

Universidad  
Rey Juan Carlos

# Valoración de la Condición Física

## Guía de Estudio

Grado en Ciencias de la Actividad Física y  
del Deporte

Profesor: Juan Del Coso



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

# Dónde encontrar la guía docente

The screenshot shows a web interface for a university course. At the top, there is a navigation bar with the university logo (Universidad Rey Juan Carlos) and social media icons. Below this is a sidebar with navigation options like 'Docentes y estudiantes', 'Insignias', 'Calificaciones', 'Página Principal', 'Área personal', 'Calendario', and 'Banco de contenido H5P'. The main content area displays the course title 'GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE (ALGORCON)' and the specific course '2282 - VALORACION DE LA CONDICION FISICA - TARDE A - 2Q'. A blue arrow points to this title. Below the title is a navigation menu with options: 'Novedades', 'Equipo de Teams', 'Foro general', and 'Chat'. A tabbed interface shows 'Información general' as the active tab. The main text area contains a welcome message from the lecturers, Juan Del Coso and Sergio Jiménez Saiz, and a link to the 'Guía docente' (teaching guide), which is also highlighted by a blue arrow. On the right side, there are three widgets: 'CALENDARIO' showing a calendar for January 2023, 'PRÓXIMOS EVENTOS' (No hay eventos próximos), and 'ÚLTIMAS NOVEDADES' (Añadir un nuevo tema...).

Universidad Rey Juan Carlos

f t y i o p in

Docentes y estudiantes

Insignias

Calificaciones

Página Principal

Área personal

Calendario

Banco de contenido H5P

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE (ALGORCON)

2282 - VALORACION DE LA CONDICION FISICA - TARDE A - 2Q

Activar edición

Página Principal / Mis asignaturas / 2282 - VALORACION DE LA CONDICION FISICA - TARDE A - 2Q

Novedades Equipo de Teams Foro general Chat

Información general Profesorado Contenidos Evaluación Otros recursos

Estimado/a Estudiante:

Quiero darte la bienvenida a la asignatura **Valoración de la Condición Física**, perteneciente a la titulación **Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte**, en la que estás matriculado. En la **Guía Docente** incluida en este apartado encontrarás toda la información inicial necesaria para su seguimiento, así como las instrucciones específicas para su desarrollo, la planificación temporal, aspectos relativos a la evaluación o los objetivos de aprendizaje planteados.

Es conveniente que leas la **Guía Docente** antes de comenzar a preparar la asignatura. Una vez concluyas la lectura, te sugiero que revises el **Correo**, que tienes disponible en la parte superior de la pantalla, con el objeto de comprobar si ya dispones de alguna comunicación mía. Por otro lado, si una vez leída toda la información que te adjunto en este apartado, tienes alguna duda concreta, es conveniente que me consultes a través del **Correo**, para que pueda ayudarte a comenzar tu formación de la manera más adecuada.

Quedo a tu disposición para todo lo que necesites, y te deseo lo mejor para este curso académico.

Un saludo afectuoso,

Docentes - Juan Del Coso y Sergio Jiménez Saiz

Guía docente

CALENDARIO

enero 2023

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

PRÓXIMOS EVENTOS

No hay eventos próximos  
[Ir al calendario...](#)

ÚLTIMAS NOVEDADES

[Añadir un nuevo tema...](#)  
(Aún no se han publicado)

# Profesores de la asignatura

Universidad Rey Juan Carlos

Inicio Mis asignaturas

Facebook Twitter YouTube Instagram Pinterest LinkedIn

Página Principal / MIS asignaturas / 2282 - VALORACION DE LA CONDICION FISICA - TARDE A - 2Q

Novedades Equipo de Teams Foro general Chat

Información general Profesorado Contenidos Evaluación Otros recursos


## Prof. Juan Del Coso

Despacho: 101, Estadio (campus Fuenlabrada)

Consulta información sobre mí en el apartado **Docentes y estudiantes**. Recuerda que para ver la información de mi perfil debes pulsar sobre mi Nombre y Apellidos.

### Contacto

A. Puedes contactar conmigo a través del **Correo** (situado en el menú superior) o del **Foro general**.  
B. Los mensajes y correos electrónicos los respondo siempre en 24 h.  
C. En caso de que necesites contactar conmigo de manera urgente puedes localizarme en el teléfono 616134154. No tengo Whatsapp.



Editar


## Prof. Sergio Jiménez Saiz

Despacho: 102, Estadio (campus Fuenlabrada)

Consulta información sobre mí en el apartado **Docentes y estudiantes**. Recuerda que para ver la información de mi perfil debes pulsar sobre mi Nombre y Apellidos.

### Contacto

A. Puedes contactar conmigo a través del **Correo** (situado en el menú superior) o del **Foro general**.



### CALENDARIO

enero 2023

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Ver Ocultar

### PRÓXIMOS EVENTOS

No hay eventos próximos  
[Ir al calendario...](#)

### ÚLTIMAS NOVEDADES

[Añadir un nuevo tema...](#)  
(Aún no se han publicado noticias.)

# Presentación

El enfoque de la asignatura Valoración de la Condición Física está orientado a la **adquisición, comprensión y puesta en práctica de las bases, métodos e instrumentos para la valoración de las diferentes cualidades físicas.**

La asignatura está diseñada para fomentar la **aplicación de contenidos a la valoración física del deportista/alumno, tanto si la valoración es con un fin orientado a la salud, a la educación física o al alto rendimiento deportivo.**

La asignatura está orientada, primero al **repaso del conocimiento de las diferentes capacidades físicas** y sus bases anatómicas y fisiológicas para poder afrontar la enseñanza de **tests y baterías de evaluación con un foco en su desarrollo y en la utilización de parámetros que permitan una evaluación objetiva, válida y reproducible.**

Inicialmente se hará hincapié en las generalidades de las pruebas de valoración de la condición física (estandarización, calentamiento, instrumentos de medidas, etc.) para ir luego a las particularidades de cada cualidad física, que se verán de manera parcelada en temas (ver temporalización de la asignatura).

# Competencias específicas orientadas a la profesión



Conocer y comprender los componentes básicos de la condición física

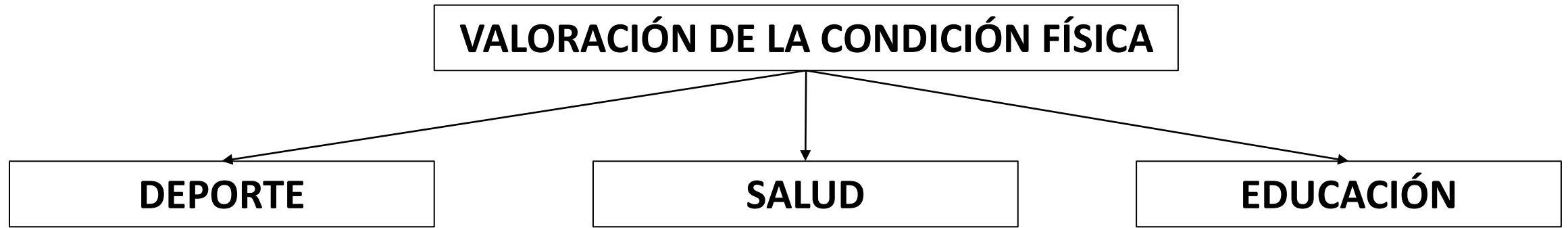


Diseñar y aplicar pruebas de valoración de la condición física



Analizar e interpretar resultados de las pruebas de valoración de la condición física

# Asignatura con orientación multidisciplinar



Yo-Yo test IR1

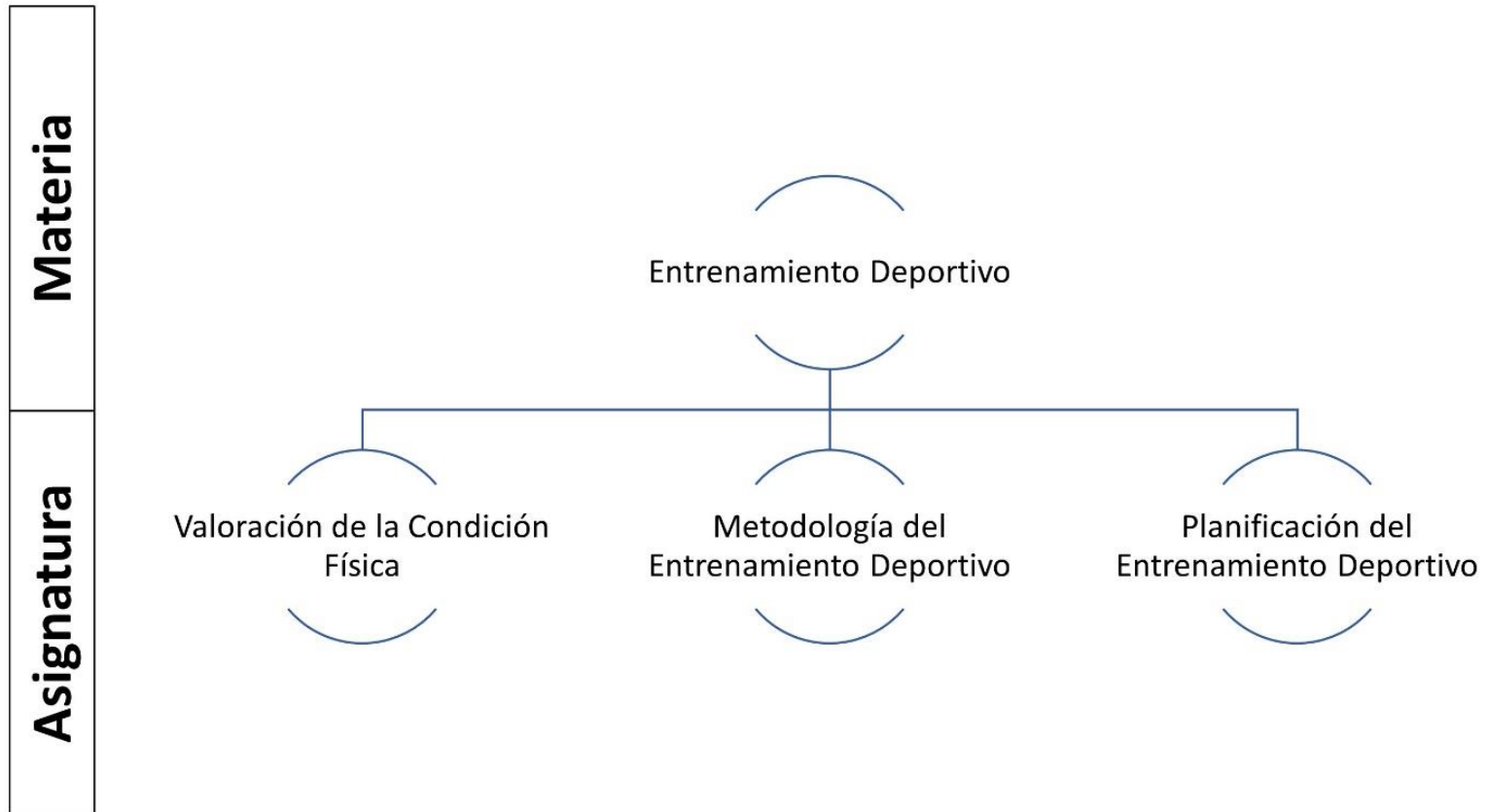


Test de la milla

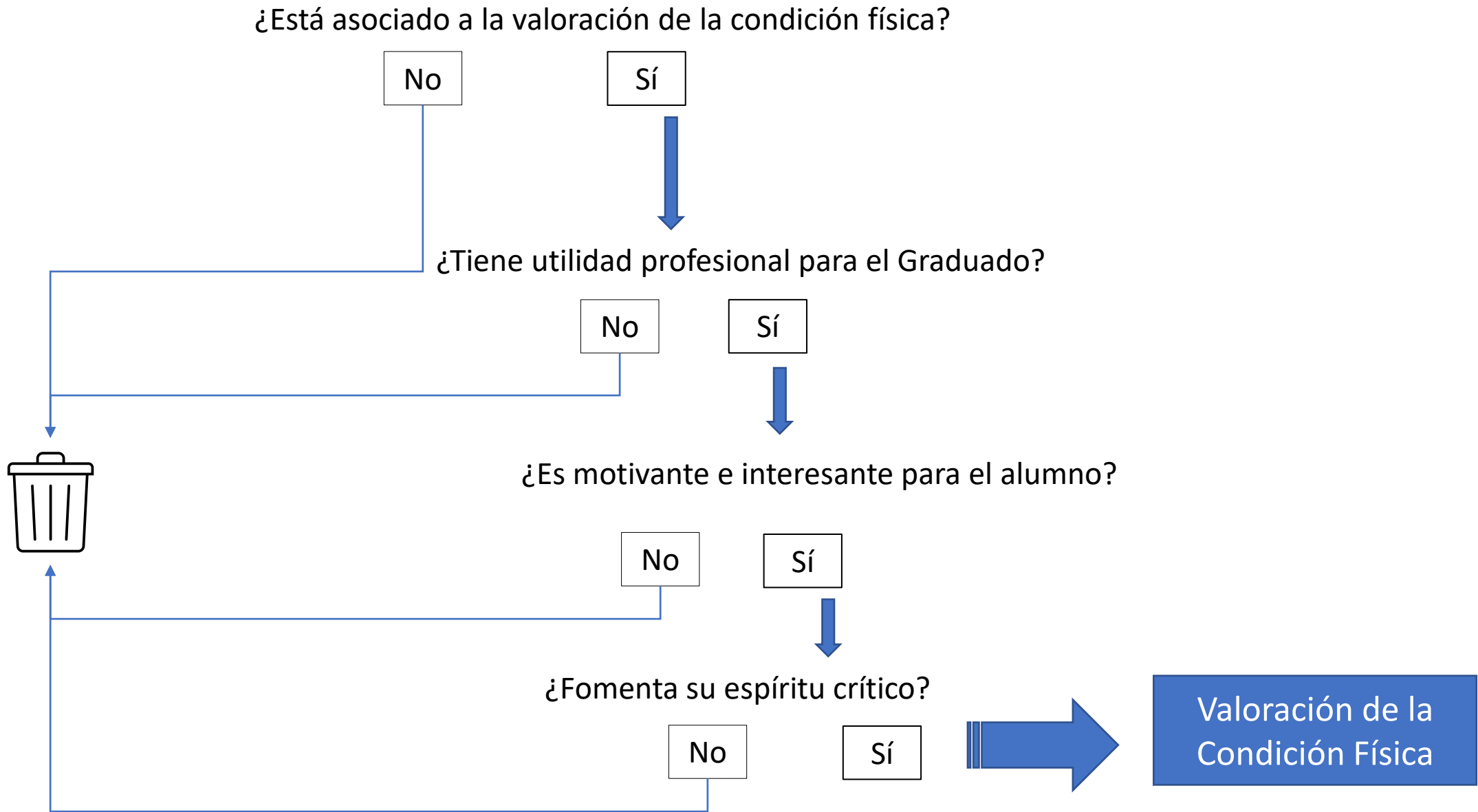


Test de Course-Navette

# Relación de la asignatura con la materia en el Grado CAFD



# Selección de contenidos de la asignatura





# Contenidos

Bloques Temáticos	Temas
<b>UD. 1 Valoración, evaluación e interpretación de las cualidades físicas básicas a través de tests</b>	<p>Tema 1. Evaluación en laboratorio vs en campo</p> <p>Tema 2. Evaluación de la condición aeróbica</p> <p>Tema 3. Evaluación de la fuerza y potencia muscular</p> <p>Tema 4. Evaluación de las diferentes expresiones de la velocidad</p> <p>Tema 5. Evaluación de potencia y capacidad anaeróbica</p> <p>Tema 6. Evaluación de la flexibilidad y el rango de movimiento</p>
<b>UD. 2 Uso de la valoración de la condición física para el entrenamiento deportivo</b>	<p>Tema 7. Estructura de la valoración de la condición física dentro de la planificación</p> <p>Tema 8. Uso de situaciones competitivas simuladas para valorar la condición física</p>

# Funcionamiento de las clases

La asignatura se desarrolla en un total de **30 sesiones** (15 sesiones teóricas y 15 sesiones prácticas).

Las **sesiones teóricas** se imparten en un aula del **Aulario II del Campus de Alcorcón (Aula 107)**

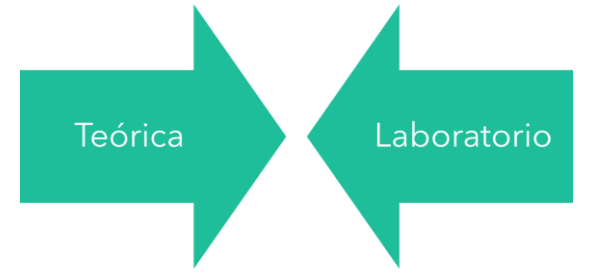
Las **sesiones prácticas** se imparten con base en **Laboratorio de Entrenamiento Deportivo del Centro de Estudios del Deporte (CED) que se encuentra en el campus de Fuenlabrada.**

Cada sesión tiene una duración de **120 minutos**, tanto si es teórica como práctica.

En las **sesiones teóricas**, el **profesor utilizará diapositivas** para impartir un contenido de la asignatura. **Estas diapositivas estará a disposición del alumno en el Aula Virtual** desde el inicio del curso, para que cada alumno desarrolle sus propios apuntes de clases con la información que el profesor transmite de manera verbal, con los ejemplos que se incluyan en clase, con la respuesta a las preguntas de alumnos, etc.

Respecto del contenido práctico, los **alumnos acuden cada semana al Laboratorio** de Entrenamiento Deportivo del CED (campus de Fuenlabrada) para recibir un contenido práctico. Posteriormente, los alumnos deben **completar una práctica que tiene 10 preguntas en base a los datos de valoración de una cualidad (o varias) recogidos en clase.**

# Actividades formativas



## Lección Magistral

- Sesión teórica

## Laboratorio

- Sesión práctica

## Resolución de problemas

## Elaboración de informes

## Trabajo no presencial

# Temporalización (I)

Temas y profesor	Sesiones teóricas	Sesiones prácticas	Semana
<b>Tema 1 JDC</b>	(1) Presentación + Investigación de laboratorio vs campo	(1) Bases de datos	1
<b>Tema 2 JDC</b>	(2) Metabolismo aeróbico (3) Umbral anaeróbico (4) Oxidación de grasa	(2) $\text{VO}_2\text{max}$ (3) Umbral de lactato (4) Fatmax	2-4
<b>Tema 3 JDC</b>	(5) Manifestaciones de la fuerza (6) Resistencia muscular (7) Potencia muscular	(5) 1 RM (6) Repeticiones hasta fatiga (7) Tests de saltos	5-7
<b>Tema 4 JDC</b>	(8) Velocidad reacción y gestual (9) Velocidad, aceleración, agilidad	(8) E-games (9) SAQ	8-9

# Temporalización (II)

Temas y profesor	Sesiones teóricas	Sesiones prácticas	Semana
<b>Tema 5</b> JDC	(10) Potencia y capacidad láctica (11) Potencia y capacidad aláctica	(10) Test de Wingate (11) Resistencia a la velocidad	10-11
<b>Tema 6</b> SJS	(12) Flexibilidad y ROM	(12) FSMT y goniometría	12
<b>Tema 7</b> SJS	(13) Planificación de valoración	(13) Diseño de una valoración	13
<b>Tema 8</b> JDC y SJS	(14) Composición corporal (15) Competición simulada	(14) Cineantropometría (15) Deshidratación	14-15

# Horario

	L	M	X	J	V
09:00-10:00			Práctica G 3	VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA (GRUPO 3) Gimnasio 121 Pistas Polideportivas	VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA (GRUPO 3) Gimnasio 121 Pistas Polideportivas
10:00-11:00				VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA (GRUPO 3) Gimnasio 121 Pistas Polideportivas	VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA (GRUPO 3) Gimnasio 121 Pistas Polideportivas
11:00-12:00			Práctica G 1	VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA (GRUPO 1) Gimnasio 121 Pistas Polideportivas	VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA (GRUPO 1) Gimnasio 121 Pistas Polideportivas
12:00-13:00				VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA (GRUPO 1) Gimnasio 121 Pistas Polideportivas	VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA (GRUPO 1) Gimnasio 121 Pistas Polideportivas
13:00-14:00			Práctica G 2	VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA (GRUPO 2) Gimnasio 121 Pistas Polideportivas	VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA (GRUPO 2) Gimnasio 121 Pistas Polideportivas
14:00-15:00				VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA (GRUPO 2) Gimnasio 121 Pistas Polideportivas	VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA (GRUPO 2) Gimnasio 121 Pistas Polideportivas
15:00-16:00					
16:00-17:00					
17:00-18:00					
18:00-19:00			Teórica	VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA (TEORÍA) 107 Aulario II	VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA (TEORÍA) 107 Aulario II
19:00-20:00				VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA (TEORÍA) 107 Aulario II	VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA (TEORÍA) 107 Aulario II

# Sesión teórica semanal (2h)

The screenshot displays a university course page for 'Sesión teórica semanal (2h)'. The page is part of a LMS interface, likely Moodle, and is viewed by 'JUAN DEL COSO GARRIGOS'. The main content area is titled 'Contenidos' and lists the course structure across five modules. The current view shows the details for 'Módulo II', which includes a 'Guía Docente', a 'Presentación', and three topics (TEMA 1, TEMA 2, and TEMA 3). Each topic has associated lecture times and dates. The right sidebar contains a calendar for November 2021, a 'CORREO' section with no new messages, and 'EVENTOS PRÓXIMOS' with no upcoming events. The 'ÚLTIMAS NOVEDADES' section shows a post from July 5th at 13:22 by Juan del Coso Garrigos regarding an extraordinary exam on July 6th.

Universidad Rey Juan Carlos

JUAN DEL COSO GARRIGOS

Docentes y estudiantes

Insignias

Calificaciones

Página Principal

Área personal

Calendario

Banco de contenido H5P

Información general | Profesorado | **Contenidos** | Evaluación | Otros recursos

Módulo I | **Módulo II** | Módulo III | Módulo IV | Módulo V

- Guía Docente
- Presentación
- TEMA 1
  - Tema 1  
martes, 16 febrero 17:00 - 19:00
  - Sesión de preguntas sobre Tema 1  
jueves, 18 febrero 18:00 - 19:00
- TEMA 2
  - Tema 2 (primera parte)  
jueves, 11 marzo 07:30 - 09:30
  - Tema 2 (segunda parte)  
miércoles, 17 marzo 11:00 - 12:30
  - Sesión de preguntas Tema 2  
jueves, 18 marzo 17:45 - 19:15
- TEMA 3
  - Tema 3 (primera parte)  
miércoles, 24 febrero 11:30 - 13:00
  - Sesión de preguntas sobre Tema 3 (primera parte)  
jueves, 25 febrero 18:00 - 19:00
  - Tema 3 (segunda parte)  
martes, 2 marzo 18:30 - 20:00

CALENDARIO

noviembre 2021

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

CORREO

No hay mensajes nuevos

Ver correo

EVENTOS PRÓXIMOS

No hay eventos próximos

[Ir al calendario...](#)

ÚLTIMAS NOVEDADES

5 de jul, 13:22  
JUAN DEL COSO GARRIGOS  
[Examen extraordinario: 6 de Julio](#)

# Ejemplo de cómo aparecen los apuntes

The image shows a Microsoft PowerPoint window in 'Notes' view. The title bar indicates the file is 'Tema 1 - Solo le...' and the user is 'Juan Del Coso Garrigos'. The ribbon includes 'Inicio', 'Insertar', 'Diseño', 'Transiciones', 'Animaciones', 'Presentación con diapositivas', 'Revisar', 'Vista', 'Grabación', and 'Ayuda'. The main slide area displays a slide with the Universidad Rey Juan Carlos logo and the title 'Evaluación en laboratorio vs en campo'. The left sidebar shows a slide thumbnail grid with five slides. The bottom of the screen has a text box for notes.

**Slide 1:** Universidad Rey Juan Carlos. Evaluación en laboratorio vs en campo. Valoración de la condición física. Tema 1. Juan Del Coso.

**Slide 2:** Título Clase pre-grabada (Lunes-Martes) Resolución de dudas (Jueves 18:00). Práctica: Jueves 9:00-11:00, 11:00-13:00, 13:00-15:00.

**Slide 3:** Condición física. Physical fitness.

**Slide 4:** Definición de condición física. Incluye una lista de objetivos y una imagen de un corredor.

**Slide 5:** Estudio de caso: [Contenido no legible].

Haga clic para agregar notas



# Sesión práctica semanal (2 h; espacios)



Laboratorio de entrenamiento  
deportivo CED




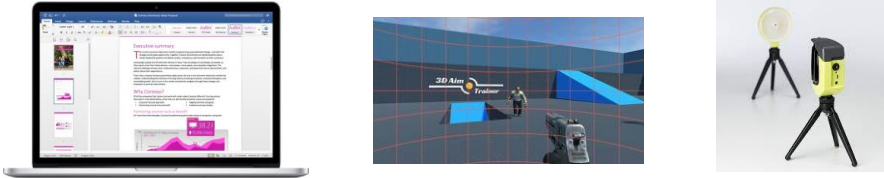


Sala de preparación física del  
CED




Instalaciones deportivas del  
campus URJC

# Sesión práctica (materiales I)

Temas	Sesiones prácticas	Materiales
Tema 1	(1) Reproducibilidad	
Tema 2	(2) $VO_{2max}$ (3) Umbral del lactato (4) Fatmax	
Tema 3	(5) 1 RM (6) Repeticiones hasta fatiga (7) Tests de saltos	
Tema 4	(8) E-games (9) SAQ	

# Sesión práctica (materiales II)

Temas	Sesiones prácticas	Materiales
Tema 5	(10) Test de Wingate (11) Resistencia a la velocidad	
Tema 6	(12) FSMT	
Tema 7	(13) Diseño de una valoración	
Tema 8	(14) Cineantropometría (15) Deshidratación	

# Recogida de datos en el laboratorio





# Cada laboratorio lleva asociado una práctica

The screenshot shows a web interface for a university course. At the top left, the logo of Universidad Rey Juan Carlos is visible. Below it, a navigation menu includes 'Docentes y estudiantes', 'Insignias', 'Calificaciones', 'Página Principal', 'Área personal', 'Calendario', and 'Banco de contenido HSP'. The main header area contains social media icons and the course title: 'GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE (ALCORCON) 2282 - VALORACION DE LA CONDICION FISICA - TARDE A - 2Q'. Below the header, there are tabs for 'Novedades', 'Foro general', and 'Chat'. A secondary navigation bar includes 'Información general', 'Profesorado', 'Contenidos', 'Evaluación', and 'Otros recursos'. The 'Evaluación' tab is active, displaying a list of 13 practices. Each practice entry consists of a folder icon, a checkmark, the practice name, and a small square icon on the right. The practices are: Práctica 1, Práctica 2, Datos Práctica 3, Práctica 3, Práctica 4, Datos Práctica 5, Práctica 5, Datos Práctica 6, Práctica 6, Datos Práctica 7, Práctica 7, Práctica 8, Datos Práctica 9, Práctica 9, Datos Práctica 10, Práctica 10, Datos Práctica 11, Práctica 11, Datos Práctica 12, Práctica 12, Datos para práctica 13, and Práctica 13.

Universidad Rey Juan Carlos

f t y u i n

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE (ALCORCON)  
2282 - VALORACION DE LA CONDICION FISICA - TARDE A - 2Q

Página Principal / Mis asignaturas / 2282 - VALORACION DE LA CONDICION FISICA - TARDE A - 2Q

Novedades Foro general Chat

Información general Profesorado Contenidos **Evaluación** Otros recursos

- ✓ Práctica 1
- Práctica 2
- Datos Práctica 3
- ✓ Práctica 3
- ✓ Práctica 4
- Datos Práctica 5
- ✓ Práctica 5
- Datos Práctica 6
- ✓ Práctica 6
- Datos Práctica 7
- ✓ Práctica 7
- ✓ Práctica 8
- Datos Práctica 9
- ✓ Práctica 9
- Datos Práctica 10
- ✓ Práctica 10
- Datos Práctica 11
- ✓ Práctica 11
- Datos Práctica 12
- ✓ Práctica 12
- Datos para práctica 13
- ✓ Práctica 13

# Ejemplo de práctica evaluativa en Aula Virtual

The screenshot displays a virtual classroom interface for the University of Rey Juan Carlos. The main content area shows an exam question titled "2282 - VALORACION DE LA CONDICION FISICA - TARDE A - 2Q". The question asks for the best reproducibility value for a manual dynamometry test. The options are: a. En todos los grupos, la reproducibilidad fue la misma porque se realizó el mismo test; b. 13; c. 9; d. 11. The interface includes a sidebar with navigation links, a top navigation bar with social media icons, and a right-hand navigation panel for the exam.

Universidad Rey Juan Carlos

f t y i b @ p in

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y DEL DEPORTE (ALGORCON)

2282 - VALORACION DE LA CONDICION FISICA - TARDE A - 2Q

Página Principal / Mis asignaturas / 2282 - VALORACION DE LA CONDICION FISICA - TARDE A - 2Q / Evaluación / Práctica 3 / Vista previa

Puede previsualizar este examen, pero si éste fuera un intento real, podría ser bloqueado debido a:

Lo sentimos, el examen no está disponible

**Pregunta 1**  
Sin responder aún  
Puntúa como 1,00  
Marcar pregunta

¿Qué grupo presentó un mejor valor de reproducibilidad para el test de dinamometría manual (contando los 3 intentos; responde utilizando el número de la pestaña en la hoja Excel)?

a. En todos los grupos, la reproducibilidad fue la misma porque se realizó el mismo test

b. 13

c. 9

d. 11

Siguiente página

NAVEGACIÓN POR EL EXAMEN

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

Terminar intento...

Comenzar una nueva previsualización

# Evaluación

## **Ordinaria (25 Mayo 2023, aula por determinar)**

Corresponderá a la suma ponderada de la evaluación realizada cada semana en los Laboratorios+Prácticas (40%) junto con un Examen Final (60%). El examen final será presencial y se desarrollará en el Aula Virtual. Si un alumno no supera la nota de 5 en la ponderación de todas las evaluaciones en la convocatoria ordinaria, el alumno será calificado como “No Apto/Suspenso” incluso en el caso de tener una nota  $> 5$  en el Examen Final. En este caso, la nota obtenida en las prácticas y laboratorio se mantendrá para ser aplicada en la evaluación extraordinaria, de tal manera que solo se examinará del Examen Final. La asistencia a clase no es obligatoria y no representa ningún contenido para la evaluación.

## **Extraordinaria (29 Junio 2023, aula por determinar)**

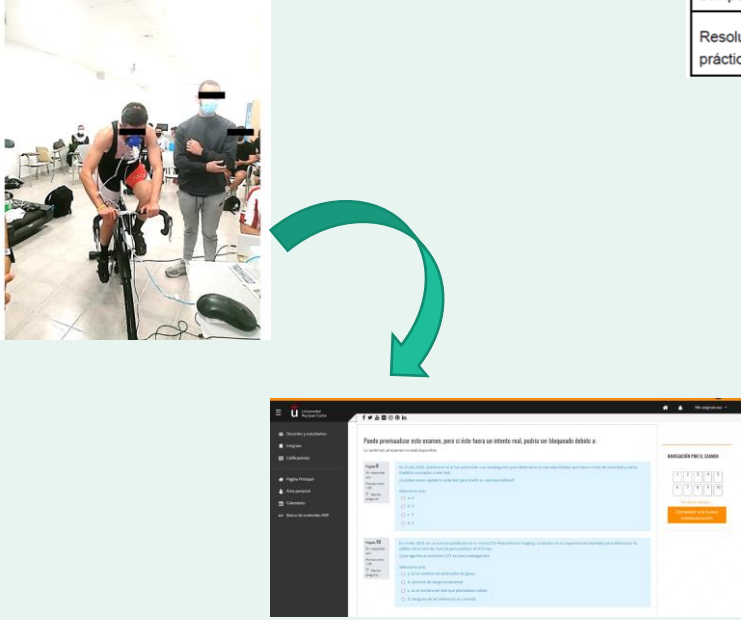
En relación a la evaluación extraordinaria, los alumnos que no consigan superar la evaluación ordinaria, o no se hayan presentado al Examen Final en convocatoria ordinaria, serán objeto de la realización de una evaluación extraordinaria. En esta evaluación extraordinaria, los alumnos solo realizarán la prueba presencial (Examen Final), y la nota final se obtendrá con la ponderación de los Laboratorios + Prácticas realizadas en convocatoria ordinaria. En la convocatoria extraordinaria, no se podrán realizar las prácticas o laboratorios. Si un alumno no supera la nota de 5 en la ponderación de todas las evaluaciones en la convocatoria extraordinaria, el alumno será calificado como “No Apto/Suspenso” incluso en el caso de tener una nota  $\leq 5$  en el Examen Final.



# Evaluación


INSTRUMENTOS	ACTIVIDADES	%
Prueba presencial de desarrollo escrito u oral, en sus diferentes modalidades	Examen final de la materia, diseñado a partir de preguntas conceptuales, y preguntas de aplicación práctica.	60
Prueba práctica de adquisición de competencias profesionales.	Realización de pruebas basadas prácticas semanales	20
Resolución de problemas o casos prácticos en el aula.	Realización de pruebas basadas en laboratorios	20

Laboratorios  
+  
Prácticas



40%

Examen



60%

# Examen

- Tendrá 40 preguntas
- Preguntas tipo test, de respuesta corta, verdadero/falso, de cálculo, etc
- Cada tres preguntas incorrectas, se resta una pregunta correcta
- Tendrá una duración de 40 minutos
- Estará basado en los apuntes de clase y las prácticas
- Se desarrollará en el aula virtual

The screenshot shows a web interface for a university exam. At the top right, the user's name 'JUAN DEL COSO GARRIGOS' is displayed. The main header includes the university logo 'Universidad Rey Juan Carlos' and social media icons. A breadcrumb trail reads: 'Página Principal / MIS asignaturas / 2282 - VALORACION DE LA CONDICION FISICA - TARDE A - ZQ / Evaluacion / EXAMEN ORDINARIO / vista previa'. The central area contains 'Pregunta 1' with the text: 'Una persona que pesaba 100 kg antes de una actividad deportiva, y que tras esta actividad pesa 97,5 kg, ¿qué porcentaje de deshidratación ha tenido durante la actividad?'. Below this, it says 'Seleccione una:' followed by four radio button options: 'a. 2,5%', 'b. No se puede calcular la deshidratación con estos datos', 'c. Depende de lo que bebiera', and 'd. Del 5%'. A red button labeled 'Siguiete página' is positioned to the right of the question. On the left side, a dark sidebar lists navigation options: 'Docentes y estudiantes', 'Insignias', 'Calificaciones', 'Página Principal', 'Área personal', 'Calendario', and 'Banco de contenido HSP'. On the right side, a 'NAVEGACIÓN POR EL EXAMEN' section features a 5x8 grid of numbered boxes from 1 to 40. Below the grid, there is a red button 'Terminar intento...', a timer showing 'Tiempo restante 0:39:50', and a red button 'Comenzar una nueva'.

# Laboratorio+Práctica


- 1 laboratorio+práctica por semana
- Relacionadas con la temática de la clase teórica
- La entrega no es obligatoria
- Se realizarán aproximadamente 14 prácticas
- La práctica estará disponible el viernes de cada semana
- Habrá 7 días para completarla
- Se asignará la misma proporción de nota a cada práctica hasta completar el 40% de la nota final
- Las prácticas se realizan en el aula virtual, a través de los datos recogidos en clase

c. Todos son correctos

d. Porque la medida de densidad, y por tanto de composición corporal, es más exacta.

**Pregunta 2**  
Sin responder aún  
Puntúa como 1,00  
Marcar pregunta  
Editar pregunta

En estos vídeos puede ver información sobre cómo realizar una medición precisa de composición corporal con DXA  
(el tercero es el mejor, pero quizá demasiado largo y está en inglés sin subtítulos).  
¿Para qué se coloca una cinta a la altura de los pies?



1 2 3 4 5  
6 7 8 9 10

Terminar intento...

Comenzar una nueva previsualización

# Criterios de evaluación

Descripción	Competencias	Actividad
Tiene un conocimiento básico para determinar las cualidades físicas básicas a evaluar según el contexto de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	CG1, CG3, CG9, CE3, CE7, CE17, CE19, CT3	Examen Final
Tiene un conocimiento básico para determinar que tests deben emplearse para evaluar las capacidades físicas en función del contexto las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	CG1, CG3, CG9, CG10, CE13, CE16, CE17, CE19, CT3	Examen Final
Sabe recoger datos a través de tests de forma válida, fiable y reproducible	CG1, CG3, CG9, CG10, CE19, CT3	Laboratorios + Prácticas
Sabe interpretar datos en relación a un test de valoración de la condición física para emitir una evaluación en función del contexto de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte	CG1, CG3, CG9, CG10, CE19, CT3	Examen Final y Laboratorios + Prácticas
Sabe aplicar la tecnología para el desarrollo de tests de valoración de la condición física	CG1, CG3, CG9, CG10, CE13, CE16, CT3	Laboratorios + Prácticas
Elabora documentos e informes para la presentación de resultados a través de los datos adquiridos, de manera organizada y lógica	CG1, CG3, CG9, CG10, CE13, CE16, CT3	Laboratorios + Prácticas
Representa autonomía y autocrítica en el desempeño de sus funciones como futuro profesional	CG3, CG9	Laboratorios + Prácticas

# Tutorías

Tutorías disponibles para aclarar dudas, revisar bibliografía, etc.

Se deberá realizar una petición: [juan.delcoso@urjc.es](mailto:juan.delcoso@urjc.es)

Se recomienda contactar con el profesor utilizando el Aula Virtual

También se recomienda utilizar el Foro de la asignatura para preguntar dudas, de tal manera que otros alumnos pueden ver la respuesta del profesor



# Bibliografía

## Bibliografía

Baechle, T.R. Earle, R.W. (2007). *Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico*. Madrid: Médica Panamericana.

García Manso, J. M.; Navarro Valdivieso, M. y Ruiz Caballero, J. A. (1996). *Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Evaluación de la condición física*. Madrid: Gymnos.

Martínez López, E.J. (2002). *Pruebas de aptitud física*. Barcelona: Paidotribo.

Baechle, T.R. Earle, R.W. (2007). *Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico*. Madrid: Médica Panamericana

Pérez, P., Llana, S. (2015). *Biomecánica básica aplicada a la actividad física y el deporte*. Badalona: Paidotribo.

McArdle, W. D., Katch, F. L., & Katch, V. L. (2004). *Fundamentos de fisiología del ejercicio*. 2ª Edición. Madrid: McGrawHill interamericana.

Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2007). *Fisiología del esfuerzo y del deporte (Color)*. Editorial Paidotribo