

**GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "FUNDAMENTOS DE LAS
CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS CONDICIONALES" 2017/2018**

1. Identificación

1.1. De la Asignatura

| | |
|---|---|
| Curso Académico | 2017/2018 |
| Titulación | GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE |
| Nombre de la Asignatura | FUNDAMENTOS DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS CONDICIONALES |
| Código | 5015 |
| Curso | TERCERO |
| Carácter | OBLIGATORIA |
| N.º Grupos | 1 |
| Créditos ECTS | 6 |
| Estimación del volumen de trabajo del alumno | 150 |
| Organización Temporal/Temporalidad | Primer Cuatrimestre |
| Idiomas en que se imparte | ESPAÑOL |
| Tipo de Enseñanza | Presencial |

1.2. Del profesorado: Equipo Docente

**GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "FUNDAMENTOS DE LAS
CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS CONDICIONALES" 2017/2018**

| | | | | | | |
|---|--|---|------------|----------------|--|---|
| Coordinación de la asignatura JOSE ARTURO ABRALDES VALEIRAS Grupo de Docencia: 1 Coordinación de los grupos:1 | Área/Departamento | ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE | | | | |
| | Categoría | PROFESORES TITULARES DE UNIVERSIDAD | | | | |
| | Correo Electrónico / Página web / Tutoría electrónica | abraldes@um.es www.abraldes.org Tutoría Electrónica: Sí | | | | |
| | Teléfono, Horario y Lugar de atención al alumnado | Duración | Día | Horario | Lugar | Observaciones |
| | | Primer Cuatrimestre | Lunes | 09:15- 11:15 | (Sin Extensión), Facultad de Ciencias del Deporte B1.3.015 | Se recomienda concertar cita previa mediante email al profesor (abraldes@um.es) |
| | | Primer Cuatrimestre | Miércoles | 09:30- 10:30 | (Sin Extensión), Facultad de Ciencias del Deporte B1.3.015 | Se recomienda concertar cita previa mediante email al profesor (abraldes@um.es) |
| | | Segundo Cuatrimestre | Miércoles | 09:30- 12:30 | (Sin Extensión), Facultad de Ciencias del Deporte B1.3.015 | Se recomienda concertar cita previa mediante email al profesor (abraldes@um.es) |

2. Presentación

Los Fundamentos de las Capacidades Físicas Básicas Condicionales se encuentran enmarcados dentro del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte como una asignatura obligatoria de 6 créditos ECTS,

**GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "FUNDAMENTOS DE LAS
CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS CONDICIONALES" 2017/2018**

que se imparte en el primer cuatrimestre del tercer curso del plan de estudios. El programa se desarrolla en diferentes sesiones teórico-prácticas, de manera intensiva y permanente, con apoyo de seminarios y atención personalizada al alumno, con la finalidad de que el alumnado adquiera las competencias formuladas en esta asignatura.

Como objetivo fundamental de esta asignatura se pretenderá formar al futuro docente en el conocimiento de los conceptos básicos del acondicionamiento físico; valorando y reconociendo los efectos que las capacidades físicas básicas producen en el organismo. De tal forma que se consiga trabajar las diferentes capacidades físicas básicas, así como su relación entre ellas, teniendo en cuenta los principios básicos del acondicionamiento físico.

3. Condiciones de acceso a la asignatura

3.1 Incompatibilidades

No consta

3.2 Recomendaciones

Dominio básico de las asignaturas de "Anatomía funcional", "Fisiología humana", "Fisiología del ejercicio", y "Habilidades y Destrezas motrices básicas".

4. Competencias

4.1 Competencias Básicas

- 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
- 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

4.2 Competencias de la titulación

- CGT1. Conocer y comprender el objeto de estudio de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
- CGT2. Adquirir la formación científica básica aplicada a la actividad físico-deportiva en sus diferentes manifestaciones
- CGT3. Conocer y comprender los factores fisiológicos, anatómicos y el análisis de las técnicas de la actividad físico-deportiva que la condicionan

**GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "FUNDAMENTOS DE LAS
CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS CONDICIONALES" 2017/2018**

- CGT4. Conocer y comprender los efectos de la práctica de la físico-deportiva sobre la estructura y función del cuerpo humano
- CGT8. Conocer y comprender los fundamentos, estructuras y funciones de las habilidades y patrones de la motricidad humana.
- CGT9. Conocer y comprender la estructura y función de las diferentes manifestaciones de la motricidad humana
- CGT10. Conocer y comprender los fundamentos del deporte
- CGT13. Conocer y comprender los fundamentos del entrenamiento deportivo
- CET1. Aplicar los principios fisiológicos, anatómicos, los de análisis de las técnicas de la actividad físico-deportiva, los comportamentales y los sociales, a los diferentes campos de la actividad físico-deportiva
- CET3. Planificar, desarrollar y controlar el proceso de entrenamiento en sus distintos niveles
- CET11. Planificar, desarrollar, supervisar y evaluar la realización de programas de actividades físico-deportivas

4.3 Competencias transversales y de materia

- Competencia 1. CM02 - Aportar y dominar un dominio básico de las capacidades físicas básicas
- Competencia 2. CM04 - Analizar y dominar los ejercicios físicos básicos en relación a los objetivos planteados

5. Contenidos

Bloque 1: FUNDAMENTOS DE LA CONDICIÓN FÍSICA

TEMA 1. Conceptos básicos de la Condición Física

En el presente tema se abordarán los conceptos básicos del acondicionamiento físico, así como los principales aspectos que influyen en la condición Física. Se valorarán las diferentes acepciones de las capacidades físicas, así como los beneficios que presentan en el ser humano.

TEMA 2. Concepto básico de carga y sus componentes

En el presente tema se estudiarán los conceptos básicos del entrenamiento, relacionados con la carga de entrenamiento y los componentes que afectan al mismo como el volumen, la intensidad y la duración de la carga. Procurando establecer las bases sobre las que construir un acondicionamiento físico básico.

TEMA 3. Mecanismos de adaptación en Actividad Física

En el presente tema se abordarán los mecanismos de adaptación a la carga de entrenamiento. Se profundizará en los tipos de mecanismos, analizando sus ventajas e inconvenientes, así como conocer y dominar los fundamentos básicos de la ley del umbral y el principio de supercompensación.

TEMA 4. Principios generales del acondicionamiento físico



**GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "FUNDAMENTOS DE LAS
CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS CONDICIONALES" 2017/2018**

En el presente tema se abordarán los principios del acondicionamiento físico, fundamentales para comprender las bases del acondicionamiento físico. Se analizarán los principios pedagógicos y los principios biológicos, valorando su repercusión en la condición física.

TEMA 5. Estructura de la sesión de Condición Física

En el presente tema se analizará la unidad básica temporal de entrenamiento. Se analizarán los diferentes aspectos que debe de tener una sesión de acondicionamiento físico, así como las características que deben de presentar para cumplir sus objetivos.

Bloque 2: LAS CAPACIDADES FÍSICAS CONDICIONALES

TEMA 1. La Resistencia

En el presente tema estudiará la resistencia como una capacidad física condicional básica. Se definirá y se analizarán los diferentes tipos de manifestaciones que presenta esta capacidad física. Profundizaremos en los diferentes factores que influyen en su desarrollo, así como sus adaptaciones al entrenamiento.

TEMA 2. La Fuerza

En el presente tema estudiará la fuerza como una capacidad física condicional básica. Se definirá y se analizarán los diferentes tipos de manifestaciones que presenta esta capacidad física. Profundizaremos en los diferentes factores que influyen en su desarrollo, así como sus adaptaciones al entrenamiento.

TEMA 3. La Velocidad

En el presente tema estudiará la velocidad como una capacidad física condicional básica. Se definirá y se analizarán los diferentes tipos de manifestaciones que presenta esta capacidad física. Profundizaremos en los diferentes factores que influyen en su desarrollo, así como sus adaptaciones al entrenamiento.

TEMA 4. La Flexibilidad

En el presente tema estudiará la flexibilidad como una capacidad física condicional básica. Se definirá y se analizarán los diferentes tipos de manifestaciones que presenta esta capacidad física. Profundizaremos en los diferentes factores que influyen en su desarrollo, así como sus adaptaciones al entrenamiento.

Bloque 3: DESARROLLO Y EVALUACIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

TEMA 1. Medios y métodos de entrenamiento



**GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "FUNDAMENTOS DE LAS
CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS CONDICIONALES" 2017/2018**

En el presente tema nos iniciaremos en los diferentes métodos de entrenamiento que tienen las capacidades físicas básicas condicionales. Estableciendo una clasificación general para cada uno de éstos en las diferentes capacidades.

TEMA 2. Evaluación de las capacidades físicas

En el presente tema veremos alguna de las fórmulas de conocer y evaluar la condición física. Diferentes test básicos que nos ayuden a observar el nivel de condición física de cada una de las capacidades, para poder contrastarla con datos de población genérica.

PRÁCTICAS

Práctica 1. Valoración de la Condición Física.: *Relacionada con los contenidos Tema 1 (Bloque 1), Tema 2 (Bloque 1) y Tema 5 (Bloque 1)*

A través de esta práctica se pretenden conseguir los objetivos de 1) Descubrir que actividades físicas permiten que el corazón se lentezca y descanse. 2) Descubrir que actividades físicas causan sobrecarga sobre el músculo cardíaco; y 3) Descubrir que actividades físicas una recuperación más rápida y eficiente.

Práctica 2. Umbral y zona óptima de entrenamiento: *Relacionada con los contenidos Tema 1 (Bloque 1), Tema 2 (Bloque 1), Tema 3 (Bloque 1), Tema 4 (Bloque 1) y Tema 5 (Bloque 1)*

El propósito de esta práctica es 1) ayudar a descubrir que "cantidad" de ejercicio es necesario para elevar la frecuencia cardíaca hasta los niveles de umbral y óptimos, y más específicamente para cada individuo. 2) Entender los conceptos de umbral de entrenamiento y zona óptima. 3) Establecer un umbral cardiovascular de entrenamiento mínimo personal. 4) Establecer una zona óptima personal para la condición cardiovascular. Determinar la velocidad específica de carrera necesaria para elevar la FC hasta el umbral de entrenamiento y zonas óptimas.

Práctica 5. Componentes de la carga de acondicionamiento.: *Relacionada con los contenidos Tema 4 (Bloque 1), Tema 5 (Bloque 1) y Tema 1 (Bloque 2)*

El objetivo principal de esta práctica es entender el concepto de carga, principalmente a través de 1) Distinguir los componentes de la carga: volumen e intensidad y 2) Saber distinguir en diferentes actividades físicas, las componentes de volumen e intensidad.

Práctica 6. Organización en circuito según el método continuo e interválico.: *Relacionada con los contenidos Tema 4 (Bloque 1), Tema 5 (Bloque 1), Tema 1 (Bloque 2) y Tema 2 (Bloque 2)*

El propósito de esta práctica es 1) saber aplicar los métodos de resistencia (continuo e interválico) en una organización de circuito y, en ambos casos, 2) ser capaz de organizar un circuito con fines de desarrollo en la resistencia cardiovascular aeróbica.

Práctica 7. Manifestaciones de la resistencia.: *Relacionada con los contenidos Tema 2 (Bloque 3), Tema 4 (Bloque 1), Tema 5 (Bloque 1) y Tema 1 (Bloque 2)*

El objetivo principal de esta práctica es entender el concepto de resistencia, a su vez, se debe ser capaz de 1) distinguir las manifestaciones de la resistencia y 2) saber seleccionar los ejercicios de resistencia según sus manifestaciones.

Práctica 8. Valoración de la potencia aeróbica máxima.: *Relacionada con los contenidos Tema 1 (Bloque 3), Tema 2 (Bloque 3), Tema 4 (Bloque 1) y Tema 2 (Bloque 2)*

GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "FUNDAMENTOS DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS CONDICIONALES" 2017/2018

Los objetivos de esta práctica son 1) conocer la importancia de test específicos para valorar la resistencia, 2) valorar la potencia aeróbica máxima y 3) determinar el VO₂max.

Práctica 9. Estimación del 1RM a partir de cargas submáximas.: *Relacionada con los contenidos Tema 1 (Bloque 3), Tema 2 (Bloque 3), Tema 3 (Bloque 1), Tema 4 (Bloque 1) y Tema 2 (Bloque 2)*

A través de la presente práctica se persigue el objetivo general de comprender el concepto de fuerza. A su vez se persigue que el alumno sea capaz de 1) determinar el 1RM a través de cargas submáximas y 2) evaluar la fuerza a través de una batería de ejercicios.

Práctica 10. Manifestaciones de la fuerza.: *Relacionada con los contenidos Tema 2 (Bloque 3), Tema 4 (Bloque 1), Tema 5 (Bloque 1) y Tema 2 (Bloque 2)*

El objetivo principal de esta práctica es entender el concepto de fuerza, a su vez, se debe ser capaz de 1) distinguir las manifestaciones de la fuerza y 2) saber seleccionar los ejercicios de fuerza según sus manifestaciones.

Práctica 11. Manifestaciones de la velocidad.: *Relacionada con los contenidos Tema 1 (Bloque 3), Tema 2 (Bloque 3), Tema 4 (Bloque 1) y Tema 3 (Bloque 2)*

El objetivo principal de esta práctica es entender el concepto de velocidad, a su vez, se debe ser capaz de 1) distinguir las manifestaciones de la velocidad y 2) saber seleccionar los ejercicios de velocidad según sus manifestaciones.

Práctica 12. Manifestaciones de la flexibilidad.: *Relacionada con los contenidos Tema 1 (Bloque 3), Tema 2 (Bloque 3) y Tema 4 (Bloque 2)*

El objetivo principal de esta práctica es entender el concepto de flexibilidad, a su vez, se debe ser capaz de 1) distinguir las manifestaciones de la flexibilidad y 2) saber seleccionar los ejercicios de flexibilidad según sus manifestaciones.

6. Metodología Docente

| Actividad Formativa | Metodología | Horas Presenciales | Trabajo Autónomo | Volumen de trabajo |
|---|---|-----------------------|---------------------|-----------------------|
| AF1: Actividades de exposición teórico-prácticas por parte del profesor | MD1: Actividades de clase expositiva: exposición teórica, clase magistral, proyección..., dirigida al gran grupo, con independencia de que su contenido sea teórico o práctico. Junto a la exposición de conocimientos, en las clases se plantean cuestiones, se aclaran dudas, se realizan ejemplificaciones, se establecen relaciones con las diferentes actividades prácticas que se realizan y se orienta la búsqueda de información. | 30 | 35 | 65 |

GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "FUNDAMENTOS DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS CONDICIONALES" 2017/2018

| Actividad Formativa | Metodología | Horas | Trabajo | Volumen |
|--|--|--------------|----------|------------|
| | | Presenciales | Autónomo | de trabajo |
| AF4: Prácticas deportivas / Prácticas con ordenadores / Prácticas en laboratorio / | MD6: Actividades físico-deportivas: actividades de los alumnos en aulas o espacios adecuados y específicos (salas de ensayo, de ritmo y movimiento, gimnasios, pabellones y otros espacios deportivos, etc.) para el empleo y uso de los materiales propios con los que se realizan actividades físico-deportivas, realizadas en grupos reducidos o individualmente, supervisadas por el profesor. | 28 | 35 | 63 |
| AF5: Actividades de evaluación | | 2 | 20 | 22 |
| | Total | 60 | 90 | 150 |

7. Horario de la asignatura

<http://www.um.es/web/ccdeporte/contenido/estudios/grados/deportes/2017-18#horarios>

8. Sistema de Evaluación

| | |
|--------------------------------|--|
| Métodos / Instrumentos | Pruebas escritas (exámenes): pruebas objetivas, de desarrollo, de respuesta corta, tipo test, de ejecución de tareas, de escala de actitudes, realizadas por los alumnos para mostrar los conocimientos teóricos y prácticos adquiridos. |
| Criterios de Valoración | <ul style="list-style-type: none"> • # Capacidad de análisis y comprensión de los contenidos. • # Conocimiento de terminología específica. • # Solución justificada ante los problemas prácticos planteados |
| Ponderación | 40 |

**GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "FUNDAMENTOS DE LAS
CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS CONDICIONALES" 2017/2018**

| | |
|--------------------------------|---|
| Métodos / Instrumentos | Informes escritos, trabajos y proyectos: trabajos escritos, trabajos de observación, portafolios, con independencia de que se realicen individual o grupalmente |
| Criterios de Valoración | <ul style="list-style-type: none"> • Presentación de informe o documento escrito. • # Adecuación a las actividades planteadas. • # Postura reflexiva y crítica ante los contenidos planteados. • # Puntualidad en la entrega del documento. • # Originalidad y creatividad. • # Exposición oral y claridad expositiva. • # Puntualidad. • # Realización de actividades desde el primer día. • # Compromiso, respeto y ayuda a compañeros. • # Participación del alumno en el día a día. • # Actitud reflexiva y crítica. |
| Ponderación | 30 |
| Métodos / Instrumentos | Presentación pública de trabajos: exposición de los resultados obtenidos y procedimientos necesarios para la realización de un trabajo, así como respuestas razonadas a las posibles cuestiones que se plantee sobre el mismo. |
| Criterios de Valoración | <ul style="list-style-type: none"> • Realización y ejecución de las tareas prácticas. • Elaboración de los informes de prácticas. • Entrega diaria del informe. • Discusión y participación en actividades prácticas. |
| Ponderación | 30 |

Fechas de exámenes

<http://www.um.es/web/ccdeporte/contenido/estudios/grados/deportes/2017-18#exámenes>

GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "FUNDAMENTOS DE LAS
CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS CONDICIONALES" 2017/2018

9. Resultados del Aprendizaje

- Poseer una visión global e integrada de la relación entre la evaluación planificación y control de la actividad físico-deportiva en los diferentes ámbitos.
- Conocer y comprender de forma general el proceso de entrenamiento deportivo, su historia y fundamentos científicos
- Conocer y analizar de forma crítica los diferentes estudios sobre la evolución de las capacidades condicionales y coordinativas así como su entrenamiento en los diferentes niveles
- Conocer, comprender y saber aplicar los diferentes sistemas de evaluación, planificación y control de las capacidades condicionales y coordinativas en los diferentes niveles deportivos
- Conocer y aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo y la detección de talentos deportivos
- Comprender los fundamentos de los avances científicos y tecnológicos aplicados al entrenamiento y su aplicación en el ámbito deportivo

10. Bibliografía

Bibliografía Básica

-  García, JM. (1999). *La fuerza. Fundamentación, valoración y entrenamiento*. Madrid: Gymnos
-  García, JM., Navarro, M., Ruiz, JA., y Martín, R. (1998). *La Velocidad. La mejora del rendimiento en los deportes de velocidad*. Madrid: Gymnos
-  García, JM., Navarro, M., y Ruiz, JA. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones*. Madrid: Gymnos
-  García, JM., Navarro, M., Ruiz, JA. (1996). *Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte*. Madrid: Gymnos
-  González, J.J. y Gorostiaga, E. (1997). *Fundamentos del entrenamiento de la Fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo*. Barcelona: Inde
-  Navarro, F. (1998). *La resistencia*. Madrid: Gymnos



**GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "FUNDAMENTOS DE LAS
CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS CONDICIONALES" 2017/2018**

-  Suárez, R. y Suárez, F. (1999). *Vuelta a la calma. Ejercicios para la recuperación después del esfuerzo*. Madrid: Gymnos
-  Cooley, B. (2007). *Flexibilidad: una forma inteligente de practicar estiramientos y fortalecer el cuerpo: dieciséis pasos para lograr una total libertad de movimiento*. Barcelona: Editorial Paidotribo
-  Gómez-Mora, J. (2007). *Bases del acondicionamiento físico*. Sevilla: Wanceulen.

Bibliografía Complementaria

-  Baechle, T. y Earle, RW (2007). *Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico*. Madrid: Ed. Médica Panamericana
-  Beraldo, S. (1991). *Preparación física total: las cualidades físicas*. Barcelona: Hispano Europea
-  Brown, L. (2007). *Entrenamiento de la velocidad, agilidad y rapidez*. Barcelona: Paidotribo
-  Brown, L. (2008). *Entrenamiento de la fuerza*. Madrid: Ed. Médica Panamericana
-  Comettí, G. (1998). *Los métodos modernos de musculación*. Barcelona: Paidotribo
-  Suárez, R. y Suárez, F. (1999). *El Calentamiento. Juegos y ejercicios motivantes para empezar las clases y los entrenamientos*. Madrid: Gymnos
-  Cometti, G. (1998). *La pliometría*. INDE: Barcelona
-  Cometti, G. (2002). *El entrenamiento de la velocidad*. Barcelona: Paidotribo
-  Dick, F. (1993). *Principios del entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Paidotribo
-  Ehlenz, H.; Grosser, M. y Zimmermann, E. (1990). *Entrenamiento de la fuerza*. Barcelona: Martínez Roca
-  García, JM. (2002). *La fuerza. Fundamentación, valoración y entrenamiento*. Madrid. Gymnos
-  González Badillo, JJ. y Gorostiaga, E. (1998). *Fundamentos del entrenamiento de la fuerza*. Barcelona: INDE
-  Grosser, M. (1992). *Entrenamiento de la velocidad*. Barcelona: Martínez Roca
-  Mirella, R. (2009). *Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad*. Barcelona. Barcelona: Paidotribo

GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "FUNDAMENTOS DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS CONDICIONALES" 2017/2018

-  Naclerio, F. (2011). *Entrenamiento deportivo. Fundamentos y aplicaciones en diferentes deportes*. Madrid: Ed. Médica Panamericana
-  Norris, C. (1996). *La flexibilidad. Principios y práctica*. Barcelona: Paidotribo
-  Zintl, (1991). *El entrenamiento de la resistencia*. Barcelona: Martínez Roca

11. Observaciones y recomendaciones

OBSERVACIONES CON RESPECTO A LA PLANIFICACIÓN

En este apartado se sistematiza el tiempo presencial del profesor, estructurándolo por bloques temáticos, temas y fechas previstas para el desarrollo de los contenidos. Posee un carácter flexible, de modo que las fechas en las que se prevé desarrollar cada bloque temático y tema especificado, son siempre aproximadas. Se aporta información adicional, a modo de recomendación, sobre la supuesta carga (media) que cada alumno debería dedicarle a cada bloque temático y/o contenido del programa, con ánimo de superar los contenidos planteados en la asignatura.

| Bloque | Tema | Inicio | Fin | Horas* | Horas* |
|--------|--|--------|-----|--------------|--------|
| | | | | Presenciales | Alumno |
| I | Tema 1: Conceptos básicos de la Condición Física. | Sep | Sep | 1 | 2 |
| II | Tema 2: Concepto básico de carga y sus componentes. | Sep | Oct | 1 | 2 |
| III | Tema 3: Mecanismos de adaptación en Actividad Física. | Oct | Oct | 2 | 3 |

**GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "FUNDAMENTOS DE LAS
CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS CONDICIONALES" 2017/2018**

| | | | | | |
|--------------|--|-----|-----|------|------|
| I | Tema 4: Principios generales del acondicionamiento físico. | Oct | Oct | 2 | 4 |
| I | Tema 5: Estructura de la sesión de Condición Física. | Oct | Oct | 2 | 4 |
| II | Tema 6: La Resistencia. | Oct | Nov | 8 | 8 |
| II | Tema 7: La Fuerza. | Nov | Nov | 6 | 8 |
| II | Tema 8: La Velocidad. | Nov | Nov | 3 | 6 |
| II | Tema 9: La Flexibilidad. | Nov | Nov | 3 | 6 |
| III | Tema 10: Medios y métodos de entrenamiento. | Dic | Dic | 1 | 4 |
| III | Tema 11: Evaluación de las capacidades físicas. | Dic | Dic | 1 | 4 |
| Total | | | | 30 h | 51 h |

*Estimación del volumen de trabajo del profesor presencial y recomendación del volumen de trabajo del alumno por contenido (teórico y práctico) del programa.

OBSERVACIONES SOBRE LA EVALUACIÓN

En esta asignatura y siguiendo los términos del *Reglamento de Convocatoria, Evaluación y Actas* de la Universidad de Murcia (aprobado por Consejo de Gobierno el 12 de abril de 2011) en su Artículo 6.1. indica

**GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "FUNDAMENTOS DE LAS
CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS CONDICIONALES" 2017/2018**

que “La evaluación de una asignatura podrá realizarse mediante evaluación continua; exámenes o pruebas globales y parciales; valoración de prácticas, estancias y trabajos, así como teniendo en cuenta la participación del estudiante en las clases y en cualquiera de las actividades programadas”. Así proponemos la siguiente evaluación:

- **Evaluación continua.** La valoración final del alumno y su reflejo en la calificación se determina en función del examen teórico-práctico, los trabajos obligatorios en grupo y/o individuales, la valoración de la participación en clase, así como de la asistencia a las mismas y los posibles trabajos voluntarios una vez superada la materia y en coordinación con el profesor en la elección del tema. A este respecto, es obligatoria la asistencia y participación del alumno en las sesiones prácticas (como mínimo al 70%) para poder superar la asignatura.

En relación a la evaluación continua del alumnado, los principales instrumentos que se van a aplicar en la asignatura son el examen, la lista de control de asistencia, los trabajos de la asignatura y la participación complementaria del alumno. Estos presentan las siguientes características:

- **EXAMEN TEÓRICO.** Consistirá en una prueba escrita sobre el total de los contenidos abordados a lo largo de la asignatura. Cuyo objetivo es determinar el nivel de conocimiento teórico-práctico adquirido por el alumno durante el proceso de enseñanza-aprendizaje de la asignatura de fundamentos de las Capacidades Físicas Básicas Condicionales. Tendrá un valor del 40% de la calificación final de la asignatura.
- **TRABAJOS DE ASIGNATURA.** Los trabajos de la asignatura podrán ser diversos y de diversa índole, teóricos, prácticos o teóricos-prácticos, en función del contenido a trabajar. En ningún caso supondrán más del 20% de la calificación total de la asignatura. Los modelos y criterios de confección de cada trabajo se incluirán en la plataforma docente de la asignatura para su consulta y seguimiento.
- **ASISTENCIA y PARTICIPACIÓN ACTIVA.** El título de Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Murcia, en su apartado de asistencia y participación, punto a), especifica que *“las actividades académicas presenciales son imprescindibles e insustituibles, por tanto los estudiantes del GRADO en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte tienen la obligatoriedad de asistir y la participación activa en las mismas podrá ser evaluada, no debiéndose valorar la asistencia en sí misma”*. Este apartado tendrá una puntuación del 10% de la calificación total de la asignatura. Un 5% del total de la asignatura se asignará a la asistencia a clases y un 5% a la participación en las mismas. Pormenorizadamente:

**GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "FUNDAMENTOS DE LAS
CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS CONDICIONALES" 2017/2018**

1. La ASISTENCIA significa la presencia del alumno en la totalidad de la duración de la clase (tanto teórica como práctica), participe o no participe en la misma. Se recomienda al alumno la asistencia a las sesiones teóricas y prácticas, y éste tiene el derecho, mediante su matrícula, y la obligación, como estudiante, de asistir al 100% de las clases teóricas y prácticas de la presente asignatura. Será obligatorio para superar el 70% de asistencia a las sesiones prácticas de Fundamentos de las Capacidades Físicas Básicas Condicionales para superar la asignatura. El retraso de más de 5 minutos a la sesión práctica supondrá la no asistencia a la misma, así como no presentar ropa y material adecuado para la práctica. La asistencia a la sesión práctica no se puede recuperar con otra clase donde se imparten contenidos diferentes. El porcentaje de asistencia se calculará con respecto a todas las sesiones prácticas que se impartan en la asignatura. Las sesiones teóricas no se incluyen como obligatorias para superar la asignatura.
 2. La PARTICIPACIÓN ACTIVA del estudiante es una valoración personal y diaria del profesor sobre el trabajo observado en el alumno durante la sesión práctica, siendo éste un criterio más subjetivo que la simple presencia en clase. Principalmente se valora la actitud y predisposición del alumno hacia los ejercicios y/o tareas, compañeros, crítica constructiva, interés y motivación personal.
- PARTICIPACIÓN COMPLEMENTARIA. Es una actividad voluntaria. Supone un incremento de la nota hasta un 10% de la calificación máxima de la asignatura. La actividad complementaria puede ser de diversa índole sobre los contenidos de la asignatura, bien a propuesta del profesor o de los propios alumnos, por lo que los criterios de valoración se pactarán individualmente con el/los alumno/s. Deberá realizarse a partir de que el profesor haya dado el visto bueno a la actividad planteada.

Todo alumno matriculado en Fundamentos de las Capacidades Físicas Básicas Condicionales deberá superar el 70% de asistencia a las sesiones prácticas, para superar la asignatura. Este criterio es obligatorio y requisito imprescindible para la superación de los contenidos de la asignatura. Además, el alumno deberá superar obligatoriamente los porcentajes indicados de examen y prácticas de la asignatura.

A continuación, damos paso a la descripción de los instrumentos para la recogida de información, cuya finalidad es reflejar el logro de las competencias previamente determinadas y conducir al docente en la toma de decisiones en relación al aprendizaje del alumnado y al sistema de enseñanza aplicado por el profesorado. Nos encontramos ante una evaluación centrada en el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumno, sin olvidar por supuesto la evaluación de la acción docente.

**GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "FUNDAMENTOS DE LAS
CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS CONDICIONALES" 2017/2018**

| Instrumento de evaluación | Criterios de calidad | % Nota | Superar |
|---|---|---------------|----------------|
| SE1 - Pruebas escritas (exámenes): pruebas objetivas, de desarrollo, de respuesta corta, tipo test, de ejecución de tareas, de escala de actitudes, realizadas por los alumnos para mostrar los conocimientos teóricos y prácticos adquiridos. (EXAMEN TEÓRICO) | <ul style="list-style-type: none"> • # Capacidad de análisis y comprensión de los contenidos. • # Conocimiento de terminología específica. • # Solución justificada ante los problemas prácticos planteados. | 40% | Sí |
| SE3 - Presentación pública de trabajos: exposición de los resultados obtenidos y procedimientos necesarios para la realización de un trabajo, así como respuestas razonadas a las posibles cuestiones que se plantee sobre el mismo. (CLASES PRÁCTICAS) | <ul style="list-style-type: none"> • # Realización y ejecución de las tareas prácticas. • # Elaboración de los informes de prácticas. • # Entrega diaria del informe. • # Discusión y participación en actividades prácticas. | 30% | Sí |
| SE2 - Informes escritos, trabajos y proyectos: trabajos escritos, trabajos | <ul style="list-style-type: none"> • # Presentación de informe o documento escrito. | 20% | No |

GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "FUNDAMENTOS DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS CONDICIONALES" 2017/2018

| | | | |
|---|--|-----|----|
| de observación, portafolios, con independencia de que se realicen individual o grupalmente. (TAREAS) | <ul style="list-style-type: none"> • # Adecuación a las actividades planteadas. • # Postura reflexiva y crítica ante los contenidos planteados. • # Puntualidad en la entrega del documento. • # Originalidad y creatividad. • # Exposición oral y claridad expositiva. | | |
| SE2 - Informes escritos, trabajos y proyectos: trabajos escritos, trabajos de observación, portafolios, con independencia de que se realicen individual o grupalmente. (ASISTENCIA Y PARTICIPACIÓN) | <ul style="list-style-type: none"> • # Puntualidad. • # Realización de actividades desde el primer día. • # Compromiso, respeto y ayuda a compañeros. • # Participación del alumno en el día a día. • # Actitud reflexiva y crítica. | 10% | No |
| SE3 - Presentación pública de trabajos: exposición de los resultados obtenidos y procedimientos necesarios | <ul style="list-style-type: none"> • # Desarrollo de ideas con interés especial del alumno. | 10% | No |



GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "FUNDAMENTOS DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS CONDICIONALES" 2017/2018

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>para la realización de un trabajo, así como respuestas razonadas a las posibles cuestiones que se plantee sobre el mismo. (PARTICIPACIÓN COMPLEMENTARIA)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • # Trabajo informativo sobre aspectos específicos del temario. • # Trabajo en grupo. • # Iniciación a la investigación en actividades acuáticas. • # Capacidad de síntesis, comprensión y exposición oral. | | |
| <p>*Para la superación de la asignatura y proceder a la realización de la media aritmética de todas las notas es imprescindible superar el examen teórico final y el examen práctico (Norma también aplicable a futuras convocatorias de recuperación).</p> | | | |

Según el *Reglamento de Convocatoria, Evaluación y Actas* de la Universidad de Murcia, (Artículo 9.3): “Si el estudiante no hubiera superado los mínimos exigidos en la *Guía Docente*, podrá no obstante realizar la prueba de que conste la convocatoria global y tendrá derecho a que se le comunique la calificación obtenida, si bien no podrá considerarse superada la asignatura si así lo indicara la *Guía Docente*”.

**GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "FUNDAMENTOS DE LAS
CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS CONDICIONALES" 2017/2018**

- **Evaluación Final.** Esta evaluación estará compuesta por un examen final teórico-práctico junto a un trabajo práctico de los contenidos impartidos en clase. El ejercicio teórico versará sobre los contenidos teóricos y prácticos de la asignatura y, el trabajo práctico tendrá la valoración de apto/no apto. Debiendo el alumno superar ambos ejercicios para superar la asignatura. El alumno deberá haber demostrado una asistencia superior al 70% de las clases prácticas para superar la asignatura.

SISTEMA DE CALIFICACIÓN DE LA ASIGNATURA

Todas las puntuaciones se expresarán en una escala de 0 (mínimo) a 10 (máximo), con un dígito decimal. Se considerará, para todas las partes de la evaluación, que una prueba es satisfactoria (aprobado) si su calificación es igual o superior a 5,0.

Un alumno será calificado, independientemente de su presencia o no en el examen teórico final, si éste a lo largo del desarrollo de la asignatura cumple con estos dos criterios 1) Asistir a más del 50% de las sesiones prácticas y 2) Poseer alguna calificación en alguno de los apartados de evaluación recogidos en la guía docente; a saber: a) Asistencia y participación, b) Trabajos de la asignatura, c) Prácticas de la asignatura y d) Examen teórico.

En caso de que alguno de los apartados obligatorios evaluados no sea superado, la nota que figurará en el acta de calificaciones, será el 50% de la media aritmética de las calificaciones obtenidas entre todos los apartados de la asignatura.

DOCUMENTACIÓN, MODELOS Y NORMATIVA

En la plataforma docente de la asignatura se incluirán las normativas específicas de los diferentes trabajos y actividades que se plantean en la asignatura. Entre los cuales, figurará:

- Modelo y normativa de elaboración de trabajos teóricos.
- Modelo y normativa de trabajos prácticos.
- Modelo y normativa de ficha individual del alumno.
- Normativa de recuperación de participación en clase, por ausencia o lesión.
- Normativa del examen teórico.
- Normativa sobre caligrafía y ortografía.

DOCUMENTACIÓN DE APOYO DE LA ASIGNATURA.

**GUÍA DE LA ASIGNATURA DE GRADO "FUNDAMENTOS DE LAS
CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS CONDICIONALES" 2017/2018**

El profesor no seguirá un único libro de texto. El profesor indicará y, en la medida de lo posible, facilitará diversos textos de cada uno de los temas como material de estudio y consulta para el alumnado. El objetivo será que el alumnado posea una documentación actualizada y completa de cada uno de los temas que componen la asignatura. Las transparencias, diapositivas u otro material empleado en la docencia, en caso de facilitarse al alumno, serán instrumentos de estudio. Entendiendo que éstos (así como sus gráficos, guías, anotaciones) son una guía del profesor para explicar los contenidos de la asignatura. No siendo éstos “*dogma de fe*”, ya que pueden tener representaciones erróneas, comentarios equívocos o teorías contrapuestas, con ánimo de argumentar y razonar la comprensión del contenido y reforzar el aprendizaje.

A los alumnos con necesidades educativas especiales se les facilitará, en la medida de lo posible, tanto el estudio de la asignatura como la realización de las actividades prácticas poniendo a su disposición los materiales adaptados a sus necesidades.

MATERIAL GRÁFICO Y AUDIOVISUAL

El profesor utilizará material electrónico de diversa índole, que permita la grabación de imágenes y sonido de las sesiones teórico-prácticas, con fines evaluativos, didácticos o de investigación. Dicho material lo custodiará el profesor de la asignatura y, será cedido a los alumnos de la asignatura si todos muestran su conformidad para ceder las imágenes a sus compañeros.

El alumno podrá utilizar materiales electrónicos para la grabación de material teórico-práctico, siempre con el consentimiento expreso del profesor. Por norma, no está permitida la grabación de audio ni la imagen de las sesiones teóricas de la asignatura.

ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD O NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES

"Aquellos estudiantes con discapacidad o necesidades educativas especiales pueden dirigirse al Servicio de Atención a la Diversidad y Voluntariado (ADYV; <http://www.um.es/adyv/>) para recibir la orientación o asesoramiento oportunos para un mejor aprovechamiento de su proceso formativo. De igual forma podrán solicitar la puesta en marcha de las adaptaciones curriculares individualizadas de contenidos, metodología y evaluación necesarias que garanticen la igualdad de oportunidades en su desarrollo académico. El tratamiento de la información sobre este alumnado, en cumplimiento con la LOPD, es de estricta confidencialidad."