementos legislativos, normativos y jurídicos vinculados a la actividad física y el deporte.

-CE5.3. Planificar e implementar diversos tipos de actividades físicas y deportivas en cualquier tipo de organización, adaptadas a las características de distintos individuos y de diferentes servicios de actividad física y deporte.

-CE5.4. Identificar y coordinar el desempeño profesional de los recursos humanos necesarios para la prestación de un servicio dentro del ámbito de la actividad física y el deporte.

-CE5.5. Identificar y coordinar los recursos organizativos, materiales e instalaciones deportivas necesarios para diferentes actividades físicas y deportivas.

-CE5.6 Realizar la evaluación técnica de diferentes actividades físicas y deportivas, así como de los recursos que son necesarios para la puesta en práctica de cada una de ellas.

Método y evidencia científica en la práctica (AC_6).

-CE6.1. Conocer los fundamentos del método científico aplicado al ámbito de las ciencias de la actividad física y el deporte.

-CE6.2. Comprender cómo se aplican distintos métodos, técnicas y recursos de investigación científica para la resolución de problemas propios de la actividad física y el deporte.

-CE6.3. Justificar las decisiones profesionales del Graduado-a en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en base a una fundamentación científica constante y rigurosa.

Desempeños, deontología y ejercicio profesional en el marco de las intervenciones (AC_7).

-CE7.1. Conocer los principios éticos, deontológicos y de justicia social propios del desempeño profesional del Graduado-a en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

- CE7.2. Interpretar la normativa del ejercicio profesional de los Graduados-as en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en cualquier contexto profesional.
- CE7.3. Analizar de forma crítica y autónoma el desempeño profesional del Graduado-a en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

CONTENIDOS O BLOQUES TEMÁTICOS

CONTENIDOS TEÓRICOS.

- BLOQUE TEMÁTICO I: FUNDAMENTOS DEL ANÁLISIS Y EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DE SUS EFECTOS SOBRE LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA.

* TEMA 1: LA EVALUACIÓN. ANÁLISIS CONCEPTUAL Y GENERALIDADES DEL PROCESO.

* TEMA 2. CARACTERÍSTICAS DE LA EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE.

* TEMA 3. ANÁLISIS Y EVALUACIÓN DEL NIVEL DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA A TRAVÉS DE MEDIDAS OBJETIVAS.

- BLOQUE TEMÁTICO II: ANÁLISIS Y EVALUACIÓN DE LA APTITUD FÍSICA.

*TEMA 4. EXPLORACIÓN FÍSICA GENERAL Y EVALUACIÓN DE LA ESTRUCTURA ESQUELÉTICA: ALTERACIONES DEL RAQUIS Y OTRAS ANOMALÍAS.

* TEMA 5. ANÁLISIS DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL.

* TEMA 6. EVALUACIÓN DE LA FUERZA Y LA RESISTENCIA MUSCULAR.

* TEMA 7. EVALUACIÓN DE LA RESISTENCIA CARDIORRESPIRATORIA.

* TEMA 8. EVALUACIÓN DE LA AMPLITUD DE MOVIMIENTO.

CONTENIDOS PRÁCTICOS.

Al principio del curso el profesorado de la asignatura hará pública la programación de las diferentes sesiones prácticas, los contenidos a desarrollar en cada una de ellas, así como los espacios en los que se desarrollarán dichas sesiones. El uso de estos espacios podrá ser modificado durante el transcurso de la asignatura, notificándose dichos cambios a los/as estudiantes con la antelación debida.

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. Tendrán 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.

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

CONTENIDOS PRÁCTICOS. 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. Tendrán 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. 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 II:

- 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 III:

- 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.

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

Se proponen modelos activos de aprendizaje, en los que el/la estudiante participe en la construcción de su propio conocimiento, así como un modelo de aprendizaje significativo. Estos modelos se complementarán con otros tradicionales según las necesidades. Para el desarrollo de estas metodologías se hará uso de cuantos instrumentos y herramientas sean necesarios en pro de un mejor proceso de enseñanza- aprendizaje.

En todo caso, las metodologías docentes a aplicar podrán ser las siguientes:

MD1. Sesión teórica

MD2. Sesión Práctica

MD3. Seminarios

MD4. Actividad dirigida.

MD5. Tutorías.

HORARIOS DEL GRUPO DEL PROYECTO DOCENTE

<https://euosuna.org/index.php/es/planificacion-de-la-ensenanza-555>

CALENDARIO DE EXÁMENES

<https://euosuna.org/index.php/es/planificacion-de-la-ensenanza-555>

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.