

## UNIDAD DE APRENDIZAJE: Evaluación del rendimiento físico

### IDENTIFICACIÓN DEL CURSO

**Programas Educativos de Licenciatura:** Cultura Física y Deportes

**Área de Formación:** Particular selectiva

**Eje Curricular/Transversal:** Científico

**Total de Horas:** 48 Hrs. Teoría 28 Hrs. Prácticas 20

**Total de Créditos:** 5

**Nivel Académico y Modalidad:** Licenciatura Escolarizada

**Elaborador por:** Comité Curricular de la Licenciatura en Cultura Física y Deportes

**Fecha de Elaboración:**

Unidad de aprendizaje	Unidad de competencia	Aporte al perfil de egreso	Saberes mínimos a desarrollar		
			Saberes prácticos (saber hacer)	Saberes teóricos (saber pensar)	Saberes formativos (saber ser)
Evaluación del Rendimiento Físico	<p>Conoce los métodos y pruebas de evaluación morfo-funcional de los componentes de la aptitud física y composición corporal, tanto como las conocidas pruebas de laboratorio así como las de campo.</p> <p>Sabe evaluar las características de la capacidad física como la capacidad aeróbica, anaeróbica, la potencia, la fuerza en sus diferentes modalidades, la movilidad articular y la composición corporal entre otras en diferentes edades y características poblacionales ( atletas, niños, adultos, ancianos).</p> <p>Conoce y aplica las principales metodologías para la evaluación del rendimiento físico, tanto a nivel de laboratorio como de campo.</p> <p>Sabe interpretar los resultados para poder prescribir el entrenamiento o el ejercicio.</p>	<p>Planifica, controla y evalúa los procesos del entrenamiento y de la competencia, en sus aspectos de preparación física, técnica, táctica y psicológica, en los niveles de iniciación, de desarrollo y de rendimiento deportivo</p> <p>Sabe aplicar metodologías de evaluación de las capacidades físicas y composición corporal, cuyos resultados le facilitan el diseñar y aplicar sistemas de entrenamiento y de ejercicio tanto para atletas como para la población en general. .</p>	<p>Aplica métodos de evaluación de las capacidades físicas para desarrollar y prescribir planes de ejercicio físico y entrenamiento</p> <p>Realiza test o evaluaciones de las capacidades físicas a nivel laboratorial de las capacidades físicas deportivas.</p> <p>Realiza test o evaluaciones de las capacidades físicas a nivel de campode las capacidades físicas deportivas.</p> <p>Conoce mediante las evaluaciones el estado físico actual del individuo</p> <p>Predice en base a los efectos medidos del ejercicio los resultados del individuo a largo plazo el efecto de este de forma inmediata así como una predecir al largo plazo el efecto del entrenamiento. .</p> <p>Utiliza diferentes equipos e instrumentos para aplicar, medir y evaluar</p> <p>Utiliza las herramientas y evaluaciones para la salud, aptitud física y antropometría, con la finalidad de prescribir acertadamente el ejercicio.</p>	<p>Conoce la descripción de cada una de las capacidades físicas</p> <p>Conocimientos teóricos para la determinación de los datos en base a los resultados de la evaluación.</p> <p>Conoce la interrelación de las pruebas de capacidades físicas en laboratorio con las pruebas realizadas en campo.</p> <p>Conoce los principios, propósitos y componentes de la evaluación general de la salud (historia clínica, evaluación médica, pruebas de laboratorio y específicas, de la capacidades físicas) para prescripción del ejercicio.</p> <p>Conoce los principios éticos para realizar exámenes y pruebas físicas en los individuos.</p>	<p>Maneja adecuadamente y con ética la sistematización de la evaluación de la evaluación física y de las capacidades físicas deportivas.</p> <p>Reconoce la normatividad legal y ética del manejo del individuo que es evaluado físicamente</p> <p>Es capaz de intervenir con personas en forma individual y grupal sin perder el sentido integral y holístico que conforma al individuo.</p>

### Bibliografía