



Asignatura: Evaluación del Rendimiento Deportivo y Control del entrenamiento  
Código: 16834  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación Optativa  
Nº de créditos: 6 (seis) ECTS  
Curso: 2018 - 2019

## 1. ASIGNATURA / COURSE TITLE

Evaluación del Rendimiento Deportivo y Control del Entrenamiento

### 1.1. Código / Course number

16834

### 1.2. Materia / Content área

Evaluación del Rendimiento Deportivo y Control del Entrenamiento

### 1.3. Tipo / Course type

Formación optativa / Elective subject

### 1.4. Nivel / Course level

Grado / Bachelor (first cycle)

### 1.5. Curso / Year

4º / 4th

### 1.6. Semestre / Semester

2º Semestre / 2<sup>nd</sup>( Fall Semester)

### 1.7. Número de créditos / Credit allotment

6 ECTS

### 1.8. Requisitos previos / Prerequisites

HABER CURSADO LAS MATERIAS “ENTRENAMIENTO DEPORTIVO II” Y “ENTRENAMIENTO DEPORTIVO II”



Asignatura: Evaluación del Rendimiento Deportivo y Control del entrenamiento  
Código: 16834  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación Optativa  
Nº de créditos: 6 (seis) ECTS  
Curso: 2018 - 2019

### 1.9. Requisitos mínimos de asistencia a las sesiones presenciales / **Minimum attendance requirements**

La asistencia es obligatoria, al menos en un 80%, a las clases que se impartan. En caso de no cumplir este porcentaje de asistencia, se deberá ir a la convocatoria extraordinaria para poder superar la asignatura.

### 1.10. Datos del equipo docente / **Faculty data**

JOSÉ MARÍA MOYA MORALES  
DESPACHO III-313. (+34 91 4972943)  
CORREO ELECTRÓNICO: josemaria.moya@uam.es  
FACULTAD DE FORMACIÓN DE PROFESORADO Y EDUCACIÓN  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y MOTRICIDAD HUMANA

### 1.11. Competencias / **Competencies**

#### **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:**

CG 1. - Desarrollar y mostrar en su aplicación una alta capacidad de análisis y de síntesis de la información relativa al campo de conocimiento y profesional.



Asignatura: Evaluación del Rendimiento Deportivo y Control del entrenamiento  
Código: 16834  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación Optativa  
Nº de créditos: 6 (seis) ECTS  
Curso: 2018 - 2019

CG 2. - Desarrollar habilidades y estrategias que incidan en la capacidad para trabajar en forma autónoma.

CG 3. - Organizar y planificar propuestas de acción, programas y actividades propias de su campo profesional en sus diferentes ámbitos de aplicación y desarrollo.

CG 4. - Mostrar disposición y habilidad para el trabajo en equipo.

CG 5. - Gestionar con eficacia y eficiencia la información procedente de diferentes fuentes integrando sus aspectos relevantes para el cumplimiento de los objetivos propuestos.

CG 6. - Transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.

CG 7. - Ajustar las propias capacidades, los recursos y condiciones del entorno para adaptarse a nuevas situaciones en las que debe aplicar conocimientos y habilidades profesionales.

CG 8. - Aplicar los conocimientos adquiridos en los procesos de formación en la práctica profesional, en diferentes contextos y situaciones.

CG 9. - Resolver con eficacia y eficiencia problemas inherentes a su campo de conocimiento y profesional utilizando estrategias y técnicas adecuadas y, si procede, innovadoras.

CG 10. - Mostrar capacidad de aprender nuevos conocimientos y habilidades a lo largo de su vida profesional y personal.

CG 11 - Adoptar y mostrar una actitud favorable a la búsqueda de la calidad en el desempeño de sus funciones profesionales, sea cual sea su ámbito de acción e intervención, incluyendo un alto nivel sistemático de reflexión crítica sobre su propia práctica profesional.

### **Competencias específicas:**

CE 7. - Planificar, desarrollar y evaluar la realización de programas y procesos de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles.

CE 8. - Aplicar de manera fundamentada y argumentada principios fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales, durante la dirección del entrenamiento deportivo.

CE 9. - Identificar y prevenir los riesgos que se derivan para la salud de los deportistas por la práctica de actividades físicas inadecuadas, en el contexto del entrenamiento deportivo.

CE 10. - Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad de entrenamiento deportivo.

CE 11. - Promover y evaluar la formación de hábitos perdurables y autónomos de práctica actividad física y del deporte, entre la población que realiza entrenamiento deportivo.

CE 24. - Elaborar y comunicar, de manera crítica y fundamentada, argumentos y juicios sobre el valor de la actividad física y el deporte, y sobre sus



Asignatura: Evaluación del Rendimiento Deportivo y Control del entrenamiento  
Código: 16834  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación Optativa  
Nº de créditos: 6 (seis) ECTS  
Curso: 2018 - 2019

posibilidades de contribuir al desarrollo y bienestar de las personas y de la sociedad, y al desarrollo sostenible, así como sobre su especial relación con la salud y la calidad de vida.

CE 25. - Analizar e interpretar los diferentes estudios referidos a las prácticas de actividad físico-deportiva, con el objeto de emitir juicios razonados sobre la relación de dicha actividad con las características y necesidades sociales, económicas y culturales de las sociedades democráticas.

### **Resultados de Aprendizaje:**

- Conocer los factores que configuran la estructura de los deportes para poder utilizarlos de forma coherente en el proceso de entrenamiento.
- Elegir y aplicar los medios y métodos más adecuados para la evaluación del rendimiento físico, técnico y táctico.
- Interpretar los resultados derivados de los diferentes medios y métodos de evaluación para la optimización del proceso de entrenamiento.
- Diseñar propuestas de entrenamiento y evaluación en un contexto de entrenamiento deportivo

## **1.12. Contenidos del programa / Course contents**

1. Introducción. Evaluación del Rendimiento.
2. Evaluación, medición y control del rendimiento deportivo ¿Qué, cómo, cuánto... evaluar?
3. La evaluación como un elemento de la programación deportiva. Factores de condicionan el rendimiento humano.
4. Clasificación de los deportes para su evaluación.
5. Características y criterios de la evaluación deportiva.
6. Objetivos de la Evaluación Deportiva. Los test y tipos de test de evaluación
7. Control del entrenamiento. Utilidad y métodos de aplicación. La interpretación y aplicación de los resultados del entrenamiento en el entrenamiento deportivo
8. La evaluación de las capacidades condicionales y coordinativas
  - 8.1 Evaluación de la Composición Corporal
    - Usos y clasificaciones de la composición corporal.
    - Modelos de comparación.
    - Referencias para la comparación.
    - Métodos de campo.
  - 8.2 Evaluación de la fuerza
    - Términos.
    - Errores en la medición de la fuerza.



Asignatura: Evaluación del Rendimiento Deportivo y Control del entrenamiento  
Código: 16834  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación Optativa  
Nº de créditos: 6 (seis) ECTS  
Curso: 2018 - 2019

- Consideraciones sobre la evaluación.
- Evaluación en personas deportistas infantiles, adolescentes y adultos.

#### 8.3 Aptitud cardiorrespiratoria.

- Términos
- Pruebas de esfuerzo progresivas
- Pruebas de campo
- Pruebas para niños y adolescentes.

#### 8.4 Velocidad

- Términos
- Pruebas de laboratorio
- Pruebas de campo

### 1.13. Referencias de consulta / Consulting references

#### 1.13.1 Referencias de consulta básica

- Bravo Barajas, C.A. (2006). "Evaluación del rendimiento físico sistema LFD". Madrid. Kinesis.
- Brito Ojeda, E. (2011). *Fundamentos de la evaluación biológica*. Madrid. Wanceulen.
- Duncan McDougall, J.; Wenger, H.A.; Green, H.J. (2000): "Evaluación fisiológica del deportista". Barcelona. Ed. Paidotribo.
- García Manso, J. M., Navarro, M., y Ruiz, J. A. (1996). *Pruebas de valoración de la capacidad motriz en el deporte. Evaluación de la condición física*. Madrid: Gymnos.
- Segovia, JC; Lopez-Silvarrey, FJ y Legido, JC (2007). *Manual de valoración funcional*. Madrid. Elsevier.
- Zabala, M., Chiroso, I.J., Chiroso, L.J., Vciana, J. (2002). Tecnología y metodología científica aplicada al control y evaluación del rendimiento deportivo. Granada: Digital Granada.
- Morrow, J.R.; Jackson, A.W.; Disch, J.G.; Mood, D.P.: "Norm-referenced measurement, Measurement and evaluation in human performance". Human Kinetics, Champaign. 1995.

#### 1.13.2 Referencias de consulta complementaria

- González Iturri, J.J.; Villegas García, J.A (coord.) "Valoración del deportista. Aspectos biomédicos y funcionales". Vol. 6. Monografías FEMEDE, Pamplona, 1999.
- Harichaux, P., Medelli, J. (2006). Test de aptitud y test de esfuerzo. Madrid: Inde.
- Heyward, VH (2008). *Evaluación de la aptitud física y prescripción del ejercicio*. Madrid. Panamericana.



Asignatura: Evaluación del Rendimiento Deportivo y Control del entrenamiento  
Código: 16834  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación Optativa  
Nº de créditos: 6 (seis) ECTS  
Curso: 2018 - 2019

Mac Dougall, J.D., Wenger, H.A., y Green, H.J. (1995). *Evaluación fisiológica del deportista*. Barcelona: Paidotribo.  
Mora, R. (2009). *Fisiología del deporte y el ejercicio*. Madrid: Panamericana  
Mori, I y Méndez, D. (2006) Valoración y evaluación de la condición físico-motriz en la etapa primaria a partir de un test de agilidad. *Tándem*, 22 (pp. 61-70).  
Powers, S.K., & Howley, E.T. (2001). *Exercise physiology: theory and application to fitness and performance* (4ª ed.). Boston: McGraw Hill.  
Soares de Araujo, C.G. (2005). *Flexitest, un método innovador de evaluación de la flexibilidad*. Barcelona. Paidotribo.  
Verjoshanski, I.V. (1990). *Entrenamiento deportivo. Planificación y programación*. Barcelona: Martínez Roca.  
Viru, A., y Viru, M. (2003). *Análisis y control del rendimiento deportivo* (1ª ed.). Barcelona: Paidotribo.

## 2. Métodos docentes / Teaching methodology

La metodología participativa tanto en los contenidos teóricos como con los prácticos, será la predominante a lo largo de la asignatura. Así mismo se incluirán los siguientes métodos:

- Clases magistrales en gran grupo.
- Practicas dirigidas en laboratorio y en instalaciones deportivas.
- Seminarios y talleres teórico-prácticos.
- Debates de supuestos prácticos.
- Tutorías programadas

## 3. Tiempo de trabajo del estudiante / Student workload

		Nº de horas	Porcentaje
Presencial	Clases teóricas	46 h	60 horas (40%)
	Clases prácticas		
	Tutorías programadas a lo largo del semestre	4 h	
	Seminarios	8 h	
	Realización del examen final	2 h	
No presencial	Realización de actividades prácticas	90 h	90 horas (60%)
	Estudio semanal		
	Preparación del examen		
Carga total de horas de trabajo: 25 horas x 6 ECTS		150 h	



Asignatura: Evaluación del Rendimiento Deportivo y Control del entrenamiento  
Código: 16834  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación Optativa  
Nº de créditos: 6 (seis) ECTS  
Curso: 2018 - 2019

#### 4. Métodos de evaluación y porcentaje en la calificación final / Evaluation procedures and weight of components in the final grade

Las líneas generales de la evaluación se fundamentan en una metodología de evaluación continua. Para concretar esos aspectos se utilizarán:

- Trabajo de desarrollo y aplicación de los contenidos de la asignatura: la nota supondrá el 40% de la asignatura.
- Dos pruebas escritas de conocimientos: la nota supondrá el 40% de la asignatura.
- Trabajos teórico-prácticos, 10% de la calificación
- Participación activa: la nota supondrá el 10% de la asignatura.

Será necesario superar, al menos con un 5, cada una de las dos primeras partes (trabajo de desarrollo y los dos exámenes escritos). De no ser así el alumno deberá superar la parte o partes correspondientes en la convocatoria ordinaria o extraordinaria.

Del mismo modo la presencialidad se considera como un medio esencial para la adquisición de competencias teórico-prácticas, y por lo tanto, será obligatoria en al menos un 80% para optar a la evaluación ordinaria. Menos de ese porcentaje, se irá directamente y con toda la carga de la materia a la evaluación extraordinaria.

#### 5. Cronograma / Course calendar

Semana Week	Contenido Contents	Horas presenciales Contact hours	Horas no presenciales Independent study time
1	Presentación de la asignatura y establecimiento de líneas de actuación Tema 1		
2-7	Desarrollo de los contenidos del programa y prácticas de campo contenidas dentro de los distintos bloques de contenidos. Temas 2-7	28	40
8	Repaso de los temas abordados y preparación de las pruebas de evaluación		



Asignatura: Evaluación del Rendimiento Deportivo y Control del entrenamiento  
Código: 16834  
Centro: Facultad de Formación de Profesorado y Educación  
Titulación: Ciencias de la Actividad Física y del Deporte  
Nivel: Grado  
Tipo: Formación Optativa  
Nº de créditos: 6 (seis) ECTS  
Curso: 2018 - 2019

Semana Week	Contenido Contents	Horas presenciales Contact hours	Horas no presenciales Independent study time
9	Evaluación de los contenidos desarrollados hasta el momento	3,5	5
10-15	Desarrollo de los contenidos del programa y prácticas de campo contenidas dentro de los distintos bloques de contenidos. Temas 8-9-10-11	24,5	45
16	Repaso de los temas abordados y preparación de las pruebas de evaluación. Evaluación de los contenidos desarrollados hasta el momento		
Tutorías programadas en función del ritmo de aprendizaje		4	
TOTAL...		60	90

Las horas de programación de seminarios han sido distribuidas entre las 16 semanas del semestre (0.5 horas complementarias) y, por tanto, forman parte del horario de obligado cumplimiento para estudiantes y profesorado. El docente podrá, cuando así sea necesario por las características de la actividad a realizar (práctica fuera de la universidad, visita didáctica, asistencia a una conferencia relevante para la formación,...) agrupar las 8 horas en algunas de las semanas del semestre