



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

I. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Unidad(es) académica(s): Facultad de Deporte

Programa educativo: Maestría en Educación Física y Deporte Escolar

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

Plan de estudios: 2022-2

Clave: 5667

Carácter: Obligatoria

Distribución horaria: HC: 1 HE: 1 HT: __ HL: __ HPC: 3 HCL: __ CR: 5

Fecha de elaboración: 10 de diciembre de 2026

Equipo de diseño de la unidad de aprendizaje:

Dra. Marina Trejo Trejo

Dra. Tatiana Romero García

Dr. Edgar Ney Galarraga Triana

Mtro. Marlon López Cabrera

Actualizaron:

Dr. Edgar Ney Galarraga Triana

Dra. Marina Trejo Trejo

Dr. Antonio Heriberto Pineda Espejel

Validación de los directores (as) de la (s)
unidad (es) académica (as)

Mtra. Verónica Rivera Torres
Directora de la Unidad Académica

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE BAJA CALIFORNIA



FACULTAD DE
DEPORTES

Sello del Departamento de Apoyo a la Docencia y la Investigación
y Unidades Académicas

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE BAJA CALIFORNIA
ACTUALIZADO

10 FEB 2026

ACTUALIZADO
DEPARTAMENTO DE APOYO A
LA DOCENCIA Y LA INVESTIGACIÓN

II. COMPETENCIA DEL PERFIL DE EGRESO DEL PROGRAMA EDUCATIVO

El egresado de la maestría de Educación Física y Deporte Escolar de la UABC es un profesional especializado en el diseño, aplicación y evaluación de programas de innovación e intervención, en las áreas biomotriz, psicomotriz o sociomotriz, acorde con la actualidad, que contribuyan con el desarrollo de la educación física y el deporte escolar, en colaboración con diferentes actores a través de redes, y actuando con responsabilidad social, sentido transformacional y emprendedor, mediante una visión humanista, inclusiva y compleja.

III. PROPÓSITO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE

La unidad de aprendizaje de Evaluación de Aptitud Física en Niños y Adolescentes tiene como finalidad analizar las capacidades físico-motoras, así como la composición y estructura corporal, para elaborar y aplicar programas encaminados a evaluar el desarrollo de la acción motriz en la edad escolar, donde el estudiante identifica, analiza y aplica pruebas de evaluación para las capacidades físicas (condicionales y coordinativas) y del somatotipo, como parte de los procesos diagnósticos en la educación física, contribuyendo al desarrollo de un profesional especializado en el diseño, aplicación y evaluación de programas de innovación e intervención como se describe en el perfil de egreso.

IV. COMPETENCIA GENERAL 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 condicionales y coordinativas, de la composición y estructura corporal, para comprender su relevancia en la Educación Física y el Deporte Escolar, con una actitud crítica y responsabilidad social.

V. EVIDENCIA DE APRENDIZAJE

Presentar un Reporte de investigación (en formato carta y letra arial 12) que cuente hasta 15 cuartillas y contenga: índice; resumen, de 250 palabras; introducción (tema, objetivo), hasta 2 cuartillas; Desarrollo, metodología, contenido organizado, datos, esquemas o gráficos (no más de 6 tablas y gráficos); resultados donde se elabore y aplique Baterías de pruebas donde se evalúen las capacidades físicas (coordinativas y condicionales), así como la composición corporal, mediante la somato carta y/o la bioimpedancia, en un grupo de niños y/o adolescentes, conclusiones y referencias bibliográficas (norma APA versión 7).

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE BAJA CALIFORNIA

VI. TEMARIO

Unidad 1. Generalidades de la evaluación.

Horas: 1

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



FACULTAD DE
DEPORTES

fundamento y el propósito de las pruebas de aptitud física en la edad escolar, con una actitud crítica y responsable.

Contenido:

1.1. Aspectos fundamentales de la evaluación (conceptos, finalidad y funciones).

VI. TEMARIO

Unidad 2. Evaluación de la composición corporal en niños y adolescentes.

Horas: 2

Competencia de la unidad: Ubicar, marcar y medir los diferentes puntos anatómicos, mediante el método de Heath-Carter, para el análisis de la composición corporal de niños(as) y adolescentes, utilizando fórmulas y la bioimpedancia, con una actitud responsable y dinámica.

Contenido:

2.1. Estructura y Composición corporal y su relación con la aptitud física.

2.1.1. Compartimentos corporales: % grasa, hueso, visceral y músculo.

2.1.2. Somatotipo (mediciones y análisis).

Prácticas de taller

Horas: 12

1. Evaluación de composición corporal en niños y adolescentes:

- 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.

2. Identificación del somatotipo:

- En base a los resultados obtenidos sobre la composición corporal se analizarán los datos y se identificará el somatotipo de los individuos evaluados.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE BAJA CALIFORNIA



FACULTAD DE
DEPORTES

VI. TEMARIO

Unidad 3. Características y capacidades físicas en niños y adolescentes.

Horas: 3

Competencia de la unidad: Identificar, por medio de sus características, cada una de las capacidades físicas (condicionales, coordinativas) y la agilidad, así como sus etapas sensibles o periodos claves durante su desarrollo, para distinguir los diversos parámetros a ser desarrollados y/o evaluados en niños, niñas y adolescentes, con una actitud responsable y dinámica.

Contenido:

3.1. Características de las capacidades físicas condicionales en niños y adolescentes.

3.1.1. Movilidad Articular

- El alumnado aplicará en grupos de niños, niñas y/o adolescentes las diferentes pruebas de movilidad articular para identificar el estado físico de la capacidad.

2. Pruebas para evaluar la Rapidez

- El alumnado realizará diferentes tipos de pruebas (30 mts, 50 mts, 100 mts etc.) para comprender la aplicación metodológica de las mismas y sus resultados.

- El alumnado aplicará en grupos de niños, niñas y/o adolescentes las diferentes pruebas de fuerza para identificar el estado físico de la capacidad.

3. Pruebas para evaluar la Fuerza

- El alumnado realizará diferentes tipos de pruebas de repeticiones en 1 minuto (saltos, lagartijas, abdominales), salto vertical, salto horizontal, dinamometría, 1 RM, para comprender la aplicación metodológica de las mismas y sus resultados.

- El alumnado aplicará en grupos de niños, niñas y/o adolescentes las diferentes pruebas de fuerza para identificar el estado físico de la capacidad.

4. Pruebas para evaluar la Resistencia

- El alumnado realizará diferentes tipos de pruebas (test de cooper, test de la milla, test de Ruffier, test de beep, matzudo etc.) para comprender la aplicación metodológica de las mismas y sus resultados.

- El alumnado aplicará en grupos de niños, niñas y/o adolescentes las diferentes pruebas de resistencia para identificar el estado físico de la capacidad.

5. Pruebas para evaluar la Agilidad

- El alumnado realizará diferentes tipos de pruebas (test de Illinois, desplazamiento en zig-zag con balón, test de Slalom, test de los 10 x 5, etc.) para comprender la aplicación metodológica de las mismas y sus resultados.

- El alumnado aplicará en grupos de niños, niñas y/o adolescentes las diferentes pruebas de agilidad, para identificar el estado físico de la capacidad.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE BAJA CALIFORNIA



FACULTAD DE
DEPORTES

Unidad 5. Evaluación de las capacidades físicas coordinativas en educación física y deporte escolar.

Horas: 5

Competencia de la unidad: Evaluar la aptitud física mediante la aplicación de pruebas de capacidades físicas coordinativas, para analizar el estado de condición física en niños(as) y adolescentes, con una actitud crítica y responsable.

Contenido:

5.1 Coordinación o Acoplamiento

5.2 Orientación

5.3 Diferenciación

5.4 Anticipación

5.5 Reacción

5.6 Ritmo

5.7 Equilibrio

Prácticas de campo

Horas: 18

1. Pruebas de Coordinación (acoplamiento)

- El alumnado realizará diferentes tipos de pruebas (lazar y atrapar una pelota contra la pared, desplazamiento en zig-zag con balón, escalera de coordinación, etc.) para comprender la aplicación metodológica de las mismas y sus resultados.

- El alumnado aplicará en grupos de niños, niñas y/o adolescentes las diferentes pruebas de coordinación o acoplamiento para identificar el estado físico de la capacidad.

2. Pruebas de Orientación

- El alumnado realizará diferentes tipos de pruebas (test de localización en espacios mayores, test de las 4 esquinas, test de circuito de señales, test de orientación espacial con puntos de referencia, etc.) para comprender la aplicación metodológica de las mismas y sus resultados.

- El alumnado aplicará en grupos de niños, niñas y/o adolescentes las diferentes pruebas de orientación para identificar el estado físico de la capacidad.

3. Pruebas de Diferenciación

- El alumnado realizará diferentes tipos de pruebas (test de remate con control de la fuerza, test pase del balón a distancias variables, test de toque de balón controlado, tests de lanzamiento a zonas específicas, etc.) para comprender la aplicación metodológica de las mismas y sus resultados.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE BAJA CALIFORNIA



FACULTAD DE
DEPORTES

- El alumnado aplicará en grupos de niños, niñas y/o adolescentes las diferentes pruebas de diferenciación para identificar el estado físico de la capacidad.

5.4 Pruebas de Anticipación

- El alumnado realizará diferentes tipos de pruebas (test con pelotas de tenis, test de anticipación del balón, test de doble caída, etc.) para comprender la aplicación metodológica de las mismas y sus resultados.
- El alumnado aplicará en grupos de niños, niñas y/o adolescentes las diferentes pruebas de anticipación para identificar el estado físico de la capacidad.

5.5 Pruebas de Reacción

- El alumnado realizará diferentes tipos de pruebas (test del palo de Galton, test de caída de regla, test de velocidad de reacción, etc.) para comprender la aplicación metodológica de las mismas y sus resultados.
- El alumnado aplicará en grupos de niños, niñas y/o adolescentes las diferentes pruebas de reacción para identificar el estado físico de la capacidad.

5.6 Pruebas de Ritmo

- El alumnado realizará diferentes tipos de pruebas (test de pasos de Harvard, Test de salto de la cuerda con metrómetro, test de reproducción de ritmo, etc.) para comprender la aplicación metodológica de las mismas y sus resultados.
- El alumnado aplicará en grupos de niños, niñas y/o adolescentes las diferentes pruebas de ritmo para identificar el estado físico de la capacidad.

5.7 Pruebas de Equilibrio

- El alumnado realizará diferentes tipos de pruebas (test de flamingo, test de T, test de Ozeretki, test de Y-Balance, etc.) para comprender la aplicación metodológica de las mismas y sus resultados.
- El alumnado aplicará en grupos de niños, niñas y/o adolescentes las diferentes pruebas de equilibrio para identificar el estado físico de la capacidad.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE BAJA CALIFORNIA



FACULTAD DE
DEPORTES

Encuadre: El primer día de clase el docente debe establecer la forma de trabajo, criterios de evaluación, calidad de los trabajos académicos, derechos y obligaciones docente-alumno.

Estrategia de enseñanza (docente):

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

Estrategia de aprendizaje (estudiante):

- Prácticas de campo
- Prácticas de laboratorio
- Investigación bibliográfica

VIII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

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.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE BAJA CALIFORNIA



FACULTAD DE
DEPORTES

Criterios de evaluación

Seminarios: 10%

Prácticas: 41%

Evidencia de desempeño o producto final: 49%

IX. BIBLIOGRAFÍA

1. Álvarez Méndez, J.M. (2019). *Evaluar para conocer, examinar para excluir*. Madrid: Morata.
2. Beighle, A., y Pangrazi, R. P. (2023). *Dynamic Physical Education for Elementary School Children*. Seattle: Human Kinetics Publishers
3. Brusseau, T. A., Erwin, H., Darst, P. W., y Pangrazi, R. P. (2024). *Dynamic Physical Education for Secondary School Students*. Seattle: Human Kinetics
4. Calderón, Y. y Ulate, R. (2020). Caracterización de la evaluación de los aprendizajes en una universidad con modalidad a distancia: el caso de la Universidad Estatal a Distancia (UNED)- 2017. *Revista Ensayos Pedagógicos* 15 (2), 173-192
5. Carmenate, L., Moncada, F. A., y Borjas, E. W. (2014). *Manual de medidas antropométricas*. UNA. <http://hdl.handle.net/11056/8632>
6. Collazo, A. (2023). *Capacidades Físicas y Deportes*. Bubok México: Independently published

7. Eraso-Checa, F., Rosero, R., González, C., Cortés, D., Hernández, E., Polanco, y Díaz-Tribaldo, C. (2023). Modelos de composición corporal basados en antropometría: revisión sistemática de literatura. *Nutrición Hospitalaria* 40 (5), 1069-1079. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04377>
8. Faigenbaum, A., Lloyd, R., Oliver, J., y American College of Sports Medicine. (2020). *Essentials of Youth Fitness*. Seattle: Human Kinetics Publishers
9. Ley, N. V., y Espinoza, E. E. (2021). Características de la evaluación educativa en el proceso de aprendizaje. *Revista Universidad y Sociedad* 13 (6), 363-370. <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/2400>
10. Programa Institucional de Cultura Física y Deporte (2018). *MANUAL DE PRUEBAS PARA EVALUACIÓN DE LA FORMA FÍSICA*. Universidad Autónoma de Yucatán. <https://www.deportes.uady.mx/recursos/manualpruebasfisicas.pdf>
11. Roth, K., Bittner, M., Foster, E., Pyfer, J., y Zittel, L. (2025). *Principles and Methods of Adapted Physical Education: An Evidenced-Based Pedagogical Approach*. Seattle: Human Kinetics
12. Rosas, O. y López, M. T. (2021). *Evaluación de la composición corporal en el adulto mayor*. Ciudad de México: Universidad Iberoamericana.
13. Gabriela Velázquez, G., Ocampo, K., y García, D.A. (2021). *Manual de Antropometría: Composición Corporal*. Londres: Editorial Académica Española
14. Winnick, J. P., y Porretta, D. L. (2022). *Educación Física y Deporte Adaptados*. Seattle: Human Kinetics

X. PERFIL DEL DOCENTE

El docente que imparta la unidad de aprendizaje la Evaluación de la aptitud física en niños y adolescentes debe contar con título de Licenciado(a) en actividad física y deporte o área afín; y además con estudios de posgrado en el área educación física, entrenamiento o área afín y al menos tres años de experiencia docente. Ser proactivo, analítico y que fomente el trabajo en equipo.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DE BAJA CALIFORNIA



FACULTAD DE
DEPORTES