

# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

## COORDINACIÓN GENERAL DE FORMACIÓN PROFESIONAL

### PROGRAMA DE UNIDAD DE APRENDIZAJE

#### I. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

- 1. Unidad Académica:** Facultad de Deportes, Extensión Ensenada, Facultad de Deportes, Mexicali y Facultad de Deportes, Extensión Tijuana
- 2. Programa Educativo:** Licenciado en Actividad Física y Deporte
- 3. Plan de Estudios:** 2021-2
- 4. Nombre de la Unidad de Aprendizaje:** Evaluaciones de Campo de los Deportes
- 5. Clave:** 39124
- 6. HC:** 02 **HT:** 00 **HL:** 00 **HPC:** 02 **HCL:** 00 **HE:** 02 **CR:** 06
- 7. Etapa de Formación a la que Pertenece:** Disciplinaria
- 8. Carácter de la Unidad de Aprendizaje:** Obligatoria
- 9. Requisitos para Cursar la Unidad de Aprendizaje:** Ninguno



#### Equipo de diseño de PUA

Aaron Cruz Viramontes  
Ermilo Cantón Martínez  
Carlos Borbón Román

#### Vo.Bo. de subdirector(es) de Unidad(es) Académica(s)

Esteban Hernández Armas  
Juan José Calleja Núñez  
Samuel Nicolas Rodríguez Lucas

**Fecha:** 26 de octubre de 2020

## **II. PROPÓSITO DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE**

La finalidad de la unidad de aprendizaje Evaluaciones de Campo de los Deportes es determinar las evaluaciones físicas específicas a utilizar para la identificación del estado físico actual en la población.

Su utilidad radica en la observación, medición y análisis de los resultados de las evaluaciones, mediante la correcta aplicación y discriminación de los protocolos de valoración. Utilizando los materiales, equipos y métodos de evaluación requeridos en las pruebas de campo, con características fiables, confiables y de validez.

Se imparte en la etapa disciplinaria con carácter obligatorio y pertenece al área de conocimiento Técnico-Deportiva

## **III. COMPETENCIA GENERAL DE LA UNIDAD DE APRENDIZAJE**

Analizar las diferentes pruebas de campo, mediante la práctica de pruebas de aptitud física, para determinar las baterías a utilizar específicas a la población, con actitud analítica y reflexiva.

## **IV. EVIDENCIA(S) DE APRENDIZAJE**

Elabora el análisis de una población específica aplicando una batería de Pruebas, el cual debe integrar análisis del deporte, características de la población, objetivo, conclusión y referencias bibliográficas.

**V. DESARROLLO POR UNIDADES**  
**UNIDAD I. Introducción de las Pruebas de Aptitud Física**

**Competencia:**

Diferenciar las pruebas de aptitud física, mediante la identificación de sus criterios de calidad y clasificación, para seleccionar los test adecuados al tipo de población, con actitud sistemática y objetiva.

**Contenido:**

**Duración:** 3 horas

1.1 Criterios de calidad de los test de aptitud física.

- 1.1.1 Consideraciones preliminares, control del test, aplicación y medición.
- 1.1.2 Objetividad de los test
- 1.1.3 Fiabilidad del test.
- 1.1.4 Validez de pruebas.
- 1.1.5 Justificación de pruebas a aplicar.
- 1.1.6 Análisis e Interpretación de resultados.

1.2 Clasificación de los Test.

- 1.2.1 Test Funcionales.
- 1.2.2 Test Físicos.
- 1.3.3 Test Técnicos.
- 1.3.4 Batería de Pruebas.

## UNIDAD II. Test de Resistencia Aeróbica

### Competencia:

Evaluar la capacidad de resistencia aeróbica considerando la aptitud física de la población discriminando el tipo de prueba que se aplicará, utilizando la metodología adecuada con los medios básicos para la medición de campo, análisis y el control de la capacidad de resistencia, para una posterior prescripción de actividad física basada en la interpretación de los resultados obtenidos, con actitud objetiva, responsabilidad e integridad.

### Contenido:

**Duración:** 6 horas

#### 2.1 Evaluación de la Resistencia.

2.1.1 Consideraciones preliminares.

2.1.2 consideraciones preliminares en test cardiovasculares.

#### 2.2 Pruebas de aptitud física para la evaluación de la Resistencia.

2.2.1 Test de Cooper.

2.2.2 Test George Fisher.

2.2.3 Test Course Navette o Luc Legger.

2.2.4 Test Carrera a Tiempo (15-20-25-30 minutos).

2.2.5 Test Conconi.

2.2.6 Test Traffene.

2.2.7 Test Harvard y Test Ruffier.

## UNIDAD III. Test de Fuerza

### Competencia:

Evaluar la fuerza muscular considerando la aptitud física de la población discriminando el tipo de prueba que se aplicará, utilizando la metodología adecuada con los medios básicos para la medición de campo, análisis y el control de la capacidad de fuerza, para una posterior prescripción de actividad física basada en la interpretación de los resultados obtenidos, con actitud objetiva, responsabilidad e integridad.

### Contenido:

**Duración:** 6 horas

#### 3.1 Evaluación de la Fuerza.

3.1.1 Consideraciones preliminares.

3.1.2 Edades tempranas y su consideración en los test.

#### 3.2 Pruebas de aptitud física para la evaluación de la Fuerza.

3.2.1 Test de abakalov.

3.2.2 Test salto vertical.

3.2.3 Test salto horizontal.

3.2.4 Test lanzamientos tren superior.

3.2.5 Test de fuerza zona media.

3.2.6 Test 1 RM.

3.2.7 Test 2,3,4,5,6,7,8 RM.

3.2.8 Test fuerza tren superior.

## UNIDAD IV. Test de Velocidad

### Competencia:

Evaluar la capacidad de velocidad considerando la aptitud física de la población discriminando el tipo de prueba que se aplicará, utilizando la metodología adecuada con los medios básicos para la medición de campo, análisis y el control de la capacidad de velocidad, para una posterior prescripción de actividad física basada en la interpretación de los resultados obtenidos, con actitud objetiva, responsabilidad e integridad.

### Contenido:

**Duración:** 5 horas

#### 4.1 Evaluación de la Velocidad.

4.1.1 Consideraciones preliminares.

4.1.2 Aceleración, máxima velocidad, resistencia a la velocidad.

#### 4.2 Pruebas de aptitud física para la evaluación de la Velocidad.

4.3 Test 10 x 5mts.

4.4 Test sprint a 20-30mts.

4.5 Test sprint 20-30mts salida lanzada.

4.6 Test skipping.

4.7 Test Velocidad Reacción Litwin.

4.8 Taping Test.

4.9 Test Kosmin y Ovchinnikov.

4.2.1 Test 20 x 20mts.

4.2.2 Test consumo a 400mts.

4.2.3 Test Burpee.

## UNIDAD V. Test de Flexibilidad

### **Competencia:**

Evaluar la capacidad de flexibilidad considerando la aptitud física de la población discriminando el tipo de prueba que se aplicará, utilizando la metodología adecuada con los medios básicos para la medición de campo, análisis y el control de la capacidad de flexibilidad, para una posterior prescripción de actividad física basada en la interpretación de los resultados obtenidos, con actitud objetiva, responsabilidad e integridad.

### **Contenido:**

**Duración:** 4 horas

#### 5.1 Evaluación de la Flexibilidad.

5.1.1 Consideraciones preliminares.

5.1.2 Método activo, pasivo y cinético.

#### 5.2 Pruebas de aptitud física para la evaluación de la Flexibilidad.

5.2.1 Sit and reach test.

5.2.2 Flexión de tronco en banco.

5.2.3 test hiperextensión dorsal.

5.2.4 Test Spagat lateral.

5.2.5 Test flexión de tobillo.

5.2.6 Test flexibilidad tren superior.

## UNIDAD VI. Test de Capacidades Coordinativas

### **Competencia:**

Evaluar y analizar las capacidades coordinativas considerando la aptitud física de la población discriminando el tipo de prueba que se aplicará, utilizando la metodología adecuada con los medios básicos para la medición de campo, análisis y el control de las capacidades coordinativas, para una posterior prescripción de actividad física basada en la interpretación de los resultados obtenidos, con actitud objetiva, responsabilidad e integridad.

### **Contenido:**

**Duración:** 4 horas

6.1 Evaluación de las cualidades físicas complementarias.

6.1.1 Test de agilidad.

6.1.2 Test de coordinación.

6.1.3 Test de equilibrio.

6.1.4 Test técnico deportivos.



## UNIDAD VII. Baterías de Evaluación Específicas

### **Competencia:**

Evaluar y analizar la aptitud física de la población mediante la correcta utilización de Baterías de evaluación específicas, utilizando la metodología adecuada con los medios básicos para la medición de campo, análisis y el control, para una posterior prescripción de actividad física basada en la interpretación de los resultados obtenidos, con actitud objetiva, responsabilidad e integridad.

### **Contenido:**

**Duración:** 4 horas

#### 7.1 Baterías de Evaluación en el Ámbito no deportivo

7.1.1 Senior Fitness Test

7.1.2 EUROFIT.

#### 7.2 Batería de Evaluación en el ámbito del deporte

7.2.1 Deportes de combate.

7.2.2 Deportes de tiempo y marca.

7.2.3 Deportes de conjunto.

7.2.4 Deportes de apreciación.

#### 7.3 Batería en relación al plan de entrenamiento deportivo

7.3.1 Etapa General.

7.3.2 Etapa Especial.

7.3.3 Etapa Competitiva.

7.3.4 Etapa transitoria.

## VI. ESTRUCTURA DE LAS PRÁCTICAS DE CAMPO

No.	Nombre de la Práctica	Procedimiento	Recursos de Apoyo	Duración
<b>UNIDAD I</b>				
1	Introducción de pruebas y equipo de medición deportiva	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analiza los instrumentos y materiales de medición</li> <li>2. Identifica sus características y formas su uso del equipo.</li> <li>3. Selecciona adecuadamente el instrumento para cada prueba, con actitud objetiva y responsable</li> <li>4. Recibe retroalimentación por parte del docente</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plicómetros.</li> <li>• Báscula.</li> <li>• Cinta métrica.</li> <li>• Body fat monitor.</li> <li>• Carro metabólico.</li> <li>• Espirómetro.</li> <li>• Electrocardiógrafo.</li> <li>• Pulsómetro.</li> <li>• Tests de evaluación.</li> <li>• Lactómetro.</li> <li>• Miógrafo.</li> <li>• Dinamómetro.</li> <li>• Lactómetro.</li> </ul>	1 hora
2	Aparato cardiovascular y regulación	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analiza la función cardiovascular en la actividad física, a través del desarrollo de una actividad física.</li> <li>2. Mide la tensión arterial, consumo de oxígeno y la autorregulación, con actitud objetiva y responsable.</li> <li>3. Recibe retroalimentación por parte del docente.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espirómetro.</li> <li>• Pulsómetro.</li> <li>• Lactómetro.</li> <li>• Escala de percepción del esfuerzo de Borg.</li> <li>• Baumanómetro.</li> </ul>	1 hora
3	Autorregulación del sistema cardiovascular por efecto del	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desarrolla pruebas físicas</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pulsómetro</li> <li>• Báscula</li> </ul>	1 horas

	ejercicio físico agudo	<p>en zonas de esfuerzo aeróbico</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mide el consumo máximo de oxígeno de forma indirecta y la dinámica del oxígeno durante el trabajo físico. Con relación gasto cardíaco.</li> <li>Desarrolla las fórmulas para la obtención del consumo máximo de oxígeno.</li> <li>Recibe retroalimentación por parte del docente.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cinta métrica, lactómetro y tiras reactivas</li> <li>Glucómetro y tiras reactivas</li> <li>Cronómetro</li> <li>Bancos Daneses graduados</li> <li>Metrónomo</li> <li>Bocina</li> <li>Acelerómetro</li> <li>Conos de plástico</li> <li>Espirómetro</li> <li>Baumanómetro</li> <li>Escala de percepción del esfuerzo de Borg</li> <li>Carro metabólico</li> </ul>	
<b>UNIDAD II</b>				
4	Valoración directa e indirecta del consumo máximo de oxígeno	<ol style="list-style-type: none"> <li>Desarrolla pruebas físicas en zonas de esfuerzo aeróbico</li> <li>Mide el consumo máximo de oxígeno de forma indirecta y la dinámica del oxígeno durante el trabajo físico. Con relación gasto cardíaco.</li> <li>Desarrolla las fórmulas para la obtención del consumo máximo de oxígeno.</li> <li>Recibe retroalimentación por parte del docente.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pulsómetro</li> <li>Báscula</li> <li>Cinta métrica, lactómetro y tiras reactivas</li> <li>Glucómetro y tiras reactivas</li> <li>Cronómetro</li> <li>Bancos Daneses graduados</li> <li>Metrónomo</li> <li>Bocina</li> <li>Acelerómetro</li> <li>Conos de plástico</li> <li>Espirómetro</li> <li>Baumanómetro</li> <li>Escala de percepción del esfuerzo de Borg</li> <li>Carro metabólico</li> </ul>	6 horas
<b>UNIDAD III</b>				

5	<p>Valoración indirecta y directa de la potencia en salto por medio de test de Bosco.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Test de abakalov.</li> <li>• Test salto vertical.</li> <li>• Test salto horizontal.</li> <li>• Test de CMJ.</li> <li>• Test de Drop Jump</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analiza las cualidades de los sujetos de estudio.</li> <li>2. Desarrolla pruebas físicas aplicando el test de Bosco, para medir la potencia en salto.</li> <li>3. De manera indirecta con estadimetro de pared y suelo.</li> <li>4. De manera directa con plataformas dinamométricas, acelerómetros y video análisis.</li> <li>5. Analiza los resultados de las pruebas arrojadas.</li> <li>6. Recibe retroalimentación por parte del docente.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estadimetro de pared y suelo. Tandem Sport vertical Jump.</li> <li>• Alfombra de contacto. Axon Jump.</li> <li>• Plataformas dinamométricas.</li> <li>• Acelerómetros IMUS, Push Band, Encoder lineal.</li> <li>• Ipad con aplicaciones vídeo análisis. App My jump.</li> </ul>	3 horas
6	<p>Valoración indirecta y directa de la Fuerza Máxima</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Test 1 RM. Fórmulas de aproximación. Gorostiaga y Bryzki.</li> <li>• Test de 1RM con acelerómetros y vídeo análisis.</li> <li>• Test 1 RM Directo</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analiza las cualidades de los sujetos de estudio.</li> <li>2. Desarrolla las fórmulas para la obtención de la fuerza máxima teórica de Gorostiaga y Bryzki.</li> <li>3. De manera directa aplicar un protocolo para obtener la 1RM.</li> <li>4. Utiliza acelerómetros y Video análisis para obtener la 1RM por medio de Velocidad de Ejecución.</li> <li>5. Analiza los resultados de las pruebas arrojadas.</li> <li>6. Recibe retroalimentación por parte del docente.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gimnasio de pesas.</li> <li>• Plantillas en Excel.</li> <li>• Acelerómetros IMUS, PUSH BAND, encoder lineal.</li> <li>• Ipad con aplicación de vídeo análisis. App My Lift.</li> </ul>	<b>3 horas</b>

UNIDAD IV				
7	<p>Valoración de la capacidad física velocidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Test 10 x 5 mts.</li> <li>• Test sprint 20-30 mts.</li> <li>• Test sprint 20-30 mts salida lanzada.</li> <li>• Test skipping.</li> <li>• Test Velocidad Reacción Litwin.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analiza las cualidades de los sujetos de estudio.</li> <li>2. Desarrolla la aplicación de las pruebas de aptitud física para determinar la velocidad.</li> <li>3. Establece el procedimiento más correcto para el deporte que se va a evaluar.</li> <li>4. Analiza los resultados de las pruebas arrojadas.</li> <li>5. Recibe retroalimentación por parte del docente.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cronómetro.</li> <li>• Acelerómetro IMUS.</li> <li>• Cronómetro de Fococélulas.</li> <li>• Photofinish.</li> <li>• Pista de atletismo.</li> <li>• Conos.</li> <li>• Mesa y lona para Tapping de manos y piernas</li> </ul>	2.5 horas
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tapping Test. Para manos y pies.</li> <li>• Test Kosmin y Ovchinnikov.</li> <li>• Test consumo a 400 mts</li> <li>• Test Burpee.</li> <li>• Test 20 x 20 mts.</li> </ul> <p>Instructores</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analiza las cualidades de los sujetos de estudio.</li> <li>2. Desarrolla la aplicación de las pruebas de aptitud física para determinar la velocidad.</li> <li>3. Establece el procedimiento más correcto para el deporte que se va a evaluar.</li> <li>4. Analiza los resultados de las pruebas arrojadas.</li> <li>5. Recibe retroalimentación por parte del docente.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cronómetro.</li> <li>• Acelerómetro IMUS.</li> <li>• Cronómetro de Fococélulas.</li> <li>• Photofinish.</li> <li>• Pista de atletismo.</li> <li>• Conos.</li> <li>• Mesa y lona para Tapping de manos y piernas</li> </ul>	2.5 horas
UNIDAD V				
9	Evaluación de la Flexibilidad, a través de pruebas de aptitud física.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analiza las cualidades y consideraciones preliminares de los sujetos</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cajón para flexibilidad (Sit and reach box).</li> <li>• Goniómetro.</li> </ul>	4 horas

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sit and reach test.</li> <li>• Flexión de tronco en banco.</li> <li>• test hiperextensión dorsal.</li> <li>• Test Spagat lateral.</li> <li>• Test flexión de tobillo.</li> <li>• Test flexibilidad tren superior.</li> </ul>	<p>de estudio.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Implementa las pruebas para evaluar el rango de movimiento de los sujetos de estudio.</li> <li>3. Analiza los resultados de las pruebas arrojadas.</li> <li>4. Recibe retroalimentación por parte del docente.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cinta métrica metálica.</li> <li>• Ipad para utilizar video análisis con aplicación DorsiFlex. (autor Carlos Balsalobre).</li> </ul>	
<b>UNIDAD VI</b>				
10	<b>Evaluación de las cualidades físicas complementarias</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analiza las cualidades físicas de los sujetos</li> <li>2. valora las capacidades físicas coordinativas mediante pruebas de campo con validez.</li> <li>3. Recibe retroalimentación por parte del docente</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Báscula</li> <li>• Cinta métrica</li> <li>• Conos</li> <li>• Cronómetro</li> <li>• Bancos antropométricos</li> <li>• Acelerómetros</li> <li>• Plataforma dinamométrica</li> <li>• Ipad con kit de aplicaciones de análisis y edición de video</li> </ul>	4 horas
<b>UNIDAD VII</b>				
11	<b>Baterías de Evaluación Específicas</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Analiza la función cardiovascular y funcionalidad en distintas poblaciones, a través valoraciones de campo en el ámbito de la actividad física.</li> <li>2. Mide la tensión arterial, consumo de oxígeno y la autorregulación, con actitud objetiva y responsable</li> <li>3. Valora la composición</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pulsómetro</li> <li>• Báscula</li> <li>• Cinta métrica, lactómetro y tiras reactivas</li> <li>• Glucómetro y tiras reactivas</li> <li>• Cronómetro</li> <li>• Bancos antropométricos</li> <li>• Plicómetros</li> <li>• Osteometros</li> <li>• Cintas antropométricas</li> <li>• Metrónomo</li> <li>• Bocina</li> </ul>	4 horas

		<p>corporal mediante la técnica de valoración antropométrica ISAK.</p> <p>4. Recibe retroalimentación por parte del docente</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Oxímetro</li><li>• Conos de plástico</li><li>• Espirómetro</li><li>• Baumanómetro</li><li>• Acelerómetros</li><li>• Plataforma dinamométrica móvil.</li><li>• Escala de percepción del esfuerzo de Borg</li><li>• Mancuernas 3,5,8 libras</li><li>• Ipad con kit de aplicaciones de análisis y edición de video</li><li>• Carro metabólico</li></ul>	
--	--	---	--	--

## VII. MÉTODO DE TRABAJO

**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):**

El docente funge como guía- facilitador del aprendizaje, conduce la parte teórica del curso y práctica, dejando desarrollo de tareas prácticas en problemáticas específicas al alumno, se promueven estrategias de enseñanza para la facilitación del aprendizaje de los contenidos de las unidades temáticas y del desarrollo de las prácticas, por ejemplo: Estudio de caso, método de proyectos, aprendizaje basado en problemas, técnica expositiva, debates, ejercicios prácticos, foros, entre otras.

**Estrategia de aprendizaje (alumno):**

El alumno participa activamente en la realización de: lecturas, búsqueda de información sobre pruebas y/o evaluaciones de la actividad física y el deporte, utiliza el análisis de estudio de casos con relación a problemáticas de la actividad física y den una solución innovadora o creativa a un proceso de evaluación.



## VIII. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La evaluación será llevada a cabo de forma permanente durante el desarrollo de la unidad de aprendizaje de la siguiente manera:

### Criterios de acreditación

- Para tener derecho a examen ordinario y extraordinario, el estudiante debe cumplir con los porcentajes de asistencia que establece el Estatuto Escolar vigente.
- Calificación en escala del 0 al 100, con un mínimo aprobatorio de 60.

### Criterios de evaluación

#### Criterios de evaluación

- 3 evaluaciones parciales..... 40%
- Prácticas de campo..... 30%
- Tareas..... 10%
- Análisis de una población específica aplicando una batería de pruebas..... 20%
- Total.....100%**

## IX. REFERENCIAS

### Básicas

- Martínez, E. J. (2002). *Pruebas de aptitud física*. España: Paidotribo. [clásica]
- Miller, T. (2016). *Guía de pruebas y evaluaciones de la NSCA*. Barcelona: Paidotribo
- Rikli, R. E., & Jones, C. J. (2013). *Senior fitness test manual*. (2a ed.). Estados Unidos: Human kinetics. [clásica]
- Sharma, J. (2015). *Complete test and measurement in physical education*. Horizon Books
- Tanner, R., & Gore, C. (2012). *Physiological tests for elite athletes*. (2a ed.). Estados Unidos: Human kinetics. [clásica]
- Winter, E. M., Jones, A. M., Davison, R. R., Bromley, P. D., & Mercer, T. H. (Eds.). (2006). *Sport and Exercise Physiology Testing Guidelines: Volume I—Sport Testing: The British Association of Sport and Exercise Sciences Guide*. London: Routledge. [clásica]

### Complementarias

- Bompa, T. O. (2016). *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento*. Barcelona, España: Hispano Europea
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2017). *Periodización del entrenamiento deportivo*. (4a ed.). España: Paidotribo.
- Carmenate, L. M. (2014). *Manual de medidas antropométricas*. Costa Rica: Saltra / Iret-Una.[clásica]
- Jeffreys, I., y Moody, J. (Eds.). (2016). *Strength and conditioning for sports performance*. London: Routledge
- López, E. J. M., y Girela, D. L. (2003). Las pruebas de aptitud física en la evaluación de la Educación física de la ESO. *Apunts. Educación física y deportes*, 1(71), 61-77. Recuperado de <https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/301362> [clásica]
- Mac, B. (2020). BrianMac Sport Coach. Reino Unido: Brian MAC Sport Coach. Recuperado de <https://www.brianmac.co.uk/>
- Vargas, R. (2007). *Diccionario de teoría del entrenamiento deportivo*. México: UNAM. [clásica]
- Weineck, J. (2016). *Entrenamiento total*. Barcelona, España: Paidotribo. [clásica]

## **X. PERFIL DEL DOCENTE**

El docente que imparta la unidad de aprendizaje Evaluaciones de Campo de los Deportes debe contar con título de Licenciado en Actividad Física y Deporte, preferentemente con estudios de posgrado en entrenamiento deportivo y 2 años de experiencia docente. Asimismo, debe tener conocimientos en el área de evaluaciones física-campo. Ser proactivo, innovador, planificador y con actitud propositiva.