

**CICLO FORMATIVO DE TÉCNICO SUPERIOR EN ENSEÑANZA Y ANIMACIÓN
SOCIO-DEPORTIVA.**

**MÓDULO PROFESIONAL: VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA E
INTERVENCIÓN EN ACCIDENTES**

EQUIVALENCIA EN CRÉDITOS E.C.T.S.: 8. CÓDIGO:1143.

PROFESOR: Juan José Álvarez Vega

Duración: 156 horas/ 6h. semanales.

INDICE

1. Resultados de Aprendizaje y Criterios de Evaluación.....	3
2.Contenidos Básicos.....	8
2.1 Unidades Didácticas.	
2.2. FP Dual/RA	
2.3. Temporalización.	
3.Objetivo de ciclo.....	38
4.Competencias del título.....	38
5.Proceso de Evaluación.....	39
5.1. Normas generales de Ordenación de la Evaluación.	
5.2. Procedimientos y criterios.	
5.3. Actividades formativas:	
* De Enseñanza -animación.	
* Formativas- curriculares.	
* Complementarias.	
* Extracurriculares.	
5.4. Recursos:	
* Curriculares y didácticos.	
* Instalaciones.	
* Equipamiento y materiales.	
5.5. Valoración de los aspectos sobre la actitud.	
5.6. Instrumentos de Evaluación.	
5.7. Actividades de recuperación.	
5.8. Actividades para subir nota.	
5.9. Tabla resumen: R. Apdzje/C. Eval./Cont-Bloq/I. Eval./Pond.	
6. Orientaciones metodológicas.....	48
7. Atención a la diversidad.....	51
8. Bibliografía.....	52

1. Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación

Los **resultados de aprendizaje** son una serie de formulaciones que el estudiante debe conocer, entender y / o ser capaz de demostrar tras la finalización del proceso de aprendizaje.

Los resultados del aprendizaje deben estar acompañados de **criterios de evaluación** que permiten juzgar si los resultados del aprendizaje previstos han sido logrados. Cada criterio define una característica de la realización profesional bien hecha y se considera la unidad mínima evaluable.

Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>1. Relaciona los niveles de intensidad del ejercicio físico con las adaptaciones fisiológicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación, analizando el comportamiento de los mismos.</p>	<p>a) Se han descrito los efectos de la práctica sistematizada de ejercicio físico sobre los elementos estructurales y funcionales de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.</p> <p>b) Se han argumentado las implicaciones que para la mejora de la calidad de vida tiene la práctica de actividades físicas.</p> <p>c) Se ha determinado la incidencia de hábitos de vida nocivos sobre el nivel de salud.</p> <p>d) Se ha identificado la fisiología de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación, indicando las interacciones entre las estructuras que los integran y su repercusión en el rendimiento físico.</p> <p>e) Se han descrito los mecanismos de adaptación funcional al esfuerzo físico de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.</p> <p>f) Se han descrito, a nivel macroscópico, las estructuras anatómicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.</p> <p>g) Se han indicado los mecanismos fisiológicos que conducen a un estado de fatiga física.</p>
<p>2. Relaciona la mecánica de los ejercicios y actividades de acondicionamiento físico básico con la biomecánica y las adaptaciones fisiológicas del sistema músculo-esquelético, analizando su funcionamiento.</p>	<p>a) Se han relacionado los diferentes tipos de palancas con las articulaciones del cuerpo humano y con la participación muscular en los movimientos de las mismas.</p> <p>b) Se han clasificado los principales movimientos articulares del cuerpo humano en función de los planos y ejes del espacio.</p> <p>c) Se ha relacionado la acción de la gravedad y la localización de la carga con el tipo de contracción muscular que se produce en los ejercicios.</p> <p>d) Se han adaptado ejercicios a diferentes niveles de desarrollo de la fuerza y de la amplitud de movimiento.</p>

	<p>e) Se han definido los aspectos que hay que tener en cuenta durante la ejecución de los ejercicios y las posibles contraindicaciones.</p> <p>f) Se han utilizado símbolos y esquemas gráficos para interpretar y representar movimientos y ejercicios tipo.</p>
<p>3. Elabora programas de acondicionamiento físico básico, aplicando los fundamentos de los distintos sistemas de mejora de las capacidades físicas básicas.</p>	<p>a) Se han relacionado los principios del entrenamiento deportivo con los mecanismos adaptativos del organismo al esfuerzo físico en los sistemas de mejora de la condición física.</p> <p>b) Se han identificado los factores que hay que tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante el desarrollo de las capacidades físicas y perceptivo-motrices.</p> <p>c) Se han determinado las capacidades físicas que se deben desarrollar y los métodos más adecuados, en función de los datos de valoración.</p> <p>d) Se ha establecido una secuencia de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas.</p> <p>e) Se ha demostrado la ejecución de los ejercicios de acondicionamiento físico básico y de los de mejora de las capacidades perceptivo-motrices.</p> <p>f) Se han indicado los errores más frecuentes en la realización de los ejercicios tipo para el desarrollo de las capacidades físicas y perceptivo-motrices.</p> <p>g) Se ha determinado el equipamiento y material tipo para el desarrollo de la condición física y motriz y sus posibles aplicaciones.</p>
<p>4. Realiza pruebas de determinación de la condición física y biológica, adecuadas a los parámetros que se van a evaluar, aplicando los protocolos de cada una de ellas en condiciones de seguridad.</p>	<p>a) Se ha confeccionado una batería de pruebas de aptitud física y biológica adaptada a un perfil de persona usuaria y a los medios disponibles, teniendo en cuenta las condiciones en que cada una de ellas está contraindicada.</p> <p>b) Se han seleccionado los instrumentos y las máquinas en función de los parámetros morfológicos y funcionales que se van a medir.</p> <p>c) Se han suministrado las ayudas que requieren los diferentes perfiles de personas usuarias, especialmente en quienes tienen un menor grado de autonomía personal.</p> <p>d) Se ha explicado y demostrado el modo correcto de realizar las pruebas y de utilizar los aparatos/instrumentos y equipos de medida de la condición física, indicando las normas de seguridad que se deben observar.</p>

	<p>e) Se han identificado signos indicadores de riesgo antes y durante la ejecución de las pruebas de valoración cardifuncional.</p> <p>f) Se ha seguido el procedimiento de observación y de aplicación de cuestionarios para identificar las necesidades individuales, sociales y de calidad de vida de personas y grupos.</p>
<p>5. Interpreta los resultados de las pruebas de valoración de la condición física, registrando y analizando los datos en las fichas de control.</p>	<p>a) Se han seleccionado o adaptado fichas de control de los datos de valoración de las personas usuarias.</p> <p>b) Se han registrado los datos de las pruebas de valoración antropométrica, biológico-funcional y postural en las fichas de control.</p> <p>c) Se han comparado los datos con baremos de referencia, destacando las desviaciones que puedan aconsejar la toma de medidas preventivas.</p> <p>d) Se han elaborado informes a partir de los datos registrados en las fichas de control, utilizando recursos informáticos específicos.</p> <p>e) Se han establecido relaciones causa-efecto entre la actividad física realizada y los datos de sucesivos registros de pruebas de aptitud física y biológica de una misma persona usuaria.</p>
<p>6. Integra medidas complementarias en los programas de mejora de la condición física, valorando su repercusión en la mejora de la salud y la calidad de vida.</p>	<p>a) Se han seleccionado las técnicas que facilitan la recuperación tras los distintos tipos de esfuerzo físico.</p> <p>b) Se ha establecido la proporción de nutrientes en función del tipo de esfuerzo físico.</p> <p>c) Se ha calculado el balance energético entre ingesta y actividad física.</p> <p>d) Se ha confeccionado una lista de hábitos dietéticos saludables.</p> <p>e) Se han explicado el procedimiento y las medidas preventivas que hay que tener en cuenta en la aplicación de las medidas complementarias hidrotermales, indicando sus contraindicaciones totales o relativas.</p>

	<p>f) Se han realizado las maniobras básicas de masaje de recuperación.</p>
<p>7. Realiza la valoración inicial de la asistencia en una urgencia, analizando los riesgos, los recursos disponibles y el tipo de ayuda necesaria.</p>	<p>a) Se ha justificado la forma de asegurar la zona y las maniobras necesarias para acceder a la persona accidentada, proponiendo la mejor forma de acceso e identificando los posibles riesgos.</p> <p>b) Se han seguido las pautas de actuación según protocolo, para la valoración inicial de una persona accidentada.</p> <p>c) Se han identificado situaciones de riesgo vital y se han definido las actuaciones que conllevan.</p> <p>d) Se han discriminado los casos o las circunstancias en los que no se debe intervenir y las técnicas que no debe aplicar el primer interviniente de forma autónoma.</p> <p>e) Se han aplicado las técnicas de autoprotección en la manipulación de personas accidentadas.</p> <p>f) Se ha revisado el contenido mínimo de un botiquín de urgencias y las indicaciones de los productos y medicamentos.</p> <p>g) Se han determinado las prioridades de actuación en función de la gravedad y el tipo de lesiones, y las técnicas de primeros auxilios que se deben aplicar.</p> <p>h) Se han identificado los factores que predisponen a la ansiedad en situaciones de accidente, emergencia y duelo.</p>
<p>8. Aplica técnicas de soporte vital y primeros auxilios, según los protocolos establecidos.</p>	<p>a) Se han aplicado técnicas de desobstrucción de la vía aérea.</p> <p>b) Se han aplicado técnicas de soporte vital según el protocolo establecido.</p> <p>c) Se han aplicado las técnicas básicas e instrumentales de reanimación cardiopulmonar sobre maniqués, inclusive utilizando equipo de oxigenoterapia y desfibrilador automático.</p>

	<p>d) Se han indicado las causas, los síntomas, las pautas de actuación y los aspectos preventivos en las lesiones, las patologías o los traumatismos más significativos, en función del medio en el que se desarrolla la actividad.</p> <p>e) Se han aplicado primeros auxilios ante simulación de patologías orgánicas de urgencia y de lesiones por agentes físicos, químicos y biológicos.</p> <p>f) Se han aplicado las estrategias básicas de comunicación con la persona accidentada y sus acompañantes, en función de diferentes estados emocionales.</p> <p>g) Se han especificado las técnicas para controlar una situación de duelo, ansiedad y angustia o agresividad.</p>
<p>9. Aplica métodos de movilización e inmovilización que permiten la evacuación de la persona accidentada, si fuese necesario.</p>	<p>a) Se ha valorado la importancia del autocontrol y de infundir confianza y optimismo a la persona accidentada durante toda la actuación.</p> <p>b) Se han especificado las técnicas para superar psicológicamente el fracaso en la prestación del auxilio.</p> <p>c) Se han identificado y aplicado los métodos básicos para efectuar el rescate de una persona accidentada.</p> <p>d) Se han aplicado los métodos de inmovilización aplicables cuando la persona accidentada ha tenido que ser trasladada.</p> <p>e) Se han confeccionado camillas y sistemas para la inmovilización y el transporte de personas enfermas o accidentadas, utilizando materiales convencionales e inespecíficos o medios de fortuna.</p>

2. Contenidos básicos

Relación de la intensidad del ejercicio con los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación:

- Actividad física y salud. Efectos de la actividad física sobre la salud. El estilo de vida. Concepto y tipos. Relación con el ejercicio físico.
- Hábitos no saludables y conductas de riesgo para la salud.
- Contraindicaciones absolutas o relativas de la práctica de actividad física.
- Funciones orgánicas y adaptaciones al ejercicio físico:
 - o Metabolismo energético.
 - o Sistema cardiorrespiratorio. Funcionamiento y adaptaciones agudas y crónicas en diferentes tipos de ejercicio físico.
 - o Sistema de regulación. Función nerviosa y función hormonal en distintos tipos de ejercicio físico.
- La fatiga. Síndrome de sobreentrenamiento. Relación trabajo/descanso como factor en las adaptaciones fisiológicas.
- Termorregulación y ejercicio físico: mecanismos de regulación. La termorregulación en el medio acuático.

Relación de la mecánica del ejercicio con el sistema músculo-esquelético:

- Sistema músculo-esquelético:
 - o Anatomía del sistema osteoarticular y del sistema muscular.
 - o Reflejos relacionados con el tono y los estiramientos.
 - o Adaptaciones agudas y crónicas del sistema músculo-esquelético a diferentes tipos de ejercicio físico.
- Comportamiento mecánico del sistema músculo-esquelético:
 - o Biomecánica de la postura y del movimiento.
 - o Análisis de los movimientos. Ejes, planos, intervención muscular y grados de libertad fisiológicos en los movimientos articulares.
 - o Sistema de representación de los movimientos.
- Construcción de ejercicios a partir de los movimientos. Factores de la condición física relacionados con:
 - o Ejercicios de fuerza. Diseño y adaptación a diferentes niveles.
 - o Ejercicios por parejas o en grupo. Precauciones, localización, agarres y acciones externas.

o Ejercicios de amplitud de movimiento. Diseño y adaptación a diferentes niveles. Precauciones, localización, agarres y acciones externas. Consignas de interpretación de las sensaciones propioceptivas. Ejercicios por parejas o en grupo.

Elaboración de programas de acondicionamiento físico básico:

- Factores de la condición física y motriz. Condición física, capacidades físicas y capacidades perceptivo-motrices:
 - o Capacidad aeróbica y anaeróbica.
 - o Fuerza. Tipos de fuerza.
 - o Amplitud de movimiento, movilidad articular y elasticidad muscular.
 - o Velocidad. Tipos.
 - o Capacidades perceptivo-motrices.
- Metodología del entrenamiento. Aplicación de los principios del entrenamiento en los métodos de mejora de las capacidades físicas.
- Principios generales del desarrollo de las capacidades físicas.
- Desarrollo de las capacidades aeróbica y anaeróbica: sistemas y medios de entrenamiento. Márgenes de esfuerzo para la salud.
- Desarrollo de la fuerza: sistemas y medios de entrenamiento. Márgenes de esfuerzo para la salud.
- Desarrollo de la amplitud de movimientos: sistemas y medios de entrenamiento.
- Desarrollo integral de las capacidades físicas y perceptivo-motrices.
- Actividades de acondicionamiento físico aplicadas a los diferentes niveles de autonomía personal.
- Singularidades de la adaptación al esfuerzo y contraindicaciones en situaciones de limitación en la autonomía funcional.

Evaluación de la condición física y biológica:

- Ámbitos de la evaluación de la aptitud física. Tests, pruebas y cuestionarios en función de la edad y del género.
- Valoración antropométrica en el ámbito del acondicionamiento físico:
 - o Biotipología.
 - o Valoración de la composición corporal. Valores de referencia de la composición corporal en distintos tipos de usuarios. Composición corporal y salud.
- Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación de los tests de percepción espacial, de percepción temporal, de estructuración espacio-temporal, de esquema corporal, de coordinación y de equilibrio.

- Pruebas biológico-funcionales en el ámbito del acondicionamiento físico. Requisitos, protocolos, instrumentos y aparatos de medida. Aplicación autónoma o en colaboración con técnicos especialistas:
 - o Evaluación de la capacidad aeróbica y de la capacidad anaeróbica. Pruebas indirectas y tests de campo. Umbrales. Indicadores de riesgo.
 - o Evaluación de la velocidad. Pruebas específicas de evaluación.
 - o Evaluación de las diferentes manifestaciones de la fuerza. Pruebas específicas de evaluación.
 - o Evaluación de la amplitud de movimiento. Pruebas específicas de movilidad articular y de elasticidad muscular.
- Valoración postural:
 - o Alteraciones posturales más frecuentes.
 - o Pruebas de análisis postural en el ámbito del acondicionamiento físico.
- Historial y valoración motivacional.
- La entrevista personal en el ámbito del acondicionamiento físico.
- La observación como técnica básica de evaluación en las actividades de acondicionamiento físico.

Análisis e interpretación de datos:

- Registro de resultados en la aplicación de tests, pruebas y cuestionarios en el ámbito del acondicionamiento físico.
- Integración y tratamiento de la información obtenida: modelos de documentos y soportes.
- Recursos informáticos aplicados a la valoración y al registro de tests, pruebas y cuestionarios en el ámbito del acondicionamiento físico.
- Aplicación del análisis de datos.
- Estadística para la interpretación de datos obtenidos en los distintos tests y pruebas. Cruce de datos y relaciones entre las distintas variables.
- Análisis del cuestionario y del historial. La prescripción del ejercicio desde otros especialistas. El análisis como base del diagnóstico para la elaboración de programas de mejora de la condición física. Elaboración del informe específico.

Integración de medidas complementarias para la mejora de la condición física:

- Medidas de recuperación del esfuerzo físico. Bases biológicas de la recuperación.
- Métodos y medios de recuperación de sustratos energéticos.
- Medios y métodos de recuperación intra e intercesión.
- Alimentación y nutrición:

- o Necesidades calóricas.
- o Dieta equilibrada, recomendaciones RDA y dieta mediterránea.
- o Necesidades alimentarias antes, durante y después del ejercicio físico, en función de los objetivos.
- o Consecuencias de una alimentación no saludable.
- o Trastornos alimentarios.

Valoración inicial de la asistencia en una urgencia:

- Protocolo de actuación frente a emergencias: evaluación inicial, planificación de la actuación, localización y formas de acceso, identificación de posibles riesgos, protección de la zona y acceso a la persona accidentada.
- Primer interviniente como parte de la cadena asistencial: conducta PAS (proteger, alertar y socorrer).
- Sistemática de actuación: valoración del nivel de consciencia, comprobación de la ventilación y actuación frente a signos de riesgo vital.
- Actitudes, control de la ansiedad, marco legal, responsabilidad y ética profesional.
- El botiquín de primeros auxilios: instrumentos, material de cura y fármacos básicos.

Aplicación de técnicas de soporte vital y primeros auxilios:

- Protocolos frente a obstrucción de vía aérea. Víctima consciente y víctima inconsciente.
- Fundamentos de la resucitación cardiopulmonar básica (RCPB). Instrumental, métodos y técnicas básicas.
- Actuación frente a parada respiratoria y cardiorrespiratoria.
- Protocolos de RCPB en diferentes situaciones y frente a distintos perfiles de personas accidentadas.
- Atención inicial a las emergencias más frecuentes. Pautas de intervención en la aplicación de los primeros auxilios. Pautas para la no intervención.
- Valoración primaria y secundaria. Detección de lesiones, enfermedades y traumatismos. Causas, síntomas y signos.
- Tipos de lesiones. Clasificación, síntomas y signos. Tratamiento básico: hemorragias, heridas, quemaduras, accidentes eléctricos, accidentes acuáticos y traumatismos.
- Otras situaciones de urgencia: intoxicaciones, crisis anafiláctica, epilepsia y cuadros convulsivos, deshidratación, cuerpos extraños en piel, ojos, oídos y nariz, pequeños traumatismos, urgencias materno-infantiles, accidentes de tráfico, accidentes domésticos y lesiones producidas por calor o frío.
- Intervención prehospitalaria en accidentes en el medio acuático: intervención en función del grado de ahogamiento e intervención ante lesiones medulares.

Métodos de movilización e inmovilización:

- Evaluación de la necesidad de efectuar el transporte por enfermedad repentina o accidente. Recogida de una persona lesionada.
- Métodos de movilización e inmovilización más adecuados en función de la patología.
- Traslado de personas accidentadas.
- Transporte de personas accidentadas a centros sanitarios. Posiciones de transporte seguro.
- Emergencias colectivas y catástrofes.
- Técnicas de apoyo psicológico para personas accidentadas y familiares:
 - o La comunicación en situaciones de crisis.
 - o Habilidades sociales en situaciones de crisis.
 - o Apoyo psicológico y autocontrol. Técnicas de autocontrol ante situaciones de estrés: mecanismos de defensa.

2.1. UNIDADES DIDÁCTICAS

Unidad Didáctica 1: Actividad física y salud	
Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación
1. Relaciona los niveles de intensidad del ejercicio físico con las adaptaciones fisiológicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación, analizando el comportamiento de los mismos.	b) Se han argumentado las implicaciones que para la mejora de la calidad de vida tiene la práctica de actividades físicas. c) Se ha determinado la incidencia de hábitos de vida nocivos sobre el nivel de salud.
Contenidos formativos	
Contenidos básicos	Contenidos propuestos
Relación de la intensidad del ejercicio con los sistemas	1.1. Salud y vida saludable 1.1.1. El concepto de salud

<p>cardiorrespiratorio y de regulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Actividad física y salud. Efectos de la actividad física sobre la salud. El estilo de vida. Concepto y tipos. Relación con el ejercicio físico. - Hábitos no saludables y conductas de riesgo para la salud. - Contraindicaciones absolutas o relativas de la práctica de actividad física. 	<ul style="list-style-type: none"> 1.1.2. Factores que condicionan la salud 1.2. Estilos de vida saludable <ul style="list-style-type: none"> 1.2.1. Factores que condicionan el estilo de vida 1.2.2. Estilos de vida y calidad de vida 1.3. La actividad física y la salud <ul style="list-style-type: none"> 1.3.1. Beneficios de la actividad física 1.3.2. Contraindicaciones de la actividad física 1.3.3. El sedentarismo, una conducta de riesgo 1.4. La condición física <ul style="list-style-type: none"> 1.4.1. Paradigmas de la condición física 1.4.2. La condición física relacionada con la salud
<p>Unidad Didáctica 2: El sistema cardiorrespiratorio</p>	
<p>Resultados de aprendizaje</p>	<p>Criterios de evaluación</p>
<p>1. Relaciona los niveles de intensidad del ejercicio físico con las adaptaciones fisiológicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación, analizando el comportamiento de los mismos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> a) Se han descrito los efectos de la práctica sistematizada de ejercicio físico sobre los elementos estructurales y funcionales de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación. b) Se han argumentado las implicaciones que para la mejora de la calidad de vida tiene la práctica de actividades físicas. d) Se ha identificado la fisiología de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación, indicando las interacciones entre las estructuras que los integran y su repercusión en el rendimiento físico. e) Se han descrito los mecanismos de adaptación funcional al esfuerzo físico de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación. f) Se han descrito, a nivel macroscópico, las estructuras anatómicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.
<p>Contenidos formativos</p>	

Contenidos básicos	Contenidos propuestos
<p>Relación de la intensidad del ejercicio con los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contraindicaciones absolutas o relativas de la práctica de actividad física. - Funciones orgánicas y adaptaciones al ejercicio físico. 	<p>2.1. El metabolismo</p> <p>2.2. La función circulatoria</p> <ul style="list-style-type: none"> 2.2.1. El aparato circulatorio 2.2.2. Fisiología circulatoria y ejercicio físico 2.2.3. Circulación y ejercicio físico <p>2.3. La función respiratoria</p> <ul style="list-style-type: none"> 2.3.1. El aparato respiratorio 2.3.2. Fisiología respiratoria 2.3.3. Respiración y ejercicio físico <p>2.4. Sistema cardiorrespiratorio y esfuerzo</p> <ul style="list-style-type: none"> 2.4.1. Marcadores de intensidad de esfuerzo 2.4.2. Adaptación cardiorrespiratoria al ejercicio físico
Unidad Didáctica 3: Las funciones digestiva y excretora	
Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>1. Relaciona los niveles de intensidad del ejercicio físico con las adaptaciones fisiológicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación, analizando el comportamiento de los mismos.</p>	<p>a) Se han descrito los efectos de la práctica sistematizada de ejercicio físico sobre los elementos estructurales y funcionales de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.</p> <p>b) Se han argumentado las implicaciones que para la mejora de la calidad de vida tiene la práctica de actividades físicas.</p> <p>d) Se ha identificado la fisiología de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación, indicando las interacciones entre las estructuras que los integran y su repercusión en el rendimiento físico.</p> <p>e) Se han descrito los mecanismos de adaptación funcional al esfuerzo físico de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.</p>

	f) Se han descrito, a nivel macroscópico, las estructuras anatómicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.
Contenidos formativos	
Contenidos propuestos	Contenidos básicos curriculares
<p>Relación de la intensidad del ejercicio con los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contraindicaciones absolutas o relativas de la práctica de actividad física. - Funciones orgánicas y adaptaciones al ejercicio físico. 	<p>3.1. La función digestiva</p> <ul style="list-style-type: none"> 3.1.1. El aparato digestivo 3.1.2. Fisiología digestiva <p>3.2. La función excretora</p> <ul style="list-style-type: none"> 3.2.1. El aparato urinario 3.2.2. Fisiología renal 3.2.3. La transpiración 3.2.4. El equilibrio hídrico y osmótico
Unidad Didáctica 4: La función reguladora	
Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>1. Relaciona los niveles de intensidad del ejercicio físico con las adaptaciones fisiológicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación, analizando el comportamiento de los mismos.</p>	<p>a) Se han descrito los efectos de la práctica sistematizada de ejercicio físico sobre los elementos estructurales y funcionales de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.</p> <p>b) Se han argumentado las implicaciones que para la mejora de la calidad de vida tiene la práctica de actividades físicas.</p> <p>d) Se ha identificado la fisiología de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación, indicando las interacciones entre las estructuras que los integran y su repercusión en el rendimiento físico.</p> <p>e) Se han descrito los mecanismos de adaptación funcional al esfuerzo físico de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.</p> <p>f) Se han descrito, a nivel macroscópico, las estructuras anatómicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación.</p>

Contenidos formativos	
Contenidos básicos	Contenidos propuestos
<p>Relación de la intensidad del ejercicio con los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contraindicaciones absolutas o relativas de la práctica de actividad física. - Funciones orgánicas y adaptaciones al ejercicio físico. 	<p>4.1. La homeostasis</p> <p>4.2. El centro de coordinación: el sistema nervioso</p> <ul style="list-style-type: none"> 4.2.1. El tejido nervioso 4.2.2. La transmisión del impulso nervioso 4.2.3. El sistema nervioso central 4.2.4. El sistema nervioso periférico 4.2.5. Respuestas voluntarias y autónomas 4.2.6. Respuesta vegetativa al esfuerzo <p>4.3. La respuesta hormonal: el sistema endocrino</p> <ul style="list-style-type: none"> 4.3.1. Las glándulas endocrinas 4.3.2. La regulación de las glándulas endocrinas 4.3.3. La respuesta hormonal <p>4.4. Respuesta endocrina al ejercicio físico</p> <ul style="list-style-type: none"> 4.4.1. Tipos de respuesta 4.4.2. Maduración hormonal y ejercicio físico
Unidad Didáctica 5: Biomecánica. Estructuras implicadas en el movimiento	
Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>2. Relaciona la mecánica de los ejercicios y actividades de acondicionamiento físico básico con la biomecánica y las adaptaciones fisiológicas del sistema</p>	<p>e) Se han definido los aspectos que hay que tener en cuenta durante la ejecución de los ejercicios y las posibles contraindicaciones.</p>

músculo-esquelético, analizando su funcionamiento.	
Contenidos formativos	
Contenidos propuestos	Contenidos básicos curriculares
<p>Relación de la mecánica del ejercicio con el sistema músculo-esquelético:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sistema músculo-esquelético. o Anatomía del sistema osteoarticular y del sistema muscular. o Reflejos relacionados con el tono y los estiramientos. o Adaptaciones agudas y crónicas del sistema músculo-esquelético a diferentes tipos de ejercicio físico. 	<p>5.1. El aparato locomotor</p> <p>5.2. Los huesos</p> <ul style="list-style-type: none"> 5.2.1. Tipos de huesos 5.2.2. El tejido óseo 5.2.3. Los huesos del cuerpo <p>5.3. Las articulaciones</p> <ul style="list-style-type: none"> 5.3.1. Tipos de articulaciones 5.3.2. Las diartrosis <p>5.4. Los músculos</p> <ul style="list-style-type: none"> 5.4.1. El tejido muscular 5.4.2. Tipos de músculos 5.4.3. Los músculos del cuerpo humano <p>5.5. Adaptaciones a los estímulos</p> <ul style="list-style-type: none"> 5.5.1. Adaptación neural 5.5.2. Adaptación estructural 5.5.3. Adaptación metabólica
Unidad Didáctica 6: Biomecánica de la postura y el movimiento	
Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación

<p>2. Relaciona la mecánica de los ejercicios y actividades de acondicionamiento físico básico con la biomecánica y las adaptaciones fisiológicas del sistema músculo-esquelético, analizando su funcionamiento.</p>	<p>a) Se han relacionado los diferentes tipos de palancas con las articulaciones del cuerpo humano y con la participación muscular en los movimientos de las mismas.</p> <p>b) Se han clasificado los principales movimientos articulares del cuerpo humano en función de los planos y ejes del espacio.</p> <p>c) Se ha relacionado la acción de la gravedad y la localización de la carga con el tipo de contracción muscular que se produce en los ejercicios.</p> <p>d) Se han adaptado ejercicios a diferentes niveles de desarrollo de la fuerza y de la amplitud de movimiento.</p> <p>e) Se han definido los aspectos que hay que tener en cuenta durante la ejecución de los ejercicios y las posibles contraindicaciones.</p> <p>f) Se han utilizado símbolos y esquemas gráficos para interpretar y representar movimientos y ejercicios tipo.</p>
<p>Contenidos formativos</p>	
<p>Contenidos básicos</p>	<p>Contenidos propuestos</p>
<p>Relación de la mecánica del ejercicio con el sistema músculo-esquelético:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sistema músculo-esquelético: <ul style="list-style-type: none"> o Anatomía del sistema osteoarticular y del sistema muscular. o Reflejos relacionados con el tono y los estiramientos. o Adaptaciones agudas y crónicas del sistema músculo-esquelético a diferentes tipos de ejercicio físico. 	<p>6.2. Estilos de enseñanza-aprendizaje</p> <ul style="list-style-type: none"> 6.2.1. Estilos de enseñanza reproductivos <p>6.1. Biomecánica de la actividad física</p> <ul style="list-style-type: none"> 6.1.1. Objetivos de la biomecánica 6.1.2. Topografía del cuerpo humano 6.1.3. Las capacidades perceptivomotrices 6.1.4. Los movimientos articulares 6.1.5. La representación del movimiento <p>6.2. La realización de movimientos</p> <ul style="list-style-type: none"> 6.2.1. La activación muscular 6.2.2. Sistemas de palancas en el aparato locomotor 6.2.3. Fuentes de resistencia a la acción muscular

<ul style="list-style-type: none"> - Comportamiento mecánico del sistema músculo-esquelético: <ul style="list-style-type: none"> o Biomecánica de la postura y del movimiento. o Análisis de los movimientos. Ejes, planos, intervención muscular y grados de libertad fisiológicos en los movimientos articulares. o Sistema de representación de los movimientos. - Construcción de ejercicios a partir de los movimientos. Factores de la condición física relacionados con: <ul style="list-style-type: none"> o Ejercicios de fuerza. Diseño y adaptación a diferentes niveles. o Ejercicios por parejas o en grupo. Precauciones, localización, agarres y acciones externas. o Ejercicios de amplitud de movimiento. Diseño y adaptación a diferentes niveles. Precauciones, localización, agarres y acciones externas. Consignas de interpretación de las 	<p>6.2.4. La amplitud del movimiento</p> <p>6.3. Ejercicios de entrenamiento biomecánico</p> <ul style="list-style-type: none"> 6.3.1. Ejercicios resistidos 6.3.2. Ejercicios de amplitud de movimientos 6.3.3. Análisis de los movimientos y construcción de ejercicios <p>6.4. Prevención de lesiones</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>sensaciones propioceptivas. Ejercicios por parejas o en grupo.</p>	
<p>Unidad Didáctica 7: Evaluación de la condición física y análisis de datos</p>	
<p>Resultados de aprendizaje</p>	<p>Criterios de evaluación</p>
<p>4. Realiza pruebas de determinación de la condición física y biológica, adecuadas a los parámetros que se van a evaluar, aplicando los protocolos de cada una de ellas en condiciones de seguridad.</p>	<p>a) Se ha confeccionado una batería de pruebas de aptitud física y biológica adaptada a un perfil de persona usuaria y a los medios disponibles, teniendo en cuenta las condiciones en que cada una de ellas está contraindicada.</p> <p>b) Se han seleccionado los instrumentos y las máquinas en función de los parámetros morfológicos y funcionales que se van a medir.</p> <p>c) Se han suministrado las ayudas que requieren los diferentes perfiles de personas usuarias, especialmente en quienes tienen un menor grado de autonomía personal.</p> <p>d) Se ha explicado y demostrado el modo correcto de realizar las pruebas y de utilizar los aparatos/instrumentos y equipos de medida de la condición física, indicando las normas de seguridad que se deben observar.</p> <p>e) Se han identificado signos indicadores de riesgo antes y durante la ejecución de las pruebas de valoración cardiorrespiratoria.</p> <p>f) Se ha seguido el procedimiento de observación y de aplicación de cuestionarios para identificar las necesidades individuales, sociales y de calidad de vida de personas y grupos.</p>
<p>5. Interpreta los resultados de las pruebas de valoración de la condición física, registrando y analizando los datos en las fichas de control.</p>	<p>a) Se han seleccionado o adaptado fichas de control de los datos de valoración de las personas usuarias.</p> <p>b) Se han registrado los datos de las pruebas de valoración antropométrica, biológico-funcional y postural en las fichas de control.</p> <p>c) Se han comparado los datos con baremos de referencia, destacando las desviaciones que puedan aconsejar la toma de medidas preventivas.</p> <p>d) Se han elaborado informes a partir de los datos registrados en las fichas de control, utilizando recursos informáticos específicos.</p> <p>e) Se han establecido relaciones causa-efecto entre la actividad física realizada y los datos de sucesivos registros de pruebas de aptitud física y biológica de una misma persona usuaria.</p>

Contenidos formativos	
Contenidos básicos	Contenidos propuestos
<p>Evaluación de la condición física y biológica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ámbitos de la evaluación de la aptitud física. Tests, pruebas y cuestionarios en función de la edad y del género. - Valoración antropométrica en el ámbito del acondicionamiento físico: <ul style="list-style-type: none"> o Biotipología. o Valoración de la composición corporal. Valores de referencia de la composición corporal en distintos tipos de usuarios. Composición corporal y salud. - Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices. Protocolos y aplicación de los tests de percepción espacial, de percepción temporal, de estructuración espacio-temporal, de esquema corporal, de coordinación y de equilibrio. 	<ul style="list-style-type: none"> 7.1. La evaluación de la condición física <ul style="list-style-type: none"> 7.1.1. Momentos de la evaluación 7.1.2. El proceso de evaluación 7.1.3. La calidad de la información 7.2. Fase I. La entrevista inicial <ul style="list-style-type: none"> 7.2.1. La motivación 7.2.2. La información 7.2.3. Los objetivos 7.2.4. Los acuerdos 7.3. Fase II. El programa de detección sanitaria previa <ul style="list-style-type: none"> 7.3.1. Instrumentos de detección 7.3.2. Interpretación de los datos de salud previa 7.4. Fase III. La evaluación de la forma física <ul style="list-style-type: none"> 7.4.1. Condiciones para las pruebas y mediciones 7.4.2. La valoración antropométrica 7.4.3. Las pruebas físicas 7.5. Fase IV. El análisis y la interpretación de los datos <ul style="list-style-type: none"> 7.5.1. Métodos de interpretación cuantitativa 7.5.2. El tratamiento estadístico de los datos

- Pruebas biológico-funcionales en el ámbito del acondicionamiento físico. Requisitos, protocolos, instrumentos y aparatos de medida. Aplicación autónoma o en colaboración con técnicos especialistas:
 - o Evaluación de la capacidad aeróbica y de la capacidad anaeróbica. Pruebas indirectas y tests de campo. Umbrales. Indicadores de riesgo.
 - o Evaluación de la velocidad. Pruebas específicas de evaluación.
 - o Evaluación de las diferentes manifestaciones de la fuerza. Pruebas específicas de evaluación.
 - o Evaluación de la amplitud de movimiento. Pruebas específicas de movilidad articular y de elasticidad muscular.
- Valoración postural:
 - o Alteraciones posturales más frecuentes.

o Pruebas de análisis postural en el ámbito del acondicionamiento físico.

- Historial y valoración motivacional.
- La entrevista personal en el ámbito del acondicionamiento físico.
- La observación como técnica básica de evaluación en las actividades de acondicionamiento físico.

Análisis e interpretación de datos:

- Registro de resultados en la aplicación de tests, pruebas y cuestionarios en el ámbito del acondicionamiento físico.
- Integración y tratamiento de la información obtenida: modelos de documentos y soportes.
- Recursos informáticos aplicados a la valoración y al registro de tests, pruebas y cuestionarios en el ámbito del acondicionamiento físico.
- Aplicación del análisis de datos.

<p>- Estadística para la interpretación de datos obtenidos en los distintos tests y pruebas. Cruce de datos y relaciones entre las distintas variables.</p> <p>- Análisis del cuestionario y del historial. La prescripción del ejercicio desde otros especialistas. El análisis como base del diagnóstico para la elaboración de programas de mejora de la condición física. Elaboración del informe específico.</p>	
Unidad Didáctica 8: Elaboración de programas de acondicionamiento físico básico	
Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>3. Elabora programas de acondicionamiento físico básico, aplicando los fundamentos de los distintos sistemas de mejora de las capacidades físicas básicas.</p>	<p>a) Se han relacionado los principios del entrenamiento deportivo con los mecanismos adaptativos del organismo al esfuerzo físico en los sistemas de mejora de la condición física.</p> <p>b) Se han identificado los factores que hay que tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante el desarrollo de las capacidades físicas y perceptivo-motrices.</p> <p>c) Se han determinado las capacidades físicas que se deben desarrollar y los métodos más adecuados, en función de los datos de valoración.</p> <p>d) Se ha establecido una secuencia de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas.</p>

	<p>e) Se ha demostrado la ejecución de los ejercicios de acondicionamiento físico básico y de los de mejora de las capacidades perceptivo-motrices.</p> <p>f) Se han indicado los errores más frecuentes en la realización de los ejercicios tipo para el desarrollo de las capacidades físicas y perceptivo-motrices.</p> <p>g) Se ha determinado el equipamiento y material tipo para el desarrollo de la condición física y motriz y sus posibles aplicaciones.</p>
Contenidos formativos	
Contenidos básicos	Contenidos propuestos
<p>Elaboración de programas de acondicionamiento físico básico:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Factores de la condición física y motriz. Condición física, capacidades físicas y capacidades perceptivo-motrices: <ul style="list-style-type: none"> o Capacidad aeróbica y anaeróbica. o Fuerza. Tipos de fuerza. o Amplitud de movimiento, movilidad articular y elasticidad muscular. o Velocidad. Tipos. o Capacidades perceptivo-motrices. - Metodología del entrenamiento. Aplicación de los principios del 	<ul style="list-style-type: none"> 8.1. Los programas de acondicionamiento <ul style="list-style-type: none"> 8.1.1. Principios pedagógicos y biológicos 8.1.2. La carga de entrenamiento 8.1.3. Organización de las cargas 8.2. Diseño de programas de acondicionamiento <ul style="list-style-type: none"> 8.2.1. Niveles de planificación 8.2.2. Los registros 8.3. Programas de entrenamiento resistido <ul style="list-style-type: none"> 8.3.1. Métodos 8.3.2. Marcadores de intensidad 8.3.3. Medios 8.3.4. Selección de los ejercicios 8.3.5. Selección de la frecuencia 8.3.6. Selección de la carga de entrenamiento 8.4. Programa de entrenamiento cardiorrespiratorio <ul style="list-style-type: none"> 8.4.1. Métodos 8.4.2. Medios

<p>entrenamiento en los métodos de mejora de las capacidades físicas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Principios generales del desarrollo de las capacidades físicas. - Desarrollo de las capacidades aeróbica y anaeróbica: sistemas y medios de entrenamiento. Márgenes de esfuerzo para la salud. - Desarrollo de la fuerza: sistemas y medios de entrenamiento. Márgenes de esfuerzo para la salud. - Desarrollo de la amplitud de movimientos: sistemas y medios de entrenamiento. - Desarrollo integral de las capacidades físicas y perceptivo-motrices. - Actividades de acondicionamiento físico aplicadas a los diferentes niveles de autonomía personal. - Singularidades de la adaptación al esfuerzo y contraindicaciones en situaciones de limitación en la autonomía funcional. 	<ul style="list-style-type: none"> 8.4.3. Selección de los ejercicios 8.4.4. Selección de la frecuencia 8.5. Entrenamiento de la amplitud de movimiento <ul style="list-style-type: none"> 8.5.1. Métodos y ejercicios 8.5.2. Selección de la frecuencia 8.6. Entrenamiento pliométrico y de velocidad <ul style="list-style-type: none"> 8.6.1. Entrenamiento pliométrico 8.6.2. Entrenamiento de velocidad 8.7. Adaptaciones del programa <ul style="list-style-type: none"> 8.7.1. Grupos de población diferenciados 8.7.2. Población con factores de riesgo para la salud 8.7.3. Personas con discapacidad
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Unidad Didáctica 9: Fatiga y recuperación	
Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>6. Integra medidas complementarias en los programas de mejora de la condición física, valorando su repercusión en la mejora de la salud y la calidad de vida.</p>	<p>a) Se han seleccionado las técnicas que facilitan la recuperación tras los distintos tipos de esfuerzo físico.</p> <p>e) Se han explicado el procedimiento y las medidas preventivas que hay que tener en cuenta en la aplicación de las medidas complementarias hidrotermales, indicando sus contraindicaciones totales o relativas.</p> <p>f) Se han realizado las maniobras básicas de masaje de recuperación.</p>
Contenidos formativos	
Contenidos básicos	Contenidos propuestos
<p>Relación de la intensidad del ejercicio con los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La fatiga. Síndrome de sobretrenamiento. Relación trabajo/descanso como factor en las adaptaciones fisiológicas. - Termorregulación y ejercicio físico: mecanismos de regulación. La termorregulación en el medio acuático. <p>Integración de medidas complementarias para la</p>	<p>9.1. La fatiga física</p> <ul style="list-style-type: none"> 9.1.1. Causas y mecanismos de la fatiga 9.1.2. Tipología de fatiga física <p>9.2. Recuperación de la fatiga</p> <ul style="list-style-type: none"> 9.2.1. Métodos físicos 9.2.2. Métodos nutricionales 9.2.3. El masaje 9.2.4. Hidroterapia 9.2.5. Otros métodos

<p>mejora de la condición física:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Medidas de recuperación del esfuerzo físico. Bases biológicas de la recuperación. - Métodos y medios de recuperación de sustratos energéticos. - Medios y métodos de recuperación intra e intersesión. 	
Unidad Didáctica 10: Alimentación y nutrición	
Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>6. Integra medidas complementarias en los programas de mejora de la condición física, valorando su repercusión en la mejora de la salud y la calidad de vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> b) Se ha establecido la proporción de nutrientes en función del tipo de esfuerzo físico. c) Se ha calculado el balance energético entre ingesta y actividad física. d) Se ha confeccionado una lista de hábitos dietéticos saludables.
Contenidos formativos	
Contenidos básicos	Contenidos propuestos
<p>Integración de medidas complementarias para la mejora de la condición física:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alimentación y nutrición: o Necesidades calóricas. 	<p>10.1. La nutrición y los nutrientes</p> <p>10.2. Los glúcidos o carbohidratos</p> <ul style="list-style-type: none"> 10.2.1. Tipos de carbohidratos 10.2.2. Digestión y metabolismo de los carbohidratos 10.2.3. La ingesta recomendada de carbohidratos <p>10.3. Las grasas o lípidos</p>

<ul style="list-style-type: none"> o Dieta equilibrada, recomendaciones RDA y dieta mediterránea. o Necesidades alimentarias antes, durante y después del ejercicio físico, en función de los objetivos. o Consecuencias de una alimentación no saludable. o Trastornos alimentarios. 	<ul style="list-style-type: none"> 10.3.1. Componentes de los lípidos 10.3.2. Digestión y metabolismo 10.3.3. Ingesta recomendada de grasas 10.4. Las proteínas <ul style="list-style-type: none"> 10.4.1. Funciones de las proteínas 10.4.2. Componentes de las proteínas 10.4.3. El valor biológico 10.4.4. Digestión y metabolismo 10.4.5. La ingesta recomendada de proteínas 10.5. Las vitaminas <ul style="list-style-type: none"> 10.5.1. Tipos de vitaminas 10.5.2. La ingesta de vitaminas 10.6. Los minerales 10.7. La fibra alimentaria <ul style="list-style-type: none"> 10.7.1. Clasificación y función 10.7.2. Ingesta recomendada de fibra 10.8. El agua 10.9. La obtención de energía <ul style="list-style-type: none"> 10.9.1. Las calorías 10.9.2. Cálculo de las necesidades individuales 10.10. Alimentación poco saludable <ul style="list-style-type: none"> 10.10.1. El exceso de ingesta alimentaria 10.10.2. La desnutrición 10.10.3. Los trastornos alimentarios
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Unidad Didáctica 11: Nutrición deportiva

Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>6. Integra medidas complementarias en los programas de mejora de la condición física, valorando su repercusión en la mejora de la salud y la calidad de vida.</p>	<p>b) Se ha establecido la proporción de nutrientes en función del tipo de esfuerzo físico.</p> <p>c) Se ha calculado el balance energético entre ingesta y actividad física.</p> <p>d) Se ha confeccionado una lista de hábitos dietéticos saludables.</p>
Contenidos formativos	
Contenidos básicos	Contenidos propuestos
<p>Integración de medidas complementarias para la mejora de la condición física:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Métodos y medios de recuperación de sustratos energéticos. - Alimentación y nutrición: <ul style="list-style-type: none"> o Necesidades calóricas. o Dieta equilibrada, recomendaciones RDA y dieta mediterránea. o Necesidades alimentarias antes, durante y después del ejercicio físico, en función de los objetivos. 	<p>11.1. Nutrición deportiva</p> <p>11.2. Nutrientes y práctica deportiva</p> <ul style="list-style-type: none"> 11.2.1. Los carbohidratos y la práctica deportiva 11.2.2. Las grasas y la práctica deportiva 11.2.3. Las proteínas y la práctica deportiva 11.2.4. Las vitaminas y la práctica deportiva 11.2.5. Los minerales y la práctica deportiva 11.2.6. La fibra y la práctica deportiva 11.2.7. El agua y la práctica deportiva <p>11.3. Vías metabólicas para la obtención de energía</p> <ul style="list-style-type: none"> 11.3.1. Rutas catabólicas y anabólicas 11.3.2. Rutas anaeróbicas y aeróbicas 11.3.3. El continuum energético <p>11.4. Dietética</p> <ul style="list-style-type: none"> 11.4.1. La pirámide nutricional 11.4.2. Dietas para deportistas

	<p>11.4.3. Diseño de una dieta personalizada</p> <p>11.5. La suplementación deportiva</p> <p>11.5.1. Suplementación para mejorar el rendimiento y la recuperación</p> <p>11.5.2. Suplementación para aumentar la masa muscular</p> <p>11.5.3. Suplementación para dietas de definición</p>
Unidad Didáctica 12: Primeros auxilios. Valoración inicial de la asistencia en una urgencia	
Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación
<p>7. Realiza la valoración inicial de la asistencia en una urgencia, analizando los riesgos, los recursos disponibles y el tipo de ayuda necesaria.</p>	<p>a) Se ha justificado la forma de asegurar la zona y las maniobras necesarias para acceder a la persona accidentada, proponiendo la mejor forma de acceso e identificando los posibles riesgos.</p> <p>b) Se han seguido las pautas de actuación según protocolo, para la valoración inicial de una persona accidentada.</p> <p>c) Se han identificado situaciones de riesgo vital y se han definido las actuaciones que conllevan.</p> <p>d) Se han discriminado los casos o las circunstancias en los que no se debe intervenir y las técnicas que no debe aplicar el primer interviniente de forma autónoma.</p> <p>e) Se han aplicado las técnicas de autoprotección en la manipulación de personas accidentadas.</p> <p>f) Se ha revisado el contenido mínimo de un botiquín de urgencias y las indicaciones de los productos y medicamentos.</p> <p>g) Se han determinado las prioridades de actuación en función de la gravedad y el tipo de lesiones, y las técnicas de primeros auxilios que se deben aplicar.</p> <p>h) Se han identificado los factores que predisponen a la ansiedad en situaciones de accidente, emergencia y duelo.</p>
<p>8. Aplica técnicas de soporte vital y primeros auxilios,</p>	<p>f) Se han aplicado las estrategias básicas de comunicación con la persona accidentada y sus acompañantes, en función de diferentes</p>

según los protocolos establecidos.	estados emocionales. g) Se han especificado las técnicas para controlar una situación de duelo, ansiedad y angustia o agresividad.
9. Aplica métodos de movilización e inmovilización que permiten la evacuación de la persona accidentada, si fuese necesario.	a) Se ha valorado la importancia del autocontrol y de infundir confianza y optimismo a la persona accidentada durante toda la actuación.
Contenidos formativos	
Contenidos básicos	Contenidos propuestos
<p>Valoración inicial de la asistencia en una urgencia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Protocolo de actuación frente a emergencias: evaluación inicial, planificación de la actuación, localización y formas de acceso, identificación de posibles riesgos, protección de la zona y acceso a la persona accidentada. - Primer interviniente como parte de la cadena asistencial: conducta PAS (proteger, alertar y socorrer). - Sistemática de actuación: valoración del nivel de consciencia, comprobación de la ventilación y actuación frente a signos de riesgo vital. - Actitudes, control de la ansiedad, marco legal, responsabilidad y ética profesional. - El botiquín de primeros auxilios: instrumentos, material de cura y fármacos básicos. 	<p>12.1. Práctica deportiva y primeros auxilios</p> <ul style="list-style-type: none"> 12.1.1. Primero, la prevención 12.1.2. Los primeros auxilios. ¿Qué son? 12.1.3. La prestación de primeros auxilios. La cadena PAS 12.1.4. Marco legal y ético de la prestación de primeros auxilios <p>12.2. La evaluación del estado de las víctimas</p> <ul style="list-style-type: none"> 12.2.1. La evaluación de emergencia 12.2.2. La evaluación urgente <p>12.3. ¿Esperar o trasladar?</p> <ul style="list-style-type: none"> 12.3.1. Técnicas de rescate 12.3.2. Posiciones de seguridad y espera 12.3.3. Técnicas de inmovilización 12.3.4. Inmovilización y traslado con recursos profesionales <p>12.4. La intervención con múltiples víctimas</p> <ul style="list-style-type: none"> 12.4.1. Evaluación de las víctimas

Aplicación de técnicas de soporte vital y primeros auxilios:

- Atención inicial a las emergencias más frecuentes. Pautas de intervención en la aplicación de los primeros auxilios. Pautas para la no intervención.

- Valoración primaria y secundaria. Detección de lesiones, enfermedades y traumatismos. Causas, síntomas y signos.

Métodos de movilización e inmovilización:

- Evaluación de la necesidad de efectuar el transporte por enfermedad repentina o accidente. Recogida de una persona lesionada.

- Métodos de movilización e inmovilización más adecuados en función de la patología.

- Traslado de personas accidentadas.

- Transporte de personas accidentadas a centros sanitarios. Posiciones de transporte seguro.

- Emergencias colectivas y catástrofes.

- Técnicas de apoyo psicológico para personas accidentadas y familiares:

o La comunicación en situaciones de crisis.

o Habilidades sociales en situaciones de crisis.

12.4.2. Clasificación según la prioridad

12.5. El apoyo psicológico en primeros auxilios

12.5.1. Reacciones en situaciones de urgencia

12.5.2. Habilidades comunicativas en primeros auxilios

12.5.3. La prestación del apoyo psicológico

12.5.4. Cuando no todo sale como quisieras

o Apoyo psicológico y autocontrol. Técnicas de autocontrol ante situaciones de estrés: mecanismos de defensa.	
Unidad Didáctica 13: Primeros auxilios. Aplicación de técnicas de soporte vital	
Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación
8. Aplica técnicas de soporte vital y primeros auxilios, según los protocolos establecidos.	<p>a) Se han aplicado técnicas de desobstrucción de la vía aérea.</p> <p>b) Se han aplicado técnicas de soporte vital según el protocolo establecido.</p> <p>c) Se han aplicado las técnicas básicas e instrumentales de reanimación cardiopulmonar sobre maniqués, inclusive utilizando equipo de oxigenoterapia y desfibrilador automático.</p> <p>d) Se han indicado las causas, los síntomas, las pautas de actuación y los aspectos preventivos en las lesiones, las patologías o los traumatismos más significativos, en función del medio en el que se desarrolla la actividad.</p>
Contenidos formativos	
Contenidos básicos	Contenidos propuestos
<p>Aplicación de técnicas de soporte vital y primeros auxilios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Protocolos frente a obstrucción de vía aérea. Víctima consciente y víctima inconsciente. - Fundamentos de la resucitación cardiopulmonar básica (RCPB). Instrumental, métodos y técnicas básicas. 	<p>13.1. La parada cardiorrespiratoria</p> <p>13.2. La resucitación cardiopulmonar</p> <ul style="list-style-type: none"> 13.2.1. El soporte vital básico 13.2.2. La cadena de supervivencia <p>13.3. Los algoritmos de soporte vital básico</p> <ul style="list-style-type: none"> 13.3.1. Algoritmo de SVB para personas adultas 13.3.2. Algoritmo de SVB pediátrico 13.3.3. Algoritmo de SVB para víctimas de ahogamiento

<ul style="list-style-type: none"> - Actuación frente a parada respiratoria y cardiorrespiratoria. - Protocolos de RCPB en diferentes situaciones y frente a distintos perfiles de personas accidentadas. - Intervención prehospitalaria en accidentes en el medio acuático: intervención en función del grado de ahogamiento e intervención ante lesiones medulares. 	<p>13.4. Obstrucción de la vía aérea por cuerpos extraños</p> <p>13.4.1. OVACE en personas adultas</p> <p>13.4.2. OVACE pediátrico</p>
<p>Unidad Didáctica 14: Primeros auxilios para traumatismos y otras urgencias</p>	
<p>Resultados de aprendizaje</p>	<p>Criterios de evaluación</p>
<p>8. Aplica técnicas de soporte vital y primeros auxilios, según los protocolos establecidos.</p>	<p>d) Se han indicado las causas, los síntomas, las pautas de actuación y los aspectos preventivos en las lesiones, las patologías o los traumatismos más significativos, en función del medio en el que se desarrolla la actividad.</p> <p>e) Se han aplicado primeros auxilios ante simulación de patologías orgánicas de urgencia y de lesiones por agentes físicos, químicos y biológicos.</p>
<p>Contenidos formativos</p>	
<p>Contenidos básicos</p>	<p>Contenidos propuestos</p>
<p>Aplicación de técnicas de soporte vital y primeros auxilios:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valoración primaria y secundaria. Detección de lesiones, 	<p>14.1. Accidentes y enfermedades</p> <p>14.2. Traumatismos físicos</p> <p>14.2.1. Heridas</p> <p>14.2.2. Contusiones</p>

<p>enfermedades y traumatismos. Causas, síntomas y signos.</p> <p>- Tipos de lesiones. Clasificación, síntomas y signos. Tratamiento básico: hemorragias, heridas, quemaduras, accidentes eléctricos, accidentes acuáticos y traumatismos.</p> <p>- Otras situaciones de urgencia: intoxicaciones, crisis anafiláctica, epilepsia y cuadros convulsivos, deshidratación, cuerpos extraños en piel, ojos, oídos y nariz, pequeños traumatismos, urgencias materno-infantiles, accidentes de tráfico, accidentes domésticos y lesiones producidas por calor o frío.</p>	<p>14.2.3. Hemorragias</p> <p>14.2.4. Cuerpos extraños</p> <p>14.3. Traumatismos térmicos</p> <p>14.3.1. Quemaduras</p> <p>14.3.2. Trastornos generales causados por el calor</p> <p>14.3.3. Lesiones y trastornos por el frío</p> <p>14.3.4. Lesiones por electricidad</p> <p>14.4. Traumatismos químicos y biológicos</p> <p>14.4.1. Intoxicaciones</p> <p>14.4.2. Picaduras y mordeduras</p> <p>14.4.3. Reacciones alérgicas</p> <p>14.5. Patologías orgánicas</p> <p>14.5.1. Enfermedades y manifestaciones cardiovasculares</p> <p>14.5.2. Trastornos respiratorios urgentes</p> <p>14.5.3. Alteraciones neurológicas</p> <p>14.6. Parto inminente</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2.2. FP Dual/RA/C.eval.

El resultado de aprendizaje y los criterios de evaluación asociados para evaluar la parte práctica es:

<p>3. Elabora programas de acondicionamiento físico básico, aplicando los fundamentos de los distintos sistemas de mejora de las capacidades físicas básicas.</p>	<p>b) Se han identificado los factores que hay que tener en cuenta para evitar lesiones o sobrecargas durante el desarrollo de las capacidades físicas y perceptivo-motrices.</p> <p>d) Se ha establecido una secuencia de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas.</p> <p>e) Se ha demostrado la ejecución de los ejercicios de acondicionamiento físico básico y de los de mejora de las capacidades perceptivo-motrices.</p> <p>f) Se han indicado los errores más frecuentes en la realización de los ejercicios tipo para el desarrollo de las capacidades físicas y perceptivo-motrices.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>4. Realiza pruebas de determinación de la condición física y biológica, adecuadas a los parámetros que se van a evaluar, aplicando los protocolos de cada una de ellas en condiciones de seguridad.</p>	<p>a) Se ha confeccionado una batería de pruebas de aptitud física y biológica adaptada a un perfil de persona usuaria y a los medios disponibles, teniendo en cuenta las condiciones en que cada una de ellas está contraindicada.</p> <p>b) Se han seleccionado los instrumentos y las máquinas en función de los parámetros morfológicos y funcionales que se van a medir.</p> <p>e) Se han identificado signos indicadores de riesgo antes y durante la ejecución de las pruebas de valoración cardiofuncional.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2.3. TEMPORALIZACIÓN

Es importante que el docente, con base a nuestra propuesta curricular, decida la duración de cada una de las unidades didácticas, en función de las horas que definitivamente disponga para impartir este módulo, en función de:

- La asignación horaria mínima que determine la Comunidad Autónoma a la que pertenece.
- La concreción horaria que el Centro determine.
- La selección y adecuación de los contenidos por el propio profesor, así como la metodología que utilice.

A nivel orientativo indicamos el porcentaje destinado a cada unidad. A modo de ejemplo indicamos la distribución horaria en el caso de que la asignación horaria sea de 156 horas, que equivalen a 26 semanas de 6 horas:

1º Trimestre	Unidad didáctica 1.	Actividad Física y Salud	12 horas
1º Trimestre	Unidad didáctica 2.	El sistema cardiorespiratorio	18 horas
1º Trimestre	Unidad didáctica 3.	Las funciones digestivas y excretoras	6 horas
1º Trimestre	Unidad didáctica 4.	La función reguladora	6 horas
1º Trimestre	Unidad didáctica 5.	Estructuras implicadas en el movimiento	18 horas
1º Trimestre	Unidad didáctica 6.	Biomecánica de la postura y el movimiento	18 horas
2º Trimestre	Unidad didáctica 7.	Evaluación de la condición física y análisis de datos	18 horas
2º Trimestre	Unidad didáctica 8.	Elaboración de programas de acondicionamiento físico básico	18 horas
2º Trimestre	Unidad didáctica 9.	Fatiga y recuperación	4 horas

3º Trimestre	Unidad didáctica 10.	Alimentación y nutrición	18 horas
3º Trimestre	Unidad didáctica 11.	Nutrición deportiva	4 horas
3º Trimestre	Unidad didáctica 12.	Primeros auxilios. Valoración inicial de la asistencia en una urgencia	6 horas
3º Trimestre	Unidad didáctica 13.	Primeros auxilios. Aplicación de técnicas de soporte vital	4 horas
3º Trimestre	Unidad didáctica 14.	Primeros auxilios para traumatismos y otras urgencias	6 horas

3. Objetivos de ciclo

La formación del módulo contribuye a alcanzar los **objetivos generales del ciclo** siguientes:

- c) Determinar los instrumentos y las secuencias de aplicación en la evaluación de los proyectos de animación sociodeportiva, utilizando las tecnologías de la información en el tratamiento de las variables, para desarrollar y registrar el plan de evaluación.
- f) Aplicar técnicas e instrumentos de evaluación, relacionándolos con el tipo de datos que se pretende obtener, para evaluar la condición física, la competencia motriz y las motivaciones de las personas que participan en los programas de animación sociodeportiva.
- o) Disponer los espacios, los equipos y los materiales de las actividades, aplicando criterios de optimización en su utilización, para asegurar la disponibilidad de los recursos necesarios para la realización de las actividades.
- p) Aplicar procedimientos de intervención y administración de primeros auxilios en caso de accidente, utilizando los protocolos establecidos, para proporcionar la atención básica a los participantes que sufren accidentes durante el desarrollo de las actividades.

4. Competencias del título

La formación del módulo contribuye a alcanzar las competencias del título siguientes:

- b) Desarrollar y registrar el plan de evaluación de los proyectos de animación sociodeportiva, concretando los instrumentos y la secuencia de aplicación, así como el tratamiento y la finalidad de los datos obtenidos, todo ello con ayuda de las tecnologías de la información.
- d) Evaluar la condición física, la competencia motriz y las motivaciones de las personas participantes en los programas de animación sociodeportiva, tratando los datos de modo que sirvan en el planteamiento y retroalimentación de los programas.
- n) Asegurar la disponibilidad de los recursos necesarios para la realización de las actividades, preparando los espacios, los equipos y los materiales requeridos.
- ñ) Proporcionar la atención básica a los participantes que sufren accidentes durante el desarrollo de las actividades, aplicando los primeros auxilios.

5. Proceso de evaluación.

El Proceso de evaluación se realizará siguiendo lo dispuesto en el Real Decreto 653/2017, de 23 de junio, por el que se establece el Título de Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva (BOE 112 de 15 de julio de 2017), y en la Orden de 16 de julio de 2018 (BOJA de 26 de julio), por el que se desarrolla el currículum correspondiente al Título de Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva.

Igualmente se tiene como norma de referencia ORDEN de 29 de septiembre de 2010, (BOJA de 15 de octubre), por la que se regula la evaluación, certificación, acreditación y titulación académica del alumnado que cursa enseñanzas de formación profesional inicial que forma parte del sistema educativo en la Comunidad Autónoma de Andalucía.

Concretamente se siguen las indicaciones del Artículo 2 de dicha orden.

5.1. Normas generales de ordenación de la evaluación

1. La evaluación de los aprendizajes del alumnado que cursa ciclos formativos será **continua** y se realizará por módulos profesionales. La idea de evaluación continua aparece ligada al principio constructivista del aprendizaje, en el sentido que han de proponerse, a lo largo del curso y con cierta frecuencia, actividades evaluables que faciliten la asimilación progresiva de los contenidos propuestos y las competencias a alcanzar. Y será esta evaluación continua la que va a determinar la evaluación final de los resultados conseguidos por el alumnado a la conclusión del proceso de aprendizaje.

2. La aplicación del proceso de evaluación continua del alumnado requerirá, en **la modalidad presencial**, su asistencia regular a clase y su participación en las actividades programadas para los distintos módulos profesionales del ciclo formativo.

3. La evaluación del alumnado será realizada por el profesorado que imparta cada módulo profesional del ciclo formativo, de acuerdo con los resultados de aprendizaje, los criterios de evaluación y contenidos de cada módulo profesional así como las competencias y objetivos generales del ciclo formativo asociados a los mismos.

El departamento de familia profesional, a través del equipo educativo de cada uno de los ciclos formativos, desarrollará el currículum mediante la elaboración de las correspondientes programaciones didácticas de los módulos profesionales. Su elaboración se realizará siguiendo las directrices marcadas en el proyecto educativo del centro, prestando especial atención a los criterios de planificación y a las decisiones que afecten al proceso de evaluación, especialmente en lo referente a:

- a) Los procedimientos y criterios de evaluación comunes para las enseñanzas de formación profesional inicial reflejados en el proyecto educativo del centro.

b) Los procedimientos, instrumentos y criterios de calificación que se vayan a aplicar para la evaluación del alumnado, en cuya definición el profesorado tendrá en cuenta el grado de consecución de los resultados de aprendizaje de referencia, así como la adquisición de las competencias y objetivos generales del título.

c) La determinación y planificación de las actividades de refuerzo o mejora de las competencias, que permitan al alumnado matriculado en la modalidad presencial la superación de los módulos profesionales pendientes de evaluación positiva o, en su caso, mejorar la calificación obtenida en los mismos. Dichas actividades se realizarán en primer curso durante el periodo comprendido entre la última evaluación parcial y la evaluación final y, en segundo curso durante el periodo comprendido entre la sesión de evaluación previa a la realización del módulo profesional de formación en centros de trabajo y la sesión de evaluación final.

d) Las actividades programadas para realizar en las horas de libre configuración de acuerdo con la finalidad a la que estén destinadas. **La finalidad de dichas horas debe proponerse, para la oferta completa, en la sesión de evaluación final del primer curso.** Para ello, en dicha sesión de evaluación el equipo educativo emitirá un informe en el que se reflejarán las posibles necesidades y/o posibilidades de mejora con respecto al proceso de enseñanza aprendizaje proponiendo el uso de las horas de libre configuración para favorecer la adquisición de la competencia general del título o implementar formación relacionada con las tecnologías de la información y la comunicación y/o los idiomas. Este informe se anexará al acta de la sesión de evaluación final y deberá ser tenido en cuenta por el departamento de familia profesional correspondiente para la determinación del objeto de dichas horas en el curso académico siguiente. En la oferta parcial será el departamento de familia profesional el que decida sobre la finalidad y vinculación de las horas de libre configuración.

e) La adecuación de las actividades formativas, así como de los criterios y los procedimientos de evaluación cuando el ciclo formativo vaya a ser cursado por alumnado con algún tipo de discapacidad, garantizándose el acceso a las pruebas de evaluación. **Esta adaptación en ningún caso supondrá la supresión de resultados de aprendizaje y objetivos generales del ciclo que afecten a la adquisición de la competencia general del título.**

5.2. Procedimientos y criterios de evaluación

De lo anteriormente expuesto se concluye que los **procedimientos y criterios de evaluación** determinan si los **resultados de aprendizaje**, se han conseguido. Para ello deberá alcanzarse

las competencias profesionales, personales y sociales, así como los objetivos generales, propios del módulo Por lo tanto, **para tener una calificación positiva en cada bloque de cada módulo profesional será obligatorio:**

Haber alcanzado los resultados de aprendizaje de cada uno de los bloques de contenidos.

Para ello el alumno o alumna deberá **superar** cada uno de los criterios de evaluación establecidos en este módulo profesional que se reflejan en el Real Decreto 653/2018, de 23 de junio, por el que se establece el Título de Formación Profesional de Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportivas. Así pues serán criterios de evaluación los siguientes:

1. Todos los bloques de contenidos tendrán la misma ponderación en la calificación final. **2.** La calificación de cada evaluación se establecerá en función de los bloques de contenidos que sean evaluados en la misma, teniendo cada uno de ellos la misma ponderación. **3.** El alumnado dispondrá de tres procesos de **evaluación** para alcanzar las capacidades terminales de cada módulo profesional:

- **Evaluación durante el curso.** Datada según el momento del curso donde se imparta el bloque de contenidos correspondiente.
- **Recuperación:** El alumnado tendrá opción de superar aquellos bloques suspensos al final del curso.
- **Subida de nota:** Se realizará mediante Créditos.(Ver Programación General)

4. Para alcanzar la calificación final positiva el alumno o alumna deberá haber alcanzado los resultados de aprendizaje de cada uno de los bloques de contenidos y por lo tanto haber aprobado cada uno de ellos.

Los resultados de aprendizaje se evaluarán con los instrumentos de evaluación necesarios a nivel procedimental, conceptual y actitudinal.

En la evaluación de la actitud y procedimiento se atenderá especialmente a la consecución del “ **perfil del alumno de ciclo**” que este departamento ha elaborado para una educación integral y acorde con sus salidas profesionales.

5.3. Actividades formativas.

De enseñanza- animación.

- Clases prácticas y teóricas.
- Sesiones por alumnos.
- Grupos de trabajo.
- Resolución de problemas.

- Talleres.
- Trabajos varios.

Formativas Curriculares.

- Semana blanca.
- Semana verde.
- Semana azul.
- Interciclos.
- Talleres con otras entidades.
- Salidas formativas: Congresos, coloquios, conferencias...etc.

Complementarias.

- Cursos monográficos.
- Talleres u otros deportes/ actividades.
- Coordinación con otras competencias/ entidades.

Extracurriculares.

- Visitas instalaciones varias.
- Viajes de apoyo profesional.
- Análisis y observación de entrenamientos, campeonatos en directo.

5.4. Recursos.

Curriculares y Didácticos.

- Listas de clase.
- Registros personales.
- Registros anécdotas.
- Cuaderno alumnos.
- Apuntes Módulos.
- Grupos de trabajo.
- Sesiones prácticas y teóricas.
- Hojas observación.
- Proyectos, grabaciones.

- Mapas conceptuales.
- Exámenes.

Instalaciones.

- Pabellón Centro Hípico Municipal.
- Aulas y dependencias del I.E.S. Juan de Mairena.
- Aulas y dependencias del Pabellón Cavaleri.

Equipamiento y materiales.

Todos los proporcionados por el instituto y ayuntamiento de Mairena.

Será importante utilizar técnicas, **procedimientos, recursos y herramientas didácticas** que contribuyan a optimizar los aprendizajes, ofreciendo además al alumnado un amplio abanico de posibilidades para sus futuras intervenciones didácticas.

5.5. Valoración de los aspectos sobre la actitud.

1. Asistencia obligatoria a las clases, con especial importancia en las que poseen un eminente carácter práctico, por cuanto no asistir implica su falta de vivencia, y difícilmente pueden ser suplidas de otra forma.
2. Puntualidad en la asistencia a cuantas sesiones de actividades teóricas o prácticas se programen.
3. Uso adecuado del lenguaje oral, tanto con el profesor, como con los compañeros y en particular, cuando se ejecutan actividades en las que el alumno realiza exposiciones prácticas simulando dirigir una determinada tarea propuesta; así como con el resto de personas que forman parte de la familia educativa de nuestro Instituto.
4. Utilización correcta en todo momento, de gestos, posturas y acciones, evitando todas aquellas que sean ofensivas, vejatorias, discriminatorias, o que atenten contra la propia idiosincrasia de profesores, compañeros y resto de personas que forman parte de la familia educativa de nuestro Instituto.
5. Respeto de instalaciones, materiales y todos aquellos elementos que conforman el Instituto, en especial a las que se corresponden con las actividades físico-deportivas.
6. Cuidado y uso adecuado del material específico del Departamento de Educación Física.
7. Respeto de las normas de higiene y salud, con especial interés en la evitación del alcoholismo, tabaquismo y otros tipos de drogodependencia, con el objetivo de crear hábitos estables saludables en los alumnos, que puedan ser transmitidos como valores a los futuros colectivos con los que trabajen nuestros alumnos en su vida profesional.

8. Respeto máximo de usuarios, personal, instalaciones y materiales ajenas al propio Centro, en especial en aquellas actividades que por necesidades de programación se realizan fuera del Instituto, (Polideportivo Municipal Cavaleri, Parque Periurbano de Porzuna, etc.).

9. Respeto a los valores humanos, en particular todos aquellos que hacen especial referencia al respeto de las opiniones de los demás, trato con otras personas, coeducación y solidaridad.

Queda patente que:

- La asistencia a clase y la realización de las sesiones prácticas es obligatoria.
- En caso contrario se perderá el derecho a la evaluación continua, caso en el que se haya computado un número de faltas superior al 30% de las clases por evaluación, como se ha dicho anteriormente.
- Es obligatoria así mismo la totalidad de la entrega de cualquier trabajo pedido en cada uno de los bloques de contenidos, tanto en las clases teóricas como prácticas.

Tabla de valoración de conductas y actitudes				
ALUMNO/A: NUNCA: 0 HABITUALMENTE: 1 SIEMPRE: 2		Primer trimestre	Segundo trimestre	Ev. final
Responsabilidad en el trabajo	Es puntual en el trabajo			
	Aprovecha el tiempo y tiene constancia en la ejecución de las tareas			
	Es riguroso/a en la aplicación de las diferentes tareas			
	Acepta y cumple las normas y las responsabilidades asignadas			
Iniciativa y autonomía	Argumenta las decisiones y muestra seguridad en la ejecución de las actividades solicitadas			
	Aporta de ideas y propuestas nuevas			
	Toma decisiones y es autosuficiente ante la aparición de problemas o la falta de recursos			
Metodología, orden y pulcritud	Presenta los trabajos y actividades con pulcritud			
	Utiliza los materiales y el mobiliario del centro con el debido cuidado			
	Su apariencia personal es correcta en las situaciones de atención a la persona usuaria			
Participación en el trabajo de equipo	Colabora con las otras personas del equipo de trabajo en la realización de las tareas			

	Busca el consenso entre diferentes puntos de vista en la toma de decisiones			
Habilidades comunicativas y empatía	Dispone de habilidades para comunicarse con el niño con un trato y atención adecuadas			
	Se muestra tolerante y respetuoso hacia los niños que necesitan atenciones especiales, así como a sus familiares			
	Muestra interés por detectar y comprender las necesidades particulares de cada niño			
Igualdad ante las diferencias	Se muestra cordial, tolerante, con espíritu abierto y amable en su relación e interacción con el niño y los compañeros de trabajo			
	Muestra un trato no discriminatorio con el niño y sus familiares			
TOTAL				

5.6. Instrumentos de evaluación.

A--

- Exámenes orales y escritos.
- Trabajos individuales- parejas
- grupos. — Preguntas cortas orales y escritas. — Preguntas de Interpretación.
- Cuestionarios
- Mapas conceptuales.
- Resolución de Problemas.
- Ficheros.
- Sesiones.
- Trabajos monográficos. Talleres.
- Cuaderno de clase.

B--

- Exámenes prácticos.
- Grupos de trabajo.
- Realización de sesiones.
- Ejercicios prácticos.
- Plantillas/ fichas de observación.
- Talleres.
- Adecuación al perfil del alumno.
- Registros de asistencia, puntualidad.
- Filmaciones y grabaciones.

C--

- Listas de asistencia.
- Registros anecdóticos.
- Cuestionarios.
- Autoevaluación.
- Diario de clases.
- Adecuación al perfil del alumno.

5.7. Actividades de recuperación.

Se determina un periodo de una semana al final del curso para repetir y entregar las actividades y los trabajos no superados y para realizar los exámenes de recuperación de la materia no superada anteriormente.

5.8. Actividades para subir nota.

Se realizará mediante Créditos (ver Programación General).

5.9. Tabla resumen: Relación entre los resultados de aprendizaje, criterios de evaluación.

Módulo: Valoración de la condición física e intervención en accidentes

Ponderación de los Resultados de Aprendizaje y/o de los Criterios de evaluación y Unidades de Trabajo

RA	CR. EVALUACIÓN	UNIDADES DE TRABAJO
<p>RA 1 Relaciona los niveles de intensidad del ejercicio físico con las adaptaciones fisiológicas de los sistemas cardiorrespiratorio y de regulación, analizando el comportamiento de los mismos.</p>	<p>a) b) c) d) e) f) g)</p>	<p>1. Actividad física y salud</p> <p>2. El sistema cardiorrespiratorio</p> <p>3. La función digestiva y excretora</p> <p>4. La función reguladora</p> <p>5. Biomecánica. Estructuras implicadas en el movimiento</p> <p>7. Evaluación de la condición física y análisis de datos</p> <p>8. Aplicación práctica de acondicionamiento físico básico y valoración de la condición física</p>

<p>RA 2 Relaciona la mecánica de los ejercicios y actividades de acondicionamiento físico básico con la biomecánica y las adaptaciones fisiológicas del sistema músculo-esquelético, analizando su funcionamiento.</p>	<p>a) b) c) d) e) f)</p>	<p>5. Biomecánica. Estructuras implicadas en el movimiento 6. Biomecánica de la postura y el movimiento. 8. Aplicación práctica de acondicionamiento físico básico y valoración de la condición física</p>
<p>RA 3Elabora programas de acondicionamiento físico básico, aplicando los fundamentos de los distintos sistemas de mejora de las capacidades físicas básicas</p>	<p>a) b) c) d) e) f) g)</p>	<p>8. Elaboración y puesta en práctica de programas de acondicionamiento físico básico.</p>
<p>RA 4 Realiza pruebas de determinación de la condición física y biológica, adecuadas a los parámetros que se van a evaluar, aplicando los protocolos de cada una de ellas en condiciones de seguridad.</p>	<p>a) b) c) d) e) f)</p>	<p>7. Evaluación de la condición física y análisis de datos</p>
<p>RA 5 Interpreta los resultados de las pruebas de valoración de la condición física, registrando y analizando los datos en las fichas de control</p>	<p>a) b) c) d) e)</p>	<p>7. Evaluación de la condición física y análisis de datos 8. Aplicación práctica de acondicionamiento físico básico y valoración de la condición física</p>
<p>RA 6 Integra medidas complementarias en los programas de mejora de la condición física, valorando su repercusión en la mejora de la salud y la calidad de vida.</p>	<p>a) b) c) d) e) f)</p>	<p>1. Actividad física y salud 7. Evaluación de la condición física y análisis de datos 8. Elaboración y aplicación práctica de programas de acondicionamiento físico básico 9. Fatiga y recuperación 10. Alimentación y nutrición</p>
		<p>11. Nutrición deportiva</p>
<p>RA 7 Realiza la valoración inicial de la asistencia en una urgencia, analizando los riesgos, los recursos disponibles y el tipo de ayuda necesaria.</p>	<p>a) b) c) d) e) f) g) h)</p>	<p>12. Valoración inicial de la asistencia en una urgencia 14. Primeros auxilios para traumatismos y otras urgencias</p>

<p>RA 8 Aplica técnicas de soporte vital y primeros auxilios, según los protocolos establecidos.</p>	<p>a) b) c) d) e) f) g)</p>	<p>13. Aplicación de técnicas de soporte vital 14. Primeros auxilios para traumatismos y otras urgencias</p>
<p>RA 9 Aplica métodos de movilización e inmovilización que permiten la evacuación de la persona accidentada, si fuese necesario.</p>	<p>a) b) c) d) e)</p>	<p>13. Aplicación de técnicas de soporte vital 14. Primeros auxilios para traumatismos y otras urgencias</p>

6. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

6.1. Principios generales y pedagógicos

Los contenidos que deben trabajarse en este libro, y en general en toda la formación profesional, parten de las competencias que deberá tener el profesional, razón por la cual, la relación entre la formación y la realidad laboral debe ser muy estrecha. Estos contenidos deben proporcionarle al alumnado los conceptos teóricos y procedimentales necesarios y al mismo tiempo fomentar las actitudes asociadas a la cualificación profesional correspondiente.

En cuanto a la concepción pedagógica se sigue el modelo constructivista propuesto en la normativa educativa vigente. Desde esta perspectiva los conceptos deben trabajarse para fomentar la elaboración progresiva de los conocimientos por parte de cada alumno/a. Por ello es necesario que los contenidos que se tratan se consoliden de forma sólida antes de avanzar en la adquisición de otros nuevos. Asimismo, deben establecerse cuáles son los conocimientos clave y profundizar en ellos, tanto desde el punto de vista conceptual como procedimental, para garantizar una formación adecuada.

Otro principio que es importante atender a lo largo de toda la práctica docente es el tratamiento de igualdad de género y el fomento de la coeducación.

6.2. Propuesta metodológica

Cada profesor o profesora, en función de cómo quiera impartir el módulo, de los recursos de los que disponga, del grupo clase al que se dirija y de su experiencia y bagaje personal, deberá decidir que metodología le va a ser más apropiada aplicar.

Material básico: el libro de texto

La opción que proponemos en este documento está basada en la utilización del libro de texto siguiente, como material básico para el alumnado:

Valoración de la condición física e intervención en accidentes. Ed. Altamar, 2018.

Este libro está dividido en 14 unidades didácticas ordenadas de acuerdo a la secuenciación de contenidos desarrollada en el apartado Programación de esta Guía didáctica.

Dentro de cada unidad didáctica se pueden encontrar los apartados siguientes:

- Cada unidad didáctica se abre con un listado de los contenidos que componen la unidad.
- Exposición de los diferentes contenidos, secuenciados a partir de los conceptos e interrelacionados con los procedimientos y actitudes. Estos contenidos se ordenan de manera estructurada en apartados y subapartados.
- Documentos. Se intercalan en los contenidos de los apartados y pueden utilizarse de diversas formas: desde dejar que el alumnado lo lea por su cuenta si no hay tiempo en clase, hasta realizar propuestas de comentarios o ampliaciones, individualmente o por grupos o, en algunos casos, crear debates en clase.
- ¡Tenlo en cuenta! También aparecen intercalados en el texto y aportan aclaraciones, sugerencias, consejos... A menudo introducen contenidos actitudinales.
- Ejercicios. Se presentan al final de la unidad para facilitar la comprensión y consolidar los contenidos de cada unidad didáctica. Las propuestas son muy diversas: hay ejercicios para realizar de forma individual y otros para hacerlo en grupo; también varían en cuanto al tipo: algunos son para comprobar que se han adquirido los conocimientos, otros para potenciar la reflexión, otros para agilizar las relaciones entre conceptos, etc.
- Actividades. La unidad acaba con unas propuestas de actividades guiadas que incluyen contenidos de diferentes apartados de la unidad. Generalmente estas actividades se presentan en modo de fichas y se componen de dos apartados: Planteamiento y Desarrollo. Estas actividades se plantean generalmente para llevarlas a cabo en grupo, y la mayoría de las veces hacen incidencia en los contenidos procedimentales del módulo.

Este material básico (el libro) se complementará con otros materiales de apoyo y ampliación que pueden encontrarse en la página web de Altamar (www.altamar.es) además de los que dispone el profesor/a.

El trabajo de los contenidos

Proponemos iniciar la actividad con una reflexión y/o discusión grupal (aunque también puede hacerse individual) a través de cuestiones generales planteadas por la profesora o el profesor. A partir de estas reflexiones se obtendrán unas conclusiones que se vehicularán al planteamiento de unos objetivos y la presentación del esquema o guión de la unidad.

Se explicarán los contenidos que aparecen en el texto, haciendo las ampliaciones o adaptaciones necesarias según criterio del profesor/a, con la intención de que se asimilen los conceptos clave y se adquieran los conocimientos suficientes para llevarlos a la práctica. No hay que olvidar que la densidad conceptual de este módulo es elevada, por lo que es conveniente que los diferentes contenidos que se traten se consoliden sólidamente.

Para ello el profesorado ha de utilizar diferentes estrategias para asegurarse de que sea así, utilizando recursos adicionales como son la visualización de videos, la comparación de

instrumentos de observación, una adecuada combinación entre teoría y actividades, distribución de informaciones obtenidas de internet, consulta de bibliografía especializada, etc.

Para el aprendizaje de procedimientos o técnicas de manera correcta (por ejemplo, diseñar una actividad de estimulación sensorial), el profesorado explicará minuciosamente el proceso indicando los puntos o situaciones que requieren una atención especial o una dificultad añadida.

La propuesta de actividades

Paralelamente a la explicación de los contenidos se seleccionarán, de los ejercicios planteados en el libro de texto, los más adecuados en función de la intencionalidad de la actividad, de los conocimientos del alumnado y de los recursos del centro. También se pueden adaptar algunos de estos ejercicios o incluso plantear otros de nuevos.

Creemos interesante llevar a cabo diferentes tipos de ejercicios, unos de carácter individual, otros en parejas o grupos pequeños y otros en gran grupo. También será conveniente utilizar diferentes recursos didácticos como la realización trabajos de búsqueda de recursos, análisis de casos, simulaciones o role playing, debates, visionado de vídeos o películas, elaboración de murales, etc. Todas las actividades deberán ser corregidas y discutidas en clase.

Bajo estos mismos criterios se proponen, en las páginas finales de la unidad, algunas propuestas de actividades guiadas para trabajar aspectos esenciales de la unidad, especialmente desde una óptica grupal y procedimental. Estas actividades generalmente están diseñadas para trabajarse al final, pues es necesario tener un conocimiento global de todos los contenidos trabajados para desarrollarla. Pero esto no siempre es así, en ocasiones se pueden realizar (incluso es recomendable hacerlo) paralelamente al desarrollo de la unidad. Por ejemplo, se forman los grupos y se explica la actividad al iniciar la unidad, y se van realizando las diferentes fases del trabajo a medida que se van trabajando los diferentes contenidos.

El trabajo de las actitudes

La educación de las actitudes es un objetivo fundamental que hay que promover en clase. En este sentido hay que insistir en que todas las actuaciones se hagan con la máxima responsabilidad, y el trato hacia las personas usuarias y con el equipo de trabajo sea lo más educada y respetuosa posible.

Resulta difícil realizar una planificación completa de enseñanza de actitudes pues, como hemos apuntado, es algo que debe potenciarse día a día durante el desarrollo de la clase y se deberá evaluar en cada actividad. El profesorado deberá tener presentes los temas fundamentales e incidir en ellos cuando la situación en el aula lo justifique. Algunos momentos en los que se pueden trabajar y potenciar las actitudes en el alumnado son:

- En la explicación del texto, en los apartados ¡Tenlo en cuenta! que aparecen esparcidos por todo el libro. En muchos casos se refieren a aspectos relacionados con actitudes correctas o conductas responsables en el trabajo.

- En las orientaciones que se den en el momento de plantear diferentes ejercicios y actividades. Se incidirá en la importancia del trabajo bien hecho, el aprovechamiento del tiempo, la presentación cuidada, la entrega dentro de los plazos indicados, etc.
- En las actividades prácticas (role playing, ejercicios de simulación, etc.), se incidirá en la importancia de las actitudes de respeto, comprensión, tolerancia, etc., que merece toda persona y que deberemos prestar siempre. En la simulación de procedimientos se destacarán las situaciones en que estas actitudes están ausentes o se han activado de manera inadecuada. A veces puede ser útil realizar actividades en las que se presenten actitudes correctas e incorrectas, para provocar en el alumnado su comparación.
- En las actividades o trabajos en grupo, incentivando a la participación y la colaboración entre los componentes, a la toma colegiada y consensuada de decisiones, a la organización del grupo y reparto de tareas, etc.
- En el comportamiento en el aula, llamando la atención en todos los casos que sea necesario.

6.3. Actualización permanente

Por otra parte, la realidad laboral va cambiando, en algunos casos por cambios legislativos, en otros por aplicación de nuevas tecnologías o, simplemente, como resultado de la evolución de la sociedad. Ello supone que las y los profesionales deben disponer de las herramientas para buscar información y datos actualizados, deben de mostrar una actitud positiva hacia las novedades y cambios que, indudablemente, irán encontrando en su vida laboral. Además deberán tener una base de conocimientos sólida que les permita comprender y realizar una crítica constructiva de esas novedades.

Esta actitud abierta y innovadora puede fomentarse en el aula realizando actividades para informarse sobre las últimas líneas de estudio en determinados campos, a través de la experiencia de profesionales que explique la evolución de los últimos tiempos, de la lectura de noticias de prensa especializada, del comentario de algunos Documentos que aparecen en el libro, de la realización de algunas actividades planteadas con esta finalidad, etc.

7. Atención a la diversidad

Este módulo prestará una ayuda adicional a todos aquellos alumnos que lo precisen y de acuerdo con sus necesidades especiales. Según cada caso dispondremos una línea de actuación. En caso de Discapacidad Física y/ o Psíquica:

- Se aplicarán técnicas de inclusión social, adaptando la organización del grupo, los recursos así como los instrumentos, hacia la participación de los alumnos con necesidades especiales. Es la intención del profesorado de que el alumno se encuentre satisfecho y valorado por su esfuerzo.

- Se procurará la adecuación de las actividades formativas, así como de los criterios y los procedimientos de evaluación cuando el ciclo formativo vaya a ser cursado por alumnado con algún tipo de discapacidad, garantizando el acceso a las pruebas de evaluación. Esta adaptación en ningún caso supondrá la supresión de resultados de aprendizaje y objetivos generales del ciclo que afecten a la adquisición de la competencia general del título.

En caso de limitaciones severas y no se pudiera conseguir con dichas adaptaciones la consecución de unos mínimos dentro de los resultados de aprendizaje, se establecerá una vía de comunicación entre el alumnado implicado, tutores y dirección del centro para valorar la situación y poder tomar las medidas más adecuadas hacia el alumno en cuestión.

En caso de lesiones temporales y una vez justificadas por el alumno médicamente:

- Se les aconsejará a los alumnos no faltar a clase en la medida de lo posible para no perder el hilo de los contenidos al menos conceptualmente.
- Se les adaptará el contenido procedimental a ejercicios que sí pueda realizar con los instrumentos que el profesor estime adecuados.
- Una vez superada la lesión se les evaluará aquellos contenidos de los que no ha podido beneficiarse por su lesión con alguna medida adaptada a sus posibilidades.

En el caso de lesión total:

- Una vez justificada médicamente por el alumnado, recibirá el mismo trato que en el caso de lesión parcial valorando por el departamento si tiene posibilidad de alcanzar los mínimos resultados de aprendizajes que caracterizan al módulo con ayuda de pruebas e instrumentos adicionales.
- En caso contrario se pondrá en manos del propio alumno, tutores y dirección para actuar en consecuencia.

8. Bibliografía.

Real Decreto 653/2018, de 23 de junio, por el que se establece el Título de Formación Profesional de Técnico Superior en Enseñanza y Animación Socio-deportivas.

Orden de 16 de julio de 2018 (BOJA de 26 de julio), por el que se desarrolla el currículum correspondiente al Título de Técnico Superior en Enseñanza y Animación Sociodeportiva. DE LA CRUZ, J. (2018). Metodología de la enseñanza de actividades físicas y deportivas. Ed. Altamar.

