



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA
COORDINACIÓN GENERAL DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO
PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

Datos de identificación

Unidad académica: **Facultad de Deporte**

Programa: **Maestría en Educación Física y Deporte Escolar**

Plan de estudios: **2022-2**

Nombre de la unidad de aprendizaje: **Evaluación de la aptitud física en niños y adolescentes**

Clave de la unidad de aprendizaje: *(Asignado por el Departamento de Apoyo a la Docencia y a la investigación)* **5667**

Tipo de unidad de aprendizaje: **Obligatoria**

Horas clase (HC):

1

Horas prácticas de campo (HPC):

3

Horas taller (HT):

Horas clínicas (HCL):

Horas laboratorio (HL):

Horas extra clase (HE):

1

Créditos (CR): **5**

Requisitos: *(si es que existen requisitos para cursarla, especificarlo aquí)*

Perfil de egreso del programa

Un profesional especializado en el diseño, aplicación y evaluación de programas de innovación e intervención, en las áreas biomotriz, psicomotriz o sociomotriz, pertinentes y acordes con los planes y programas educativos vigentes, que incrementen el desarrollo de la educación física y el deporte escolar, colaborando con diferentes actores a través de redes, y actuando con responsabilidad social, sentido transformacional y emprendedor, mediante una visión humanista, inclusiva y compleja.

Definiciones generales de la unidad de aprendizaje

Propósito general de esta unidad de aprendizaje:

La unidad de aprendizaje de Evaluación de Aptitud Física en Niños y Adolescentes tiene como finalidad estudiar y analizar las capacidades físico-motoras, para aplicar y evaluar programas pertinentes encaminados al desarrollo de la acción motriz en la edad escolar.

El estudiante identifica, valora, aplica y analiza las pruebas de evaluación de las capacidades físicas y coordinativas y su relevancia como parte de los procesos diagnósticos en la educación física. Con lo cual contribuye al desarrollo de un profesional especializado en el diseño, aplicación y evaluación de programas de innovación e intervención que se describe en el perfil de egreso

Competencia de la unidad de aprendizaje:	Aplicar los fundamentos teóricos y prácticos de la evaluación de la aptitud física en niños y adolescentes, a través del estudio y aplicación de las pruebas de capacidades físicas y coordinativas para comprender su relevancia en la Educación Física y el Deporte Escolar, con una actitud crítica y responsabilidad social.
Evidencia de aprendizaje (desempeño o producto a evaluar) de la unidad de aprendizaje:	Elaborar y aplicar distintas Baterías de pruebas de capacidades físicas coordinativas y condicionales para un grupo de niños y/o adolescentes, presentando un manual de trabajo

Temario	
I. Nombre de la unidad: Fundamentos metodológicos de la evaluación	Horas: 3
Competencia de la unidad: Reconocer los principios conceptuales y metodológicos de la evaluación física, mediante el estudio de las bases de la evaluación para comprender el fundamento y el propósito de las pruebas de aptitud física en la edad escolar, con una actitud crítica y responsable.	
Tema y subtemas:	
1.1. Conceptos de evaluación	
1.2. Finalidades de la evaluación	
1.3. Funciones de la evaluación y fiabilidad de las pruebas	
1.4. Aspectos fundamentales para la programación de la evaluación.	
Prácticas (taller, laboratorio, clínicas, campo): (describir)	Horas: NA
1.	
2.	
3.	

II. Nombre de la unidad: Características y capacidades físicas en niños y adolescentes	Horas: 3
Competencia de la unidad: Identificar las características de la aptitud física en niños y adolescentes, mediante el reconocimiento de las capacidades físicas y coordinativas para distinguir los diversos parámetros a ser evaluados, con una actitud responsable y dinámica.	
Tema y subtemas:	
2.1. Composición corporal y su relación con la aptitud física	
2.1.1 Compartimentos corporales: % grasa y músculo	
2.1.2 Somatotipo	
2.2. Características de las Capacidades físicas condicionales en niños y adolescentes	
2.2.1 Resistencia	
2.2.2 Fuerza	
2.2.3 Velocidad	
2.2.4 Flexo-elasticidad	

<p>2.3. Características de las capacidades coordinativas en niños y adolescentes</p> <p>2.3.1 Coordinación</p> <p>2.3.2 Orientación</p> <p>2.3.3 Equilibrio</p> <p>2.3.4 Sincronización</p> <p>2.3.5 Adaptación</p> <p>2.3.6 Reacción</p>	
<p>Prácticas de campo</p> <p>1. Evaluación de composición corporal en niños y adolescentes</p> <p>- Aplicar mediante evaluación antropométrica y bioimpedancia magnética diferentes mediciones (pliegues, perímetros, diámetros, peso, talla) que nos darán como producto la composición corporal de cada individuo.</p> <p>2. Identificación del somatotipo</p> <p>- En base a los resultados obtenidos sobre la composición corporal se analizarán los datos y se identificará el somatotipo de los individuos evaluados</p>	<p>Horas: 12</p>

<p>III. Nombre de la unidad: Evaluación de Capacidades físicas condicionales en educación física y deporte escolar</p>	<p>Horas: 5</p>
<p>Competencia de la unidad: Evaluar la aptitud física mediante la aplicación de pruebas de capacidades físicas para analizar el estado de condición física en niños y adolescentes, con una actitud crítica y responsable.</p>	
<p>Tema y subtemas:</p> <p>3.2.1 Pruebas de evaluación para el trabajo de resistencia</p> <p>3.2.2 Pruebas de evaluación para el trabajo de Fuerza</p> <p>3.2.3 Pruebas de evaluación para el trabajo de Velocidad</p> <p>3.2.4 Pruebas de evaluación para el trabajo de Flexoelasticidad</p>	
<p>Prácticas Practicas de campo</p> <p>1. Evaluación de pruebas de resistencia</p> <p>- El alumno realizará diferentes tipos de pruebas (test de cooper, milla, test de beep , matzudo etc.) para comprender la aplicación metodológica de las mismas y sus resultados.</p> <p>2. Aplicación de pruebas de resistencia</p> <p>- El alumno aplicará a un grupo de individuos las diferentes pruebas de resistencia para identificar el estado físico de la capacidad.</p> <p>3. Evaluación de pruebas de Fuerza</p> <p>- El alumno realizará diferentes tipos de pruebas (repeticiones de saltos , lagartijas , abdominales en 1 minuto, con encoder etc.) para comprender la aplicación metodológica de las mismas y sus resultados.</p> <p>4. Aplicación de pruebas de Fuerza</p>	<p>Horas: 18</p>

<p>- El alumno aplicará a un grupo de individuos las diferentes pruebas de fuerza para identificar el estado físico de la capacidad.</p> <p>5. Evaluación de pruebas de Velocidad</p> <p>- El alumno realizará diferentes tipos de pruebas (30 mts , 50 mts , 100 mts etc.) para comprender la aplicación metodológica de las mismas y sus resultados.</p> <p>6. Aplicación de pruebas de Velocidad</p> <p>- El alumno aplicará a un grupo de individuos las diferentes pruebas de fuerza para identificar el estado físico de la capacidad.</p> <p>7. Evaluación de pruebas de Flexoelasticidad</p> <p>- El alumno realizará diferentes tipos de pruebas (seat and reach, toe touch,goniometría) para comprender la aplicación metodológica de las mismas y sus resultados.</p> <p>8. Aplicación de pruebas de Flexoelasticidad</p> <p>- El alumno aplicará a un grupo de individuos las diferentes pruebas de fuerza para identificar el estado físico de la capacidad.</p>	
--	--

<p>IV. Nombre de la unidad: Evaluación de las capacidades coordinativas en educación física y deporte escolar</p>	<p>Horas: 5</p>
<p>Competencia de la unidad: Evaluar la aptitud física mediante la aplicación de pruebas de capacidades coordinativas para analizar el estado de condición física en niños y adolescentes, con una actitud crítica y responsable.</p>	
<p>4.1 Pruebas de Coordinación (acoplamiento) 4.2 Pruebas de Orientación 4.3 Pruebas de Equilibrio 4.4 Pruebas de Sincronización 4.5 Pruebas de Adaptación 4.6 Pruebas de Reacción 4.7 Pruebas de Diferenciación</p>	
<p>Prácticas Practicas de campo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Selección y aplicación de pruebas de coordinación 2. Selección y aplicación de pruebas Orientación 3. Selección y aplicación de pruebas de Equilibrio 4. Selección y aplicación de pruebas Sincronización 5. Selección y aplicación de pruebas de Adaptación 6. Selección y aplicación de pruebas de Reacción 7. Selección y aplicación de pruebas de Diferenciación <p>El alumno seleccionará y aplicará los diferentes tipos de pruebas para evaluar el estado de las diferentes capacidades coordinativas a diferentes grupos de individuos .</p>	<p>Horas:18</p>

Estrategias de aprendizaje utilizadas:

- Prácticas de campo
- Prácticas de laboratorio
- Investigación bibliográfica
- Resolución de casos

Estrategias de enseñanza utilizadas:

- Exposición Docente
- Discusión guiada
- Aprendizaje basado en proyectos
- Uso de TIC's

Criterios de evaluación:

Exámenes: 20%

Prácticas: 20%

Resolución de casos: 20%

Evidencia de desempeño o producto final: 40%

Criterios de acreditación:

- *El estudiante debe cumplir con lo estipulado en el Estatuto Escolar vigente u otra normatividad aplicable.*
- *Calificación en escala de 0 al 100, con un mínimo aprobatorio de 70*

Bibliografía:

1. *Pierre Harichaux, J.M. (2016). Tests de Aptitud Física y Tests de Esfuerzo. Barcelona: INDE.*
2. *Álvarez Méndez, J.M. (2019). Evaluar para conocer, examinar para excluir. Madrid: Ed. Morata.*
3. *García, J.M. (2015). Bases pedagógicas de la evaluación. Madrid: Síntesis. (Clásica)*
4. *López Chicharro, J. y Fernández Vaquero, A. (2006). Fisiología del ejercicio. Madrid: Ed. Panamericana. (Clásica)*
5. *Hahn, E. (2012). Entrenamiento con niños: teoría, práctica, problemas específicos. Madrid: Ediciones Martínez Roca, S.A. (Clásica)*
6. *Moran, J., Sandercock, G.R.H., Ramírez-Campillo, R., Todd, O., Collison, J., & Parry, D.A. (2017). Maturation-related effect of low-dose plyometric training on performance in youth hockey players. *Pediatr Exerc Sci.*, 29(2), 194–202.*

7. González-Badillo, J.J., Sánchez-Medina, L. (2015). *Movement Velocity as a Measure of Loading Intensity in Resistance Training*. *Int J Sports Med.*, 31(05), 347-352. (Clásica).

8. Ayán, C. (2017). *La valoración de la condición física en educación infantil*. Barcelona: Paidotribo.

9. *Assesing Levels of Physical Activity*. Bateria ALPHA-Fitness: Test de campo para la evaluación de la condición física relacionada con la salud en niños y adolescentes. Universidad de Granada. Disponible en http://www.ugr.es/~cts262/ES/documents/ManualALPHA-fitness_SP.pdf

10. Programa Institucional de Cultura Física y Deporte (2018). MANUAL DE PRUEBAS PARA EVALUACIÓN DE LA FORMA FÍSICA. Universidad Autónoma de Yucatán. Disponible en <https://www.deportes.uady.mx/recursos/manualpruebasfisicas.pdf>

10. Consejo Nacional del Deporte, Educación Física y Recreación (2014). MANUAL DE PRUEBAS FÍSICAS PARA EVALUAR LA EFICIENCIA FÍSICA DE LA POBLACIÓN INFANTIL GUATEMALTECA. CONADER. Disponible en <http://www.conader.com.gt/DOCS/PROYECTO%20GENERALIZACION/MANUAL-DE%20PRUEBAS%20FISICAS.pdf>

Fecha de elaboración / actualización: 11 de agosto de 2021

Perfil del profesor: El docente que imparta la unidad de aprendizaje la Educación Física y el Deporte Escolar debe contar con título de Licenciado(a) en actividad física y deporte Licenciado(a) o área afín; y además con estudios de posgrado en el área educación física, entrenamiento o área afín y al menos dos años de experiencia docente. Ser proactivo, analítico y que fomente el trabajo en equipo.

Nombre(s) y firma(s) de quién(es) diseñó(aron) el Programa de Unidad de Aprendizaje

Dra. Marina Trejo Trejo
Dra. Tatiana Romero García
Mtro. Edgar Ney Galarraga
Mtro. Marlon López Cabrera (INDE, BC)

Nombre y firma de quién autorizó el Programa de Unidad de Aprendizaje:

Mtro. Emilio Arrayales Millán (Director de la Unidad Académica como responsable del programa)

Nombre(s) y firma(s) de quién(es) evaluó/revisó (evaluaron/ revisaron) de manera colegiada el Programa de Unidad de Aprendizaje:

Mtro. Raúl González Plascencia (INDE, BC)



FACULTAD DE DEPORTES

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA
REGISTRADO
15 JUN 2022
REGISTRADO
DEPARTAMENTO DE APOYO A LA DOCENCIA Y LA INVESTIGACIÓN