

# **Facultad de Educación**

## **Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte**

**GUÍA DOCENTE DE LA ASIGNATURA :**

**Desarrollo de las Capacidades Físicas  
(2024 - 2025)**

### 1. Datos descriptivos de la asignatura

Asignatura: <b>Desarrollo de las Capacidades Físicas</b>	Código: 129602204
<ul style="list-style-type: none"><li>- Centro: <b>Facultad de Educación</b></li><li>- Lugar de impartición: <b>Facultad de Educación</b></li><li>- Titulación: <b>Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte</b></li><li>- Plan de Estudios: <b>G060 (Publicado en 2022-12-09)</b></li><li>- Rama de conocimiento: <b>Ciencias Sociales y Jurídicas</b></li><li>- Itinerario / Intensificación:</li><li>- Departamento/s: <b>Didácticas Específicas</b></li><li>- Área/s de conocimiento: <b>Didáctica de la Expresión Corporal</b> <b>Educación Física y Deportiva</b></li><li>- Curso: <b>2</b></li><li>- Carácter: <b>Obligatoria</b></li><li>- Duración: <b>Segundo cuatrimestre</b></li><li>- Créditos ECTS: <b>6,0</b></li><li>- Modalidad de impartición: <b>Presencial</b></li><li>- Horario: <b>Enlace al horario</b></li><li>- Dirección web de la asignatura: <b><a href="http://www.campusvirtual.ull.es">http://www.campusvirtual.ull.es</a></b></li><li>- Idioma: <b>Español</b></li></ul>	

### 2. Requisitos de matrícula y calificación

No hay requisitos

### 3. Profesorado que imparte la asignatura

Profesor/a Coordinador/a: <b>JAIME SERRA OLIVARES</b>
- Grupo: <b>T1 (Teoría) y Grupo PA101 y PA102 (Prácticas)</b>
<b>General</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Nombre: <b>JAIME</b></li><li>- Apellido: <b>SERRA OLIVARES</b></li><li>- Departamento: <b>Didácticas Específicas</b></li><li>- Área de conocimiento: <b>Educación Física y Deportiva</b></li></ul>

<b>Contacto</b>						
- Teléfono 1:						
- Teléfono 2:						
- Correo electrónico: <b>jserraol@ull.es</b>						
- Correo alternativo:						
- Web: <b>https://www.campusvirtual.ull.es/</b>						
<b>Tutorías primer cuatrimestre:</b>						
Desde	Hasta	Día	Hora inicial	Hora final	Localización	Despacho
Observaciones:						
<b>Tutorías segundo cuatrimestre:</b>						
Desde	Hasta	Día	Hora inicial	Hora final	Localización	Despacho
Observaciones:						

#### 4. Contextualización de la asignatura en el plan de estudio

Bloque formativo al que pertenece la asignatura: **Ejercicio físico, condición física y entrenamiento físico-deportivo**  
Perfil profesional:

#### 5. Competencias

##### General

**CG1** - Desarrollar capacidades para la adaptación a nuevas situaciones, la resolución de problemas y para el aprendizaje autónomo, desde una actitud reflexiva y crítica.

##### Específica

**CE1.1** - Comprender, elaborar y saber aplicar los procedimientos, estrategias, actividades, recursos, técnicas y métodos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje con eficiencia, desarrollando todo el curso de la acción en todos los sectores de intervención profesional de actividad física y deporte (enseñanza formal e informal físico-deportiva; entrenamiento físico y deportivo; ejercicio físico para la salud; dirección de actividad física y deporte).

**CE2.1** - Saber orientar, diseñar, aplicar y evaluar técnico-científicamente ejercicio físico y condición física en un nivel avanzado, basado en la evidencia científica, en diferentes ámbitos, contextos y distintos tipos de actividades para toda la población y con énfasis en las poblaciones de carácter especial, como son: personas mayores (tercera edad), escolares, personas con discapacidad y personas con patologías, problemas de salud o asimilados (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), atendiendo al género y a la diversidad.

**CE2.3** - Diseñar y aplicar con fluidez, naturalidad, de forma consciente y continuada, ejercicio físico y condición física adecuada, eficiente, sistemática, variada, basada en evidencias científicas, para el desarrollo de los procesos de adaptación y mejora o readaptación de determinadas capacidades de cada persona en relación con el movimiento humano y su optimización; con el fin de poder resolver problemas poco estructurados, de creciente complejidad e imprevisibles y con énfasis en las poblaciones de carácter especial.

**CE2.4** - Articular y desplegar un nivel avanzado de destreza en el análisis, diseño y evaluación de las pruebas de valoración y control de la condición física y del rendimiento físico-deportivo.

**CE2.6** - Desplegar un nivel alcanzado en la planificación, aplicación, control y evaluación de los procesos de entrenamiento físico y deportivo.

## 6. Contenidos de la asignatura

### Contenidos teóricos y prácticos de la asignatura

- 1.- Las capacidades físicas. Concepto, características, clases, factores determinantes, desarrollo, evolución y contextos de aplicación. (Prof. Adelto Hernández Álvarez)
- 2.- Principios y bases del desarrollo de las capacidades físicas. Acondicionamiento físico: medios, métodos (Prof. Adelto Hernández Álvarez)
- 3.- Metodología y aplicación del trabajo de las capacidades físicas. Diseño de la intervención: objetivos y procedimientos. Directrices generales (Prof. Adelto Hernández Álvarez)
- 4.- La fuerza. Concepto, factores determinantes, clases y valoración. Diseño y directrices de intervención (Prof. Fernando Hernández-Abad)
- 5.- La velocidad. Concepto, factores determinantes, clases y valoración. Diseño y directrices de intervención (Prof. Fernando Hernández-Abad)
- 6.- La resistencia. Concepto, factores determinantes, clases y valoración. Diseño y directrices de intervención (Prof. Fernando Hernández-Abad)
- 7.- La flexibilidad. Concepto, factores determinantes, clases y valoración. Diseño y directrices de intervención (Prof. Fernando Hernández-Abad)

### Actividades a desarrollar en otro idioma

De manera puntual, se podrá aportar algún texto o artículo escrito en lengua extranjera para complementar los contenidos fundamentales de la asignatura.

## 7. Metodología y volumen de trabajo del estudiante

### Modelo de Enseñanza Centrada en el Alumnado

Aplica el Modelo de Enseñanza Centrada en el Alumnado (MECA - ULL)  
Aprendizaje basado en el juego - Gamificación, Aprendizaje basado en Proyectos (ABP), Aprendizaje cooperativo, Método o estudio de casos

### Descripción

Para el desarrollo de la asignatura se combinarán diversas opciones metodológicas, entre ellas:

**1) Clases teóricas (aprendizaje basado en proyectos, aprendizaje cooperativo, método estudio de casos)**

**2) Clases prácticas motrices: destinadas a organizar actividades presenciales mediante la realización de tareas de aplicación práctica (Aprendizaje basado en el juego, Aprendizaje cooperativo)**

**3) Actividades no presenciales (búsqueda de información, preparación de exámenes, diseño de trabajos en grupo)**

Presentación de los contenidos relevantes para la comprensión y justificación de la intervención docente.

Puestas en común, debates y reflexiones colaborativas acerca de contenidos o artículos de referencia con significación social vinculados con el desarrollo de la asignatura.

Realización de tareas de aplicación para contextualizar el aprendizaje teórico a través de su aplicación en supuestos prácticos, desde diferentes planteamientos: Docencia de la Educación Física en Educación Secundaria, Bachillerato y Formación Profesional, Entrenamiento Deportivo, Actividad Física y Salud, Gestión Deportiva y Recreación Deportiva.

Aprendizaje orientado a proyectos, donde el alumnado diseñará, desarrollará y evaluará propuestas de intervención docente relacionadas con los contenidos de la asignatura, favoreciendo así hábitos de autonomía, de reflexión y de trabajo colaborativo.

Estrategias cooperativas para promover consensos en la resolución de problemas y la toma de decisiones responsables y consecuentes.

Se realizará la presentación inicial de cada uno de los temas mediante la correspondiente explicación por parte del profesor. A partir de la familiarización con el contenido, se emplearán estrategias de enseñanza participativa y emancipativa mediante discusiones en grupo y talleres de aplicación de los contenidos desarrollados. Asimismo, se realizarán prácticas corporales a partir del planteamiento de tareas motrices, además de valoraciones y exposiciones por parte del propio alumnado.

No se permitirá durante el transcurso de la asignatura el uso de IA

**Actividades formativas en créditos ECTS, su metodología de enseñanza-aprendizaje y su relación con las competencias que debe adquirir el estudiante**

Actividades formativas	Horas presenciales	Horas de trabajo autónomo	Total horas	Relación con competencias
Clases teóricas	28,00	0,00	28,0	[CE1.1], [CE2.6], [CG1], [CE2.4], [CE2.1], [CE2.3]
Clases prácticas motrices	30,00	0,00	30,0	[CE1.1], [CG1], [CE2.1]
Evaluación	2,00	0,00	2,0	[CE1.1], [CG1], [CE2.1], [CE2.3], [CE2.4]
Elaboración autónoma	0,00	90,00	90,0	[CE2.6]
Total horas	60,00	90,00	150,00	
		Total ECTS	6,00	

**8. Bibliografía / Recursos**

**Bibliografía Básica**

Cañizares, J. M., y Carbonero, C. (2016). Capacidades físicas básicas. Su desarrollo en le edad escolar. Sevilla: Wanceulen.  
Cooley, B. (2007). Flexibilidad: una forma inteligente de practicar estiramiento y fortalecer el cuerpo: dieciseis pasos para lograr una total libertad de movimiento. Barcelona: Paidotribo.  
García, J. M. (1999). La fuerza. Fundamentación, valoración y entrenamiento. Madrid: Gimnos.  
García, J. M., Navarro, M., Ruiz, J. A., y Martín, R. (1998). La velocidad. Madrid: Gymnos.  
Gómez-Mora, J. (2007). Bases del acondicionamiento físico. Sevilla: Wanceulen.  
Mirella, R. (2009). Las nuevas metodologías del entrenamiento de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad. Barcelona. Barcelona: Paidotribo  
Navarro, M. (1998). La resistencia. Madrid: Gymnos.

#### Bibliografía Complementaria

García, J. M., Navarro, M., Ruiz, J. A., y Martín, R. (1996). Pruebas para la valoración de la capacidad motriz en el deporte. Madrid: Gymnos.  
Solé Fortó, J (2008). Teoría del entrenamiento deportivo. Barcelona: Sicropat Sport.

#### Otros Recursos

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=5943>

<https://revista-apunts.com>

Durante el transcurso de la asignatura se facilitarán lecturas de artículos actualizados relacionados con los contenidos previstos.

## 9. Sistema de evaluación y calificación

### Descripción

La propuesta de evaluación de la asignatura, así como lo que no se encuentre indicado explícitamente en esta guía, se regirá por el Reglamento de Evaluación y Calificación de la Universidad de La Laguna.

Como norma, la modalidad de evaluación de esta asignatura será continua y formativa. Todo el alumnado está sujeto a Evaluación Continua (EC) y se basará en la obtención de registros de los procesos de aprendizaje y enseñanza. Las opciones de evaluación son las siguientes:

**OPCIÓN A. Evaluación continua. Criterios:**

- Conocer, distinguir y aplicar los conceptos principales que nutren los fundamentos de la materia. Para su valoración se utilizarán dos pruebas escritas con carácter objetivo (valoración: 2 puntos) y otras dos de respuestas cortas (valoración: 2 puntos).
- Conocer y saber diseñar tareas de aplicación relacionadas con los contenidos de la materia. Para su valoración se emplearán rúbricas o herramientas de evaluación para los trabajos y prácticas de los expertos correspondientes y talleres y prácticas tanto individuales como grupales, que serán recogidos en el Aula Virtual de la asignatura o en papel (3 puntos).
- Programar y desarrollar propuestas didácticas para el desarrollo curricular de los contenidos de la materia a través de un proyecto didáctico, sesiones de entrenamiento o situación de aprendizaje, que será valorada mediante una rúbrica (3 puntos). Sistema de calificación:

*Se entenderá agotada la convocatoria de EC desde que el alumnado se presente, al menos, al 50% de las actividades de evaluación continua, concretamente si sobrepasa el 80% de inasistencia a las clases prácticas y si no entrega la propuesta didáctica el día anterior al primer llamamiento. Se ponderará a partir de los criterios de evaluación anteriores. Respecto al*

primer criterio, se valorará el conocimiento teórico-práctico individual a través de pruebas escritas, debiendo igualar o superar el 50% del valor de dichas pruebas. Con relación al segundo criterio, se valorará el conocimiento práctico grupal e individual, acreditando una participación del 80% en los talleres y prácticas de cada bloque temático, debiendo igualar, al menos, el 50% de la valoración de dicho apartado. En el tercer criterio se valorará la programación y aplicación de los contenidos en contextos específicos, mediante la elaboración de un proyecto-situación de aprendizaje, acreditando, asimismo, al menos el 50% del valor asignado a dicho apartado.

Para mantener la opción de evaluación continua será necesario cumplir los criterios que se exponen a continuación. El alumnado que no cumpla alguno de los criterios siguientes, recibirá una calificación en el acta de la primera convocatoria de "Suspense, 4". En el caso de no superar alguno de los apartados de la evaluación, se mantienen los resultados parciales de la EC hasta la segunda convocatoria de la asignatura, salvo aquellos no recuperables (asistencia y actividades realizadas en el aula). Criterios: -Asistencia al 80% de las sesiones prácticas. -Realizar el 80% de las tareas y actividades de trabajo durante las clases presenciales, además de presentarlas como aptas el 50%. Alcanzar una calificación de cinco en el conjunto de las pruebas realizadas a lo largo del cuatrimestre y la prevista en el llamamiento único. Se entenderá agotada la convocatoria desde que el alumnado se presente, al menos, a las actividades cuya ponderación compute el 50 % de la evaluación continua. La modalidad de evaluación continua se mantiene o no en la segunda convocatoria de la asignatura.

**OPCIÓN B.** •El alumnado que no asista a clases, falten al 20% o renuncie a la evaluación continua, siguiendo lo establecido en el Reglamento de Evaluación y Calificación de la Universidad de La Laguna, pasará a evaluación única.

Los criterios de evaluación serán los mismos que para la opción A, si bien el sistema de calificación será el siguiente:

- Una prueba objetiva (valoración: 7 puntos), que versará sobre el conocimiento y aplicación en la práctica de los distintos contenidos de la asignatura
- Una prueba de aplicación práctica o proyecto de intervención (valoración: 3 puntos), Consiste en elaborar y defender en el momento de su entrega, con carácter individual, que será entregado en la fecha de presentación a dicha convocatoria.

Para optar al aprobado, se deberá superar el 50% de cada una de las pruebas anteriores.

La calificación final en ambos tipos de evaluación, saldrá del resultado de la suma de las calificaciones de los diferentes apartados, siendo necesaria evaluación positiva en todos los apartados y en cada tipo de prueba de la parte teórica y de la parte práctica, para poder aprobar la asignatura.

Siguiendo el artículo 4.4 del Reglamento de Evaluación y Calificación de la Universidad de La Laguna, las calificaciones de las actividades de evaluación continua que han sido superadas, no tendrán que ser recuperadas si el alumnado opta finalmente por la modalidad de evaluación única. En estos casos, el alumnado únicamente deberá recuperar las partes que no han sido aprobadas en la modalidad de evaluación continua siguiendo las indicaciones recogidas para la modalidad de evaluación única.

El alumnado, tanto de evaluación continua como en la única, podrá ser convocado para la defensa oral presencial o por videoconferencia de los documentos presentados en actividades con peso en la evaluación (pruebas, informes, tareas...).

■■■■■■■El alumnado que se encuentre en la quinta o posteriores convocatorias y desee ser evaluado por un Tribunal, deberá presentar una solicitud a través del procedimiento habilitado en la sede electrónica. Dicha solicitud deberá realizarse con una antelación mínima de diez días hábiles al comienzo del periodo de exámenes.

En ambas opciones o modalidades de evaluación, se considera imprescindible que el alumnado demuestre una correcta expresión oral y escrita, utilizando el vocabulario básico y específico de la asignatura a transferir a su futuro perfil profesional; mostrando además actitudes propias relacionadas con el citado perfil.

El estudiantado no podrá hacer un uso de la Inteligencia Artificial que pueda impedir su crecimiento académico personal o impedirle comprender los conceptos de esta asignatura.

#### Estrategia Evaluativa

Tipo de prueba	Competencias	Criterios	Ponderación
Pruebas objetivas	[CE1.1], [CG1], [CE2.3]	Pruebas objetivas de desarrollo.	20,00 %

Pruebas de respuesta corta	[CG1], [CE2.4]	Pruebas objetivas tipo test.	20,00 %
Trabajos y proyectos	[CE2.1]	Fichas de prácticas individuales y grupales	20,00 %
Informes memorias de prácticas	[CE2.4], [CE2.6]	Trabajo de aplicación	30,00 %
Escalas de actitudes	[CE1.1], [CG1]	Asistencia y participación activa en las prácticas	10,00 %

## 10. Resultados de Aprendizaje

Al finalizar con éxito esta asignatura, el alumnado deberá ser capaz de:

- Desarrollar tareas específicas en el campo del Desarrollo de las Capacidades Físicas con un planteamiento alternativo que incluya la correspondiente solución, y con una visión reflexiva y crítica.

## 11. Cronograma / calendario de la asignatura

### Descripción

La distribución de los temas por semana es orientativa, puede sufrir cambios según las necesidades de organización docente.

Primer cuatrimestre					
Semana	Temas	Actividades de enseñanza aprendizaje	Horas de trabajo presencial	Horas de trabajo autónomo	Total
Semana 1:			0.00	0.00	0.00
Semana 2:		a	0.00	0.00	0.00
Semana 3:		a	0.00	0.00	0.00
Semana 4:		a	0.00	0.00	0.00
Semana 5:		a	0.00	0.00	0.00
Semana 6:		a	0.00	0.00	0.00
Semana 7:		a	0.00	0.00	0.00
Semana 8:		a	0.00	0.00	0.00
Semana 9:		a	0.00	0.00	0.00



Semana 10:		a	0.00	0.00	0.00
Semana 11:		a	0.00	0.00	0.00
Semana 12:		a	0.00	0.00	0.00
Semana 13:		a	0.00	0.00	0.00
Semana 14:		a	0.00	0.00	0.00
Total			0.00	0.00	0.00
<b>Segundo cuatrimestre</b>					
Semana	Temas	Actividades de enseñanza aprendizaje	Horas de trabajo presencial	Horas de trabajo autónomo	Total
Semana 1:	Presentación. Tema 1 Las capacidades físicas. Concepto, características, clases, factores determinantes, desarrollo, evolución y contextos de aplicación.	Teórica.	4.00	4.00	8.00
Semana 2:	Tema 1 Las capacidades físicas. Concepto, características, clases, factores determinantes, desarrollo, evolución y contextos de aplicación.	Teoría Prácticas motrices	4.00	6.00	10.00

Semana 3:	<p>Temas 1 Las capacidades físicas. Concepto, características, clases, factores determinantes, desarrollo, evolución y contextos de aplicación.</p> <p>Tema 2. Principios y bases del desarrollo de las capacidades físicas.</p> <p>Acondicionamiento físico: medios, métodos</p>	<p>Teoría</p> <p>Prácticas motrices</p>	4.00	8.00	12.00
Semana 4:	<p>Tema 2.Principios y bases del desarrollo de las capacidades físicas.</p> <p>Acondicionamiento físico: medios, métodos</p>	<p>Teoría</p> <p>Prácticas motrices</p>	4.00	6.00	10.00
Semana 5:	<p>Temas 2 Principios y bases del desarrollo de las capacidades físicas.</p> <p>Acondicionamiento físico: medios, métodos</p> <p>Tema 3. Metodología y aplicación del trabajo de las capacidades físicas.</p> <p>Diseño de la intervención: objetivos y procedimientos.</p> <p>Directrices generales</p> <p>Seminario en aula.</p>	<p>Teoría</p> <p>Prácticas motrices</p>	4.00	6.00	10.00

Semana 6:	Tema 3. Metodología y aplicación del trabajo de las capacidades físicas. Diseño de la intervención: objetivos y procedimientos. Directrices generales	Teoría Prácticas motrices	4.00	6.00	10.00
Semana 7:	Temas 3. Metodología y aplicación del trabajo de las capacidades físicas. Diseño de la intervención: objetivos y procedimientos. Directrices generales Tema 4. La fuerza. Concepto, factores determinantes, clases y valoración. Diseño y directrices de intervención	Teoría Prácticas motrices	4.00	6.00	10.00
Semana 8:	Tema 4. La fuerza. Concepto, factores determinantes, clases y valoración. Diseño y directrices de intervención	Teoría Prácticas motrices	4.00	6.00	10.00
Semana 9:	Temas 4. La fuerza. Concepto, factores determinantes, clases y valoración. Diseño y directrices de intervención Tema 5. La velocidad. Concepto, factores determinantes, clases y valoración. Diseño y directrices de intervención	Teoría Prácticas motrices	4.00	6.00	10.00

Semana 10:	Control Tema 5. La velocidad. Concepto, factores determinantes, clases y valoración. Diseño y directrices de intervención	Teoría Prácticas motrices	4.00	4.00	8.00
Semana 11:	Tema 6. La resistencia. Concepto, factores determinantes, clases y valoración. Diseño y directrices de intervención	Teoría Prácticas motrices	4.00	6.00	10.00
Semana 12:	Tema 6. La resistencia. Concepto, factores determinantes, clases y valoración. Diseño y directrices de intervención	Teoría Prácticas motrices	4.00	6.00	10.00
Semana 13:	Tema 7. La flexibilidad. Concepto, factores determinantes, clases y valoración. Diseño y directrices de intervención	Teoría Prácticas motrices	4.00	6.00	10.00
Semana 14:	Tema 7. La flexibilidad. Concepto, factores determinantes, clases y valoración. Diseño y directrices de intervención  Seminario autoevaluación.	Teoría Prácticas motrices	8.00	6.00	14.00
Semana 15 a 17:	Preparación trabajo de aplicación	Evaluación y trabajo autónomo del alumnado	0.00	8.00	8.00
Total			60.00	90.00	150.00