

1. PRESENTACIÓN DEL MÓDULO MED-C202-- CICLO FINAL DE VELA

El DECRETO 132/2012, de 31 de agosto, del Consell, por el que se regulan las enseñanzas deportivas de régimen especial en la Comunidad Valenciana, enuncia que: "Las enseñanzas del grado medio responderán a las competencias adecuadas para desempeñar las funciones del perfil profesional correspondiente a la iniciación deportiva, tecnificación deportiva y conducción de la actividad o práctica deportiva, distribuidas para el ciclo inicial y el ciclo final de acuerdo con las condiciones del contexto deportivo-laboral de la modalidad o especialidad deportiva de que se trate."

Así pues, este módulo denominado Bases del entrenamiento deportivo (Código: MED-C202) forma parte del bloque común del Ciclo Final de Grado Medio de las Enseñanzas de Régimen Especial de Técnico Deportivo en Vela Aparato Fijo y Vela Aparato Libre y contribuye a la adquisición del perfil profesional de la disciplina que lo titula.

2. OBJETIVOS DE LAS ENSEÑANZAS DEPORTIVAS

A continuación, se presentan los diferentes objetivos que perseguirán los módulos correspondientes a este Ciclo Final (DECRETO 132/2012, de 31 de agosto, del Consell) y que serán tratados en el módulo para contribuir a su adquisición:

- a) Desarrollar la competencia general correspondiente al perfil profesional definido en el título respectivo.
- b) Garantizar la cualificación profesional en iniciación, conducción, entrenamiento básico, perfeccionamiento técnico, entrenamiento y dirección de equipos y deportistas de élite en la modalidad o especialidad correspondiente dentro del sistema deportivo de la Comunidad Valenciana.
- c) Conocer, considerar y promocionar las modalidades y especialidades deportivas populares, tradicionales y autóctonas de la Comunidad Valenciana, así como su léxico específico, como un bien de interés cultural y deportivo.
- d) Comprender las características y la organización de la modalidad o especialidad respectiva y del sistema deportivo valenciano y conocer los derechos y obligaciones que se derivan de sus funciones.
- e) Aplicar los conocimientos y la responsabilidad necesarios en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación para la formación y el desempeño profesional de la modalidad o especialidad deportiva correspondiente.
- f) Adquirir los conocimientos y habilidades necesarios para desarrollar su labor en condiciones de seguridad, mejorando la calidad y la seguridad del entorno deportivo y cuidando el medioambiente y la salud de las personas, así como para facilitar la integración y normalización de las personas con discapacidad en la práctica deportiva.
- g) Adquirir la competencia básica y el conocimiento de la terminología deportiva de la modalidad o especialidad de que se trate en al menos una lengua extranjera, para incrementar sus posibilidades de movilidad y formación en otros países, fundamentalmente de Europa.
- h) Desarrollar una identidad y madurez profesional motivadora de futuros aprendizajes (formación a lo largo de la vida, formación permanente) y adaptaciones a los cambios en la iniciación y perfeccionamiento de la modalidad deportiva y en el deporte de alto rendimiento.

- i) Desarrollar y transmitir la importancia de la responsabilidad individual y el esfuerzo personal en la práctica deportiva y en su enseñanza.
- j) Desarrollar y transmitir los valores éticos vinculados al juego limpio, el respeto a los demás, a la práctica saludable de la modalidad deportiva y al respeto y cuidado del propio cuerpo.
- k) Capacitar para el desempeño de actividades e iniciativas empresariales.

3. CONTENIDOS

Como indica la ORDEN 20/2019, de 16 de diciembre, de la Conselleria de Educación, Cultura y Deporte, por la que se regula el bloque común de las enseñanzas deportivas de régimen especial en el ámbito de la Comunidad Valenciana, Este módulo proporciona conocimientos relativos a las características de la etapa de la adolescencia y al proceso de aprendizaje, de forma que capacita al alumno para interpretar, concretar y evaluar programaciones deportivas orientadas al perfeccionamiento técnico; incide sobre sus deportistas con un manejo adecuado de las técnicas de conducción de sesiones de entrenamiento, y fomenta valores personales y sociales asociados a la práctica deportiva.

Los contenidos de este módulo son los siguientes:

1. Identifica las características físicas de hombres y mujeres, analizando las funciones anatomofisiológicas del organismo en relación con el ejercicio físico.
 - Células, tejidos y sistemas en el organismo: estructura y organización general.
 - Descripción espacial del movimiento: posición anatómica, ejes y planos de anatómicos. Terminología de posición y dirección.
 - Aparato locomotor: principales huesos, articulaciones y músculos. Estructura y movilidad de las principales regiones anatómicas.
 - Sistema nervioso: neurona, sinapsis y transmisión del impulso nervioso.
 - Aparato cardiocirculatorio: el corazón, la respuesta circulatoria al ejercicio, conceptos relacionados. Frecuencia cardíaca y volumen sistólico.
 - Aparato respiratorio: estructura anatómica, capacidades y volúmenes pulmonares. Respuesta ventilatoria al ejercicio.
 - Sistema endocrino: principales hormonas y glándulas endocrinas. Respuesta hormonal al ejercicio.
 - Ciclo menstrual: características, influencia en la práctica de actividad físico-deportiva, menarquia, amenorrea primaria y secundaria.
 - Sistema digestivo: anatomía y fisiología básica.
 - Metabolismo energético: trifosfato de adenosina (ATP) y principales vías metabólicas.
 - Adaptaciones de los diferentes sistemas implicados en el ejercicio físico.
2. Promueve prácticas deportivas saludables, identificando las pautas higiénicas más adecuadas en las etapas de iniciación y tecnificación deportiva.
 - Deporte-salud. Concepto, relación con otros ámbitos deportivos.
 - Beneficios de la práctica físico-deportiva sobre el organismo. Repercusiones físicas, psicoemocionales y psicosociales.

- Riesgos propios de una práctica deportiva inadecuada. Repercusiones físicas, psicoemocionales y psicosociales.
- Contraindicaciones generales más importantes en la práctica de ejercicio físico. Contraindicaciones absolutas y relativas. Precauciones.
- Higiene deportiva: pautas generales, hábitos y cuidados higiénico-corporales, equipamiento deportivo. – Efectos del entrenamiento deportivo en la salud específica de las deportistas. Beneficios (incremento capital óseo, entre otros) y riesgos de una práctica inadecuada (tríada, entre otros).
- Higiene postural en la práctica de ejercicios de acondicionamiento físico. Pautas básicas de corrección postural y ejercicios desaconsejados.
- Higiene postural en la práctica de actividades cotidianas.
- El calentamiento y la vuelta a la calma en la sesión deportiva.
- La alimentación y la hidratación vinculadas al ejercicio (antes, durante y después del ejercicio físico).
- Hábitos insalubres contraproducentes para la práctica deportiva: alcohol, tabaco y otras drogas. Comida basura. Trastornos alimenticios.
- 3. Valora la condición motriz general de hombres y mujeres aplicando las técnicas y metodología de evaluación adecuadas distinguiendo las diferentes capacidades físicas básicas.
- Capacidades motrices: generalidades.
- Capacidades coordinativas: generalidades.
- Capacidades condicionales: generalidades. – La resistencia. Aeróbica. Anaeróbica.
- La velocidad. Reacción. Aceleración. Mantenedora.
- La fuerza. Fuerza máxima. Potencia máxima. – ADM (amplitud de movimiento) Activa. Pasiva.
- La agilidad.
- La coordinación.
- El equilibrio.
- Control del entrenamiento: instrumentos y valoración de las capacidades condicionales y las capacidades coordinativas.
- 4. Interpreta la programación describiendo los principios y los elementos básicos del entrenamiento deportivo.
- El entrenamiento deportivo: concepto, objetivos y características. Elementos configurativos.
- La carga de entrenamiento: conceptos, características, elementos básicos, medios y métodos de aplicación, control e incremento de la carga: volumen, intensidad, recuperación, densidad.
- Principios básicos del entrenamiento deportivo.
- Leyes básicas del entrenamiento deportivo: síndrome general de adaptación, sobre compensación, recuperación.
- Factores de rendimiento.
- Periodos y ciclos de entrenamiento.

- Programación del entrenamiento y la competición: objetivos, contenidos, periodización.

5. Desarrolla la condición motriz general de hombres y mujeres, analizando los principios metodológicos del entrenamiento de las capacidades y los medios utilizados.

– Entrenamiento general y específico.

– La resistencia: principios metodológicos y medios de entrenamiento.

– La velocidad: principios metodológicos y medios de entrenamiento.

– La fuerza: principios metodológicos y medios de entrenamiento.

– ADM: principios metodológicos y medios de entrenamiento.

– Capacidades coordinativas: principios metodológicos y medios de entrenamiento.

4. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS Y RECURSOS DIDÁCTICOS

Se utilizan materiales didácticos de apoyo en los que se incluyen los principales contenidos teóricos del módulo, para que puedan servir de base conceptual para su aplicación práctica, como:

- Presentaciones PDF para abordar los contenidos
- Resumen/Esquemas de los conceptos más relevantes
- Vídeos para visibilización de las técnicas o procedimientos expuestos en las clases
- Etc.

Asimismo, se ofrecen recursos que facilitan la comunicación interactiva (como las plataformas TEAMS y AULES ESPECIALES, además de otros recursos TIC), mediante los cuales los alumnos pueden expresar sus dudas y los profesores pueden incorporar todas las aportaciones que sirvan para mejorar la guía de contenidos.

Además de estas dos plataformas interactivas, se hace uso de la plataforma ÍTACA/WEB FAMÍLIA para otras comunicaciones oficiales y más individualizadas, así como del correo electrónico corporativo del docente.

5. ATENCIÓN TUTORIAL

- ☐ Calendario de tutorías por vía telemática (horario)
 - o Se realizarán los lunes de 10:05 h a 12:20 h
- ☐ Calendario de tutorías presenciales obligatorias (lugar y horario)
 - o 27 de octubre de 16h a 18:50h en el IES Violant de Casalduch (Benicàssim)
 - o 15 de diciembre de 16h a 18:50h e en el IES Violant de Casalduch (Benicàssim)
 - o 12 de enero de 16h a 18:50h e en el IES Violant de Casalduch (Benicàssim)
 - o 2 de febrero de 16h a 18:50h e en el IES Violant de Casalduch (Benicàssim)
- ☐ Calendario de tutorías presenciales no obligatorias (lugar y horario)
 - o 20 de octubre de 10:05h a 12:20h en el IES Violant de Casalduch (Benicàssim)
 - o 10 de noviembre de 10:05h a 12:20h en el IES Violant de Casalduch (Benicàssim)

Comentado [RF1]: El calendari em sembla bé

6. RESULTADOS DE APRENDIZAJE Y CRITERIOS DE EVALUACIÓN, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

Resultados de aprendizaje y criterios de evaluación

Bases del entrenamiento deportivo

Resultados de aprendizaje	Criterios de evaluación
1. Identifica las características físicas de hombres y mujeres, y analiza las funciones anatomofisiológicas del organismo en relación con el ejercicio físico	<ul style="list-style-type: none"> a) Se han descrito la estructura y la organización del organismo en función de sus unidades estructurales (células, tejidos y sistemas). b) Se han diferenciado las distintas posibilidades de movimiento del cuerpo humano, usando la terminología correcta para la descripción de posiciones y direcciones, en función de los ejes y planos anatómicos. c) Se ha analizado y descrito la estructura y el funcionamiento del aparato locomotor (huesos, articulaciones y músculos). d) Se han analizado y descrito la estructura y el funcionamiento del sistema nervioso en relación con el ejercicio, atendiendo a la estructura y función de la neurona y el proceso de sinapsis nerviosa. e) Se han analizado y descrito la estructura y el funcionamiento del aparato cardiocirculatorio en relación con el ejercicio, atendiendo a la estructura y dinámica de la sangre, el corazón y los vasos sanguíneos. f) Se han analizado y descrito la estructura y el funcionamiento del aparato respiratorio en relación con el ejercicio físico. g) Se han analizado y descrito la estructura y el funcionamiento del sistema endocrino, en relación con las hormonas y glándulas endocrinas determinantes en el desarrollo y en el ejercicio físico. h) Se ha analizado y descrito el ciclo menstrual femenino en relación con el entrenamiento deportivo. i) Se ha analizado y descrito la estructura y el funcionamiento del sistema digestivo. j) Se han descrito las diferentes fuentes energéticas en el organismo, y se han relacionado con su implicación en el ejercicio físico. k) Se han descrito las principales adaptaciones del organismo en el ejercicio físico. l) Se ha valorado la importancia de las funciones anatomofisiológicas como base del entrenamiento deportivo.
2. Promueve prácticas deportivas saludables, identificando las pautas higiénicas más adecuadas en las etapas de iniciación y tecnificación deportiva.	<ul style="list-style-type: none"> a) Se han analizado las repercusiones positivas más relevantes de la práctica deportiva sobre el organismo humano. b) Se han analizado las consecuencias negativas que puede llevar consigo una práctica deportiva inadecuada. c) Se han identificado las contraindicaciones (patológicas) generales más importantes en la práctica de ejercicio físico.

	<p>d) Se han analizado los beneficios de una adecuada higiene deportiva.</p> <p>e) Se han respetado unas pautas básicas en cuanto al equipamiento y los cuidados higiénico-corporales básicos en la práctica deportiva.</p> <p>f) Se han desarrollado actividades de calentamiento general y vuelta a la calma del deportista.</p> <p>g) Se han aplicado los principios de la higiene postural en la práctica de ejercicios de acondicionamiento físico general.</p> <p>h) Se han identificado hábitos posturales adecuados en la práctica de actividades cotidianas.</p> <p>i) Se han descrito las bases para una alimentación e hidratación adecuadas antes, durante y después del ejercicio.</p> <p>j) Se han analizado hábitos insalubres contraproducentes para el desarrollo físico de las personas, y especialmente en relación con los deportistas jóvenes.</p> <p>k) Se han descrito las consecuencias del entrenamiento deportivo sobre la salud de las deportistas.</p> <p>l) Se ha valorado la importancia de prever las consecuencias negativas de una mala práctica deportiva.</p>
<p>3. Valora la condición motriz general de hombres y mujeres aplicando las técnicas y la metodología de evaluaciones adecuadas distinguiendo las diferentes capacidades físicas básicas.</p>	<p>a) Se ha descrito el concepto de capacidad motriz de la persona.</p> <p>b) Se han identificado las capacidades coordinativas y condicionales como constitutivas de la capacidad motriz de la persona.</p> <p>c) Se han descrito las características de las capacidades condicionales de la persona.</p> <p>d) Se han descrito las características de las capacidades coordinativas de la persona.</p> <p>e) Se han clasificado los instrumentos y medios más importantes para la valoración de las capacidades condicionales.</p> <p>f) Se han clasificado los instrumentos y medios más importantes para la valoración de las capacidades coordinativas.</p> <p>g) Se ha descrito la evolución de la capacidad motriz de la persona durante la adolescencia.</p> <p>h) Se ha valorado la importancia de la objetividad, fiabilidad y validez de los métodos de medición de las capacidades condicionales.</p> <p>i) Se ha valorado la importancia de la objetividad, fiabilidad y validez de los métodos de medición de las capacidades coordinativas.</p> <p>h) Se ha reconocido aquellas situaciones en las que se desaconseja la intervención y posterior evacuación detallando sus características.</p> <p>i) Se ha valorado la importancia de aplicar con precisión los protocolos establecidos.</p>

<p>4. Interpreta la programación describiendo los principios y los elementos básicos del entrenamiento deportivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> a) Se han descrito y analizado los principales componentes de las cargas de entrenamiento con relación a una programación establecida. b) Se han descrito los principales conceptos de programación en entrenamiento deportivo. c) Se han analizado, interpretado y comparado los elementos básicos de la programación deportiva. d) Se han analizado los diferentes mesociclos de toda programación deportiva. e) Se han analizado los diferentes microciclos de toda programación deportiva. f) Se han analizado los diferentes tipos y características de la sesión de entrenamiento. g) Se han analizado e interpretado programaciones deportivas en la etapa de tecnificación deportiva. h) Se han identificado y analizado los procedimientos de registro de toda programación deportiva. i) Se han analizado los principios del entrenamiento deportivo y su relación con la programación deportiva. j) Se han analizado e interpretado las principales leyes y principios que rigen el entrenamiento deportivo. k) Se ha valorado la importancia de la programación en el proceso de entrenamiento.
<p>5. Desarrolla la condición motriz general de hombres y mujeres, analizando los principios metodológicos del entrenamiento de las capacidades y los medios utilizados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> a) Se han analizado y aplicado los principios de incremento de la carga de entrenamiento. b) Se han analizado y aplicado los principios metodológicos del entrenamiento de la fuerza. c) Se han analizado y aplicado los principios metodológicos del entrenamiento de la resistencia. d) Se han analizado y aplicado los principios metodológicos del entrenamiento de la velocidad. e) Se han analizado y aplicado los principios metodológicos del entrenamiento de la flexibilidad. f) Se han analizado y aplicado los principios metodológicos del entrenamiento de las capacidades coordinativas. g) Se han analizado los principales medios del entrenamiento de la fuerza. h) Se han analizado los principales medios del entrenamiento de la resistencia. i) Se han analizado los principales medios del entrenamiento de la velocidad. j) Se han analizado los principales medios del entrenamiento de la flexibilidad. k) Se han analizado los principales medios del entrenamiento de las capacidades coordinativas.

	l) Se ha valorado la importancia de los principios metodológicos y medios de entrenamiento de las capacidades para el correcto desarrollo de la condición motriz general de las personas.
--	---

Procedimientos e instrumentos de evaluación

Se realizará una evaluación continua de los contenidos expuestos en las diferentes plataformas virtuales mediante la realización de actividades online, así como de alguna prueba tipo test también en formato online.

Asimismo, se fomentará el trabajo de conexión entre este módulo y la disciplina deportiva realizada por el alumnado proponiendo trabajos y exposiciones.

Igualmente se regulará la adquisición de las competencias mediante una prueba presencial.

7. CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

- El trabajo y asistencia online tendrá un peso del 60% y la prueba presencial el 40% de la nota final.
- Se podrá obtener hasta 1,5 puntos extra por la realización de actividades relacionadas con el módulo de manera voluntaria.
- Aquel alumnado que no cumpla con la asistencia de las tutorías presenciales, su prueba ordinaria tendrá un peso del 100% de la evaluación.
- Aquel alumnado que no haya superado el curso podrá recuperar el módulo en la prueba extraordinaria del 8/9 de junio.

8. CALENDARIO DE PRUEBAS PRESENCIALES

- Evaluación ordinaria:
 - 2 de marzo de 16h a 18:50h e en el IES Violant de Casalduch (Benicàssim)
 - 3 de marzo de 16h a 18:50h e en el IES Violant de Casalduch (Benicàssim)
- Evaluación extraordinaria:
 - 8 de junio 16h a 18:50h e en el IES Violant de Casalduch (Benicàssim)
 - 9 de junio 16h a 18:50h e en el IES Violant de Casalduch (Benicàssim)