Universidad Rey Juan Carlos

GUÍA DOCENTE

VALORACION DE LA CONDICION FISICA

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE (3º y 4º curso)

CURSO 2026-27

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 13/11/2026 19:18 | Hash: 0a074ed8af51b31e8ad57b2077ed38e4.

Fecha de publicación: 03-07-2026

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 13/11/2026 19:18 | Hash: 0a074ed8af51b31e8ad57b2077ed38e4.

I.-Identificación de la Asignatura	
Tipo	OBLIGATORIA
Período de impartición	3 curso, 2Q semestre
Nº de créditos	6
Idioma en el que se imparte	Castellano

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 13/11/2026 19:18 | Hash: 0a074ed8af51b31e8ad57b2077ed38e4.

II.-Presentación

La presente asignatura está orientada a la enseñanza de los fundamentos, métodos e instrumentos para la valoración de las distintas cualidades físicas. Su enfoque principal es la aplicación práctica de la evaluación física en el contexto del entrenamiento deportivo, ya sea con fines orientados a la salud o al alto rendimiento. A lo largo del curso, se abordarán baterías de evaluación centradas en su diseño, aplicación y en el uso de parámetros que garanticen una valoración objetiva, válida y reproducible. Se prestará especial atención a las nuevas herramientas tecnológicas disponibles para la medición de la condición física. Al finalizar la asignatura, el estudiante será capaz de identificar y comprender los componentes básicos de la condición física, diseñar y aplicar procedimientos y pruebas de evaluación, utilizar tecnologías para el control de los distintos componentes físicos, analizar e interpretar los resultados obtenidos, y elaborar perfiles y baterías de control adaptadas al entrenamiento deportivo.

III.-Resultados de Aprendizaje

CG1. Adquirir y comprender los conocimientos necesarios de las distintas áreas de estudio que conforman el título para desarrollar su vida laboral como profesional de las Ciencias del Deporte.
CG3. Demostrar capacidad de análisis y síntesis del conocimiento adquirido, siendo capaz de elaborar ideas propias y aplicarlas con rigor científico.
CG9. Desarrollar la capacidad de adaptación a nuevas situaciones, promoviendo la innovación y creatividad para la solución de los problemas profesionales.
CG10. Aplicar el código ético y deontológico de la profesión, considerando los derechos de los usuarios y la legislación vigente.
CE3. Conocer y comprender los factores fisiológicos y biomecánicos que condicionan la práctica de la Actividad Física y el Deporte
CE7. Aplicar los principios fisiológicos, biomecánicos, psicológicos y sociales, a los diferentes campos de la actividad física y el deporte.
CE13. Aplicar las técnicas de instrumentación y registro de la conducta motriz.
CE16. Aplicar un control tecnológico del rendimiento del deportista en competición.
CE17. Aplicar un enfoque multidisciplinar para la resolución de problemas en la mejora del rendimiento deportivo.
CE19. Evaluar la condición física y prescribir ejercicios físicos orientados hacia la salud

- Leyenda para las titulaciones no adaptadas al RD 822/21: **CB** - competencias básicas, **CG** - competencias generales, **CE** - competencias específicas, **CT** - competencias transversales.
- Leyenda para las titulaciones adaptadas al RD 822/21: **CON** - conocimientos, **COM** - competencias, **HAB** - habilidades.

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 13/11/2026 19:18 | Hash: 0a074ed8af51b31e8ad57b2077ed38e4.

IV.-Contenido

IV.A.-Temario de la asignatura

U.D. I. Valoración, evaluación e interpretación de las cualidades físicas básicas a través de tests y pruebas físicas
Tema 1. Evaluación en laboratorio vs en campo
Tema 2. Evaluación de la condición aeróbica
Tema 3. Evaluación de la fuerza y potencia muscular
Tema 4. Evaluación de las diferentes expresiones de la velocidad
Tema 5. Evaluación de potencia y capacidad anaeróbica
Tema 6. Evaluación de la flexibilidad y el rango de movimiento

U.D. II. Uso de la valoración de la condición física para el entrenamiento deportivo.
Tema 7. Estructura de la valoración de la condición física dentro de la planificación
Tema 8. Uso de situaciones competitivas simuladas para valorar la condición física

IV.B.-Actividades formativas

Tipo	Descripción
Asistencia a clases teóricas	Clases magistrales de exposición teórica, con interacción con el alumnado para plantear preguntas, resolver dudas, introducir temas de debate.
Laboratorios experimentales y/o tecnológicos	Prácticas sobre pruebas y test de valoración de la condición física realizados en el laboratorio
Resolución de ejercicios, problemas, casos	Resolución de ejercicios basados en los datos recogidos durante los laboratorios

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 13/11/2026 19:18 | Hash: 0a074ed8af51b31e8ad57b2077ed38e4.

V.-Tiempo de trabajo del alumnado (30h grado y 25h máster)	
Clases teóricas	29
Clases de resolución de ejercicios, problemas, casos, etc.	15
Prácticas en laboratorios experimentales, tecnológicos, clínicos, campo, etc.	15
Realización de pruebas	1
Tutorías académicas	30
Actividades relacionadas: jornadas, seminarios, etc.	18
Preparación de clases teóricas	30
Preparación de prácticas/ejercicios/casos	30
Preparación de pruebas	12
Total de horas de trabajo del alumnado	180

VI.-Metodología y plan de trabajo		
Tipo	**Periodo**	**Contenido**
Clases Teóricas	Semana 1 a Semana 15	Clases magistrales de exposición teórica, con interacción con el alumnado para plantear preguntas, resolver dudas, introducir temas de debate.
Laboratorios experimentales y/o tecnológicos	Semana 1 a Semana 15	Clases prácticas en el laboratorio.

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 13/11/2026 19:18 | Hash: 0a074ed8af51b31e8ad57b2077ed38e4.

VII.-Método de evaluación

El modelo de evaluación general es la evaluación continua, tal como establece el Reglamento de evaluación de los resultados de aprendizaje de la Universidad Rey Juan Carlos.
Deberán utilizarse todos los sistemas de evaluación establecidos para la asignatura en la memoria de la titulación, excepto aquellos que tuviesen una ponderación mínima del 0%, que podrán utilizarse en los cursos académicos en los que el profesorado lo considere oportuno. Cada uno de los sistemas de evaluación podrá ser aplicado mediante una o más actividades de evaluación, coherentes con ese sistema. Ninguna de las actividades de evaluación podrá superar individualmente el 60% de la calificación global de la asignatura.
La suma de las actividades de evaluación no revaluables no podrá superar el 40% de la calificación global de la asignatura y, en general, no deberían tener nota mínima (salvo en el caso de actividades de carácter práctico en las que, estrictamente, no pudieran reproducirse en la convocatoria extraordinaria las condiciones de evaluación de la convocatoria ordinaria).
El alumnado que no consiga superar la asignatura en la convocatoria ordinaria, o no se hayan presentado, podrán presentarse a la convocatoria extraordinaria únicamente a las actividades de evaluación revaluables no superadas.
El uso de herramientas basadas en inteligencia artificial está prohibido en cualquier ejercicio y prueba de evaluación de la asignatura salvo que el profesor lo indique de forma explícita en el enunciado o en el material de esta. En caso de que esté permitido, se darán indicaciones precisas de qué usos están permitidos y cuáles no.
La distribución y características de las actividades de evaluación son las que se describen a continuación.

VII.A.- Descripción de las actividades de evaluación y su ponderación

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 13/11/2026 19:18 | Hash: 0a074ed8af51b31e8ad57b2077ed38e4.

Evaluación ordinaria continua

La distribución y características de las pruebas de evaluación se detallan a continuación. Solo en casos excepcionales y debidamente justificados, el profesorado podrá proponer adaptaciones a lo establecido en la Guía Docente. Cualquier modificación requerirá, previa consulta con la persona responsable de la asignatura, la autorización expresa del Coordinador del Grado, quien deberá notificar dicha modificación al Vicerrectorado con competencias en Ordenación Académica. En todo caso, las modificaciones deberán respetar lo establecido en la memoria verificada del título y comunicarse al inicio del curso a través del Aula Virtual.

La suma de las actividades no reevaluables no podrá superar el 50% de la calificación final de la asignatura y, en general, no deberán establecerse notas mínimas, salvo en el caso de prácticas de laboratorio o clínicas, cuando esté debidamente justificado. Asimismo, se evitará que una única prueba supere el 60% de la ponderación total de la asignatura.

Evaluación extraordinaria

El alumnado que no supere la evaluación ordinaria, o no se haya presentado a la misma, podrá optar a una evaluación extraordinaria. Esta se centrará exclusivamente en las actividades de evaluación susceptibles de ser reevaluadas, con el objetivo de verificar la adquisición de las competencias establecidas en la Guía Docente.

Evaluación ordinaria

La evaluación en convocatoria ordinaria se basará en la suma ponderada de una prueba presencial, las prácticas en clase y las actividades de laboratorio, según los porcentajes establecidos a continuación. Para superar la asignatura, será obligatorio obtener una calificación mínima de 5 sobre 10 en la prueba presencial. En caso de no alcanzar dicha nota, la evaluación se considerará como "No apto", aunque las calificaciones obtenidas en las prácticas y el laboratorio se conservarán para su aplicación en la evaluación extraordinaria. La asistencia a clase no es obligatoria y no se considerará como criterio de evaluación.

La distribución y características de las pruebas podrán ser ajustadas por el profesorado durante las primeras semanas del curso, en función de las características específicas de cada grupo. Cualquier modificación deberá ser comunicada al Vicerrectorado de Calidad.

Evaluación extraordinaria

Los estudiantes que no superen la evaluación ordinaria, o no se hayan presentado a la misma, podrán optar a una evaluación extraordinaria. Esta consistirá únicamente en la realización de la prueba presencial. La calificación final se obtendrá aplicando la ponderación correspondiente a las prácticas y actividades de laboratorio realizadas durante la convocatoria ordinaria. En esta convocatoria extraordinaria no se podrán repetir ni recuperar las prácticas ni los laboratorios.

Instrumentos de evaluación

1. **Prueba presencial escrita u oral** (60%): Consistirá en un examen final de la asignatura, que podrá adoptar diferentes formatos (escrito u oral) e incluirá tanto preguntas conceptuales como de aplicación práctica. Esta actividad es reevaluable.
2. **Prueba práctica de adquisición de competencias profesionales** (40%): Basada en la participación en prácticas semanales y en la resolución de problemas aplicados. Esta actividad no es reevaluable.

–

VII.B.- Evaluación del alumnado con dispensa académica de asistencia a clase

La concesión de Dispensa Académica de Asistencia a Clase (DAAC) no implica que se quede automáticamente eximido de participar en las actividades de evaluación continua ni en las actividades formativas presenciales de asistencia obligatoria establecidas en la guía docente. Una vez concedida la dispensa, el alumnado deberá contactar con el docente, que podría proponerle las adaptaciones que considere convenientes, siempre que garanticen la adquisición y adecuada evaluación de los resultados de aprendizaje previstos. El alumnado deberá mantener a lo largo de curso una comunicación fluida con el docente para que este le proporcione información sobre las fechas en que se realizarán esas actividades formativas y de evaluación, en caso de que su programación no estuviese ya fijada y a disposición del alumnado en el momento de la concesión de la dispensa.

Asignatura con posibilidad de dispensa: No

VII.C.- Revisión y reclamación de las actividades de evaluación

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 13/11/2026 19:18 | Hash: 0a074ed8af51b31e8ad57b2077ed38e4.

Se realizará conforme al Reglamento de evaluación de los resultados de aprendizaje de la Universidad Rey Juan Carlos.

VII.D.- Alumnado con discapacidad o necesidades educativas especiales

Con el fin de garantizar la igualdad de oportunidades, la no discriminación, la accesibilidad universal y la mayor garantía de éxito académico, las adaptaciones curriculares para alumnado con discapacidad o con necesidades educativas especiales serán pautadas por la Unidad de Atención a Personas con Discapacidad, de acuerdo con la normativa que regula el servicio de Atención a Estudiantes con Discapacidad, aprobada por Consejo de Gobierno de la Universidad Rey Juan Carlos.
Para que esas adaptaciones puedan realizarse, será requisito la emisión de un informe de adaptaciones curriculares por parte de dicha Unidad, por lo que el alumnado con discapacidad o necesidades educativas especiales deberán contactar con este servicio para analizar conjuntamente las distintas opciones.

VII.E.- Conducta académica, integridad y honestidad académica

La Universidad Rey Juan Carlos está plenamente comprometida con los más altos estándares de integridad y honestidad académica, por lo que estudiar en la URJC supone asumir y suscribir los valores de integridad y la honestidad académica recogidos en el Código Ético de la Universidad.

Para acompañar este proceso, la Universidad dispone de la Normativa de Convivencia de la Universidad Rey Juan Carlos y de diferentes herramientas (antiplagio, supervisión) que ofrecen una garantía colectiva para el completo desarrollo de estos valores esenciales.

Las herramientas basadas en inteligencia artificial pueden mejorar la experiencia de aprendizaje, pero debe utilizarse de forma ética, legal, honesta y transparente. Por este motivo, deben seguirse las recomendaciones de uso adecuado indicadas por los docentes de la asignatura.

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 13/11/2026 19:18 | Hash: 0a074ed8af51b31e8ad57b2077ed38e4.

VIII.-Recursos y materiales didácticos
Bibliografía básica
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. Bardelona: 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. 2ªEdición. Mardrid : McGrawHill interamericana. Wilmore, J. H., &Costill, D. L. (2007). Fisiología del esfuerzo y del deporte (Color). Editorial Paidotribo
Bibliografía complementaria

IX.-Profesorado	
Nombre y apellidos	JUAN DEL COSO GARRIGOS
Correo electrónico	juan.delcoso@urjc.es
Departamento	Estudios Históricos y Sociales, Lengua Española, Literatura, Filosofía Moral y Didácticas Específicas.
Campus de impartición	Fuenlabrada
Categoría	Catedrático/a de Universidad
Titulación académica	Doctor
Responsable de asignatura	Si
Horario de tutorías	Para consultar las tutorias póngase en contacto con el/la profesor/a a través de correo electrónico
Nº de Quinquenios	1
Nº de Sexenios	3
Nº de Sexenios de transferencia	0
Nº de evaluaciones positivas Docentia	2
Nombre y apellidos	SERGIO LORENZO JIMÉNEZ SÁIZ
Correo electrónico	sergio.jimenez.saiz@urjc.es
Departamento	Estudios Históricos y Sociales, Lengua Española, Literatura, Filosofía Moral y Didácticas Específicas.
Campus de impartición	Fuenlabrada

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 13/11/2026 19:18 | Hash: 0a074ed8af51b31e8ad57b2077ed38e4.

Categoría	Titular de Universidad
Titulación académica	Doctor
Responsable de asignatura	No
Horario de tutorías	Para consultar las tutorias póngase en contacto con el/la profesor/a a través de correo electrónico
Nº de Quinquenios	3
Nº de Sexenios	2
Nº de Sexenios de transferencia	0
Nº de evaluaciones positivas Docentia	2

Q2803011B UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS
Fecha firma: 13/11/2026 19:18 | Hash: 0a074ed8af51b31e8ad57b2077ed38e4.