# PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL MÓDULO

# MED – C202

# “BASES DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO”

**Duración: 65 horas.**

---------------------------------------------------------

CORRESPONDIENTE AL CICLO INICIAL DE GRADO MEDIO en

“BUCEO DEPORTIVO

CON ESCAFANDRA AUTÓNOMA”

-----------------------------------------------------------------------------------

# I.E.S. HISTORIADOR CHABÁS

**Dénia - curso 2023-2024**

# Profesor

**Adrián Alameda Gadea**

**Alumnado**

El grupo del ciclo final de grado medio de Buceo con escafandra autónoma está formado por 5 alumnos. Las edades de estos alumnos son muy variadas siendo todos ellos adultos de más de 35 años.

En cuanto a las características del grupo, estos presentan un nivel de maduración superior, destacando por su responsabilidad y compromiso con sus estudios.

**Horarios**

El módulo de Bases del Entrenamiento Deportivo, se desarrolla en el siguiente horario:

* Martes: de 19:30 a 21:15
* Miércoles: de 20:25 a 22:10
* Jueves: de 20:25 a 22:10

**Instalaciones**

El ciclo final de grado medio de Buceo con Escafandra Autónoma, ya que se trata de una enseñanza en régimen semipresencial, se llevará a cabo de forma online, a través de la plataforma Microsoft Teams que facilita la Consellería de Educación de la Comunidad Valenciana.

**Objetivos**

La formación del módulo contribuye a alcanzar los objetivos generales “a” y las competencias “a” del ciclo final de grado medio en buceo deportivo con escafandra autónoma.

**Objetivos generales:**

a) Identificar y detectar las características técnicas, físicas y psicológicas de los alumnos que van a participar en un curso, aplicando procedimientos establecidos, para evaluar si cumple los requisitos para iniciarlo.

**Competencias profesionales:**

a) Analizar las condiciones y características iniciales de los deportistas que van a participar como alumnos en un curso de buceo deportivo, para comprobar su aptitud y realizar las adaptaciones necesarias.

**Contenidos.**

**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 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 cardiaca 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, menarquía, 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).
* Hábitos insalubles 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 adecuada distinguiendo las diferentes capacidades físicas básicas.**

* Capacidades motrices: generalidades.
* Capacidades coordinativas: generalidades.
* Capacidades condicionales: generalidades.
* La resistencia: aeróbica y anaeróbica.
* La velocidad: reacción, aceleración y mantenida.
* La fuerza: fuerza y potencia máxima.
* ADM: activa y 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: conceptos, 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 y densidad.
* Principios básicos del entrenamiento deportivo.
* Leyes básicas del entrenamiento deportivo: síndrome general de adaptación, sobrecompensación y recuperación.
* Factores de rendimiento.
* Periodos y ciclos de entrenamiento.
* Programación del entrenamiento y la competición: objetivos, contenidos y 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.
* ADM: principios metodológicos y medios de entrenamiento.
* Capacidades coordinativas: principios metodológicos y medios de entrenamiento.

**Resultados de aprendizaje y 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.

1. Se ha descrito la estructura y organización del organismo en función de sus unidades estructurales (células, tejidos y sistemas).
2. 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.
3. Se ha analizado y descrito la estructura y funcionamiento del aparato locomotor (huesos, articulaciones y músculos).
4. Se ha analizado y descrito la estructura y funcionamiento del sistema nervioso en relación al ejercicio, atendiendo a la estructura y función de la neurona, y al proceso de sinapsis nerviosa.
5. Se ha analizado y descrito la estructura y funcionamiento del aparato cardiocirculatorio en relación con el ejercicio, atendiendo a la estructura y dinámica de la sangre, el corazón y los vasos sanguíneos.
6. Se ha analizado y descrito la estructura y funcionamiento del aparato respiratorio en relación con el ejercicio físico.
7. Se ha analizado y descrito la estructura y funcionamiento del sistema endocrino, en relación a las hormonas y glándulas endocrinas determinantes en el desarrollo y al ejercicio físico.
8. Se ha analizado y descrito el ciclo menstrual femenino en relación con el entrenamiento deportivo.
9. Se ha analizado y descrito la estructura y funcionamiento del sistema digestivo.
10. Se han descrito las diferentes fuentes energéticas en el organismo, relacionándolas su implicación en el ejercicio físico.
11. Se han descrito las principales adaptaciones del organismo al ejercicio físico.
12. Se ha valorado la importancia de las funciones anatómico-fisiológicas como base del entrenamiento deportivo.

2. Promueve prácticas deportivas saludables, identificando las pautas higiénicas más adecuadas en las etapas de iniciación y tecnificación deportiva.

1. Se han analizado las repercusiones positivas más relevantes de la práctica deportiva sobre el organismo humano.
2. Se han analizado las consecuencias negativas que puede llevar consigo una práctica deportiva inadecuada.
3. Se han identificado las contraindicaciones (patológicas) generales más importantes a la práctica de ejercicio físico.
4. Se han analizado los beneficios de una adecuada higiene deportiva.
5. Se han respetado unas pautas básicas en cuanto al equipamiento y los cuidados higiénico-corporales básicos en la práctica deportiva.
6. Se han desarrollado actividades de calentamiento general y enfriamiento del/de la deportista.
7. Se han aplicado los principios de la higiene postural en la práctica de ejercicios de acondicionamiento físico general.
8. Se han identificado hábitos posturales adecuados en la práctica de actividades cotidianas.
9. Se han descrito las bases para una alimentación e hidratación adecuadas antes, durante y después del ejercicio.
10. Se han analizado hábitos insalubres contraproducentes para el desarrollo físico de las personas, y especialmente en relación a los deportistas jóvenes.
11. Se han descrito las consecuencias del entrenamiento deportivo sobre la salud de las deportistas.
12. Se ha valorado la importancia de prever las consecuencias negativas de una mala práctica deportiva.

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.

1. Se ha descrito el concepto de capacidad motriz de la persona.
2. Se han identificado las capacidades coordinativas y condicionales como constitutivas de la capacidad motriz de la persona.
3. Se han descrito las características de las capacidades condicionales de la persona.
4. Se han descrito las características de las capacidades coordinativas de la persona.
5. Se han clasificado los instrumentos y medios más importantes para la valoración de las capacidades condicionales.
6. Se han clasificado los instrumentos y medios más importantes para la valoración de las capacidades coordinativas.
7. Se ha descrito la evolución de la capacidad motriz de la persona. durante la adolescencia.
8. Se ha valorado la importancia de la objetividad, fiabilidad y validez de los métodos de medición de las capacidades condicionales.
9. Se ha valorado la importancia de la objetividad, fiabilidad y validez de los métodos de medición de las capacidades coordinativas.

4. Interpreta la programación describiendo los principios y los elementos básicos del entrenamiento deportivo.

1. Se han descrito y analizado los principales componentes de las cargas de entrenamiento en relación a una programación establecida.
2. Se han descrito los principales conceptos de programación en entrenamiento deportivo.
3. Se han analizado, interpretado y comparado los elementos básicos de la programación deportiva.
4. Se han analizado los diferentes mesociclos de toda programación deportiva.
5. Se han analizado los diferentes microciclos de toda programación deportiva.
6. Se han analizado los diferentes tipos y características de la sesión de entrenamiento.
7. Se han analizado e interpretado programaciones deportivas en la etapa de tecnificación deportiva.
8. Se han identificado y analizado los procedimientos de registro de toda programación deportiva.
9. Se han analizado los principios del entrenamiento deportivo y su relación con la programación deportiva.
10. Se han analizado e interpretado las principales leyes que rigen el entrenamiento deportivo.
11. Se ha valorado la importancia de la programación en el proceso de entrenamiento.

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

1. Se han analizado y aplicado los principios de incremento de la carga de entrenamiento.
2. Se han analizado y aplicado los principios metodológicos del entrenamiento de la fuerza.
3. Se han analizado y aplicado los principios metodológicos del entrenamiento de la resistencia.
4. Se han analizado y aplicado los principios metodológicos del entrenamiento de la velocidad.
5. Se han analizado y aplicado los principios metodológicos del entrenamiento de la flexibilidad.
6. Se han analizado y aplicado los principios metodológicos del entrenamiento de las capacidades coordinativas.
7. Se han analizado los principales medios del entrenamiento de la fuerza.
8. Se han analizado los principales medios del entrenamiento de la resistencia.
9. Se han analizado los principales medios del entrenamiento de la velocidad.
10. Se han analizado los principales medios del entrenamiento de la flexibilidad.
11. Se han analizado los principales medios del entrenamiento de las capacidades coordinativas.
12. 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.

**Calificación.**

Se podrá obtener una calificación de 10 puntos (100 %) atendiendo a **la suma de las notas de todos los instrumentos de evaluación** empleados y que han quedado reflejados en la secuenciación de las UT.

Los aprendizajes se evaluarán de forma continua y en régimen “A DISTANCIA” será necesaria, como se ha comentado anteriormente, la **asistencia al menos al 10 % de clases y actividades** del total de horas de cada módulo.

La **falta de asistencia a las sesiones programadas tanto ONLINE como presenciales supondrá la pérdida del derecho a la evaluación continua** y el alumnado quedará emplazado a única convocatoria ordinaria del examen final.

El **control de faltas** se llevará a través de la plataforma **ITACA**. Se considerarán **faltas justificadas las ausencias derivadas de enfermedad, accidente o cualquier otra circunstancia que el alumno acredite de manera fehaciente** y con un documento justificante y en el plazo máximo de una semana desde la sesión. Pasado este plazo no se considerará falta justificada.

La temporalización de los criterios de evaluación será la siguiente:

|  |  |
| --- | --- |
| Unidad de Trabajo | Criterios de evaluación |
| **UT1. Estructuras y función del cuerpo humano** | 1, 2, |
| **UT2 – Biomecánica de la postura y el ejercicio** | 1, 2 |
| **UT3 – Metodología del entrenamiento. Las capacidades físicas básicas** | 2, 5 |
| **UT4 – Valoración de la condición física** | 3, 4 |
| **UT5 – Dinámica de cargas y programación del entrenamiento** | 2, 5 |
| **UT6 – Nutrición y alimentación** | 2 |

Los instrumentos de evaluación para obtener una calificación serán los siguientes:

* Examen final: 30%
* Cuestionarios de cada UT: 30%
* Actividades prácticas de cada UT: 40%

**Es imprescindible obtener mínimo un 5 en cada bloque para poder hacer media entre bloques. En caso contrario, la calificación final será la nota del bloque suspendido.**

**Secuenciación de UT en atención a los contenidos del módulo.**

**UT1 – Estructuras y función del cuerpo humano (15% - 5 sesiones)**

* 20 septiembre 2023 – Introducción al cuerpo humano y presentación del módulo.
* 21 septiembre 2023 – Niveles de organización de la materia viva y procesos vitales básicos.
* 26 septiembre 2023 – Sistema cardiovascular
* 27 septiembre 2023 – Aparato respiratorio
* 28 septiembre 2023– Sistema nervioso y endocrino
* 03 octubre 2023 - Aparato locomotor

**UT2 – Biomecánica de la postura y el ejercicio (10% - 5 sesiones)**

* 4 octubre 2023 – Planos y ejes corporales
* 5 octubre 2023 – La contracción muscular. Tipos de contracciones
* 10 octubre 2023 – El movimiento humano. Sistema de palancas
* 11 octubre 2023 – Coordinación muscular y ejercicios

**UT3 – Metodología del entrenamiento. Las capacidades físicas básicas (20% - 5 sesiones)**

* 17 octubre 2023 – Principios de entrenamiento.
* 18 octubre 2023 – Las capacidades físicas básicas. La resistencia.
* 19 octubre 2023 – Las capacidades físicas básicas. La fuerza
* 24 octubre 2023 – Las capacidades físicas básicas. La flexibilidad.
* 25 octubre de 2023 – Nuevas tendencias en acondicionamiento físico

**UT4 – Valoración de la condición física (20% - 6 sesiones)**

* 26 octubre de 2023 – Introducción a UT. Evaluar y valorar la condición física
* 31 octubre 2023 – Fase 1 de la valoración. Evaluación inicial
* 2 noviembre 2023 – Fase 2 de la valoración. Evaluación de la aptitud física
* 7 noviembre 2023 – Test de valoración de la condición física.
* 8 noviembre 2023 – Valoración de la composición corporal.
* 9 noviembre 2023 – Fase 3 de la valoración. Interpretación de datos.

**UT5 – Dinámica de cargas y programación del entrenamiento (20% 4 sesiones)**

* 14 noviembre 2023 – Principios de entrenamiento y temporalización.
* 15 noviembre 2023 – Ley del umbral y Síndrome general de adaptación.
* 16 noviembre 2023 – Formas de programar entrenamientos. Periodización
* 21 noviembre 2023 – Entrenamiento de buceadores. Preparación física

**UT6 – Nutrición y alimentación (15% 7 sesiones)**

* 22 noviembre 2023 – Conceptos previos. Alimentación y nutrición.
* 23 noviembre 2023 – Macronutrientes.
* 28 noviembre 2023 – Metabolismo. Primeros pasos para elaborar una dieta
* 29 diciembre 2023 – Selección de alimentos y diseño de la dieta
* 30 diciembre 2023 - Evaluación final

**Metodología y organización.**

* Utilizaremos la plataforma virtual **TEAMS** de enseñanza en línea. Mediante la convocatoria semanal del alumnado realizaremos las clases ONLINE.
* También utilizaremos **ITACA** como instrumento digital de control de asistencia, calificar al alumnado y enviar mensajes y comunicaciones al alumnado.
* Por último, a través de **AULES** y **ONE-DRIVE** se enviarán al alumnado todos los materiales didácticos para consulta o descarga.
* El Centro pondrá a disposición del alumnado un **correo corporativo** para comunicación en el proceso de enseñanza y aprendizaje.
* Para el **alumnado**, debido a que la formación va a ser A DISTANCIA y ONLINE será necesario que **disponga de un PC con conexión a internet** de cierta calidad y los programas se software básicos.

**Convocatorias.**

El alumnado tendrá derecho siempre a un **examen final** en convocatoria ordinaria en el cual podrá aspirar a la **máxima nota de 10 puntos.**

El alumnado tiene derecho a renunciar a la evaluación continua. En estos casos deberá realizar un **único examen de evaluación final en convocatoria ordinaria que incluirá todos los contenidos del curso divididos en los exámenes parciales concretados**.

Si en el examen final de la convocatoria ordinaria se suspendiera alguno de los parciales, o no se alcanza la nota global de 5 puntos, el alumno podrá presentarse **al examen extraordinario de enero**. El profesorado decidirá y comunicará al alumnado en un **informe personal** si en la convocatoria extraordinaria éste sólo realizará alguna parte o todo el temario del curso.

**Renuncia a la convocatoria**

Con el fin de no agotar el límite de las convocatorias establecidas para los módulos deportivos de formación en el centro educativo, el alumno o alumna, o sus representantes legales, podrán **renunciar a la evaluación y calificación de una o las dos convocatorias** del curso académico de todos o alguno de los módulos, siempre que concurra alguna de las siguientes circunstancias:

a) Enfermedad prolongada, enfermedad común durante el estado de gestación o accidente del alumno o alumna.

b) Obligaciones de tipo personal o familiar apreciadas por el equipo directivo del centro que condicionen o impidan la normal dedicación al estudio.

c) Desempeño de un puesto de trabajo.

d) Maternidad o paternidad, adopción o acogida.

e) Ser víctima de violencia de género.

f) Otras circunstancias, debidamente justificadas, que revistan carácter excepcional.

**Actividades complementarias y extraescolares**

No se contempla la realización de ninguna actividad complementaria ni extraescolar.