

DOCUMENTO ESPECÍFICO

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA DEL MÓDULO PROFESIONAL

“VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA E INTERVENCIÓN EN ACCIDENTES”

Código del módulo: 1136 - duración: 192 horas.

CORRESPONDIENTE AL CICLO DE GRADO SUPERIOR DE

**TÉCNICO SUPERIOR EN ANIMACIÓN SOCIODEPORTIVA (TSEAS)
de la Familia Profesional ACTIVIDADES FÍSICAS Y DEPORTIVAS**

**Centro I.E.S. HISTORIADOR CHABÁS de Dénia
Curso 2024-2025**

Profesor

Adrián Alameda Gadea

ALUMNADO

La clase está conformada por 27 estudiantes, siendo 2 chicas y el resto chicos, lo que resalta la diversidad de género en el grupo. Algunos de los alumnos tienen experiencia previa en el mismo centro educativo, lo que facilita su adaptación a las normas y funcionamiento de la institución. En cuanto a las capacidades, la mayoría presenta un buen nivel de aptitud física y comportamiento adecuado, lo que permite adaptar el enfoque pedagógico para desafiar a todos los estudiantes. Es importante destacar que no se requieren adaptaciones educativas específicas para ningún estudiante en la clase.

HORARIOS

El módulo de fitness en sala de entrenamiento polivalente se desarrolla en 9 horas semanales distribuidas de la siguiente manera:

- Martes de 17:30 a 17:20
- Miércoles de 19:30 a 21:20
- Jueves de 17:30 a 17:20

INSTALACIONES Y MATERIAL

Las clases se llevarán a cabo en el instituto. Las instalaciones con las que se cuenta para el Desarrollo de las clases son:

- Aula Teórica: Este espacio será utilizado para las clases teóricas y la impartición de contenidos conceptuales. Está equipado con un proyector audiovisual y asientos.
- Gimnasio del centro: Este espacio será utilizado para las prácticas relacionadas con los contenidos del módulo.

OBJETIVOS

Este módulo profesional contiene la formación necesaria para que el alumnado adquiera las competencias en el desempeño de las funciones de evaluación de la condición física y motivacional de participantes en actividades físicas y deportivas, así como la aplicación de los primeros auxilios a las personas que sufran algún accidente en el transcurso de la práctica.

La formación del módulo contribuye a alcanzar los siguientes objetivos generales c), e), i), j), l) y p) del ciclo formativo, y las competencias b), d), h), i), j) y ñ) del título.

Las actividades de enseñanza-aprendizaje que permiten alcanzar los objetivos del módulo están relacionadas con:

- La integración constante de los conocimientos referidos a la biología y la biomecánica en el análisis de los sistemas de valoración y mejora de la condición física y en las técnicas de primeros auxilios.
- La experimentación de las pruebas de valoración con sus protocolos, condiciones de seguridad y tratamiento de los datos, tanto desde el punto de vista de persona usuaria, como desde el punto de vista del o de la profesional.

- El análisis de los fundamentos de los distintos sistemas de entrenamiento de mejora de las capacidades físicas básicas, relacionándolos con la elaboración y experimentación de los programas de acondicionamiento físico básico

CONTENIDOS DEL MÓDULO.

Los contenidos propuestos pretenden alcanzar los objetivos anteriormente mencionados. Servirán como hilo conductor para vivenciar las diferentes propuestas, los siguientes temas:

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

- Anatomía de los sistemas cardiorrespiratorios y de regulación.
- Funciones orgánicas y adaptaciones al ejercicio físico.

Metabolismo energético.

Sistema cardiorrespiratorio. Funcionamiento y adaptaciones agudas y crónicas en diferentes tipos de ejercicio físico. ·

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.
- Hidratación durante el ejercicio físico y su relación con la temperatura y la humedad relativa
- Termorregulación y ejercicio físico, mecanismos de regulación.

La termorregulación en el medio acuático.

- Actividad física y salud. Efectos fisiológicos, psicológicos y sociales de la actividad física sobre la salud.

El estilo de vida. Concepto y tipos.

Relación con el ejercicio físico.

- Contraindicaciones absolutas o relativas de la práctica de actividad física.
- Hábitos no saludables y conductas de riesgo para la salud.

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

- Sistema músculo-esquelético.

Anatomía del sistema osteoarticular y del sistema muscular.

Reflejos relacionados con el tono y los estiramientos.

Adaptaciones agudas y crónicas del sistema músculo-esquelético a diferentes tipos de ejercicio físico.

– Comportamiento mecánico del sistema músculo-esquelético:

Biomecánica de la postura y del movimiento.

Análisis de los movimientos.

Ejes, planos, intervención muscular y grados de libertad fisiológicos en los movimientos articulares.

Sistema de representación de los movimientos.

– Construcción de ejercicios a partir de los movimientos.

Factores de la condición física relacionados con:

Ejercicios de fuerza.

Diseño y adaptación a diferentes niveles.

Ejercicios individuales, por parejas o en grupo.

Precauciones, localización, agarres y acciones externas.

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 individuales, por parejas o en grupo.

c) Elaboración de programas de acondicionamiento físico básico:

– Factores de la condición física y motriz.

Condición física salud y condición física rendimiento.

Capacidades físicas y capacidades perceptivo-motrices.

Capacidad aeróbica y anaeróbica.

Fuerza. Tipos de fuerza. Amplitud de movimiento, movilidad articular y elasticidad muscular.

Velocidad. Tipos. 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.

d) Evaluación de la condición física y biológica:

– Historial y valoración motivacional.

– La entrevista personal en el ámbito del acondicionamiento físico.

– 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:

Biotipología. Valoración de la composición corporal.

Valores de referencia de la composición corporal en distintos tipos de usuarios.

Composición corporal y salud.

– Valoración postural. Alteraciones posturales más frecuentes.

Pruebas de análisis postural en el ámbito del acondicionamiento físico.

– Pruebas de medición de capacidades perceptivo-motrices.

Protocolos y aplicación de los tests de percepción espacial, de percepción temporal, de estructuración espaciotemporal, 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. Evaluación de la capacidad aeróbica y de la capacidad anaeróbica.

Pruebas indirectas y tests de campo. Umbrales. Indicadores de riesgo.

Evaluación de la velocidad. Pruebas específicas de evaluación.

Evaluación de las diferentes manifestaciones de la fuerza. Pruebas específicas de evaluación.

Evaluación de la amplitud de movimiento. Pruebas específicas de movilidad articular y de elasticidad muscular.

– La observación como técnica básica de evaluación en las actividades de acondicionamiento físico.

e) Análisis e interpretación de datos:

– 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.

– 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.

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

– Medidas de recuperación del esfuerzo físico. Bases biológicas de la recuperación.

– Medios y métodos de recuperación intra e intersesión.

– Medios y métodos de recuperación de sustratos energéticos.

– Alimentación y nutrición. Necesidades calóricas.

Dieta equilibrada, recomendaciones RDA y dieta mediterránea.

Necesidades alimentarias antes, durante y después del ejercicio físico, en función de los objetivos. Consecuencias de una alimentación no saludable.

Trastornos alimentarios.

g) Valoración inicial de la asistencia en una urgencia:

- Objetivos y límites de los primeros auxilios.
- Sistema de emergencias en la Comunidad Valenciana.
- 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.

Prioridades de actuación ante varias víctimas.

- Actitudes, control de la ansiedad, marco legal, responsabilidad y ética profesional.
- El botiquín de primeros auxilios, instrumentos, material de cura y fármacos básicos.

h) Aplicación de técnicas de soporte vital y primeros auxilios:

- Protocolos frente a obstrucción de vía aérea.

Víctima consciente y víctima inconsciente. Maniobra de Heimlich.

- La fibrilación, ventricular.

El desfibrilador externo semiautomático (DESA)

- Legislación sobre el uso de desfibriladores externos semiautomáticos.
- 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 maternoinfantiles, 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.

i) 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.

La comunicación en situaciones de crisis. Habilidades sociales en situaciones de crisis. Apoyo psicológico y autocontrol.

Técnicas de autocontrol ante situaciones de estrés: mecanismos de defensa.

EVALUACIÓN.

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

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.

c) Se ha determinado la incidencia de hábitos de vida nocivos sobre el nivel de salud.

- 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.
- g) Se han indicado los mecanismos fisiológicos que conducen a un estado de fatiga física.

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.

- 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.
- b) Se han clasificado los principales movimientos articulares del cuerpo humano en función de los planos y ejes del espacio.
- 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.
- d) Se han adaptado ejercicios a diferentes niveles de desarrollo de la fuerza y de la amplitud de movimiento.
- e) Se han definido los aspectos que hay que tener en cuenta durante la ejecución de los ejercicios y las posibles contraindicaciones.
- f) Se han utilizado símbolos y esquemas gráficos para interpretar y representar movimientos y ejercicios tipo.

3. Elabora programas de acondicionamiento físico básico, aplicando los fundamentos de los distintos sistemas de mejora de las capacidades físicas básicas. Criterios de evaluación:

- 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.
- 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 perceptivomotoras.
- c) Se han determinado las capacidades físicas que se deben desarrollar y los métodos más adecuados, en función de los datos de valoración.
- d) Se ha establecido una secuencia de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas.

- e) Se ha demostrado la ejecución de los ejercicios de acondicionamiento físico básico y de los de mejora de las capacidades perceptivo-motrices.
- 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.
- g) Se ha determinado el equipamiento y material tipo para el desarrollo de la condición física y motriz y sus posibles aplicaciones.

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 Criterios de evaluación:

- 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.
- b) Se han seleccionado los instrumentos y las máquinas en función de los parámetros morfológicos y funcionales que se van a medir.
- c) Se han suministrado las ayudas que requieren los diferentes perfiles de personas usuarias, especialmente en quienes tienen un menor grado de autonomía personal.
- 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.
- e) Se han identificado signos indicadores de riesgo antes y durante la ejecución de las pruebas de valoración cardiorrespiratoria,
- 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.

5. Interpreta los resultados de las pruebas de valoración de la condición física, registrando y analizando los datos en las fichas de control. Criterios de evaluación:

- a) Se han seleccionado o adaptado fichas de control de los datos de valoración de las personas usuarias.
- b) Se han registrado los datos de las pruebas de valoración antropométrica, biocofuncional y postural en las fichas de control.
- c) Se han comparado los datos con baremos de referencia, destacando las desviaciones que puedan aconsejar la toma de medidas preventivas.
- d) Se han elaborado informes a partir de los datos registrados en las fichas de control, utilizando recursos informáticos específicos.

- 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.

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. Criterios de evaluación:

- a) Se han seleccionado las técnicas que facilitan la recuperación tras los distintos tipos de esfuerzo físico.
- 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.
- 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.
- f) Se han realizado las maniobras básicas de masaje de recuperación.

7. Realiza la valoración inicial de la asistencia en una urgencia, analizando los riesgos, los recursos disponibles y el tipo de ayuda necesaria. Criterios de evaluación:

- 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.
- b) Se han seguido las pautas de actuación según protocolo, para la valoración inicial de una persona accidentada.
- c) Se han identificado situaciones de riesgo vital y se han definido las actuaciones que conllevan.
- 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.
- e) Se han aplicado las técnicas de autoprotección en la manipulación de personas accidentadas.
- f) Se ha revisado el contenido mínimo de un botiquín de urgencias y las indicaciones de los productos y medicamentos.
- 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.
- h) Se han identificado los factores que predisponen a la ansiedad en situaciones de accidente, emergencia y duelo.

8. Aplica técnicas de soporte vital y primeros auxilios, según los protocolos establecidos. Criterios de evaluación:

- a) Se han aplicado técnicas de desobstrucción de la vía aérea.
- b) Se han aplicado técnicas de soporte vital según el protocolo establecido.
- c) Se han aplicado las técnicas básicas e instrumentales de reanimación cardiopulmonar sobre maniqués, inclusive utilizando equipo de oxigenoterapia y desfibrilador automático.
- 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.
- e) Se han aplicado primeros auxilios ante simulación de patologías orgánicas de urgencia y de lesiones por agentes físicos, químicos y biológicos.
- f) Se han aplicado las estrategias básicas de comunicación con la persona accidentada y sus acompañantes, en función de diferentes 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. Criterios de evaluación:

- a) Se ha valorado la importancia del autocontrol y de infundir confianza y optimismo a la persona accidentada durante toda la actuación.
- b) Se han especificado las técnicas para superar psicológicamente el fracaso en la prestación del auxilio.
- c) Se han identificado y aplicado los métodos básicos para efectuar el rescate de una persona accidentada.
- d) Se han aplicado los métodos de inmovilización aplicables cuando la persona accidentada ha tenido que ser trasladada.
- 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.

CRITERIOS DE CALIFICACIÓN E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN DE LAS UNIDADES DE TRABAJO.

Criterios de calificación.

Se podrá obtener una **calificación** de 10 puntos atendiendo a la suma de las notas de todos los instrumentos de evaluación empleados, que quedan reflejados en los siguientes porcentajes **generales** atendiendo a **los objetivos generales del Ciclo**,

los resultados de aprendizaje y los criterios de evaluación del módulo. Así pues, los porcentajes distribuidos por Unidades de trabajo y evaluaciones son los siguientes.

UNIDAD DE TRABAJO	Resultados de aprendizaje	Porcentaje sobre la nota
UT1. AF Y SALUD. INTRODUCCIÓN AL CUERPO HUMANO	1,6	10%
UT2. SISTEMA CARDIORRESPIRATORIO	1	10%
UT3. SISTEMA NERVIOSO	1	10%
UT4. APARATO LOCOMOTOR	2	15%
UT5. VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA	4, 5	20%
UT6. PROGRAMACIÓN Y CONTROL DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO	3	15%
UT7. PRIMEROS AUXILIOS E INTERVENCIÓN EN LESIONES	7, 8, 9	10%

Tal y como indica el Real Decreto 659/2023, de 18 de julio, por el que se desarrolla la ordenación del Sistema de Formación Profesional, en su artículo 9, se incluirá una fase de formación en empresa u organismo equiparado en la que se contribuya al desarrollo de parte de los resultados de aprendizaje contemplados en los módulos profesionales del correspondiente currículo

En este sentido, la formación en empresa estará directamente relacionada con el desarrollo de los siguientes resultados de aprendizaje:

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.

Por otro lado, la formación académica en el centro educativo asumirá el desarrollo de todos los resultados de aprendizaje y criterios de evaluación teniendo en cuenta la siguiente ponderación:

Ponderación de los criterios de evaluación y resultados de aprendizaje

RESULTADOS DE APRENDIZAJE	CENTRO EDUCATIVO	EM-PRESA
	RA1	25%

RA2	15%	
RA3	15%	
RA4	10%	
RA5	10%	
RA6	5%	
RA7	3.33%	
RA8	3.33%	
RA9	3.33%	

INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.

Consideraciones para la calificación e instrumentos

Para la evaluación del alumnado y la constatación de que ha alcanzado los resultados de aprendizaje del módulo, nos basaremos en los criterios de evaluación que determina el Real Decreto de la Titulación correlacionados y concretados en Unidades de Trabajo.

El alumnado tendrá conocimiento al inicio de curso de los criterios de evaluación, de todos los trabajos, pruebas prácticas y escritas, etc., como ponderarán cada una de ellas en la obtención de la calificación en cada unidad de trabajo y de cuáles de entre todas son consideradas objetivos mínimos.

Se contemplan dos modalidades de evaluación, la evaluación continua y la evaluación final.

Evaluación continua

En esta modalidad, el alumnado será evaluado de forma formativa, de modo que irá superando los diferentes resultados de aprendizaje durante el proceso de enseñanza-aprendizaje. En este sentido, se irán realizando pruebas de evaluación que determinarán el grado de adquisición de las competencias relacionadas en cada unidad de trabajo.

El alumnado conocerá la fecha de realización de los exámenes o pruebas escritas y de entrega de los trabajos y tareas con suficiente tiempo de anticipación para su preparación o presentación.

Los trabajos y tareas son de obligada realización y para ser calificados deberán de haber sido entregados en las fechas y horas previstas. El alumnado que no entregue los trabajos y tareas en las fechas y horas previstas durante el curso perderá de forma definitiva los puntos que otorga para la calificación.

Concretamente, la distribución de instrumentos de evaluación y su importancia en la evaluación continua seguirá la siguiente distribución:

- Exámenes y pruebas escritas: 40%
- Actividades prácticas y trabajos escritos: 60%

Dichos instrumentos se emplearán según la temporalización del profesor, al final de cada unidad en caso de los exámenes.

Para superar esta modalidad de evaluación, el alumno/a deberá obtener una calificación media igual o superior a 5.

Evaluación final

En esta modalidad de evaluación el alumnado deberá demostrar su nivel de adquisición de competencias y conocimientos a través de una única prueba teórico-práctica en la que se integrarán todos los contenidos del curso.

Para superar esta modalidad de evaluación, el alumno/a deberá obtener una calificación en dicha prueba igual o superior a 5.

Evaluación extraordinaria

En caso de no superar la evaluación ordinaria, el alumnado tendrá derecho a una evaluación extraordinaria, en la que deberá demostrar su nivel de adquisición de competencias y conocimientos a través de una única prueba teórico-práctica en la que se integrarán todos los contenidos del curso.

Para superar la evaluación extraordinaria, el alumno/a deberá obtener una calificación en dicha prueba igual o superior a 5.

UNIDADES DE TRABAJO Y TEMPORALIZACIÓN

Tal y como se establece en el Real Decreto 659/2023, de 18 de julio, por el que se desarrolla la ordenación del Sistema de Formación Profesional, en régimen general, la formación en empresa supone entre el 25 y 35 % de la duración total del ciclo. En este sentido, la propuesta aceptada por el Departamento de Ciclos de la familia de

Actividades Físico-Deportivas es la de realizar 200 horas de formación en empresa durante el primer curso y 300 horas durante el segundo curso.

Así pues, la propuesta de calendarización para combinar la formación en empresa y centro educativo se expone en el Anexo 1.

Por otro lado, en cuanto a la formación en centro educativo, la distribución de los diferentes contenidos en las unidades de trabajo seguirá el siguiente formato:

EVAL	UNIDAD DE TRABAJO	Fechas
1 EVAL	UT1. AF Y SALUD. INTRODUCCIÓN AL CUERPO HUMANO <ul style="list-style-type: none"> • Salud, actividad física y bienestar • Introducción al cuerpo humano. Niveles de organización de la materia viva. • Procesos vitales básicos. Metabolismo y homeostasis. • Respuestas y adaptaciones al ejercicio físico. Síndrome general de adaptación. 	11/09/23 al 02/10/23
	UT2. SISTEMA CARDIORRESPIRATORIO <ul style="list-style-type: none"> • Sistema cardiovascular. El corazón, estructura y funciones. • Ciclo cardíaco. Sístole y diástole. • Vasos sanguíneos. Sistema venoso y arterial. • Marcadores del sistema cardiovascular. Frecuencia cardíaca y presión arterial. • Circulación sistémica, pulmonar y coronaria. • La sangre. Estructura y funciones. Grupos sanguíneos. • Aparato respiratorio. Estructura y funciones. Vías superiores e inferiores. • Respiración interna y externa. • Mecánica respiratoria. • Volúmenes y capacidades del sistema cardiorrespiratorio. • Respuestas y adaptaciones del sistema cardiorrespiratorio. 	02/10/23 al 30/10/23
	UT3. SISTEMA NERVIOSO <ul style="list-style-type: none"> • Estructura general del sistema nervioso y funciones • División funcional de sistema nervioso. SN Somático y SN Autónomo • Transmisión y procesamiento de la información. • Sistema somatosensorial y equilibrio. • Estructura general del sistema endocrino y funciones. • Principales ejes hormonales. • Deporte y dopaje. 	30/10/23 al 20/11/23

	<p>UT4. APARATO LOCOMOTOR</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sistema osteoarticular. Huesos: Estructura, función y clasificaciones. • Sistema osteoarticular. Articulaciones: Estructura, función y clasificaciones. Movimientos en el cuerpo humano. • Sistema muscular: Estructura y función. Tipos de fibras. • La contracción muscular. • Adaptaciones del sistema muscular. Hipertrofia. • Musculatura del tronco y CORE. • El movimiento desde la biomecánica. Planos y ejes corporales. <p>Movimientos corporales y ejercicios. Activación muscular.</p>	<p>20/11/23 al 23/12/23</p>
<p>2 EVAL</p>	<p>UT5. VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Valoración de la condición física: tipos de evaluación y valoración. • Momentos, procesos, instrumentos y objetivos en la valoración. • Valoración de las CFB: resistencia, fuerza, flexibilidad, velocidad y composición corporal. • Entrevista inicial y detección del riesgo. • Evaluación de la aptitud física. • Tratamiento estadístico de los datos e interpretación. 	<p>08/01/24 al 19/01/24</p>
	<p>UT6. PROGRAMACIÓN Y CONTROL DE LA CARGA DE ENTRENAMIENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Principios del entrenamiento deportivo. • La carga de entrenamiento. Parámetros de carga. • Organización de la carga. Distribución temporal. • Tipos de microciclo. • Periodización de la fuerza. Tipos de progresión. • Diseño y control de progresiones de fuerza. 	<p>19/01/24 al 28/02/24</p>
<p>3 EVAL</p>	<p>UT7. PRIMEROS AUXILIOS E INTERVENCIÓN EN LESIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Primeros auxilios. Conceptos y pautas de intervención. Marco legal en los P.A. • Evaluación de emergencia y urgencia. • Maniobras de S.V.B. • Técnicas de rescate. Traslados y posiciones de seguridad. • Las lesiones en el ámbito deportivo. Tipos de lesión en función del momento: agudas y crónicas. • Factores de riesgo de lesiones. Prevención de lesiones. • Fases en la recuperación de una lesión. • Tipos de lesiones: calambre, agujetas, contracturas, distensión, rotura muscular y esguinces. 	<p>28/02/24 al 17/03/24</p>

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS Y DIDÁCTICAS GENERALES.

En general, las orientaciones didácticas estarán en función del módulo, de las características del alumnado, de los recursos de los que disponemos, de los contenidos a tratar, de los objetivos/as a alcanzar, etc. Por lo tanto, no podemos definir una única metodología, sino que, en cada actividad, se concretará un método adecuado a la tarea, alumnado y circunstancias. Así, la metodología puede cambiar en el transcurso de la tarea según sean las respuestas del alumnado y las variaciones en el entorno.

Las técnicas de enseñanza a seguir transcurrirán desde la instrucción directa hasta la enseñanza por indagación, según las necesidades del momento. En la práctica, estas técnicas se materializarán en diferentes estilos, desde la máxima dependencia del profesorado a la máxima independencia:

- Estilos tradicionales: Instrucción Directa y Asignación de tareas.
- Estilos participativos: Enseñanza recíproca, Enseñanza en pequeños grupos y Microenseñanza.
- Estilos que tienden a la individualización: Programa individual, Trabajo en grupos y Enseñanza Modular.
- Estilos Cognitivos: Descubrimiento guiado y Resolución de problemas.
- Estilos que fomentan la creatividad.

Por lo general, se utilizarán estos estilos estableciendo una progresión en el aprendizaje, desde mayor dependencia del profesor/a, hacia la menor dependencia de éste y mayor autonomía del alumno/a.

No podemos olvidar que el perfil profesional de la titulación que se imparte en nuestro ciclo, es la de un/a técnico/a polivalente con capacidad para ejercer su actividad en el ámbito de los servicios sociales, del ocio activo y el turismo y de la actividad física saludable: Por tanto, en nuestro ciclo se requiere de una metodología didáctica fundamentalmente basada en una técnica de enseñanza de indagación donde el alumnado se acostumbre a intervenir creativamente en el proceso de enseñanza aprendizaje. Por ello no sería recomendable que el alumnado basara su aprendizaje en una repetición de modelos o esquemas ya hechos al elaborar sus propuestas, sesiones... sino que aprendan a elaborar sus propias creaciones aunque sea a partir de un ejemplo modelo visto en clase. De esta manera, tanto la observación como la reflexión serían pilares fundamentales en este proceso. Repetir sesiones realizadas en clase les llevaría a copiar lo que dice el profesorado sin reflexionar y también a copiarse entre ellos y, por tanto, a aprender poco. Si elaboran al menos variantes de lo realizado, al menos tendrán que reflexionar.

Así, se trata más bien de estimular la creatividad y la iniciativa personal para preparar al alumnado a enfrentar la realidad práctica y la capacitación profesional.

En las sesiones se buscará la participación y el protagonismo del alumnado propiciando cada vez de manera más autónoma exposiciones sobre diferentes contenidos a tratar, sin olvidar que empiezan de cero. Lo más importante del curso no son los ejercicios, las sesiones en sí o la técnica que alcanzan al ejecutar diferentes gestos técnicos sino las experiencias compartidas. Ahí está realmente el aprendizaje; por esto es tan importante participar. Nuestro ciclo no es para ser atletas, nadadores o jugadores de algún deporte ni si quiera para ser entrenadores; se trata más bien de un perfil de profesional muy polivalente

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS Y EXTRAESCOLARES.

No se plantean actividades extraescolares, ya que las actividades programadas se pueden realizar en su totalidad dentro del centro y en horario lectivo.

Anexos 1.
PROPUESTA DE CALENDARIZACIÓN CURSO ACADÉMICO 24/25

ALTERNANCIA																																																																			
Día	Setembre 24				Octubre 24				Novembre 24				Decembre 24				Gener 25			Febrer 25			Març 25			Abril 25			Maig 25			Juny 25			Juliol 25			Agost 25			TOT																										
Di/Lu	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25															
Dt/Ma	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	31	
Dc/Mi	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25		
Dj/Ju	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29						
Dv/Vi	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30						
Ds/Sa	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30															
Dg/Do	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31															
HC		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	846												
HE																																																												200							
HC+HE	0	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	1046												

ACUMULADA																																																																			
Día	Setembre 24				Octubre 24				Novembre 24				Decembre 24				Gener 25			Febrer 25			Març 25			Abril 25			Maig 25			Juny 25			Juliol 25			Agost 25			TOT																										
Di/Lu	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25															
Dt/Ma	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	31	
Dc/Mi	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25		
Dj/Ju	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29						
Dv/Vi	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	30						
Ds/Sa	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30															
Dg/Do	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	2	9	16	23	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31															
HC		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	846												
HE																																																												200							
HC+HE	0	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	1046												

	Días de clase en instituto
	Días de clase en instituto + prácticas en empresa
	Días de práctica en empresa

OPCIÓN A) 200 HORAS EN PRIMERO ALTERNANCIA
Se comienzan las prácticas a partir de **enero**, realizando 10 horas/semana durante el resto del curso. A partir del **24 de marzo** no se va a clase excepto los módulos transversales.

ACUMULADA
Se comienzan las prácticas a partir del **24 de marzo** realizando 24h/semana durante el resto del curso. A partir del **24 de marzo** no se va a clase excepto los módulos transversales.



Actividades Físicas
y Deportivas



IES HISTORIADOR CHABÁS
C/ Metge Manuel Valls, 3 – 03700 Dénia

