

GUIA DE APRENDIZAJE

Acondicionamiento físico

1. FICHA DESCRIPTIVA

Titulación:	Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFD)
Créditos:	6.00
Materia:	Actividad Física y Ciencias del Deporte
Año académico:	2026-2027
Tipo:	Obligatoria
Semestre:	Tercer curso
Código - asignatura:	AF-Acondicionamiento físico
Grupo:	
Idioma de impartición:	

2. PRESENTACIÓN

La asignatura de acondicionamiento físico tiene como objetivo que el estudiante sea capaz de comprender, aplicar y justificar los principios básicos del trabajo de la condición física, valorando las capacidades condicionales de cada persona mediante pruebas estandarizadas e instrumentos de evaluación adecuados. A partir de este análisis, el alumnado aprenderá a argumentar la finalidad de las actividades, ejercicios, equipaciones y materiales utilizados en el entrenamiento, dando respuesta a las dudas de los usuarios de manera fundamentada, clara y adaptada a su nivel, necesidades y objetivos, favoreciendo así una práctica física segura, eficaz y orientada a la mejora del rendimiento y la salud.

3. BLOGS TEMÁTICOS Y CONTENIDOS

Fundamentos del acondicionamiento físico

Concepto de condición física y capacidades condicionales (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad)

Principios básicos del entrenamiento (sobrecarga, progresión, especificidad, individualización, variabilidad y recuperación)

Relación entre acondicionamiento físico, salud y rendimiento

Evaluación de la condición física

Introducción a los tests y protocolos de evaluación

Valoración de la fuerza, la resistencia, la velocidad y la flexibilidad mediante pruebas estandarizadas

Interpretación de resultados y establecimiento del nivel de condición física del usuario

Uso de instrumentos y tecnologías básicas para la recogida de datos (pulsómetros, apps, hojas de registro, etc.)

Diseño y justificación del entrenamiento

Selección de actividades y ejercicios en función de los objetivos y del nivel de la usuario

Justificación de la finalidad de cada tarea de entrenamiento

Elección de la equipación y los materiales según el tipo de trabajo físico
Adaptación de los contenidos a diferentes perfiles (iniciación, salud, fitness, rendimiento)
Metodologías de trabajo de las capacidades condicionales
Métodos para el desarrollo de la fuerza
Métodos para el desarrollo de la resistencia
Combinación de capacidades en sesiones integradas
Comunicación y atención a la usuario
Estrategias para resolver dudas de los usuarios de manera clara y fundamentada
Explicación del "por qué" de las actividades, ejercicios y materiales utilizados
Motivación, seguridad y prevención de lesiones
Control, seguimiento y ajuste del entrenamiento
Registro y seguimiento de la evolución de la condición física
Análisis de la respuesta del usuario al entrenamiento
Adaptación y reajuste del programa según los resultados obtenidos

4. ENFOQUES METODOLÓGICOS

MD2. Estudio y resolución de casos prácticos
MD3. Aprendizaje basado en problemas
MD4. Aprendizaje cooperativo
MD5. Aprendizaje por proyectos
MD6. Trabajo de síntesis

5. COMPETENCIAS

Conocimientos:

7. Identificar los objetivos de desarrollo sostenible, incluyendo la responsabilidad social ante cuestiones relacionadas con la sostenibilidad y el cambio climático, en la práctica de la actividad física y el deporte.
10. Identificar los conceptos específicos del ámbito de las ciencias de la actividad física y el deporte, teniendo presente las principales fuentes documentales.

Habilidades:

2. Comunicarse eficazmente, de forma oral o escrita en catalán y castellano en el desarrollo de la actividad profesional y académica relacionada con la actividad física y el deporte, adaptando el discurso al público objetivo.
6. Reconocer los principios éticos en coherencia con los principios deontológicos de la profesión vinculada a la actividad física y del deporte que serán expuestos de acuerdo con el ideario de la Universidad.
16. Planificar el proceso de entrenamiento aplicando los principios fisiológicos y estableciendo los principios básicos del entrenamiento en sus diferentes niveles.

Competencias:

23. Actuar en los contextos académicos y profesionales con responsabilidad, proactividad y sensibilidad hacia las necesidades y expectativas de cada cual, así como las de los otros.
24. Aplicar los conocimientos adquiridos a la actividad profesional mediante la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de situaciones académicas y/o profesionales.

6. RESULTADOS DE APRENDIZAJE

RA-M1. Identificar las fases de la planificación del ejercicio físico para conseguir los objetivos de cualquier persona utilizando las herramientas de la teoría del entrenamiento.

RA-M2. Resolver las dudas que se originan de los usuarios que realizan ejercicio físico argumentando la finalidad de las actividades, de los ejercicios, de la equipación y de los materiales.

RA-M3. Valorar las capacidades condicionales del usuario determinando su nivel de condición física a partir de datos estandarizados y utilizando test de evaluación adecuados para cada capacidad.

7. EVALUACIÓN (como evaluaremos lo que han aprendido)

1.ª convocatoria:

La calificación final de la asignatura se obtendrá a partir de la ponderación entre la evaluación continuada y prueba final, según los porcentajes establecidos en esta guía docente.

La asistencia es obligatoria. El alumnado tiene que asistir, como mínimo, al 80% de las clases programadas de la asignatura. A partir de este límite, por cada día adicional de ausencia se descontarán 0,20 puntos de la nota de la evaluación continuada, excepto en los casos debidamente justificados y acreditados.

Para superar la asignatura hay que obtener una calificación final mínima de 5,0 y una calificación mínima de 5,0 al examen final.

2.ª convocatoria (recuperación):

El alumnado tendrá que presentarse a la recuperación en los casos siguientes:

a) Si la nota de la prueba final de 1.ª convocatoria es inferior a 5,0.

b) Si la calificación final ponderada de la asignatura es inferior a 5,0.

La recuperación se realizará mediante una prueba final. La nota obtenida en esta prueba hará media ponderada con la nota de la evaluación continuada obtenida durante el curso.

El alumnado no se podrá presentar a la recuperación para subir nota.

No presentado / No evaluable:

Si el alumno no se presenta al examen final de 1.ª convocatoria, constará como NP y la convocatoria computará.

Si el alumno no se presenta al examen final de 2.ª convocatoria, constará como NA y la convocatoria no computará.

Calificaciones:

Las calificaciones se expresarán de 0 a 10 siguiendo la siguiente baremación: 0-4,99 (suspendido); 5-6,99 (aprobado) 7-8,99 (notable), 9-10 (excelente)

Matrícula de honor:

El profesorado podrá otorgar matrícula de honor al alumnado con calificación final de excelente, siempre que considere que su rendimiento es especialmente meritorio y de acuerdo con los límites establecidos por la normativa académica vigente.

8. REFERENCIAS GENERALES DE LA ASIGNATURA

- Martín Costa, A. (2010). Bases del condicionament físic. Editorial Wanceulen.
- Altamar (Ed.). (2019). Valoració de la condició física i intervenció en accidents. Editorial Altamar.
- Baechle, T. R., & Earle, R. W. (Eds.). (2008). Essentials of strength training and conditioning (3a ed.). Human Kinetics.
- Ratamess, N. A. (Ed.). (2021). ACSM's foundations of strength training and conditioning (2a ed.). Wolters Kluwer.